

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№36

октябрь 2020

цена:
2 лари

Косметика

для волос

стр.36

**Сбросить вес
после 40 лет**

стр.22

Целебный цветок

каланхоэ

стр. 40

Биоритмы вашей

красоты

стр. 37

Мата Хари:

Последний танец баядерки

стр.20-21

Дженифер Энистон:

стр.16-17

“Я всю жизнь боролась с собой”

УРОКИ СТИЛЯ

Как носить лавандовый цвет?

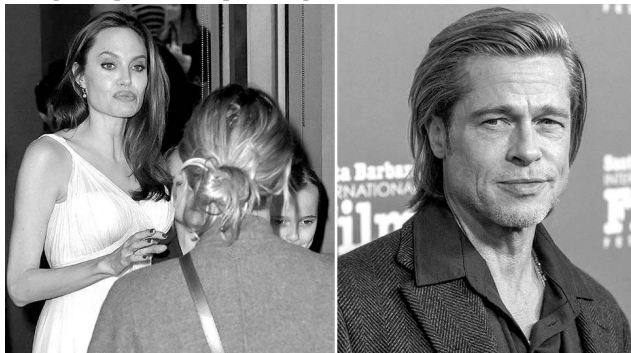
Сиреневый цвет в одежде считается непростым. Однако если удачно комбинировать его с другими тонами, он сможет раскрыться во всей красе.



Лавандовый цвет принадлежит к фиолетовой гамме, у него много оттенков - от пастельно-лилового до фиалкового. Он подойдет практически любой женщине, главное - выбрать свой оттенок, который будет гармонировать с внешностью и настроением. Попробуйте примерить лавандовый цвет с другими пастельными тонами. Подойдут мятные, лимонные, нежно-розовые. Такие оттенки освежат образ и добавят ему женственности и романтичности. Можно использовать монохромный прием, собрав образ из разных оттенков. Например, юбка может быть цвета лавандового мороженого, верх - экзотический цветок, а туфли - ежевичного оттенка. Экспериментируйте с фактурой и кроем изделия, чтобы образ получился объемным и интересным. Крайне удачным считается сочетание лавандового оттенка с черным цветом. Такой вариант будет уместен в офисе и на торжественных мероприятиях. Интересно и необычно будет смотреться «лаванда» с изумрудным, оранжевым, горчишно-желтым, голубым и некоторыми пастельными тонами. Если вы пока не решаетесь примерить на себя лавандовый цвет, начните с малого, купив сумочку или обувь нежного сиреневого оттенка.



Анджелина Джоли запретила Брэду Питту встречаться с детьми



Американская актриса Анджелина Джоли попросила своего бывшего мужа Брэда Питта держаться подальше от их детей в течение двух недель. Такое решение голливудской звезды связано с недавней романтической поездкой Питта по Франции с новой возлюбленной Николь Потуральски. Об этом пишет The Mirror.

По информации изда-

ния, актриса боится, что Брэд Питт заразит детей коронавирусом.

Брэд Питт очень хотел увидеться с детьми и даже сдал два отрицательных теста после приезда домой. Но Анджелина осталась непреклонна и потребовала дождаться завершения двух недель, чтобы организовать свидание.

Напомним, у пары трое биологических детей и трое приемных.

Названы имена обновленного состава рок-группы AC/DC



В Сети появились имена всех участников воссозданной рок-группы AC/DC.

В Twitter-аккаунте группы появился пост с именами всех участников обновленного коллектива.

В состав группы вернулся ушедший в 2016 году вокалист Брайан Джонсон, а также ритм-гитарист Стив Янг и гитарист Ангуса Янга.

В группу также вернулись оставивший в 2017 году работу бас-гитарист Клифф Уильямс и барабанщик Фил Радд, который ушел из коллектива из-за проблем с наркотиками.

На фото, опубликованном в аккаунте группы, изображены все музыканты, с надписью "Вы готовы?". До этого в аккаунте появился рисунок с фирменной мигающей красной молнией.

Поклонники австралийской рок-группы AC/DC узнали имена всех участников воссоединившегося состава.

Слухи о возвращении музыкантов в коллектив появились еще в 2018 году. Сообщается, что участники обновленного состава намерены выпустить новый альбом в ноябре 2020 года.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

Премьера юбилейного фильма бондианы перенесена из-за коронавируса



Премьерный показ новой, 25-й по счету, кинокартины о Джеймсе Бонде под названием "Не время умирать" в очередной раз отложен из-за пандемии коронавируса. На этот раз премьера запланирована на апрель 2021 года. Об этом сообщается в официальном аккаунте фильма в Twitter.

Премьера фильма изначально должна была

пройти весной 2020 года, однако в марте, в связи с пандемией COVID-19, дату перенесли на ноябрь.

Известно, что помимо Дэниела Крейга, который вновь выступит в роли агента 007, в новом фильме снимались американский актер Рами Малек, французская актриса Леа Сейду и британцы Рэйф Файнс и Бен Уишоу.

Режиссером фильма стал Кэри Фукунага.

**УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ
100 СКАНДВОРДОВ**

Шоу-бизнес

Хью Джекман снялся в видеоролике для рекламы обуви



Известный актер из Австралии Хью Джекман снялся в провокационной рекламе обуви обнаженным.

Рекламный ролик на грани фола опубликован в "Инстаграме" актера.

По сюжету Джекман разговаривает о достоинстве обуви бренда R.M. Williams с директором компании.

Юмор в том, что на актере помимо ботинок больше

нет никакой одежды. Джекман появляется на экране в разных ракурсах.

Директор компании пытается объяснить Джекману, что тот слишком буквально понял пункт контракта, запрещающий носить вещи других брендов.

"Что я могу сказать? Ботинки удобные", — подписал актер опубликованное видео.

Леонардо Ди Каприо станет отцом



Голливудский актер Леонардо Ди Каприо в скором времени впервые станет отцом. Об этом сообщают англоязычные таблоиды.

По данным изданий, ребенок родится у 23-летней спутницы актера - модели Камиллы Морроне.

Ди Каприо и Морроне

встречаются три года, однако со свадьбой не спешат. Также они не объявляют и о скором появлении на свет первенца. По словам инсайдера, которые приводит издание Woman's Day, Морроне в настоящее время находится на ранних сроках беременности.

Хоакин Феникс впервые стал отцом

45-летний голливудский актер Хоакин Феникс впервые стал отцом. В семье Феникса и известной актрисы Руни Мара родился мальчик. Об этом сообщает Daily Star.

По данным издания, малыш появился на свет около месяца назад, однако счастливые родители предпочли скрыть от посторонних этот факт.

Мальчика назвали Ривером в честь брата Феникса,

скончавшегося в 1993 году.

Хоакин Феникс снимался в таких фильмах, как "Гладиатор", "Она", "Таинственный лес" и других. Самой известной его работой стала главная роль в фильме "Джокер". Эта роль принесла Фениксу "Оскар".

Возлюбленная Феникса Руни Мара снималась в фильме "Девушка с татуировкой дракона", "Социальная сеть" и в картине "Она".

Меган Маркл выплатит Высокому суду Лондона 228 тыс. долларов

Высокий суд Лондона обязал Меган Маркл выплатить чек на 178 тыс. фунтов стерлингов, что составляет чуть больше 228 тыс. долларов. Эту сумму герцогиня Сассекская должна оплатить после поражения во втором туре судебной тяжбы с издателем британского таблоида Mail on Sunday, пишет газета "Таймс".

отца. Меган обвинила таблоид в недобросовестном использовании личной информации и нарушении закона об авторском праве.

Скандал, связанный с отцом герцогини Сассекской, начался еще до ее свадьбы с принцем Гарри. Томас Маркл не присутствовал на их свадьбе и неоднократно публично рассказывал СМИ



Супруга принца Гарри должна оплатить издержки суда в размере 139 тыс. фунтов и судебные издержки ответчика в 39 тыс. фунтов.

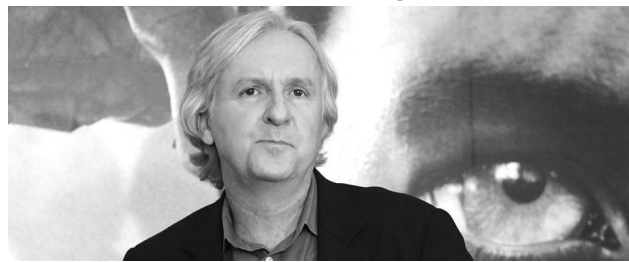
Примечательно, что Маркл сама подала в суд на издание Mail on Sunday за публикацию в нем письма ее

об отношениях с дочерью.

Меган уже выплатила суду свыше 87 тыс. долларов после поражения в первом туре суда.

Суд еще не вынес окончательное решение. Ожидается, что это произойдет в январе 2021 года.

Джеймс Кемерон завершил съемки "Аватара-2"



Знаменитый голливудский режиссер Джеймс Кемерон завершил съемки сиквела блокбастера "Аватар-2".

Как рассказал режиссер в беседе с Арнольдом Шварценеггером, работа над "Аватаром-3" также находится на финальной стадии.

"Что можно сказать: мы на 100% закончили с картиной "Аватар-2" и примерно на 95% завершили работу над "Аватаром-3", — передает слова Кемерона Cinema Blend.

Ранее продюсер произ-

водства картины Джон Ландау в своем Instagram-аккаунте поделился готовыми сценами из кинокартины, которая скоро увидит свет.

Джеймс Кемерон вместе со съемочной командой вернулся из США в Новую Зеландию для продолжения съемок в начале июня. Ранее съемки пришлось прервать из-за пандемии коронавируса.

Премьера продолжения "Аватара" должна состояться 17 декабря 2021 года и, как ранее замечал режиссер, не должна быть перенесена.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Идете к кардиологу - будьте готовы, что доктор направит на анализы. Без них нельзя оценить состояние сердца и сосудов. Уровень холестерина в крови, ее свертываемости (вдруг есть склонность к образованию тромбов?), глюкоза - вот стандартный набор. В последнее время врачи включают в него еще один параметр - содержание в крови мочевой кислоты. Зачем? В первую очередь уровень мочевой кислоты важно знать при подагре. Если этой кислоты слишком много в организме, то ее кристаллы откладываются в суставах. Это вызывает сильнейшие приступы боли. Бывает и так: уровень мочевой кислоты в крови высок, а человек не жалуется на суставы. Но это не значит, что он здоров.

Доказано: повышенный уровень мочевой кислоты

Доказано: повышенный уровень мочевой кислоты бьет не только по суставам, но и по сердечно-сосудистой системе.

Когда сердцу «кисло»

бьет не только по суставам, но и по сердечно-сосудистой системе. Ученые предполагают, что эта кислота повреждает внутренний слой сосудов, поэтому холестерин быстрее проникает в стенку сосуда, и развивается атеросклероз. Следом за ним - инфаркт и инсульт. И еще, растет артериальное давление. Это также может вести к сосудистым катастрофам. Кардиологи пытаются предотвратить такое развитие событий, назначая анализ на уровень мочевой кислоты. И, конечно, не пренебрегайте лечением, чтобы привести ее содержание к норме.

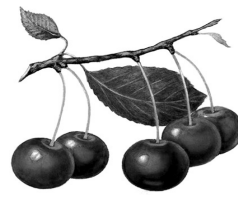
Можно ли вывести мочевую кислоту из организма народными средствами?

✓ Залейте 1 чайн. ложку брусничных листьев 1 стаканом кипятка, через 30 минут настой процедите и принимайте по глотку в час.

✓ Приготовьте настой: залейте 3 ст. ложки молодых березовых листьев 3 стаканами кипятка. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой.

В лечении главное - не навредить, а значит, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Б. Куликов,
терапевт, кандидат
медицинских наук.



Вишня препятствует образованию мочевой кислоты. Если дважды в день съедать по горсти вишни (можно замороженной), это на треть снижает риск приступов подагры и проблем с сосудами.

Пригодится

✿ Смешайте в равных частях по весу порошок корицы и мед. Этой смесью полезно смазывать зуб, который шатается и болит. Она его успокоит и укрепит.

✿ Пиво, настоящее с хреном, - прекрасное мочегонное средство, полезно при водянке.

✿ Залейте 100 г свежей измельченной травы чабреца 0,5 л жидкого меда, настаивайте 2 месяца. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды при начинающейся катаракте.

✿ От заикания наполните рот мелкими камушками и декламируйте громко в течение длительного времени. Эти занятия проводите ежедневно.



ГЕРПЕС НА ГУБАХ?

Соберите ростки картошки, хранившейся в подвале. Промойте, положите в стеклянную банку и залейте водкой на 2 пальца выше ростков. Закройте крышкой, заверните в темную ткань и поставьте в темное место на 21 день. В готовой настойке смачивайте ватку и прикладывайте к высыпаниям. Также, эта настойка помогает при нарывах, чирьях. А если заболел зуб, обрабатывайте его смоченной в настойке ватой несколько раз в день.

Знаете ли вы, что...

Чаще всего рождается тройня у женщин в возрасте от 35 до 40 лет. Из-за нерегулярного выхода яйцеклетки и сбоев в овуляции образуются несколько яйцеклеток, способных к оплодотворению.

С чем едят витамин К?

Слышала, что есть витамин К. Для чего он нужен организму и с чем его едят?

Елена М.

Он необходим для нормального свертывания крови. А недостаток этого витамина приводит к кровоточивости. Поступает он в организм в основном с пищей. Им богаты цветная и белокочанная капуста, тыква, шпинат, щавель, печень, картофель, помидоры, свекла и морковь.



Дефицит витамина К в организме возникает при недостатке желчи. Этот жирорастворимый витамин не может всосаться через стенку кишечника без желчных кислот. Поэтому, гипохилиемия или авитаминоз витамина К может возникнуть при болезнях желчного пузыря и печени. В таких случаях вырывают синтетические препараты витамина К.

→ У картофеля высокая калорийность. Чтобы ее снизить, замочите клубни в холодной воде за 6 часов до приготовления.

→ В капусте много холина, который улучшает работу печени и помогает переварить тяжелую жирную пищу. Не зря свиные рульки и жареные колбаски подают с кислой капустой.

СИМПТОМ БОЛЕЗНИ – НЕ СЛИШКОМ СИЛЬНАЯ, НО НАВЯЗЧИВАЯ ТУПАЯ БОЛЬ, КОТОРАЯ ВЫЗЫВАЕТ ЖЕЛАНИЕ СМЕНИТЬ ПОЗУ.

Артроз позвоночника



Когда речь заходит о проблемах с позвоночником, большинство людей в первую очередь вспоминают об остеохондрозе - разрушении межпозвоночных дисков. Однако рука об руку с ним обычно идет другое заболевание - остеоартроз, или спондилоартроз.

Не пропустите тревожный звонок

Диагноз спондилоартроз ставят, когда поражаются капсула, связки, хрящики и сами суставы позвоночника. Как правило, этот процесс развивается параллельно с разрушением дисков. Однако симптомы спонди-

лоартроза появляются до того, как даст себя знать остеохондроз. На ранних этапах возникает дискомфорт в области спины или шеи. Не слишком сильная, но навязчивая тупая боль вызывает желание сменить позу. Если не принять меры, в дальнейшем боль будет нарастать, ограничивая движения и усложняя жизнь.

Если прихватило...

Спондилоартроз может вызывать сильные приступы боли. В этом случае поначалу необходим максимально щадящий, желательнее постельный режим. Обычно врачи говорят, что во время приступа больному лучше три дня полежать, чем неделю полечиться. Дело в том, что в горизонтальном положении мышцы спины расслабляются, и это уменьшает боль.

Чтобы ускорить выздоровление, после консультации с врачом можно использовать релаксанты - препараты, которые снижают мышечный тонус и немного обезболивают. Помогают снять боль и новокаиновые блокады, которые врач проводит при обострении болезни.

Важную роль в снятии приступов спондилоартроза также играют не-

стероидные противовоспалительные препараты. Они оказывают обезболивающее и противовоспалительное действие, однако применять их надо с осторожностью: они могут негативно влиять на желудочно-кишечный тракт, поднимать давление, нарушать работу сердца и сосудов.

Что дальше?

После снятия приступа к лечению подключаются хондропротекторы - препараты, препятствующие разрушению межсуставного хряща, а также дающие обезболивающий эффект. Такие средства можно принимать курсами по 3-6 месяцев или постоянно в профилактических дозах. Схему лечения обычно назначает врач.

Как только боль уменьшится, постепенно надо начинать больше двигаться - выполнять восстанавливающие упражнения. Они улучшат кровоснабжение мышц спины и позвоночника, а также обмен веществ в тканях. Лечебная физкультура необходима и для профилактики будущих обострений. Начинать выполнять гимнастику лучше с врачом, а потом, запомнив упражнения, регулярно выполнять их самостоятельно.

Г. Шмелев, ортопед-травматолог.

Во время приступа больному лучше три дня полежать, чем неделю лечиться. В горизонтальном положении мышцы спины расслабляются, и это уменьшает боль.

Цифры и факты

✓ Как правило, остеоартроз позвоночника поражает мужчин и женщин пожилого возраста, после 60-65 лет, но этот недуг может развиваться и в 25-30 лет.

✓ Чаще всего при остеоартрозе позвоночника поражаются шейные позвонки, реже поясничные и грудные.

✓ Каждый десятый человек, который жалуется на боли в спине, болен спондилоартрозом.

✓ При своевременной диагностике заболевание легко поддается лечению и не влияет на образ жизни.

В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ СКАПЛИВАЕТСЯ ЖИДКОСТЬ

У моего мужа в коленных суставах скапливается жидкость (бурсит). Один раз ее уже откачивали. Излечима ли эта болезнь и в чем причина ее появления?

И. Романовская.

В нашем организме насчитывается около 150 слизистых сумок (или бурс). Наиболее часто воспаляются бурсы локтевых, коленных, тазобедренных суставов. Причиной воспаления могут быть травмы, поднятие тяжестей, ползание на коленях. Бурсит может возникнуть и как осложнение после ангины или фурункула. Поскольку у вашего мужа опухают оба коленных сустава, то у него

может быть или бурсит, или синовит, а это немного разные болезни. Синовит - воспаление синовиальной оболочки всего сустава, а бурсит - только слизистой околосуставной сумки.

Бурсит довольно хорошо поддается лечению, и направлено оно на уменьшение воспаления. Для этого используют нестероидные противовоспалительные препараты ибупрофен, диклофенак, индометацин, пи-

роксикам. Хорошо помогают любые противовоспалительные мази, которые уменьшают отек, любые натирания, компрессы, предлагаемые народной медициной. Даже мазь Вишневского можно смешивать со спиртом или водкой (в соотношении 1:1 или 2:1) и накладывать на больной сустав в виде компресса.

Если же консервативное лечение не помогает, то применяют пункцию бурсы, откачивают оттуда жидкость и вводят лекарственный препарат. Если не помогает и пункция, то делают иссечение бурсы с удалением всей слизистой сумки.

Р. Мартынов, ортопед, врач высшей категории.

ЕСЛИ РУКИ И НОГИ ХОЛОДНЫЕ

**ЭТО МОЖЕТ СВИДЕТЕЛЬСТВОВАТЬ О СЕРЬЕЗНЫХ НЕПОЛАДКАХ
В ОРГАНИЗМЕ...**

Женская проблема

Статистика медицинских осмотров свидетельствует: с проблемой холодных конечностей сталкиваются, как правило, женщины. Этому есть объяснение. Терморегуляция, у представительниц прекрасной половины человечества хуже, чем у мужчин. Также у них меньше мышечная масса, поэтому руки и ноги быстрее отдают тепло. Так что нормально, что на холоде женщины замерзают быстрее.

Но если руки и ноги остаются холодными в жару и в тепле, это повод насторожиться, ведь это один из симптомов 5 распространенных заболеваний.

1. ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ

Встречается чаще всего. Может развиться, если сидеть на жесткой диете, придерживаться вегетарианства, а также при язве желудка, после операции, травмы и даже в результате обильных менструаций.

Другие симптомы:

- ✓ слабость и повышенная утомляемость;
- ✓ головокружение;
- ✓ бледность кожных покровов;
- ✓ учащенное сердцебиение.

Диагностика: для постановки диагноза нужно сдать анализ крови на гемоглобин. Если значения низкие, назначаются дополнительные исследования.

Как себе помочь? Питаться сбалансированно, включать в меню красное мясо и субпродукты (печень, сердце) - они богаты железом. Повышает его усвояемость витамин С, поэтому запивайте его морсом из клюквы, отваром шиповника. Если питанием уровень железа не удастся повысить, необходим прием препаратов. Их назначает врач.

2. ГИПОТИРЕОЗ

Развивается из-за снижения выработки гормонов щитовидной железы, например в результате йододефицита. Нехватка гормонов сказывается

на метаболизме; он замедляется, медленнее работает сердце, оно хуже качает кровь, отсюда и мерзлявость.

Другие симптомы:

- ✓ избыточный вес;
- ✓ беспричинные отеки;
- ✓ замедленный пульс;
- ✓ слабость и подавленность.

Диагностика: анализ на гормоны щитовидной железы и УЗИ щитовидки.

Как себе помочь? Включать в меню источники йода - морскую капусту, морепродукты. (рыбу, кальмары, креветки). Подсаливать теплую(!) пищу йодированной солью.

3. АТЕРОСКЛЕРОЗ СОСУДОВ

Это образование холестериновых бляшек в сосудах. Сужая просветы, бляшки ухудшают кровоснабжение тканей.

Другие симптомы:

- ✓ снижение памяти;
- ✓ головокружение;
- ✓ гипертония;
- ✓ шум в ушах.

Диагностика: общий анализ крови на холестерин, ЭКГ, УЗИ сердца и сосудов, реовазография (РВГ) - показывает кровообращение в верхних и нижних конечностях.

Как себе помочь? Следить за давлением. Придерживаться низкожировой диеты с сокращением животных жиров и увеличением количества продуктов, богатых клетчаткой. Если диета не помогает, врач назначит препараты для понижения уровня холестерина.

4. ОСТЕОХОНДРОЗ

Возникает из-за разрушения тканей межпозвоноковых суставов и дисков, при котором сдавливаются расположенные рядом нервные окончания и сосуды, в итоге нарушается кровоснабжение конечностей.

Другие симптомы:

- ✓ напряжение мышц в спине, шее;

ВАЖНО! Холодные конечности могут быть симптомами и других заболеваний. Правильный диагноз вам может поставить только врач.



- ✓ ограничение подвижности, покалывание в конечностях;

- ✓ головная боль.

Диагностика: рентген, иногда КГ, денситометрия (определение плотности костной ткани), консультация невролога.

Как себе помочь? Выполнять зарядку, направленную на вытяжение позвоночника, суставные упражнения.

5. ДИАБЕТ

Снижение чувствительности клеток к гормону инсулину, при котором уровень сахара в крови остается постоянно высоким. Это ведет к повреждению многих систем организма, сосудов.

Другие симптомы:

- ✓ постоянная жажда;
- ✓ учащенное мочеиспускание;
- ✓ повышенное давление;
- ✓ усталость.

Диагностика: анализ на уровень глюкозы в крови, тест на толерантность к глюкозе.

Как себе помочь? Отказаться от быстрых углеводов, включать в меню сложные. Важно потреблять достаточно белка и растительных жиров. Принимать пищу нужно регулярно - каждые 4 часа. Возможно, потребуются прием препаратов, снижающих уровень сахара в крови.



ЭРОЗИВНЫЙ ГАСТРИТ: ПОСПЕШИ С ЛЕЧЕНИЕМ

Это распространенная болезнь желудка, которая способна переходить в более серьезные недуги. Поэтому так важно своевременно начать лечение.

Что это за болезнь

Гастритом называется воспалительный процесс на поверхности слизистой желудка, который нарушает его работоспособность. 90% всего населения планеты, независимо от возраста, страдают этим недугом. Гастрит может развиваться самостоятельно и на фоне имеющихся болезней желудочно-кишечного тракта. Если воспаление длится долго, гастрит считается хроническим. Причем в зависимости от того, как сильно повреждена слизистая, хронический тип недуга подразделяется на несколько видов:

✓ **поверхностный гастрит** - это когда внутренняя поверхность желудка воспалена неглубоко. Может долго никак себя не проявлять;

✓ **катаральный гастрит** - слизистая оболочка воспаленная, но серьезных повреждений еще нет. Чаще всего возникает после пищевых отравлений;

✓ **эрозивный гастрит** - на стенках желудка появляются ранки (эрозии), которые в процессе заживления не оставляют рубцов. Развивается при пониженной и повышенной кислотности;

✓ **гипертрофический гастрит** - на поверхности слизистой слоя появляются новообразования в виде полипов, наростов, аденом. Внутренняя оболочка желудка утолщается и разрастается. Это может привести к онкологии;

✓ **атрофический гастрит** - это когда слизистая истончена. Желудочного сока не хватает для нормального пищеварения, организм начинает ослабевать;

✓ **антральный гастрит** - возникает в области двенадцатиперстной кишки, повышена кислотность;

✓ **аутоиммунный гастрит** - редкий вид болезни желудка. Развивается на фоне отклонений в работе щитовидной железы.

Самостоятельно определить вид гастрита невозможно. Нужна помощь врача-гастроэнтеролога и обследование. В процессе диагностики будут определены причины возникновения заболевания.

Причина - не только хеликобактер

Принято считать, что провоцирует гастрит употребление большого количества жирного, острого, пряного, переизбыток и длительные диеты.

ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ – ИДЕАЛЬНАЯ СРЕДА ДЛЯ СУЩЕСТВОВАНИЯ ХЕЛИКОБАКТЕР. ЕГО НАЛИЧИЕ ЗАТЯГИВАЕТ ПРОЦЕСС ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ.

Причиной гастрита может быть рефлюкс. Когда пища попадает обратно в желудок из двенадцатиперстной кишки, но уже с желчью. Для слизистой желудка такая желчная кислота опасна, потому что она растворяет слизь, защищающую стенки от раздражителей. Открытый эпителий может получить ожог.

Провоцируют развитие гастрита противовоспалительные и обезболивающие лекарства. Они раздражающе действуют на слизистую оболочку. Постоянные стрессы, нервное напряжение, панкреатит, холецистит,

болезнь Крона, язвенное поражение двенадцатиперстной кишки. Хронические болезни почек, сердца, печени, кровеносной системы. Гормональные нарушения в организме. Алкогольная зависимость, курение.

Возможным виновником эрозивного гастрита является хеликобактер пилори - бактерия, которая обитает в желудочном соке практически у каждого человека. Повышенная кислотность - идеальная среда для существования хеликобактера. Его наличие затягивает процесс выздоровления.

Признаки эрозивного гастрита

При повышенной кислотности желудочного сока острый эрозивный гастрит заявляет о себе голодными приступообразными болями в области желудка, которые проходят после еды, а также изжогой, иногда рвотой.

Человек, страдающий хроническим гастритом, испытывает приступы тошноты, тяжести в желудке. Спокойно жить мешает метеоризм, пугает рвота с вкраплениями кровяных сгустков (если имеется внутреннее кровотечение). При нормальной или повышенной кислотности часто возникают запоры. В ночное время могут быть боли в подложечной области.

Симптомы эрозивного гастрита у больных с пониженной кислотностью другие: утрення тошнота, отрыжка, резкое снижение аппетита (как следствие - потеря веса и истощение), расстройства пищеварения. Обнаружив схожие признаки, незамедлительно обратитесь за врачебной помощью. Потребуется сдать лабораторные анализы. Обязательно

пройти гастроскопию (эндоскопию), чтобы подтвердить диагноз. Во время этой процедуры врач осмотрит полость желудка специальным устройством, которое поможет установить истинную причину болевых приступов - язву, наросты, полипы, воспаление на слизистой поверхности.

Как питаться, если болен желудок

Рацион зависит от того, какая кислотность желудочного сока. При гастрите нельзя употреблять жареные и острые блюда. Важно регулярно принимать пищу в одно и то же время. Температура употребляемой пищи не должна быть более 60°C и менее 15°C. Нельзя съедать большие порции. Пищу необходимо тщательно пережевывать.

При пониженной кислотности можно употреблять молочные продукты (кефир, ряженка, творог, йогурт), овощи (капуста, морковь), наваристые бульоны из рыбы и мяса (говядина, индейка), фруктовые соки, минеральную воду, соленую консервацию (в разумных количествах).

При повышенной выработке соляной кислоты нужно сократить количество продуктов, которые стимулируют этот процесс. В меню должны входить нежирное мясо, легкие бульоны, овощные пюре (помидоры, спаржа, свекла, зеленый горох), молоко, сладкие ягоды, минимум хлебобулочных изделий и сладких десертов. В ежедневном рационе должны присутствовать разные каши, тушеные или приготовленные на пару овощи.

Сначала диагноз, потом лечение

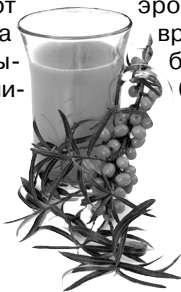
К лечению этого заболевания приступают сразу после обследования и постановки диагноза. В зависимости от тяжести эрозивного гастрита может потребоваться госпитализация больного.

Острое течение недуга, когда возможно внутреннее кровотечение, часто бывает осенью и весной. В

это время года нужно внимательно следить за состоянием своего здоровья и при необходимости лечь в стационар.

Лечение - это не только прием лекарств. Надо изменить привычный образ жизни, отказаться от вредных привычек, наладить правильное питание. Только в таком случае возможен положительный результат. Многие пациенты используют народные рецепты. Некоторым помогают перемолотые ростки пшеницы с добавлением подсолнечного масла. Облегчение приносит сок алоэ, который пьют до приема пищи. В него можно добавить мед.

Защитную пленку на слизистой поверхности желудка создает облепиховое масло - его пьют по 1 ст. ложке за полчаса до еды. Способствует быстрому восстановлению сли-



ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО СОЗДАЕТ ЗАЩИТНУЮ ПЛЕНКУ НА СЛИЗИСТОЙ ПОВЕРХНОСТИ ЖЕЛУДКА. ЕГО ПЬЮТ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ. СПОСОБСТВУЕТ БЫСТРОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ СЛИЗИСТОЙ ОТВАР ПОДОРОЖНИКА.

зистой отвар подорожника (об этом писали в «Айболите»),

Что назначает доктор

Медикаментозное лечение направлено на устранение причин развития эрозивного поражения желудка. Если заболевание спровоцировано инфекцией или бактерией хеликобактер пилори, обязательно назначаются антибиотики. Принимать их надо до тех пор, пока патогенный возбудитель не исчезнет. Если большой перерыв курс, все лечение идет насмарку. После антибактериальных препаратов надо отрегулировать выработку желудочного сока и его кислотность. Для этого понадобятся «Алмагель», «Маа-

локс» или низатидин. Их должен подобрать врач, учитывая особенности заболевания. Не обойтись без препаратов, содержащих ферменты, - «Фестал», «Мезим-форте», «Панкреатин», «Креон». Если эрозивный гастрит вызван приемом нестероидных противовоспалительных средств, их отменяют или заменяют на менее агрессивные.

Избавиться от болевого синдрома поможет «Но-шпа» с папаверином. Последний этап лечения - восстановление слизистой желудка. Для этого понадобятся препараты, которые образуют защитную пленку на поврежденных участках. К таким лекарствам относится сукрафальт, «Трентал», «Иберогаст». Лечение эрозивного гастрита занимается врач-гастроэнтеролог. Он разрабатывает схему терапии и подбирает необходимые лекарства.

Еще несколько полезных советов

✓ Чтобы избежать развития эрозивного гастрита, прежде всего необходимо полностью пересмотреть рацион питания. Порции должны быть небольшими, количество приемов еды - 4-5 раз в день. Врачи не советуют переедать, особенно перед сном. Полуфабрикаты полностью исключите из меню. Консерванты и жиры разрушают слизистую оболочку желудка. Своевременно лечите зубы и инфекционные заболевания (гайморит, тонзиллит). Избегайте стрессов и полноценно отдыхайте. Если необходимо принимать лекарства, которые раздражают слизистую желудка, сведите их дозу к минимуму или по возможности замените.

Эрозивный гастрит - серьезная болезнь желудка. Она требует своевременной диагностики и лечения под постоянным контролем врача.

В. Глевский,
гастроэнтеролог,
врач высшей категории.

АЛКОГОЛЬ ПАГУБНО ВЛИЯЕТ НА ВСЕ ОРГАНЫ, И ЖЕЛУДОК НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ. ОН НАРУШАЕТ ЦЕЛОСТНОСТЬ ЗАЩИТНОГО СЛОЯ СЛИЗИСТОЙ. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЛУЧШЕ ЗАМЕНИТЬ СПОРТИВНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ.





- Почему так важно знать показатели своего артериального давления?

- Это позволяет вовремя выявить артериальную гипертонию - одно из самых распространенных сердечно-сосудистых заболеваний. По данным исследований, им страдают чуть больше 40% населения от 30 до 50 лет. С возрастом заболеваемость гипертонией увеличивается до 50-60%. Но причина 90% всех артериальных гипертоний не известна, в этом случае диагностируется гипертоническая болезнь. При огромном количестве гипотез пока это «вещь в себе». Остальные 10% гипертоний приходится на так называемые вторичные формы - заболевания почек, эндокринной системы, сужение сосудов из-за различных процессов и т. д.

- Вам могут возразить: зачем мерить давление, если я прекрасно себя чувствую?

- К сожалению, гипертония не всегда проявляет себя определенными жалобами - головной болью, болью в сердце, головокружением, слабостью, утомляемостью и т. д. Иногда человек может вообще ничего не ощущать. Но гипертония опасна осложнениями - это инсульты и инфаркты миокарда. Их называют сосудистыми катастрофами.

- С какого возраста надо регулярно измерять давление?

- Знать свое давление важно в любом возрасте. К сожалению, из-за лишнего веса и малоподвижного образа жизни повышенное давление все чаще встречается у молодых людей и даже подростков. Примерно с 30-35 лет важно его измерять регулярно. Если в семье есть гипертонии по материнской линии или по обеим, риск развития артериальной гипертонии значительно возрастает. А диагноз ставится, если при двух-трехкратном измерении в разные дни показатели артериального давления составляют 140/90 мм рт.ст. и выше. В каждой семье, где есть эта проблема, должен быть аппарат для измерения давления. Во-первых, сегодня достаточно распространена так называемая лабильная (небла-

Контроль и порядок

КОНТРОЛИРУЕМ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ - ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ. ЭТО ОТНЮДЬ НЕ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ!

гоприятная) форма гипертонии, когда, как говорят люди, давление прыгает. Могут возникать эпизоды пониженного давления (гипотензия), особенно у пожилых людей, проявляющиеся кратковременным головокружением или кратковременной потерей сознания. Причины могут быть разные: резкое вставание с постели, после приема пищи, лекарственная передозировка. Врачу обязательно нужно говорить об этих симптомах, а наличие тонометра в семье может помочь выявить эти неблагоприятные эпизоды. Во-вторых, регулярное измерение давления необходимо для подбора лечения. Оно показывает, как назначенное лекарство действует.

- В какое время имеет смысл измерять давление?

- Существует такое понятие, как гипертония рабочего дня. Мы нередко выявляем этот синдром. Человек пришел вечером домой, отдохнул, расслабился, его артериальное давление в норме. А на работе вследствие напряженного темпа и стрессов оно повышается. Проверка в условиях работы помогает выявить гипертоников. Сейчас стало много метеозависимых людей, реагирующих повышением артериального давления на смену погоды. Поэтому я своих больных прошу вести дневник - записывать показатели артериального давления утром, днем и вечером. Это позволяет варьировать дозы лекарств - например, увеличивать их осенью, когда погода меняется.

- Какие тонометры предпочтительны для дома?

- Любые удобные автоматические, поскольку они позволяют измерять давление самостоятельно. Многие

скептически относятся к приборам на запястье, но я считаю, что их последнее поколение вполне приемлемо в качестве скрининговых. Человек не повезет в командировку или на работу большой прибор, а этот, портативный, всегда можно брать с собой.

- Как вылечить гипертонию?

- Вылечить ее нельзя, поскольку неизвестна причина. Но гипертонию нужно и можно эффективно контролировать. В молодом возрасте с ней успешно справляются немедикаментозные методы: нормализация веса, повышение физической активности (длительная ходьба, плавание, конечно, если нет специальных противопоказаний), избавление от общеизвестных вредных привычек (курение и алкоголь). Эти банальные, казалось бы, вещи гораздо важнее, чем обычно думают люди. Например, при избыточном весе больные могут быть малочувствительными к лекарствам. А алкоголь действительно способствует развитию артериальной гипертонии, задержке жидкости в организме, риску развития инфаркта миокарда, инсульта. Но на каком-то этапе этого становится мало. Возраст - неумолимый фактор риска всего. Возрастные изменения сосудов, нарушение их эластичности, ухудшение работы почек и другие факторы приводят к прогрессированию гипертонии. Человеку необходимы лекарства, которые подбирать должен только врач каждому конкретному больному. Огромное количество эффективных, проверенных временем препаратов в сочетании с контролем давления позволяют вполне успешно справиться с гипертонией и жить полноценной жизнью.

Что необходимо знать о самом процессе измерения давления

❁ При покупке прибора обратите внимание на манжету. Полным людям узкая манжета не подойдет, поэтому лучше взять широкую (универсальную). Иногда приборы имеют две сменные манжеты.

❁ Четко следуйте **правилам измерения давления**, все они перечислены в инструкции. Рука должна иметь опору, находиться на уровне сердца, манжета - лежать ровно и т. д.

❁ Для точности результата давление измеряется **три раза**, с интервалом в минуту. Как показали исследования, первые показатели надо «выбрасывать». Из-за реакции тревоги на процесс измерения, особенно у пожилых людей, в большинстве случаев они завышенные. Берем среднее арифметическое результатов второго и третьего измерения.

Е. Ощепкова, профессор, доктор наук.

✓ **Ветряная мельница.** Стоя, носки и пятки вместе, руки вдоль туловища, плечи развернуты. Начинайте вращательные движения руками вперед-вверх-назад, постепенно увеличивая скорость вращения до максимально возможной. Делайте таких кругов от 10 до 50. Затем повторите то же, но в обратную сторону.

✓ **Разминаем плечи.** Стоя в прежнем исходном положении, руки подняты на уровне плеч и разведены в стороны. Правая рука ударяет по левому плечу, левая - по правому. Руки перекрещиваются поочередно: сначала правая над левой, затем наоборот. После удара руки верните в исходное положение, выставляя вперед грудную клетку. При отсутствии болей в сердце делайте упражнение энергично, от 10 до 50 раз.

✓ **Вибрируем ногами.** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опу-

Сердечная мышца имеет двадцатикратный запас прочности, а само сердце, кроме основных венечных артерий, опутано целой сетью мелких артерий. Важно постоянно их тренировать.

ПОМОЖЕМ СВОЕМУ СЕРДЦУ

щены. Поднимите правую ногу на 20 см от пола. Сделайте короткий толчок вперед как можно резче, от пятки к носку, затем поменяйте ноги. Начните упражнения с 10 толчков каждой ногой и увеличьте со временем до 50.

✓ **Потрясем кистями** - для улучшения кровообращения в руках и пальцах. Стойте прямо, пятки и носки вместе, грудь вперед. Поднимите руки перед собой и сильно потрясите расслабленными кистями. Сделайте таких 15 энергичных встря-

хиваний обеими кистями. Затем сильно сожмите руки в кулаки 15 раз, каждый раз разжимая и раздвигая пальцы как можно шире.

✓ **Для улучшения кровообращения в голове.** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед как можно ниже, руки висят свободно и расслабленно, почти касаясь пола. В этом положении качайте головой из стороны в сторону и вперед-назад. В первые дни делайте это упражне-



ние несколько раз, затем под контролем (возможны головокружения) увеличьте до 10-50 раз.

✓ **Пусть сердечко отдохнет.** Погрузите руки в холодную воду на 20 секунд, вращая ими при этом наподобие водяного колеса. Сразу после этого; не вытираясь, начните, махая двумя руками одновременно вперед-назад (они висят вдоль тела) в течение 10 минут. После этого надо посидеть, положив руки перед собой на стол. Это упражнение способствует полноценному отдыху сердца, облегчает его работу.

P.S. Упражнения надо выполнять ежедневно в течение 15-20 минут. Но людям, страдающим частыми болями в сердце или перенесшим инфаркт миокарда, нужно быть осторожными, снизив темп и количество упражнений.

Ф. Онисимов, инструктор по лечебной физкультуре.

Вам внушили, что с головной болью, вызванной дистонией, сделать ничего нельзя. Правда, все равно такие пациенты проходят курсы сосудистых или ноотропных препаратов, а боли почему-то не отступают. Почему? Потому что на самом деле вегетативная дистония не может быть причиной головной боли. Что обычно подразумевают под этим диагнозом? «Неправильную» или «разбалансированную» работу вегетативной нервной системы. Но она ничего

У меня с юности сосуды не в порядке...

! **Поэтому болит голова. Ставят диагноз вегетососудистая дистония. Никакие лекарства не помогают. Может, вы подскажете, что мне делать?**
А. Еременко.

не решает. Просто по разным причинам - чаще всего под действием тревоги и депрессии - она начинает давать неверные команды внутренним органам. Например, вы сидите на диване, отдыхаете - и вдруг появляется сердцебиение, чувство жара, потливость,

повышается давление. Организм начинает работать так, как будто вы бежите. Даже если при этом сужаются сосуды в голове, болеть им нечем. В головном мозге нет болевых рецепторов. Можно испытывать головокружение, слабость, но не боль.

Если с молодости часто болит голова, это не вегетососудистая дистония, а, вероятно, мигрень или головная боль напряжения. И у той, и у другой проблемы есть причины - например, перенапряжение мышц или наследственность. Для каждого из этих случаев есть свои лекарства. Надо добиться правильной диагностики, тогда и лечение будет эффективным.

С. Пескова, врач-терапевт.

Сосуды надо очищать. А как это делать?

Смешайте по 2 ст. ложки сухих измельченных плодов шиповника коричневого, черноплодной рябины и боярышника кроваво-красного, травы кипрея узколистного, цветов клевера лугового и всего



! **Слышала, что сосуды время от времени нужно очищать. Как это правильно сделать в домашних условиях?**

М. Емельянова.

растения земляники лесной, по 1 ст. ложке травы пустырника пятилопастного и тысячелистника обыкновенного. Заварите 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка, поддержите на во-

дяной бане 15 минут, настаивайте 40 минут, процедите, добавьте по вкусу мед и принимайте по 1/3 стакана 4-6 раз в день. Курс лечения - 3 месяца. На время лечения откажитесь от животных

жиров, жирного мяса, цельного молока и кисломолочных продуктов, копченостей, солений и маринадов, мучного. Ограничьте употребление сыра, шлифованного риса, картофеля, макарон, жирных сортов рыбы, сладостей, кофе. Кстати, такой диеты неплохо бы придерживаться и впоследствии.

Г. Воронина, терапевт.



Медом лечатся натошак

Чтобы мед принес пользу, его важно правильно принимать. При любой болезни делать это лучше натошак, а есть где-то через час. Мед нельзя сразу глотать, нужно его держать во рту не менее 25 минут. После проглотить. Умению держать во рту лекарство, пусть и сладкое, надо научиться. Начинайте с 3 минут и постепенно увеличивайте время.

Мед нельзя нагревать выше 40°C или добавлять в кипяток. При любой термической обработке он теряет целебные свойства. Разрушаются микроэлементы и витамины, не остается ничего полезного.

Гречишный мед

Считается очень ценным. В нем больше всего микроэлементов и витаминов, в том числе редких. Такой мед избавляет от анемии, помогает при болезнях ЖКТ, органов дыхания. Это и отличный антисептик, который применяют не только внутрь, но и наружно. Гречишный мед прикладывают к ранкам и рубцам, трофическим язвам, гнойникам. При регулярном употреблении укрепляется иммунитет и сердечная мышца, сосуды головного мозга. Этот сорт

ОТ КАЖДОЙ БОЛЕЗНИ - СВОЙ МЕД

У каждого вида меда свои уникальные свойства.

Один лечит желудок, другой - сердце, третий - эндокринную систему.

улучшает кровообращение, состав крови.

Липовый, но настоящий

Это один из самых дорогих видов меда. Он хорош в деле избавления от ангины и простудных заболеваний. Помогает в период обострения астмы и бронхита. Лечит от фарингита, ларингита, трахеита, заболеваний ЖКТ, ожогов, недуга почек, цистита. Помогает и при болезнях сердечно-сосудистой системы. Также хорош при лечении стоматита и воспалительных процессов полости рта.

Целебная акация

В меде с акации много фруктозы и почти столько же глюкозы. Это прекрасное средство для поддержания иммунитета. Такой мед лечит недуги ЖКТ, отлично помогает при болезнях почек, печени и даже нервной системы. Акациевый мед - отличное успокоительное средство и эликсир от бессонницы.

Отлично зарекомендовал себя такой сорт при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Ложку меда растворите в 200-250 мл теплой воды и выпейте натошак. Через полчаса можно позавтракать. Если есть возможность, стоит выпить это средство за час до обеда и за полчаса до ужина. Если принимать напиток на основе акациевого меда и настойку прополиса, язву как рукой снимет.

Когда болят и воспалены слизистые глаз, этот мед - отличный помощник. Несколько капель меда растворите в 100 мл кипяченой воды или молока и закапывайте в глаза утром и перед сном.

Вересковый мед

Такой мед хорошо помогает наладить аппетит. Это лучшее средство при гипертензии и заболеваниях сосудов. Вересковый мед успокаивает нервы, помогает вывести камни из мочевого, лечит ревматизм. Чтобы избавиться от песка в почках, мед верескового сорта смешивают с мочегонным сбором или запивают им ложечку лакомства натошак.

Каштановый

Это самое лучшее средство от колитов и язвы, но только если применять его в сочетании с основным лечением и для профилактики. Каштановым медом лечат ангину, расстройства пищеварения. Он очищает кровь, помогает восстановить обменные процессы, отлично выводит желчь, стимулирует аппетит. Это еще и противоотечное средство.

Донниковый

Это отличное средство при борьбе с запорами. Помогает при заболеваниях сосудов, вен, воспалительных процессах ЖКТ. Налаживает донниковый мед и обмен веществ, помогает при бессоннице. Применяют его и наружно для заживления ранок, втирая в ушибы.

Пригодится

✓ При диарее 1 чайн. ложку картофельного крахмала разведите в теплой кипяченой воде и пейте каждый час в течение дня.

✓ При воспалении и кровоточивости десен из-за зубных протезов смешайте кашлицу из тертой моркови с медом (3:1). Прикладывайте к больным деснам на 5-10 минут 3 раза в день.

✓ От кашля смешайте 2 ст. ложки сливочного масла, 2 куриных желтка, 1 чайн. ложку муки и 2 чайн. ложки меда. Принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день.

Растянули связки...

☛ Бинт или полотенце густо намылите детским или хозяйственным мылом и не очень туго оберните больное место в 4-5 слоев. Сверху завяжите шерстяным шарфом и оставьте на 8-10 часов - за это время боль пройдет.

☛ Хорошо помогает при растяжении молочный компресс: сложенную в 4 слоя марлю намочите в горячем молоке и оберните больное место, наложив сверху компрессную бумагу и вату. Меняйте по мере остывания.

☛ Еще один эффективный народный рецепт: закройте место растяжения марлей и поверх нее положите мелко нарезанный лук, смешанный и растертый с сахаром. Меняйте повязку 2 раза в день.

Арбуз и дыню не стоит есть в больших количествах, чтобы не навредить организму.

Сколько арбуза можно съесть за один раз

✓ Большое количество арбуза, то есть много жидкости, может дать нагрузку на почки.

✓ Кроме того, переедание арбуза и дыни может привести к тяжести и коликам в животе.

✓ Особенно осторожными нужно быть людям с нарушениями сердечного ритма из-за содержащегося в этих продуктах калия.

✓ Есть арбуз нужно не позже чем за пять часов до сна. А дыню - за три. Также

ни в коем случае нельзя есть дыни и арбузы на голодный желудок. Ими лучше заменить десерт после основного приема пищи.

✓ Злоупотребление арбузом зачастую приводит к ожирению. Например, если каждый день съедать по 1,5 кг и больше, человеку практически гарантирована прибавка в весе. Ограничивать себя в порциях должны люди с аллергией, диабетом и атеросклерозом. Как и страдающие от аллергических



бронхитов, астмы, высыпаний, осложнений кожных заболеваний.

✓ Нормой на один прием является около 300 г арбуза. Что касается дыни, это 300-500 г, разделенных на 3 приема. Важно выдержать интервал в 1 час до еды и 2 часа после.

✓ Дыня противопоказана людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а также не рекомендована диабетикам из-за большого количества сахара.

И. Разумовская,
врач-диетолог.

Усталость как рукой снимает!

Обнаружила, что морская соль, кроме всего прочего, еще и хороший массажер. Рассыпала ее на газете на полу и потопталась босыми ступнями. Усталость как рукой снимает! Попробуйте делать так каждый вечер в течение недели - сами убедитесь!

Вера Павловна.

Я встала на ноги, даже катаюсь на велосипеде

Одно время меня стал мучить коленный артрит. Я взяла 300 г кедровых орехов со скорлупой, 300 г сахара и 0,5 л водки (или разведенного спирта). Орехи подержала 5 минут в кипятке, воду слила, добавила к ним сахар и водку. Закрыла крышкой, настаивала 1 месяц в темном месте. Орехи промыла, подсушила на сковороде и ела - очень вкусно и полезно. А лекарство принимала по 1 чайн.

ложке 2 раза в день после еды. Во время лечения не употребляла в пищу кетчуп, кислую капусту и помидоры в любом виде. Вскоре я встала на ноги, даже стала кататься на велосипеде, хожу в лес за ягодами и грибами.

И. Осипова.

Если на кухне есть кориандр, гастрит не страшен

Хочу поделиться тем, как справляюсь с острой болью в желудке при гастрите. Если на кухне среди приправ есть баночка с кориандром, гастрит не страшен. Измельчите в ступке или кофемолке 1 ст. ложку семян кориандра, залейте 400 мл кипятка. Настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Слизистая желудка быстро успокаивается.

А. Малышева.

ЧТО ЛЮБЯТ СОСУДЫ

Четыре продукта, которые эффективно укрепляют артерии, вены и капилляры.

1. Рябина. В ее состав входят дубильные вещества, а также витамины, которые оздоравливают и укрепляют сосудистую систему. Витамин А помогает уменьшить количество вредного холестерина, он попросту его расщепляет. При употреблении рябины улучшается биохимический состав крови, нормализуется солевой баланс. Рябину нельзя есть при гипотонии, повышенной кислотности желудка, плохой свертываемости крови, диарее, после инфаркта.

2. Фасоль. Укрепляет сосудистые стенки за счет содержания клетчатки, фолиевой кислоты, флавоноидов, обезжиренного высококачественного белка, молибдена... Фасоль способствует уменьшению количества вредного холестерина, предотвращает развитие сердечных болезней. Противопоказана при холецистите, гастрите, подагре, язве и колите.

3. Свекла. Этот корнеплод не только укрепляет сосудистые стенки, но и помогает снизить давление, улучшает состав крови. Благодаря содержанию

большого количества полезных для сердечной мышцы минералов свекла еще и укрепляет ее. Если регулярно есть этот корнеплод, исчезнут отеки и снизится вес. Также свекла очищает организм от плохого холестерина - причины образования холестериновых бляшек. Нельзя употреблять свеклу при диарее, камнях в мочевом пузыре или почках, язве, диабете, остеопорозе, гастрите.

4. Льняное масло. В нем содержится фосфор, витамины Е и К, кальций, холин, омега-6 и омега-3 жирные кислоты. Такой состав делает сосудистые стенки крепче, удаляет из организма вредный холестерин. Льняное масло предотвращает развитие воспалительных процессов в сердце, улучшает выработку красных кровяных телец, делает сосуды эластичнее. Это масло запрещено употреблять вместе с кроворазжижающими средствами, во время грудного вскармливания, при гормональном дисбалансе и проблемах с желудочно-кишечным трактом.

Е. Василенко,
диетолог, врач
высшей категории.





Это удивительное растение известно людям с давних времен. Из льна не только изготавливают ткани: его употребляют в пищу в виде семян и масла.

Льняное семя

Семена льна бьют все рекорды по содержанию полиненасыщенных жирных кислот омега-3. В природе такая концентрация встречается крайне редко. Доказано, что омега-3 снижают уровень «плохого» холестерина, улучшают состояние сосудов, уменьшают вероятность возникновения онкологии и препятствуют росту опухолей молочной, предстательной желез и толстой кишки, если заболевание уже появилось.

Также льняное семя содержит клетчатку. Подобно метелке, она освобождает организм от отходов и токсинов. А фитоэстрогены и антиоксиданты, входящие в состав семени льна, препятствуют пре-

ждевременному старению и помогают женщине дольше оставаться привлекательной.

Чем еще ценно семя льна? Оно нормализует артериальное давление, повышает иммунитет, нейтрализует последствия стресса, помогает избавиться от лишнего веса, повышает общий тонус и восстанавливает силы.

Употребляйте льняное семя ежедневно. Покупайте готовые льняные каши, добавляйте молотое в кофемолке льняное семя в обычные каши и гарниры, выпечку, всевозможные запеканки. Льняную муку используйте для приготовления оладий и соусов.

При диабете II типа и подагре. Залить 15 г семян льна стаканом горячей воды, дать настояться 15 мин., процедить. Принимать по 1 ст. л. 5 раз в день.

При проблемах с кожей. Такие заболевания,

Лен содержит целый комплекс полезных для здоровья веществ, причем в самом оптимальном соотношении.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЛЬНА

как акне, фурункулез, всевозможные раны, язвы, нарывы, ожоги, также лечатся с помощью семян льна. Семена насыпать в марлевый мешочек и опустить в горячую воду на 10 мин. Затем приложить к поврежденному участку кожи.

При ожирении. 1 ст. л. льняного семени залить стаканом кипятка и варить под крышкой на слабом огне 30 мин. Остудить. Перед употреблением добавить свежий тертый имбирь и 1 ст. л. меда. Принимать по 150 мл за полчаса до еды.

Противопоказания: заболевания ЖКТ в острой фазе, дивертикулит. Если вы принимаете какие-либо лекарства, перед употреблением льняного семени посоветуйтесь с врачом: оно может влиять на всасывание некоторых препаратов.

Льняное масло

Долгие годы оно было незаслуженно забыто, но сегодня вновь взято на вооружение всеми, кто заинтересован в своем здоровье.

Самое полезное - нерафинированное, первого холодного отжима. Вкус и запах у него специфический, но благодаря огромному количеству содержащихся в нем витаминов и важных микроэлементов для оздоровления используют именно его.

Ежедневный прием масла в количестве 1-2 ст. л. показан при заболеваниях сердца и сосудов, диабете II типа, склерозе, астме, ревматическом артрите, заболеваниях почек, мочевыводящей и нервной систем, щитовидной железы. Оно способствует заживлению язв и эрозий на слизистой ЖКТ, помогает легкому опорожнению кишечника, повышает иммунитет. У женщин смягчаются симптомы предменструального синдрома и климакса. У мужчин - восстанавливается потенция.

Льняное масло добавляют в салаты, смешивают с йогуртом или кефиром, заправляют им каши. А вот жарить на нем нельзя: при термообработке масло становится опасным для здоровья.

Наши предки не зря ценили лен: согласно исследованиям, он обладает бактерицидными свойствами - ни бактерии, ни грибки на нем не живут. Даже раны под льняными повязками заживают быстрее, чем под обычными марлевыми.

Белье из льна тоже имеет свои преимущества - причем не только перед синтетикой, но и перед хлопком и шелком. Оно дает порам свободно дышать, обеспечивает вентиляцию кожи,

Ткани из льна лечат!

способствует хорошему кровообращению. Благодаря этому человек меньше устает и лучше себя чувствует.




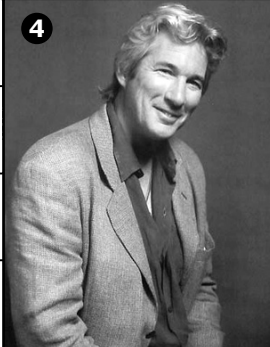
Лен не электризуется, прекрасно впитывает влагу (при этом быстро высыхает) и охлаждает тело, что особенно ценно жарким летом. Когда холодно, он, наоборот, согревает.

Постельное белье из этой

ткани снижает вред от плохой экологии. Кроме того, на нем рекомендуется спать людям, страдающим кожными заболеваниями, аллергией, астмой.

Важно, чтобы льняная ткань была без каких бы то ни было добавок и неокрашенная - иначе все уникальные свойства льна сходят на нет.



Веселая постановка	Романтическая концовка						Суша для Нова ковчега		2	
	1		1	... Пирожков А. Реввы	Документ на квартиру	Мировая акватория				
			Сырцовый кирпич из глины				Второй президент РФ			
				Повстанец на Кавказе					Двусторонний ковер	Переживающий шелк
2		Территория за линией фронта	Художественная элита	Старинная русская пляска	Диагноз "человека дождя"					
Сотрудники							Человекоподобный автомат		Заводской вор	
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Я вообще регби ни разу не видела - только в фильмах, и правил не знаю.</p> <p>- Какие там правила - взял дыню и вперед по багче, отбиваясь от сторожей. Вот и все правила.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Сегодня был очень странный день.</p> <p>Сначала я нашел шляпу, полную денег.</p> <p>Затем за мной гнался какой-то злобный мужик с гитарой.</p>				Судовой лот	Свод правил Еврей	Тезка Хакамады				
				Способ действия, прием		Почетный нимб	О сочинении шутивно		У знака ума ...	Услуга прачечной
							Что такое фаска?			
			Сидящий в "кутузке"							
			Бравый солдат Гашека					Прокладывание колеи	4	
	Польское название храма				Лавина аплодисментов	Упрощенная баллиста				
	Часть поэмы	Велостадийон	Скошенный край картона	Патлатый парень (разг.)						
					Монета византийской чеканки	Экс-солистка "Блестящих"		Отмщение с небес		
	3							Семья первобытных людей	4	
				Язык "предок" паскаля	Полочка пиджака					
			3							
Визуальная идея					Хоккейный клуб Тольятти					



Дженнифер Энистон:

“Я всю жизнь боролась с собой!”

— Дженнифер, поздравляем вас с номинацией на «Эмми» за роль в «Утреннем шоу»! Успех шоу и ваша работа, наверное, как-то скрасят этот непростой год...

— Спасибо. Да уж, не могу сказать, что у 2020 года есть шанс стать моим фаворитом. Хотя вынужденный карантин сам по себе оказался не так уж и плох — для меня, во всяком случае. Никто не отвлекал, не дергал, можно было побыть спокойно в одиночестве. В этом смысле для некоторых людей, включая меня, пандемия оказалась благословенным шансом не ходить на работу, на бесконечные мероприятия, а вместо этого провести время с близкими. Уж не говоря о том, что я в жизни столько не читала.

— Вы удивительно позитивный человек. Ваши друзья говорят, что все, кого вы впускаете в свою жизнь и в свой дом, не хотят оттуда уходить, так там безопасно и хорошо... Как вы умудряетесь оставаться жизнерадостной, не впадать в уныние даже в тяжелых ситуациях?

— Знаете, я думаю, мое умение держаться на плаву и не сдаваться, не поддаваться отчаянию связано с моим детством. Я выросла в очень хаотичном доме, в нестабильной семье и страшно дестабилизирующей обстановке. Всегда чувствовала себя незащищенной, наблюдая за поведением взрослых, за тем, как они ссорились, конфликтовали. И я четко осознала: «Не хочу быть такой. Не хочу испытывать эти негативные чувства. Ни за что не хочу, чтобы люди, которые будут со

мною рядом, так же себя ощущали из-за моего поведения. Никогда». Так что мне стоит благодарить за все родителей. Можно быть злой и сердиться, или выступать в роли пробивающей стены муртиры, или же тот вариант, который выбрала я. «Ах, это не апельсины, а лимоны? Отлично, сделаем лимонад!»

— У вас были очень непростые отношения с мамой. Это как-то сказалось на вашей жизни?

— Да, она была слишком критично ко мне настроена. Мама была моделью, роскошной, красивой, блистательной женщиной. А я — нет. И она не умела прощать. Всегда держала камень за пазухой, у нее была железная выдержка. Мне ее поведение представлялось очень мелочным... И у нее был воистину неудержимый темперамент. Поэтому я, видимо, предпочитаю разговаривать и вести себя всегда максимально спокойно. То есть поступаю наоборот. Не забуду, как однажды я потеряла контроль и начала визжать, мама посмотрела на меня и захохотала. Это был мне словно удар под дых...

— Вы идете по жизни так, будто вам нечего терять. Большинство людей боятся что-то упустить, потерять, недополучить...

— Знаете, мы, женщины, бываем очень несправедливы по отношению друг к другу. Часто поступаем не лучше мужчин. Делаем жизнь друг друга нестерпимой, хотя могли бы вести себя совсем иначе. Беречь дружбу, относиться к ней как к богатству... Лишь в последнее время женщины стали публично поддерживать друг друга, защищать,

разговаривать по душам, признаваться в серьезных проблемах. Это тенденция. А у меня такое ощущение, что я всегда так жила. Мой дом открыт для моих подруг, мои близкие любят их так же, как и я.

Для меня в этом нет ничего нового. Когда я приземлилась в Лос-Анджелесе в 20 лет и познакомилась с девчонками, которые до сих пор сидят со мной за одним столом, мы все были в разных ситуациях и на разных жизненных и карьерных этапах. И сначала меня жутко раздражало все — как эти калифорнийские девушки собираются вместе и никогда не закрывают рот. Говорят и говорят...

Но наверное, меня это реально спасло. Потому что наш бизнес жесткий и суровый. Помню, как я ходила на кастинги и некоторые девчонки старались сбить тебя с толку, перебивали, когда начиналась проба, отвлекали, не давали сосредоточиться. Специально дергали, задавали дурацкие вопросы... И все в таком духе. Поэтому я так невероятно дорожу дружбой, тем кругом своих подруг и друзей, которые с той поры у меня остались. Мы всегда готовы вместе и посмеяться, и поплакать.

— Вы недавно признались, насколько многие сцены в «Утреннем шоу» оказались вам близкими и знакомыми по собственному опыту...

— Да, 20 лет психотерапии, упакованные в 10 эпизодов. Так я могла бы это назвать. Иногда, прочитав какую-то сцену, я чувствовала, словно с меня содрали кожу. Это был шанс посмотреть со стороны на себя и свое поведение. Да, хотелось бы мне сказать, что такого не было в моей жизни, но увы... Когда моя героиня Алекс проходила через нечто подобное, я просто испытывала реальный катарсис. Ни один психотерапевт добиться подобного эффекта, наверное, не в состоянии...

— Ваша героиня Алекс выходит в таком состоянии не только на светское мероприятие, но и в эфир. И сцены, где она должна предстать перед миллионами зрителей после чудовищных событий, с ней происходящих, очень впечатляющие... Вам наверняка так достоверно помогло играть собственное прошлое?

— Конечно, я вспоминала все эти походы на пробы и прослушивания, когда говоришь себе: «Только бы справиться с нервами, чтобы показать, на что способна. И не важно, получишь ли роль. Главное — не поддаться панике, сосредоточиться на показе, а не на его последствиях». И это во многом похоже на работу ведущей шоу, выходящего в прямой эфир независимо ни от чего. Трудно выключить человеческие эмоции как лампочку. И испытывая ужасный страх, давление, надо изображать чертовски уверенного в себе человека.

В «Утреннем шоу» есть трудная сцена, которую я очень люблю: когда моя героиня приезжает к своей дочери в школу-пансионат, чтобы сообщить, что разводится с ее отцом. И вот она влетает к ней в комнату с пиццей, настра-

ивая себя на то, что сумеет все объяснить дочери. Но девочка чувствует себя так, словно родители ее предали. И моя героиня теряется и теряет в этот момент свою дочку. Великолепно написанная сцена... Такой крик отчаяния, обращенный ко всем матерям-одиночкам, разведенным женщинам с детьми. У меня было чувство, что я говорю за всех мамочек на свете. И даже больше того — я как будто в тот момент перевоплотилась в свою мать. Испытала то, что она, наверное, чувствовала, когда ее бросил мой отец...

— Многие говорят, что этой работой вы открыли вторую главу в своей актерской жизни...

— Я лично потратила два года, чтобы этот проект состоялся. В качестве одного из продюсеров. Но угадать невозможно никогда, поверьте. Бывает, что из кожи вон вылезает, но все равно провал, дрянь получается. Но в этом случае молния попала в нужную точку и гром прогремел как надо. Я рада: все опять сложилось к лучшему.

— А что же все-таки может вас всерьез опечалить, расстроить?

— Я думала, вы меня сейчас спросите: «А будет ли все-таки продолжение «Друзей»?» Тем более мы и впрямь договорились с моими дорогими друзьями выступить в таком одноразовом выпуске все вместе. Но эпидемия план нарушила, и сейчас неизвестно, когда все случится. Хотя, как говорит Кортни Кокс, моя дорогая подруга, чем больше времени пройдет, тем сильнее по нам соскучатся.

— В целом вы довольны своей творческой актерской судьбой — ну на сегодняшний момент?

— Знаете, мой путь в профессии не был таким уж простым. В мечтах я представляла себя актрисой исключительно драматической. Как вы понимаете, из этого ничего не вышло. Тогда, по крайней мере. Я училась в Нью-Йоркской школе драматического искусства и однажды играла в спектакле по пьесе Чехова. А в аудитории то и дело

раздавался смех. Я-то полагала, что мою игру должны были воспринимать серьезно. Сначала я жутко оскорбилась, что была смешной, сама того не желая. Потом и сама развеселилась. Потому что именно тогда я начала понимать, что у меня есть дар комической актрисы и я могу заставить зрителя смеяться. И что мне не нужно скрывать эту светлую часть себя в угоду своему желанию играть драму.

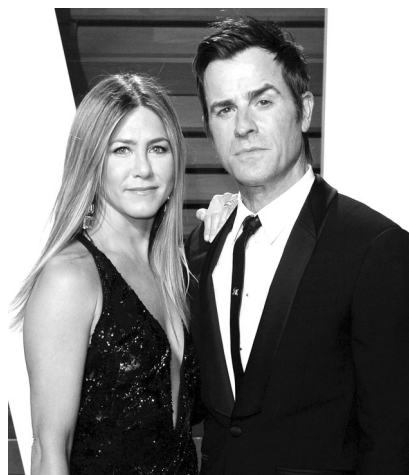
Поэтому можно смело сказать, что я всю свою жизнь боролась с собой и с тем, как меня воспринимали в этой индустрии. Бесконечно доказывала, что я способна на большее... Но с возрастом пришла вожденная свобода. Мне стало, если честно, наплевать. Хотя я в любом случае уверена, что не нашла бы для себя другой столь же потрясающе интересной работы, как актерство.

— Все-таки вы родились в актерской семье. Ваш отец, Джон Энистон, и дедушка были актерами, и мама в этом бизнесе пыталась себя проявить...

— Отец никогда не хотел, чтобы я становилась актрисой. Он боялся, что эта работа разобьет мне сердце и я проведу годы в состоянии тревоги и страхов. Думаю, отчасти мною двигало желание доказать отцу, что ничто не заставит меня свернуть с выбранного пути. Снова, как видите, многое упирается в семью, в родителей. Пускай и от обратного. Я хотела доказать, на что способна, и выбрала веру, способность смотреть вперед и не оглядываться на трудности. Я всегда умела смотреть вперед...

— Ваши подруги — Сандра Буллок, Кортни Кокс и другие — рассказали, что вы у себя дома, перед самым карантинном, организовали лекции, посвященные здоровому образу жизни...

— Я планирую прожить как минимум 115 лет и хочу, чтобы со мной оставались мои друзья. Нет, правда, мне очень понравились наши посиделки. Эта идея пришла в голову после окон-



С бывшим мужем Джастинот Теру



В фильме: «Загадочное убийство»



В сериале «Утреннее шоу»

чания съемок «Утреннего шоу». Неожиданно я обнаружила, что скорость моего движения от тысячи километров в час упала до нуля. И что теперь делать со своей жизнью? Оказалось, на самом деле я всю жизнь мечтала — смешно звучит, я понимаю — о таких вот маленьких салонах у себя дома, где собираются выдающиеся умы и делятся своим опытом. Какой смысл доживать до глубокой старости, если не можешь получать от жизни удовольствие? Если тело перестает тебя слушаться, ум и сознание выходят из строя... Это нужно пытаться предотвратить, используя последние достижения и науки, и медицины...

Вот я смотрю на своего отца. Ему 87 лет, он грек — упрямый как черт, роскошный, замечательный, воплощает все, что присуще этому поколению, словом. Но он мог бы быть чуточку здоровее. И он, и моя мама — никто из них не умел о себе как следует заботиться. Они просто не понимали, что это значит. И я точно знаю, что хочу и могу жить долго и при этом не ездить в инвалидном кресле. Даже в сто лет. Я хочу оставаться яркой, активной и цветущей!



ПРОЩАЙТЕ, СТАРЫЕ ОБИДЫ!

Обида - разрушительное чувство. Но как же не обижаться, если муж в очередной раз забыл про годовщину вашей свадьбы, начальник повысил голос, а любимая подруга уже второй месяц не может найти время, чтобы встретиться?

Проведем эксперимент: вспомните, сколько раз за последнюю неделю вы обижались. На кого угодно: на родных, друзей, коллег, начальство, тетеньку из паспортного отдела и цены на бензин. Сколько обид вы припомните? Десять? Пять? Одну? Даже одна обида - это уже слишком много.

Будьте честны

Для начала научитесь не врать самой себе. Вы сколько угодно можете делать вид, что вас не волнуют замечания матери, которая все еще считает вас маленькой девочкой, не знающей, как правильно гладить мужские рубашки и варить борщ. Но внутри вас обида будет копиться, и однажды она может вылиться в ужасную ссору. Теперь попробуйте понять, почему вы обиделись. Муж забыл про именины или годовщину свадьбы? И это знак того, что он вас не любит и не ценит? Серьезно? А когда поздно вечером он встречает вас на автобусной остановке, чтобы вам не страшно было идти домой темными переулками, это ни о чем не говорит? Значит, все-таки любит и ценит?

И вот теперь можете докопаться до настоящей причины большинства обид: они возникают, когда окру-

жающие ведут себя не так, как нам бы хотелось. В вашей голове засела идея, что любящий муж на каждую годовщину свадьбы заказывает столик в ресторане. А муж считает, что любящий мужчина должен обеспечивать семью. Глупо обижаться на то, что ваши представления о прекрасном не совпадают.

Будьте рассудительны

Попробуйте разобраться в мотивах обидевшего вас человека. Для этого психологи предлагают использовать технику двух стульев. Сначала вы проговариваете ситуацию от своего лица, потом пересаживаетесь на другой стул и мысленно проигрываете события с точки зрения обидевшего вас человека. Так можно понять, например, что бесконечные наставления и поучения матери - это ее способ выразить свою заботу и почувствовать себя нужной. Обижать любимую дочь в ее планы явно не входило.

Или, наоборот, вы поймете, что обидное замечание коллеги в адрес вашего нового платья вызвано баналь-

Обиды не следует копить: не большое, как говорится, богатство.

Евгений Леонов.

ной завистью. Вы отличный работник, вас ценит начальство, у вас прекрасный муж и хорошие друзья. Есть чему позавидовать! Поэтому завистливая коллега так и норовит ужалить вас побольше при случае. И на нее не стоит обижаться, ее нужно пожалеть. Только глубоко несчастные и неуверенные в себе люди пытаются вырасти в собственных глазах, принимая других.

Будьте откровенны

По крайней мере, с близкими людьми, которые искренне вас любят. Скажите, наконец, маме, что ее замечания ранят и заставляют чувствовать себя пятилетней девочкой, неопытной и неумелой, а ведь вы уже давно выросли и даже научились правильно гладить рубашки. Или, скажем, в компании друзей муж неудачно пошутил: «Эх, моей Катюхе уже сорок стукнуло, пора менять ее на более молодую версию». Не делайте вид, что оценили шутку. Вместо этого наедине с мужем признайтесь, что его слова вас задело. Если он начнет возмущаться: «Ты что, Катюша, шуток, что ли, не понимаешь?» - спросите, а как бы ему понравилось, если бы вы при друзьях начали шутить по поводу размера его мужского достоинства.

Будьте находчивы

Очень часто обида кажется особенно горькой, потому что в нужный момент мы не смогли быстро отреагировать и поставить обидчика на место. Например, вы до сих пор помните, как в переполненном автобусе какой-то трамвайный хам бросил обидные слова: «Куда прешь, королева?» - а вы, вместо того чтобы ответить: «Да подальше от таких баранов, как вы!», застыли с открытым ртом. Проиграйте в своей голове весь диалог и придумайте десять остроумных ответов. Так вы сможете «отпустить» ситуацию, и обида забудется.

И напоследок два психологических приема, которые помогут вам избавиться от старых обид.

- Напишите обидчику письмо, выскажите все, что думаете о нем и его поведении, выплесните свои переживания, а потом письмо сожгите и для пущего драматизма развейте пепел по ветру.

- Попробуйте технику визуализации: представьте свою обиду в виде тяжелого камня (подробно опишите, какого он размера, цвета, каков он на ощупь), а затем представьте, как вы избавляетесь от этого камня (кидаете его в воду, отправляете бандеролью обидчику и т.д.). Так вы в полной мере оцените значение выражения «камень с души свалился».

Считается, что родители обожают первенцев. Первые волнения, первые радости, первые шаги, первые слова... Второй и третий ребенок уже не вызывают такого трепета. Вот только старшие дети в семье думают иначе.

До сих пор вздрагиваю, когда слышу, как в магазине или на детской площадке мама говорит ребенку: «Отдай ему (ей) игрушку. Ты же старше!», «Не стыдно плакать? Ты же старше!», «Поделись конфетами. Ты же старше!». Знали бы вы, сколько раз я это слышала в разных вариантах и сколько раз потом плакала, но так, чтобы никто не видел. Боялась опять вместо слов утешения услышать: «Не реви! Ты же старшая!»

Фраза «Детство закончилось...» в разных душещипательных историях кажется надуманной. Но про себя точно могу сказать без всякого пафоса - мое детство закончилось в шесть лет, когда появилась Инка. Не то, чтобы мама вообще перестала обращать на меня внимание, но его явно стало меньше.

Раньше она будила меня в садик, целовала, мы вместе смеялись, когда она пыталась меня умыть, а я брызгалась водой из крана. А теперь я, сонная, прокрадывалась в комнату родителей (не дай Бог разбужу сестренку!) и тихонько тормозила ее за плечо. Мама отмахивалась, сердилась, а потом с недовольным видом собирала меня и чуть ли не бегом волокла в детсад - спешила домой, ведь там ее ждала Инка. Перед сном мама всегда читала мне сказки, теперь же, стоило мне улечься в кровать, а ей раскрыть книжку, Инка, как назло, начинала пищать. Так я и засыпала под детский плач.

Когда сестренка подросла, мама стала доверять мне охранять ее сон. Я садилась рядом с кроваткой, тихонько играла с куклой. И вот наше чудо просыпается, тянет ручонки, вцепляется в волосы моей куклы и тянет к себе. Услышав рев, в комнату влетает мама: «Обижает сестру? Отдай, пусть играет!» Мне не жалко, только почему я теперь все должна отдавать? И мама, и папа теперь тоже только ее?

Потом я пошла в школу. Вот обычное наше утро: мы с мамой завтракаем на кухне, я рассказываю ей выученное стихотворение, она вроде как слушает. Идиллия! Но тут из комнаты раздается слабый писк, мама подсказывает и несет к Инке, приносит ее в кухню, сюсюкает, меняет подгузник. Вдруг, будто случайно, ее взгляд падает на меня: «А ты что, еще не в школе?» Мне, правда, ко второму уроку, но



СТАРШАЯ СЕСТРА

мама об этом, даже не помнит. Она, по-моему, даже не слышит, как за мной захлопнулась дверь. Ну это так, проблемы быта... А мой «первый раз в первый класс» был просто ужасным. Я так мечтала, чтобы родители пошли со мной. Но у Инки поднялась температура, папа с мамой на машине повезли ее к знакомому педиатру, потому как доверяли свое сокровище только ему. Позднее выяснилось, что это было легкое расстройство, не стоившее такой паники, но в результате я на линейке запуталась и стояла не со своим классом, опоздала, а когда пришла домой, еще два часа просидела под дверью без ключа. И подобных обид накопилось, поверьте, немало.

Может показаться, что я какая-то злыдня, но это не так. Я пыталась ее полюбить, но мне все время мешала несправедливость: ей - все, мне - ничего! Самое удивительное, что мы получились такими разными. Я очень старалась хорошо учиться, быть послушной, лишь бы на меня не сердились, лишь бы любили. А Инка капризничала, хватала в школе двойки, вела себя отвратительно, но... Ей все сходило с рук. Подойдет это чудо с ангельскими кудряшками, заглянет в глаза, протянет умильным голоском: «Ну, ма-а-а-мочка», и все тают.

Не буду рассказывать подробности нашей дальнейшей жизни, так пройдусь штрихами. Меня поднимают посреди урока, и учительница отчитывает за то, что я не слежу за сестрой, которая подбила на прогул весь свой класс... Собираюсь в школу и обнаруживаю, что Инка ушла в моих новых сапогах... Полу-

чаю от мамы нагоняй за то, что якобы рассыпала ее пудру и сломала помаду, а в то, что это проделки «нашей малышки», никто не верит. Ткань, купленная мне на выпускное платье, приглянулась сестренке, и вот она уже щеголяет в обнове, а я в последний момент одалживаю наряд у подружки... Уехала, учусь в университете, пока все подружки на танцах, я вкальваю - мою полы в соседней больнице, ведь мне родители не могут помогать деньгами - у них подрастает Инна... Мне двадцать, ей четырнадцать, она приезжает ко мне во время зимних каникул, знакомится с моим молодым человеком, и уже на следующий день я застаю их целующимися в ванной... Ей просто «было интересно», а я потеряла любовь всей моей жизни, как мне тогда казалось. Вот так примерно мы и жили.

Сейчас мне двадцать шесть, я замужем, недавно родила. Только повзрослев, начала понимать, почему мама так дорожила Инной. У нас и разница в возрасте такая потому, что она долго не могла забеременеть. Обращалась и к врачам, и к знахаркам, ездила по святым местам. А когда все получилось, воспринимала сестру не иначе, как Божий дар.

Конечно, сегодня те детские обиды уже не кажутся мне такими горькими. Кстати, Инна недавно звонила и намекала, что не прочь провести Рождество в столице. Думаю, приглашу ее в гости - все-таки это семейный праздник. Посидим, поболтаем, вспомним детство, поделимся секретами. А прошлое пусть останется в прошлом.

Ольга КАПУСТИНА.



МАТА ХАРИ: ПОСЛЕДНИЙ ТАНЕЦ БАЯДЕРКИ

О ней написаны десятки книг, поставлены спектакли и фильмы. Ее образ использован даже в компьютерной игре. И все же, ответа на вопрос, кем на самом деле была знаменитая Мата Хари, нет. Существует лишь множество версий, и эта — одна из них...

Тринадцатого марта 1905 года в парижском Музее восточных искусств собралась избранная публика. Каждый получил именное приглашение от владельца Эмиля Гиме — известного ценителя и собирателя экзотики. Гости с любопытством разглядывали сцену, украшенную роскошным задником с шестью статуями Шивы по бокам, пол был усыпан лепестками роз. Вышедший к публике хозяин хорошо поставленным голосом представил: «Непревзойденная храмовая танцовщица — священная баядера Шивы! Она родилась в далекой Индии, в княжестве Джаффатам на берегу Малабара, и принадлежит к высшей касте браминов. Ее отец был раджой, а мать — храмовой танцовщицей. Бедняжка умерла во время родов, младенца жрецы сразу окунули в золотую купель и нарекли Матой Хари, что означает Око рассвета».

Зазвучала музыка, и на сцене появилась молодая красивая женщина. Она танцевала почти обнаженной, грациозно двигаясь среди пальм и колонн, увитых гиляндами цветов. От нее исходил необыкновенный магнетизм, заставляющий мужчин трепетать от восхищения. На следующий день весь Париж только и говорил о загадочной танцовщице.

На самом деле, Маргарет Гертруда Зелле — так в действительности звали женщину — появилась на свет в небольшом городке Леуварден на севере Голландии седьмого августа 1876 года. Она была вторым ребенком владельца шляпного магазина Адама Зелле, который в удачный момент вложился в нефтедобычу и потому мог позволить себе не скупиться на хорошее обучение детей. До тринадцати лет Грета посещала платную школу для отпрысков

обеспеченных семей. Но в 1889 году удача отвернулась от Адама, из-за финансовых спекуляций он обанкротился, стал сильно выпивать. Через два года заболела и умерла мать Маргарет. Мальчиков отец пристроил по родственникам, а пятнадцатилетнюю дочку поручил заботам ее крестного отца господину Фиссеру.

Тот, в свою очередь, отвез крестницу в город Лейден и отдал в школу, отличавшуюся строгими, почти монастырскими порядками. Там готовили воспитательниц детского сада. Однако, почти сразу выяснилось, что будущая добродетельная профессия вовсе не близка беспокройной натуре девушки. Именно в лейденской школе в Маргарет проснулся талант обольстительницы, и первой жертвой ее чар стал преподаватель Вюбрандус Хаанстр. О греховной связи прознало начальство. Хаанстра со скандалом уволили, а Грету отправили в Гаагу к дяде Таконису. От греха.

У дяди она прожила около четырех лет и впоследствии вспоминала об этом периоде, как о самом скучном и бессмысленном в ее жизни. Как-то, просматривая газету, семнадцатилетняя Грета наткнулась на объявление: «Офицер, вернувшийся из Голландской Ост-Индии и пребывающий в длительном отпуске, желает познакомиться с милой девушкой доброго нрава, в целях последующего супружества». Прочитав объявление, Зелле написала офицеру письмо, вложив в конверт свою фотографию. Капитану, которому на тот момент было тридцать девять лет, понравилась юная красавица, и он назначил ей свидание, решившее исход дела. И одиннадцатого июля 1895 года Маргарет стала замужней дамой.

Капитан Маклеод принадлежал к старинному шотландскому роду, и Маргарет неожиданно попала в высшее общество, о котором раньше и мечтать не смела. Их с супругом даже удостоила аудиенции правящая королева-регент Нидерландов Эмма. Рудольф возил жену по фешенебельным курортам, водил на балы и исполнял любую прихоть. Вскоре Маклеод получил назначение на военно-морскую базу в Ост-Индии и вместе с беременной супругой отправился в путь.

Сына, родившегося на Яве, нарекли Норманом-Джоном. За младенцем ухаживали няньки, так что, материнство отнимало у Греты не так много времени. Она нашла себе новые увлечения — учила малайский язык, интересовалась местной культурой и традициями, стала осваивать замысловатую науку религиозных танцев. А еще устраивала для офицерских жен чаепития, надеясь разнообразить свой досуг интересными беседами. Но дамы лишь сплетничали, больше их ничего не интересовало. Посиделки пре-

кратились после рождения дочери Жанны.

В 1899 году Маклеода назначили командиром гарнизона в городе Медан на Суматре, где супругов ждала страшная трагедия. Один солдат-индонезиец, решив поквитаться с капитаном за наказание, подсыпал детям в еду яд. Норман-Джон умер в страшных мучениях, Жанну удалось спасти. После потери ребенка отношения супругов совсем разладились. В 1902 году они вернулись — Рудольф вышел в отставку, и Маргарет тут же подала прошение о разводе. Капитан отсудил право на воспитание дочери. Мата Хари впоследствии не искала с Жанной встреч. Умерла Жанна в двадцать один год.

У двадцатисемилетней Маргарет от семейной жизни только и осталось, что не самые приятные воспоминания и фамилия Маклеод.

Маргарет решила перебраться во Францию. Французская столица начала XX века для амбициозных искателей лучшей доли была великой незамутненной грезой, обителью богемы самого разного толка. Именно здесь, в начале 1905 года и очутилась госпожа Маклеод. Она подумывала о сцене, однако, голосок оставял желать лучшего, а ее французский был весьма посредственным. Известно, как сложилась бы дальнейшая судьба этой женщины, если бы она не увидела коронного номера Айседоры Дункан. Да-да, танцы, конечно танцы! Но не классические, а какие здесь мало кто видел.

Свой первый концерт Маргарет дала в скромном салоне мадам Киреевской. Зрителей собралось немного. Почти полностью обнажившись, она исполнила танец баядер Шивы, который разучила на острове Ява. Тут-то привлекательную танцовщицу и заметил Эмиль Гиме, промышленник и владелец Музея восточных искусств. Он посоветовал Маргарет сменить имя — так появилась Мата Хари.

В газетах так писали об ее выступлениях: «Мата Хари воздействует на вас не только движениями своих ног, рук, глаз и губ. Не стесненная одеждой, она завораживает зрителя игрой всего тела». Восторженно восклицали, что даже оставаясь неподвижной, Мата Хари околдовывает присутствующих, а уж когда танцует — ее чары действуют магически.

В 1905 году она дала больше тридцати концертов в самых роскошных салонах Парижа. Мата Хари предпочитала выступать перед знатной и состоятельной публикой: министрами, дипломатами, влиятельными вельможами. Вкусив невиданной доселе роскоши, Мата Хари не желала от нее отказываться. Но шикарная жизнь требовала денег, и она понимала: одними

танцами столько не заработаешь, нужны состоятельные поклонники.

В 1906 году в Берлине танцовщица заманила в свои сети богача Альфреда Киперта. Он служил в личном конвое кайзера Вильгельма II и, конечно, был женат. Альфред снял для любовницы большой дом, где парочка встречалась. Роман завершился через два года — Мата Хари разорила благодетеля: только за первый год связи с ним потратила на ванны из лучшего шампанского, наряды и драгоценности больше пяти миллионов марок.

Распрощавшись с «душкой Альфи», Грета вернулась во Францию, прихватив объемистый саквояж с драгоценностями. В Париже танцовщица недолго маялась в одиночестве, быстро очаровав преуспевающего на армейских поставках оружейного барона Ксавьера Руссо. Тот открыл для любовницы банковский кредит на огромную сумму, но поставил условие: бросить сцену ради роли хозяйки его замка на Луаре. Она не раздумывая согласилась. Через год прекрасная баядера оказалась оружейнику попросту не по карману. Слухи о бесчисленных любовниках Маты Хари и репутация сверхдорогой содержанки саму Грету ничуть не смущали, напротив, были ей только на руку. Между тем говорили, якобы в постели знаменитой танцовщицы побывал чуть ли не весь кабинет министров Франции, многие влиятельные политики и крупные промышленники. Будто бы среди них даже кронпринц Германии Вильгельм и его сын.

Весной 1911 года она решила вернуться к танцам. Шаг довольно рискованный: хотя по-прежнему и была в прекрасной форме, все-таки ей уже исполнилось тридцать пять. Возвращение баядерки обернулось триумфом. Ее даже пригласили выступить на сцене миланского «Ла Скала», прежде закрывшего двери перед самой Айседорой Дункан. Видно, все-таки не только выдуманной биографии танцовщица была обязана своим успехом.

Двадцать третьего марта 1914 года она подписала контракт с берлинским театром «Метрополь». Все карты спутала Первая мировая война, начавшаяся за месяц до премьеры. Время шло, молодость Маргарет уходила вместе со славой первой танцовщицы Европы. Привыкшая жить на широкую ногу Мата Хари была в долгах и отчетливо понимала: расквитаться с кредиторами, которые все чаще угрожали тюрьмой, без чьей-либо помощи не получится. В это время Мата Хари дала согласие на сотрудничество с германской разведкой, потребовав в качестве аванса сто тысяч марок. Рачительные немцы выдали всего тридцать. Вероятно, тогда же Маргарет получила кодовое имя Н-21.

А вскоре случился самый страс-

тный, роковой роман Маты Хари. В июле 1916 состоялось ее знакомство с русским офицером Вадимом Масловым. Их представили друг другу, завязался непринужденный разговор. Маслов рассказал, что Первый русский особый императорский полк, в котором он служит штабс-капитаном, дислоцирован в Шампани. Недавно Вадим вернулся с фронта и проводит в Париже отпуск, который, впрочем, скоро закончится.

Маслов был почти вдвое моложе сорокалетней Маты Хари, но разве это препятствие для внезапно вспыхнувшей взаимной страсти? Маргарет поняла, что по уши влюбилась. Влюбленные собирались пожениться, но Вадима в 1916 году отправили на фронт, где он был тяжело ранен и потерял глаз. Он лежал в прифронтовом госпитале. Чтобы добраться до возлюбленного, Мата Хари обратилась к французским военным властям, и те поставили ей условие: добыть секретные данные у ее высокопоставленных немецких знакомых. Отчаянно нуждаясь в деньгах на лечение Вадима, женщина согласилась. Французы отправили её в начале следующего года с незначительной миссией в Мадрид, и подозрения в шпионаже окончательно подтвердились: был перехвачен радиообмен немецкого агента в Мадриде с центром, где тот указал, что перевербованный французами агент Н-21 прибыл в Испанию и получил от немецкой резидентуры указание вернуться в Париж. Возможно, что радиоперехват был специально раскритикован немецкой стороной, чтобы избавиться от двойного агента, выдав его противнику.

13 февраля 1917 г. Мата Хари, тотчас же по возвращении в Париж, была арестована французской разведкой и обвинена в шпионаже в пользу противника в военное время.

Но, что, на самом деле удалось выведать Маргарет в качестве шпионки? На сей счет существует много легенд. Называются громкие имена, паролы и секретные адреса. Ее отправили в тюрьму Фобур Сен-Дени в Сен-Лазаре. Ранним утром пятнадцатого октября 1917 года ее расстреляли.

Тело Маты Хари никто не востребовал, и его передали медицинскому колледжу в Сорбонне. Голову казненной отдали в анатомический музей, где хранились останки величайших преступников. Там экспонат и хранился с тех пор, пока в двухтысячных вдруг не выяснилось, что его украли. Трудно представить, кому могла понадобиться голова танцовщицы. Но ее так и не нашли.

В истории Мата Хари останется одной из самых загадочных, мифических и обольстительных женщин. Тех, кто неподвластен времени...

Как я похудела



СБРОСИТЬ ВЕС ПОСЛЕ 40 ЛЕТ

Перейдя возрастной рубеж в 40 лет, многие женщины с удивлением замечают, что уже не могут позволить себе питаться как хочется - все тут же откладывается на боках. Что происходит с организмом и как с этим бороться?

Часто в возрасте «40+» у женщин при неизменной калорийности питания начинает прибавляться вес. Однако не стоит спешить садиться на жесткую диету - это лишь усугубит ситуацию. Для решения проблемы нужен комплексный подход.

ОРГАНИЗМ СТАЛ ДРУГИМ

- После сорока лет в организме происходят существенные изменения, с которыми придется считаться, если вы хотите сохранить фигуру и здоровье.

- Обмен веществ замедляется, и получаемая из пищи энергия тратится менее интенсивно. Незрасходованные калории откладываются «про запас» - на талии, бедрах и других частях тела.

- В зрелом возрасте организму требуются иные витамины и вещества, чем в юности, меняется суточная потребность в них. Если витаминов недостаточно, страдает здоровье и, как следствие, внешний вид и фигура.

- Частые стрессы и недостаток отдыха способствуют выработке гормона кортизола, вызывающего интенсивный набор килограммов.

- Баланс половых гормонов становится иным: организм начинает готовиться к пременопаузе - это также меняет метаболизм в сторону удержания веса.

ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ?

Для того чтобы повернуть набор веса вспять и удерживать его «в рамках», придется отказаться от многих привычек. Но результат того стоит!

Уменьшите калорийность питания. Если вы ведете активный образ жизни, сократите, калорийность до 1700 ккал в сутки - вес начнет уходить. При малом количестве движения суточная калорийность питания должна быть 1200 ккал, но не ниже, иначе из-за «голода» организм еще сильнее замедлит обмен веществ, и в «стратегические запасы» пойдет все, что вы съедите.

- Питайтесь часто (6-7 раз в день) и понемногу, чтобы не было чувства голода. Последний прием пищи должен быть максимально легким, не позднее чем за 2-3 часа до сна.

РАЗНООБРАЗЬТЕ МЕНЮ.

Чем больше разных полезных продуктов в вашем рационе, тем больше шансов получить с пищей весь необходимый организму спектр питательных веществ. Ешьте много овощей и зелени, фрукты, орехи, бобовые, крупы, отруби, цельнозерновой хлеб, рыбу и морепродукты, яйца, нежирные сорта мяса и птицы. Сократите потребление поваренной соли.

Ешьте продукты, ускоряющие метаболизм. Полезны все цитру-

совые и какао-бобы (делайте какао-напиток без сахара и молока или горький шоколад). Если нет противопоказаний со стороны ЖКТ, при приготовлении пищи используйте приправы - острый перец, имбирь, корицу. Соблюдайте питьевой режим (вода ускоряет обмен веществ), норма - 2-2,5 л в день. Разгоняет метаболизм зеленый чай улун, если употреблять 4-5 чашек в день.

Откажитесь от жареного. В жареной пище образуются канцерогены, замедляющие обмен веществ. Готовьте в духовке или на пару, отваривайте, тушите. Овощи по возможности ешьте сырыми.

Забудьте про алкоголь. В нем содержится большое количество калорий, которые женский организм не в состоянии сжечь; к тому же спиртное снижает аппетит.

Больше двигайтесь. Подойдут любые виды физических нагрузок, желательно на свежем воздухе - главное, чтобы они были регулярными, не реже 4 раз в неделю. Даже ежедневная получасовая прогулка быстрым шагом даст эффект.

А ВОТ ЭТОГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ!

После 40 лет женский организм очень уязвим и «эксперименты» над собой не простит.

- Абсолютно недопустимы жесткие диеты (особенно моно- и экстремально-диеты для быстрого похудения). Они способны привести к серьезным проблемам со здоровьем и внешним видом. Могут обостриться хронические заболевания, развиться авитаминоз, а кожа стать дряблой - с возрастом она постепенно теряет упругость.



- Ни в коем случае нельзя исключать из рациона растительные жиры: они участвуют в процессе выработки женских половых гормонов. Лишая себя растительных масел, вы ускоряете наступление менопаузы, а вместе с ней и набор веса. Самые полезные масла - нерафинированное подсолнечное, льняное и оливковое холодного отжима. Подвергать их термической обработке не следует - только заправлять каши и салаты.

- Не пропускайте завтрак: он запускает метаболизм, а также предотвращает «волчий» аппетит в следующий прием пищи.

НА ЗАМЕТКУ

Если никакие способы и рекомендации не помогают вам сбросить лишний вес, возможно, дело в сбое гормонального фона. Обратитесь к врачу для обследования.

Ваш любимый сканворд

Осетровое яство			Жертвенник	Мохнатый бык	Кривая, идущая вниз				...познания
Сестра Веры и Надежды		Почетный конвой				Адский огонь		Конец брака	"Паспорт" большевика
1		Сладкий и крепкий напиток				Мазь от морщин			
			1						
Глава племени		Играет в диксиленде	Вершки			Дивиденд от признания		Газ, делающий дыры	Выпечка к Пасхе
Конфеты-дробь	Подводная скала	Немецкий грузовик	Оболочка зерна	Хищная птица		Река-малолитражка			
Жанр пьесы			Бутербродик	Соленая стихия					
						Полевое укрепление	Ослица + жеребец		Игрок "Реала"
Цветок из ромansa			Певческое упражнение						
Лягушачий стиль	Дочь Зевса	Козья кожа	Озорной гуляка			Старинные глаза			
						Гигант		Доход писателя	
Популярная книга		Товарищ по борьбе				Шест-рычаг			
			2						
	Нарядная пряжка	Конечность	Друг Чебурашки			Хорош в яичнице	Карты воров жеи	2	
						Результат под чертой			
Казачий эскадрон	Нелепость					Квадрат пехоты			
			Титул в Англии	"Кормилец" Египта	Отец ягненка				
Соленое сало	Танец-предок канкана					Лисья хаза			



САМЫЙ РОДНОЙ ПАПА

Кто сказал, что только родня по крови может стать близкими людьми? Порой чужой человек занимает такую большую часть жизни, что вопрос кровного родства отходит на второй план.

Маленькая Лена стояла, непонимающе переводя взгляд с отца на мать и обратно. Первым пришел в себя папа. Он усадил дочь на колени и начал.

- Леноч, ты уже взрослая девочка, должна понять. Мы с мамой больше не можем жить вместе. Так полу...

Договорить отец не успел. Лена убежала в свою комнату. Это она-то взрослая? Ей всего шесть, и все, что она хочет, - видеть маму и папу рядом. Девочка закрылась в спальне и горько-горько заплакала.

ВМЕСТО ПАПЫ?

Июнь 1996 года. На пороге стоял незнакомый мужчина. Он улыбнулся матери и нежно поцеловал ее в щеку. Поцеловал?! А ведь отец ушел всего пару месяцев назад!

Девочка проскользнула в дверной проем и встала как вкопанная.

- Лена, знакомься, это дядя Игорь. Мужчина присел на корточки и протянул ей руку. На рукопожатие Лена отвечать не стала. Этот тип ей сразу не понравился. А вот маме наоборот. Весь вечер она просто светила, хохотала от души, иногда краснела, опускала глаза.

- Он что, вместо папы? - робко спросила Лена у матери, когда дядя Игорь наконец ушел.

- Ну что ты! - успокоила та ее. И тут же добавила: - Но он будет приходить к нам в гости. Я надеюсь, вы подружитесь.

Мать не соврала - отныне дядя Игорь бывал в их квартире чуть ли не каждый день. Приносил Лене то куклу, то книжку, то фрукты. Но девочку было не провести: задобрить хочет, не дожидается!

В один из визитов Игоря она дождалась, когда тот уйдет к матери на кухню. А сама взяла густой клей, намазала им подошву ботинок гостя и от души припечатала их к полу. Понятное дело, когда Игорь стал собираться домой, обувь он отклеить не смог.

- Ну, раз так, значит, я остаюсь! - весело заявил гость.

В ту ночь Лена выбралась из своей комнаты посмотреть, где же устроился Игорь. Но его раскладушка в гостиной была пуста. Зато из комнаты мамы доносились разговоры и смех. От злости Лена сжала кулаки.

ЦЕНА ДРУЖБЫ

Март 1997 года. Обычно на мамин день рождения хлопьями валил снег, но в том году погода выдалась хорошей. Радовалась и мама. Она мурлыкала себе что-то под нос, ставя в духовку праздничное мясо по-французски.

Игорь зашел, держа перед собой пышный букет маминых любимых роз. В другой руке притаился букетик поменьше - хризантемы для Лены. Фыркнув, девочка нехотя взяла цветы и ушла к себе.

За столом в этот раз было осо-

бенно торжественно. В очередной раз наполнив до краев бокалы, Игорь обратился к матери:

- Дорогая Ирочка! Что скрывать, ты и сама знаешь, как сильно я тебя люблю. Выходи за меня замуж!

Откуда-то из кармана он вытащил коробочку с кольцом. Мама, не раздумывая, воскликнула: «Да!» - а у Лены слезы брызнули из глаз.

- А вот и нет! - крикнула она и скрылась в своей комнате.

Спустя несколько минут раздался стук в дверь. Игорь вошел, присел на край кровати и погладил девочку по плечу.

- Понимаю тебя: какой-то незнакомый дядька хочет забрать твою маму. Я на такого и сам бы обиделся! Только вот забирать я никого не буду. Маму твою я люблю и тебя тоже. Больше всего на свете мне бы хотелось с тобой подружиться.

То ли Игорь говорил убедительно, то ли Лена действительно услышала в его словах искренние нотки, но она вдруг ему поверила.

- А велосипед мне новый к лету купишь? - выпалила девочка, решив обернуть ситуацию в свою пользу.

- Договорились! - тут же ответил Игорь. Да и как можно было отказать? Ведь впервые за год знакомства Лена смотрела на него не как на врага, а как на хорошего знакомого.

ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ

Декабрь 2000 года. В тот вечер ничто не предвещало беды. В семье Смирновых наряжали елку. Игорь готовил основание для лесной красавицы, Ира доставала с антресолей запылившиеся игрушки. Лена их развешивала. Вдруг девочка, потянувшись к верхней ветви ели, ойкнула от боли и схватилась за правый бок. Игорь еле успел подхватить ее и усадить на мягкий диван.

Спустя полчаса боль так и не утихла. Было решено вызвать скорую. Врачи приехали быстро и предложили аппендицит. Мать тут же схватилась за голову и начала рыдать. Подсунув ей пузырек с валерьянкой, Игорь решил: с Леной в больницу поедет он!

Маленькую пациентку приняли быстро. Отчим успокаивал ее, гладя девочку по плечу и рассказывая, что аппендицит - это совсем не страшно.

- Надо подписать бумаги о согласии на оперативное вмешательство. Вы кем девочке приходиться? - прервала их медсестра.

- Я... - немного помедлил Игорь. - Я отец!

Сказал и тут же заметил, как смутилась Лена от его слов. Краска залила ее лицо, она даже открыла рот, чтобы что-то сказать, но не успела. Девочку повезли в операционную.

Спустя час к Игорю вышел врач. - Вы отец Смирновой? Операция прошла успешно. Ее можно будет навестить завтра.

Наутро Игорь вернулся уже с матерью. Лена была рада их видеть и выглядела весьма бодрой.

- Мама, может, купишь Игорю пирожок в столовой? - с хитрой ухмылкой попросила Лена. Оставшись с отчимом наедине в палате, обратилась к нему.

- Можно я буду называть тебя папа?

Проглотив комок в горле, Игорь кивнул и отвернулся - не хватало еще слезу пустить при девочке.

КАК ЗА КАМЕННОЙ СТЕНОЙ

Сентябрь 2004 года. Хлопнула входная дверь, послышался шум - кто-то раздевался в прихожей. Судя по характерным звукам и ругательствам, Игорь понял: Лена пришла. С тех пор как девочка вступила в подростковый возраст, общаться с ней стало непросто.

В этот раз она даже не заглянула на кухню, чтобы поздороваться. Игорь решил зайти к ней сам. Девочка сидела на кровати чернее тучи.

- Я могу чем-то помочь? - спросил отчим.

- Да чем тут поможешь? Не хотят меня принимать и все тут...

С этого года Лене пришлось перейти в новую школу - семья переехала в новостройку в другом районе. Класс оказался непростым. Долгое время родители закрывали глаза на мрачное настроение дочери, а потом...

- Что это такое у тебя? - спросила однажды мама. На руках у Лены чуть выше локтя красовались лиловые синяки. Девочка отдернула руку, проворчав: «Упала». Мать объяснением была удовлетворена, а вот Игорь...

Однажды он специально вернулся с работы пораньше и подъехал к школе, где училась Лена. Дождавшись, пока закончатся уроки, Игорь упрямо высматривал дочь на крыльце. И вот она появилась. А следом - пять или шесть рослых девиц. Одна толкала Лену в спину, другая что-то кричала ей. Вместо того чтобы отправиться на помощь дочери, он долго вглядывался в лица обидчиц - запомнил всех.

Через неделю на семейном совете было объявлено: Лена переходит учиться в другой класс.

- Это не обсуждается, - припечатал отчим.

Но Лена обрадовалась. Она облегченно вздохнула и спросила:

- Может, школу сразу поменять?

- Не переживай, тебя здесь больше никто не потревожит.

И действительно: ни на следующий день, ни через неделю к Лене никто не приставал. Она поглядывала исподлобья на своих вчерашних обидчиц, но те тут же ретировались, стоило им увидеть ее.

- Пап, признайся, это ты их напугал? - спросила она как-то у Игоря. Тот многозначительно промолчал. И Лена все поняла.

И В ГОРЕ, И В РАДОСТИ

Ноябрь 2009 года. В тот вечер девушка выглядела как никогда счастливой.

- Папа, мама, знакомьтесь, это Стас!

За спиной Лены стоял невзрачный паренек с волосами, завязанными в хвостик, и татуировками на всем обозримом пространстве тела. Жвачка во рту дополняла образ.

Стас никак не соответствовал Лене - умной, воспитанной, ухоженной девушке. Но... сердцу не прикажешь.

- Он вам совсем не понравился? - огорченно спросила Лена, когда гость ушел.

- Тебе решать, - выразил свое мнение Игорь.

И Лена решила. Спустя несколько месяцев девушка огорошила родителей новостью - они со Стасом решили пожениться. «Но тебе только 19, хоть бы институт окончила», - причитала мать. Причитай - не причитай, а как повлияешь на решение дочери, если она «уже все решила»? Свадьбу назначили на следующее лето, вот только влюбленные торжества не дождались.

Как-то раз за завтраком Лена вела себя странно. От любимой овсянки с ягодами отказалась, чашку с кофе отодвинула.

«Может, заболела?» - шепнула мать Игорю. И тот вновь отправился на разведку. Услышав от отчима тот же вопрос, Лена расплакалась.

- Не больна я, а беременна!

Задача оказалась сложнее, чем скорая свадьба. Впрочем, торжество так и не состоялось. Будущий отец, узнав о том, что его ждут пеленки и распашонки, исчез.

Лена плакала навзрыд несколько дней. Вместе с ней надрылась мать: «Что же теперь делать?» И только Игорь как мог поддерживал своих девочек. Узнав, что Лена собирается делать аборт, впервые говорил с ней строго.

- Запрещаю! Рожай! Не хочешь воспитывать - не надо, мы с матерью воспитаем! А жизнь твою калечить не позволю!

Лена, услышав это, в глубине души обрадовалась. Ребенка она хотела, но страхи пересиливали желание.

В мае родился сын. Над именем она даже не думала: «Игорем будет!» Отчиму было приятно. Девушка оканчивала институт, параллельно устроилась работать фотографом. Отказываться от увлечения не хотелось, так что мать с отцом как могли помогали ей с внуком. Игорь-младший рос спокойным и беспроблемным ребенком: воспитывать его бабушке и дедушке было в радость.

- Пап, а ведь он только благодаря тебе появился на свет, - сказала однажды Лена Игорю. Тот отмахнулся. Но где-то глубоко в душе почувствовал себя по-настоящему счастливым.

БЕДА ПРИШЛА В ДОМ

Май 2015 года. Ирина открыла духовку, обжегшись горячим паром. Внутри стояли пирожки для Леночки и Игорешки - дочка должна была привезти внука в гости. Вот уже год, как они жили в другом городе.

- Игорек, как ты подрос! - удивилась в очередной раз бабушка, увидев внука.

Все собрались за столом. Не хватало только отчима - он должен был вернуться из командировки. Лена разговаривала с ним буквально утром. Тот, как обычно, сказал, что очень скучает. «Мне так вас не хватает, Ленок», - признался как-то особенно грустно Игорь. Ни через час, ни через два он так и не появился. Его телефон был выключен. Женщины решили не нагнетать обстановку: мало ли что могло случиться в дороге. Но, когда от Игоря ничего не было слышно и утром, нервы у всех были уже на пределе.

Лишь в полдень в семье Смирновых раздался звонок. Взяла трубку Ира. Выслушала чей-то мужской строгий голос и осела на пол. Звонили из полиции: Игорь остановился на обочине, чтобы помочь женщине, у которой спустило колесо. Было темно, водитель не заметил его и на всей скорости снес мужчину. Шансов выжить у него не было.

Боль и траур поселились в доме. Мать отказывалась от еды, Лена молчала, пятилетний Игорешка не понимал, что происходит. На похоронах было много незнакомых людей. Оказалось, большинству из них Игоря когда-то помог.

- У вас был замечательный папа, - произнес один из присутствующих, обратившись к Лене.

- Папа... - медленно повторила она и расплакалась.

СПУСТЯ ГОДЫ...

Январь 2020 года. Стоя перед могилкой отчима, Лена вспоминала, как редко они виделись в последние годы его жизни. Всему виной - ее занятость. Казалось, впереди много времени, еще успеют наговориться. И вот уже пять лет, как Игоря не было рядом.

За эти годы она приходила на его могилу несчетное количество раз. Вспоминала свое счастливое детство, терпение отчима, его бесконечную любовь и участие в ее жизни. Невольно на ум пришел звонок родного отца. Он связался с ней, когда Лене было пятнадцать. Извинился, что не присылал денег и спросил, не хочет ли она с ним увидеться. Лена не хотела. «У меня есть папа», - ответила девочка и повесила трубку. У нее действительно был отец. Он был даже сейчас - она это чувствовала.

Девушка прикоснулась к мерзлой земле. Слез не было. Сердце переполняла глубокая благодарность человеку, который однажды стал для нее самым родным.



Коротко о главном

Что вы знаете о своих близких?

Отец всегда казался мне понятным и знакомым. Еще бы! Разве не с ним мы ходили в лес, когда мне было 7 лет? Не с ним ловили рыбу на рассвете? Всегда много беседовали, рассуждали о жизни. Но недавно я понял, что есть у моего папы и потаенные уголки души, о которых я не знаю.

Приехал я как-то к родителям, стал искать старые документы. И знаете, что неожиданно для себя нашел? Тетрадь, полностью испи-санную стихами. С первых строк было понятно: они - папины. Там было и обо мне, и о маме, и просто

о жизни. У меня тут же возникла идея! Приближался папин юбилей - 65 лет, и я решил опубликовать сборник его стихов. На празднике я преподнес его в запечатанном виде. Когда отец разорвал обертку, он не смог сдержать слез. К счастью, я уговорил его продекларировать несколько стихотворений на публику. Гости были в восторге!

Но лучшей наградой для меня были по-детски восторженные глаза моего папы, у которого в тот день, видимо, сбылась мечта.

Кирилл.

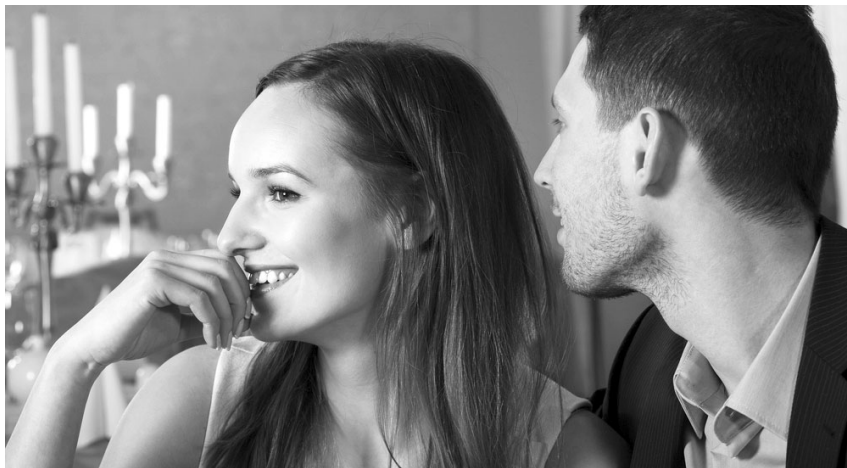
Вот это комплимент!

Ради любимого мужа я стараюсь хорошо выглядеть. Салоны красоты, занятия в спортзале, правильное питание - все это часть моей жизни. Не хочу показаться нескромной, но я привыкла ловить на себе заинтересованные взгляды мужчин - на улице, в кафе, на парковке - где угодно. Но недавно супруг очень удивил меня - шлепнул по попе со словами: «Ты моя попка апельсиновая!» Я готова была заткнуть скандал. Апельсиновая? Да

я же из фитнес-клуба не вылезая! Нет у меня никакого целлюлита!

Увидев на моих глазах слезы, муж сообразил, что комплимент вышел неудачным. Потом объяснил, что моя попа ассоциируется у него с двумя сочными, спелыми апельсинами, она упругая и красивая. Клялся, что об апельсиновой корке даже не думал. Вот вам пример мужской логики. С тех пор подбирает комплименты более тщательно. И правильно делает...

Ксения Заикина.



Изменить имя и судьбу

Лучшей подруге при рождении дали имя Анжела. По ее словам, это имя ей никогда не нравилось, так что уже с 12 лет Анжела стала называть себя Кристиной и друзей просила делать также. А когда подруге исполнилось 18 лет, официально сменила имя. Родные, узнав об этом, очень разозлились. На семейном совете было решено, что дочь предала родителей своим поступком. Но теперь уже Кристина ни о чем не жалеет и уверена, что с того момента ее жизнь круто изменилась. Она стала увереннее в себе, встретила любовь, подтянула учебу. Говорит, что со сменой имени заново обрела себя. Я ей верю.

Мария И.

Образец хозяйственности

Звонит свекровь и спрашивает, засолила ли я ее огурчики с дачи. «Какие огурчики? С мужем переделывали?» Навожу ревизию в холодильнике, обыскиваю кладовку, в пакете с дачными инструментами нахожу сгнившие остатки огурцов. Мой супруг - образец хозяйственности. Проблема в том, что он приносит, прячет и забывает. А я потом нахожу на антресолях новую коробку любимых конфет - жаль, что срок годности истек. Или баночки заплесневелого малинового варенья - муж их спрятал почему-то на балконе в ящике с цветочными горшками. В общем, я все время в поисках съестных припасов и постоянно принохиваюсь к запахам: не испортилось ли что-то в доме? Стараюсь относиться к этому с юмором, но получается не всегда.

Ольга Гребенюк.

Не судите по внешности

Недавно наблюдала удивительную картину. Рядом со мной в автобусе сидела девица с ярким макияжем. Вид у нее тот еще был: джинсы рваные на коленях, в носу сережка, на плече тату. На одной из остановок из автобуса стала выходить пожилая женщина с тележкой. Никто ей помогать не собирался. И вот та самая девушка вскочила, подбежала к бабушке, помогла выйти, тележку вынесла. Женщина ей вслед улыбнулась. Я устыдилась своих мыслей, и на ум мне пришла поговорка: «Не судите книгу по обложке».

Валентина.

Встреча осени с зимой происходит именно в этот важный церковный праздник - Покров Пресвятой Богородицы. Он непреходящий: каждый год его отмечают 14 октября.

Довольно часто в Покров день выпадает первый снег. Он может лишь слегка припорошить землю, но уже чувствуется холодное веяние зимы. Обычно в этот день говорят. «Покров зиму встречает!»

И УКРЫЛА ОНА СВОИМ ПОКРОВОМ...

В 910 году в Константинополе было беспокойно. Город осадили враги, шли кровопролитные сражения. Но больше всего страдали мирные люди. Каждую ночь они приходили во Влахернский храм на всеобщее бдение. С вечера до утра верующие творили молитву, прося о том, чтобы их город был освобожден. И однажды их молитву услышали.

В одну из таких ночей к прихожанам из-под купола спустилась Пресвятая Богородица в сопровождении Иоанна Богослова и Иоанна Предтечи. Вместе они стали творить молитву, а в конце Богородица сняла свой головной убор - омофор и накрыла им всех прихожан. Говорят, от него исходил необыкновенный свет, а все присутствующие сразу поняли: свершилось чудо. Богородица покинула службу, а на следующее утро стало известно, что враг отступил от города.

Эта история известна из уст юродивого Андрея и его ученика Епифания. Вслед за ними ее стали повторять другие прихожане, и вскоре благая весть разнеслась по всем ближайшим городам и странам.

СВЯТОЙ ЛИК ЗАЩИТИТ

На сегодняшний день каждый желающий может приобрести икону «Покров Пресвятой Богородицы». На святом лике Божья Матерь изображена с тем самым «покровом» в руках.

МОЯ ИСТОРИЯ

Когда я рассказываю эту историю, никто не желает верить. Кто-то относится скептически, кто-то с долей иронии. И лишь некоторые (как правило, глубоко верующие люди) понимают, что я не приукрашиваю.

Дело было прошлым летом. У нас переддомом перекопали дорогу, шел ремонт. Обычно я обходила это место стороной, но в тот раз решила срезать путь. И зря... Помню только, как зацепилась за какую-то металличе-



ПОКРОВ ДЕНЬ ЗИМУ ВСТРЕЧАЕТ

вом» в руках. Считается, что эта икона защищает от непрошенных гостей, бед и несчастий ваш дом. Часто ее дарят на свадьбу или на новоселье.

ВСТРЕЧА ОСЕНИ И ЗИМЫ

В старину праздник всегда считался неким рубежом, говорили: «На Покров до обеда осень, а после обеда уже зима пришла». Так как этот день часто случался снежным, было замечено, что первый снег уж больно похож на свадебную фату. И праздник стал считаться «девичьим»: в этот день либо женились, либо молились о замужестве.

Хозяйки пекли блины, считая, что чем лучше они получатся, тем больше увеличится благосостояние семьи на будущий год. Щедрость в этот день приветствовалась, нуж-

дающимся подавали милостыню, угощали.

Покров - праздник радостный! Молитва в церкви или дома, перед иконой, в этот день подарит надежду на легкую зиму.

ВАЖНЫЕ ДАТЫ

9 октября - день памяти Иоанна Богослова. Апостолу часто молятся о семейном благополучии.

19 октября - день памяти апостола Фомы. Известен тем, что не верил в Воскресение Христова до тех пор, пока не увидел его своими глазами.

20 октября - иконы Божией Матери «Умиление». К ней обращаются те, кто оказался в сложной ситуации и ищет поддержки Свыше.

Ангел-хранитель всегда рядом...

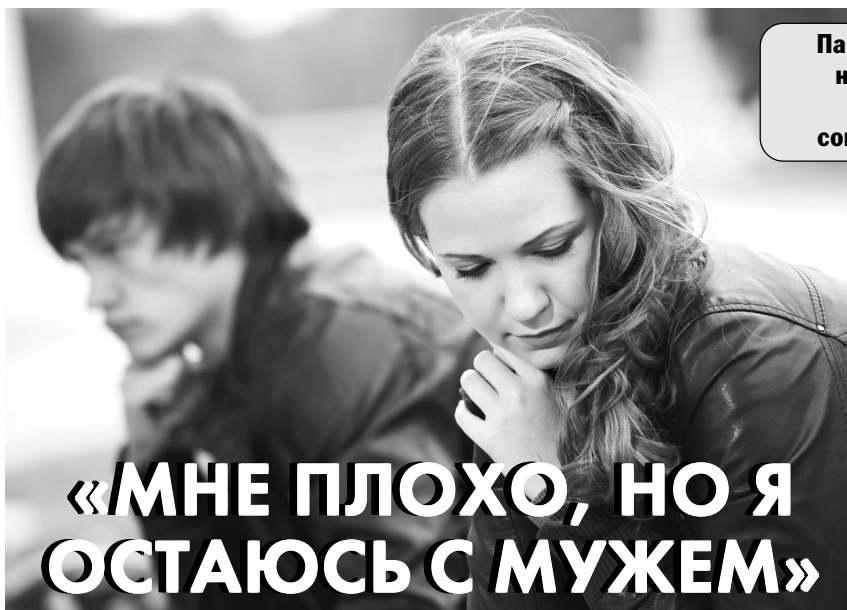
кую балку. Нога подвернулась, я стала падать. Все было как в замедленной съемке. Уже начала представлять, как расшибу себе голову. Замурила глаза и вдруг... почувствовала, как будто крепкая рука схватила меня и дернула назад.

Хотела поблагодарить своего спасителя, а его нет. Лишь где-то вдалеке стояли рабочие, больше никого рядом не наблюдалось. Я не

могла понять, что же это такое было, а когда пришла домой и рассказала обо всем сестре, она предположила: «Это тебя ангел-хранитель за руку схватил, не иначе».

Так что не думайте, что если ангелов не видно, их не существует. Может, глазу нашему они и не доступны, зато в трудный момент всегда окажутся рядом.

Алина Вежновец.



«МНЕ ПЛОХО, НО Я ОСТАЮСЬ С МУЖЕМ»

В отношениях, где мужчина - тиран, унизительно, тревожно, опасно. Тем не менее женщины могут терпеть травлю годами. Почему?

Тема домашнего семейного насилия обсуждается повсеместно. Причины, по которым женщины терпят мужа-тирана, в общем-то, понятны. Это и полная материальная зависимость, и страх физической расправы, а также неработающий закон о семейном насилии. Гораздо более запутанным остается вопрос, почему женщины терпят насилие эмоциональное. А именно психологическую травлю со стороны мужа.

НЕОЧЕВИДНАЯ ТРАВЛЯ

Лиза вышла замуж в 28 лет. Она успела состояться как личность, получить престижное образование и добиться успехов в своей сфере деятельности. Костя ей показался хорошим и добрым парнем. Образование он имел неплохое, но на работе звезд с неба не хватало.

Девушка решила стать для Кости вдохновительницей и музой. Первые несколько лет их отношения были безоблачны. Молодой человек взлетел по карьерной лестнице, стал прилично зарабатывать. Молодая семья взяла ипотеку, стала планировать рождение ребенка. Окружению девушки Костя казался прекрасным мужчиной.

Все изменилось, когда Лиза родила дочку и ушла в декрет. Круг контактов сузился. Возникла финансовая зависимость от мужа. Со съемной квартиры не сбежать, а своя жилплощадь еще строится. Родители живут в другом городе - защиты не попросишь.

И тут мужа как подменили. Каждый день стали появляться требо-

вания, благодаря которым Лиза якобы станет покладистой женой и хорошей мамой. Сначала супруг заявил, что она будет подчиняться ему во всех вопросах. Затем забрал у девушки банковскую карту с декретными деньгами и пароли от нее под предлогом того, что она слишком много тратит на ребенка. Запретил общаться с теми друзьями, которые начали догадываться, что в их семье творится что-то неладное.

При этом Костя ежедневно доводил девушку упреками или, наоборот, игнорировал ее до такой степени, что, когда звонили родители, они слышали на том конце провода неадекватные рыдания дочери, которая ничего толком не могла объяснить.

Помощь пришла неожиданно. Лиза поехала пообщаться с подругой, с которой муж запрещал ей видеться. Там у нее подскочило давление, и скорая увезла девушку в предынсультном состоянии в отделение неврологии. Прилетели родители. Врач смог объяснить им, что Лиза уже около года находится в тяжелейшем стрессе, в лапах психохизника, которым стал ее собственный муж.

Девушка начала бракоразводный процесс, заручившись поддержкой семьи. Костя наконец показал всем свое истинное лицо абьюзера.

«СТОКГОЛЬМСКИЙ СИНДРОМ»

Лариса вышла замуж за Олега в 18 лет, будучи неопытной девочкой, и долгое время воспринимала как должное положение «прислуги» в

Партнера-манипулятора психологи называют абьюзером. Действия, направленные на подавление сопротивления жертвы, – абюзом.

семье мужа. Ее деревенская мама растила дочь с установками, что о супруге надо всецело заботиться, слушаться его.

Сначала пара жила душа в душу, но, когда родился ребенок, муж объявил, что глава отныне он и управлять всеми сферами жизни семьи будет единолично.

Деньги выдавались им дозированно, только на первоочередные нужды. Муж поставил на контроль всю переписку жены. В адрес Ларисы тем временем постоянно сыпались упреки: «Ты недостаточно хорошая мать», «Тратишь время на болтовню с подругами».

К сожалению, натура абьюзера проявляется постепенно. Когда женщина уже построила семью, она не может разрушить брак в одночасье только лишь из-за придирок. Но все уступки жены Олега только распалили. Чем сильнее давил мужчина, тем больше Лариса чувствовала себя какой-то не такой. Мужа она подсознательно реабилитировала, перекладывая всю вину на себя.

Так проявляется «стокгольмский синдром» - состояние, при котором жертва начинает сочувствовать своему тирану. Помимо постоянного стресса, развитию этого синдрома способствуют полная социальная изоляция и перманентный страх перед будущим. Абьюзер размывает самооценку любой женщины. Ситуация Ларисы осложнилась еще и тем, что у мужа-охотника было оружие, которым он полушутя ей угрожал.

ХВАТИТ ТЕРПЕТЬ!

Может возникнуть резонный вопрос: а зачем все эти издевательства нужны абьюзеру? Главная его цель - получение власти и подчинение жертвы, а зачастую еще и отыгрывание собственных детских комплексов. Не зря таких людей специалисты называют психохизниками. Мужчина в этом случае играет со своей женщиной даже не как кот с мышкой, а как хитрый лис с дрожащей зайкой.

Что делать, чтобы перестать терпеть психологическое насилие в отношениях? В первую очередь перестать молчать и заручиться поддержкой окружающих. Далее - вырваться из изоляции. Победить страх. И повысить осознанность, вместе с которой будут снижаться уровень стресса и появляться силы для отстаивания личных границ.

СПОСОБНОСТЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

Говорят, с фортуной дело обстоит как с часами: чем проще механизм, тем реже он ломается. А как обстоит дело с вашим личным механизмом счастья? Узнайте, ответив на вопросы теста и подсчитав баллы

1. На что похожа ваша жизнь?

- A. Калейдоскоп хороших и плохих дней (2)
- B. Увлекательное путешествие (3)
- C. Постоянная борьба (1)

2. Насколько вы удовлетворены отношениями с друзьями?

- A. Очень довольны (3)
- B. В основном довольны, но хотелось бы большей душевной близости (2)
- C. Разочарованы. Мало кто из друзей вас по-настоящему понимает (1)

3. Когда вы ели свое самое любимое блюдо?

- A. Настолько давно, что уже забыли, какое блюдо у вас любимое (1)
- B. Около месяца назад (2)
- C. Совсем недавно (3)

4. Как вы чаще всего выглядите, когда работаете?

- A. Немного напряженной, захваченной ритмом рабочего процесса (2)
- B. Как выжатый лимон (3)
- C. Деловой, занятой, но полной кипучей энергией (1)

5. Что вы почувствуете, если вас попросят составить список ваших достижений?

- A. Удивление - вам лестно, что ваши успехи вызывают чей-то интерес (2)
- B. Гордость - вам действительно есть чем похвалиться (3)
- C. Сомнение - а вдруг список окажется не слишком внушительным (1)

6. Какую фразу, говоря о себе, вы могли бы повторять постоянно?

- A. Я так устаю, что все время хочу спать (1)
- B. Мне нужен дополнительный час в сутках, чтобы успевать больше (2)
- C. Я готова ко всему (3)

7. Как вы себя чувствуете при встрече с незнакомцами?

- A. Расслаблены и доброжелательны. Вам нравятся новые люди, и вы уверены, что нравитесь им (3)
- B. Взволнованны и полны ожиданий: вам хотелось бы произвести хорошее впечатление (1)
- C. Немного смущены - вам необходимо время, чтобы освоиться (2)

8. Как относитесь к препятствиям на своем пути?

- A. Уверены, что они не позволят вам достичь цели (1)
- B. Раздумываете, смогут ли они помешать вам в достижении мечты (2)

- C. Уверены: вы преодолеете любые преграды на пути к цели (3)

9. Как вы относитесь к собственной внешности?

- A. Вам нравится, как вы выглядите (3)
- B. Вы нормально выглядите (2)
- C. Вам не нравится ваш вид (1)

10. Как вы выглядите, занимаясь любимым делом?

- A. Довольной, счастливой, но, к сожалению, это случается реже, чем хотелось бы (2)
- B. Возбужденной и на 100% погруженной в свое занятие (3)
- C. Любимое дело? У меня нет времени на удовольствия такого рода (1)

11. Как обстоят ваши дела на сегодняшний день?

- A. Вы кое-чего добились, но еще не достигли всего, чего хотели (2)
- B. Вы осуществили все намерения и воплотили в жизнь свои планы (1)
- C. Вам многое удалось, и вы вполне довольны собой и настоящим положением дел (3)

12. Что для вас смех, юмор?

.....

33-42 БАЛЛА. НА СЕДЬМОМ НЕБЕ.

Потрясающе! Пока добрая половина человечества переживает по тому или иному поводу, вы наслаждаетесь жизнью на полную катушку. Вам всегда комфортно с самой собой. Близкие вас обожают и прощают вам некоторую эгоистичность. Будь то вкусная еда или хорошая шутка - вы знаете толк в удовольствиях. Ваше внутреннее чувство счастья заразительно для окружающих, даже если они не отдают себе в этом отчета, поэтому вы всегда в гуще людей и событий. И это ощущение «стремительного потока» очень точно отражает ваше ощущение жизни.

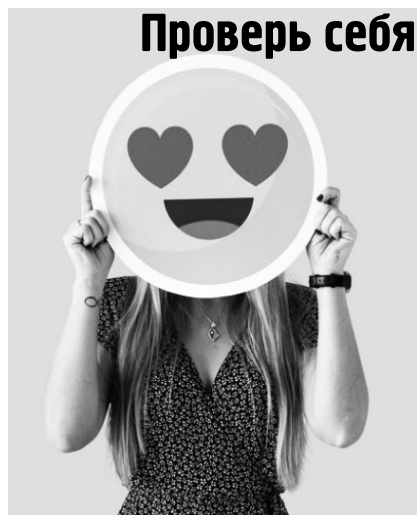
23-32 БАЛЛА. НА ПУТИ К РАДОСТИ.

Вы так давно не задавали себе вопрос, счастливы ли вы, что не можете ответить на него в полной мере утвердительно. Вам не хватает простого знания, что доставляет вам удовольствие, что дарит радость и заставляет искренне улыбаться. Возможно, ваше мнение о себе скорее основано на мнении о вас окружающих или на их ожиданиях, чем на ваших собственных представлениях. Элементарная наблюдательность и немного самоанализа позволят вам привлечь в вашу жизнь больше позитива. Другая сторона счастья - заниматься тем, что вам действительно нравится, и сосредоточить на этом все усилия, которые будут придавать течению вашей жизни напор и стремительность.

14-22 БАЛЛА.

ПОВЕРЖЕННЫЙ НЕ ЗНАЧИТ ПОБЕЖДЕННЫЙ

Радостей в вашей жизни было бы больше, если бы вы сами не стояли у себя на пути. Вы слишком строги к себе. Нередко именно перфекционизм приводит к пессимизму. Помните: несчастными нас делают не люди и события, а наше отношение к ним. Уволили с работы? Возможно, судьба приготовила вам кое-что поинтереснее. Переживаете болезненное расставание с любимым? Может быть, так надо, чтобы не прошли мимо настоящей любви. Психологи считают, что разочарования часто выступают в роли нового старта, начала чего-то лучшего. Так начните довольствоваться жизнью прямо сегодня. Думайте о том, что уже есть в ваших руках, - и вы удивитесь, насколько полным может быть наполовину пустой стакан!



Проверь себя

- A. То, без чего вы не мыслите своей жизни (3)

- B. То, что в вашей жизни есть, но в некотором дефиците (2)

- C. То, чего вам очень не хватает (1)

13. Каким образом вы принимаете важные решения?

- A. Изводите себя, мучительно делая выбор (1)

- B. Взвешиваете все за и против, затем принимаете наиболее рациональное решение (2)

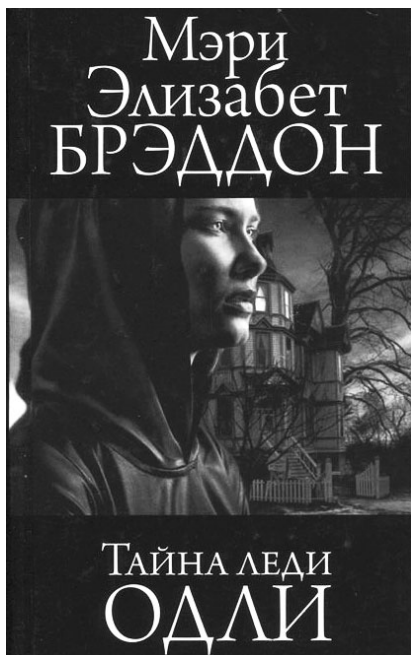
- C. Доверяете интуиции и никогда не оглядываетесь назад (3)

14. О чем вы думаете, когда вам плохо?

- A. Жизнь - нелегкая штука, но все плохое пройдет (2)

- B. Почему я?! (1)

- C. Все только к лучшему, и это всегда было так (3)



(Продолжение. Начало в 21-35).

В ответ Роберт только с чувством пожимал руку дяди, бормоча что-то о «славном старом князе».

Следует заметить, что иногда в голосе молодого человека появлялась смутная печаль, когда он называл сэра Майкла «славным старым князем»; неясная тень нежного сожаления затуманивала глаза Роберта, когда он, сидя в углу комнаты, смотрел на убеленного сединами баронета.

Прежде чем отбыл последний из молодых спортсменов, сэр Гарри Тауэрс потребовал и получил аудиенцию у мисс Алисии Одли в библиотеке; при свидании он выразил так много чувств, и столь неподдельно искренних, что Алисия разрыдалась, отвечая ему, что будет вечно почитать и уважать его за честное и благородное сердце, но он никогда, никогда, никогда не должен (если не желал причинить ей страдания) просить у нее более, чем это почитание и уважение.

Сэр Гарри вышел из библиотеки через стеклянную дверь в сад. Он побрел по той самой липовой аллее, так похожей на кладбище, и под деревьями, с которых давно облетела листва, повел сражение со своим юным храбрым сердцем.

– И что я за дурак, что так переживаю! – кричал он, топая ногой о замерзшую землю. – Я всегда знал, что так и будет, я всегда знал, что она слишком хороша для меня. Благослови ее Боже! Как благородно и нежно она говорила со мной, как прекрасна она была с этим пылающим румянцем на смуглой коже и слезами в огромных серых глазах – почти так же прекрасна, как в тот день, когда одолела тот поваленный забор и позволила мне приколоть лисий хвост к ее шляпе, когда мы ехали домой! Благослови ее Боже! Я мог бы вынести что угодно, но только не ее привязанность к этому трусливому законнику. Этого я снести не в силах.

Тайна леди Одли

Под «этим трусливым законником» сэр Гарри подразумевал мистера Роберта Одли, который стоял в холле и внимательно изучал карту центральных графств, когда Алисия вышла из библиотеки с заплаканными глазами после разговора с охотником за лисами.

Роберт, который был близорук, почти касался карты носом, когда юная леди приблизилась к нему.

– Да, – произнес он, – Норвич действительно находится в Норфолке, а этот дурак, молодой Винсент, говорил, что он в Хертфордшире. О, Алисия, вы ли это?

Он повернулся как раз вовремя, чтобы остановить ее на пути к лестнице.

– Да, – коротко ответила она, пытаясь пройти мимо.

– Алисия, вы плакали?

Молодая леди не снизошла до ответа.

– Вы плакали, Алисия. Сэр Гарри Тауэрс из Тауэрс Парк просил вашей руки, так?

– Вы подслушивали под дверью, мистер Одли?

– Нет, мисс Одли. Принципиально я против подслушивания, а на практике, я думаю, это слишком трудоемкое дело, но я адвокат, мисс Одли, и в состоянии вывести заключение методом дедукции. Вы знаете, что такое дедуктивное свидетельство, мисс Одли?

– Нет, – ответила Алисия, взглянув на своего кузена, словно красивая молодая пантера на своего обожаемого мучителя.

– Я так и думал. Осмелюсь сказать, сэр Гарри поинтересовался бы, не есть ли это новая порода лошадей. Я догадывался, что баронет собирается сделать вам предложение; во-первых, потому что он спустился вниз с пробором не на той стороне и с лицом белым, как полотно; во-вторых, потому что он ничего не мог есть за завтраком и пролил свой кофе; и в третьих, потому что он попросил беседы с вами до своего отъезда из Корта. Ну и как, Алисия? Выходим мы за баронета и быть ли бедному кузену Бобу шафером на свадьбе?

– Сэр Гарри Тауэрс – благородный молодой человек, – промолвила Алисия, пытаясь пройти мимо.

– Но принимаем мы его предложение – да или нет? Будем ли мы леди Тауэрс, владелицей великолепного поместья в Хертфордшире, летней резиденции наших охотников?

– Вам то что за дело, мистер Роберт Одли? – горячо воскликнула Алисия. – Вам что до того, что со мной станет и за кого я выйду? Да выйди я замуж за трубочиста, вы бы только подняли свои брови и сказали: «Клянусь богом, она всегда была эксцентрична». Я отказа-

ла сэру Гарри Тауэрс, но когда я думаю о его благородной и бескорыстной любви и сравниваю ее с бессердечным, ленивым, высокомерным безразличием других, у меня появляется желание бежать за ним и сказать...

– Что вы передумали и будете леди Тауэрс?

– Да.

– Не стоит, Алисия, не стоит, – убедительно произнес Роберт Одли, взяв изящную ручку кузины и ведя ее наверх. – Пойдемте в гостиную, Алисия, моя очаровательная, стремительная, взволнованная маленькая кузина. Присядьте здесь, у окна, и давайте спокойно, не ссорясь, поговорим.

В гостиной никого, кроме них, не было. Сэр Майкл уехал верхом, госпожа была в своих комнатах, а бедный сэр Гарри Тауэрс мерил шагами липовую аллею, сквозь голые ветви которой пробивалось холодное зимнее солнце.

– Моя бедная маленькая Алисия, – нежно начал Роберт, обращаясь к ней, как к капризному ребенку, – вы полагаете, что если человек не строит кислую физиономию, не делает пробора не на той стороне и не ведет себя как сумасшедший, пытаясь доказать силу своей страсти, вы полагаете, Алисия Одли, что этот человек не может быть чувствительным к достоинствам маленькой, добросердечной нежной девушки? В жизни много трудностей, и нужно спокойно и покорно принимать то, что она посылает. Я не кричу на каждом перекрестке, что могу достать хорошие сигары за углом Ченсери Лейн и что моя кузина – чудесная девушка, но я не менее других благодарен судьбе за это.

Алисия широко раскрыла свои серые глаза и изумленно смотрела на своего кузена. Роберт взял на руки самого страшного и тощего из своих барбосов и безмятежно почесывал его за ушами.

– Это все, что вы можете мне сказать, Роберт? – кротко спросила Алисия.

– Ну, думаю, что да, – ответил ее кузен, немного поразмыслив. – Я хотел сказать вам следующее – не выходите за этого баронета охотника за лисами, если кто-то другой вам нравится больше, поскольку если вы только наберетесь терпения и будете спокойно относиться к жизни, избавитесь от привычки хлопотать дверями, врываться в комнаты и вылетать из них пулей, говорить о конюшнях и скакать верхом по полям, то, без сомнения, человек, которому вы отдаете предпочтение, будет вам прекрасным мужем.

– Благодарю вас, кузен, – ответила мисс Одли, покраснев от негодования до корней своих темных вьющихся во-

лос, – но так как вы можете не знать человека, которому я отдаю предпочтение, я думаю, вам лучше не отвечать за него.

Несколько мгновений Роберт задумчиво теребил уши собаки.

– Да, конечно, – медленно произнес он, – если я не знаю его – но я думал, что знаю.

– Знаете ли вы! – воскликнула Алисия, и с такой силой рванув дверь, что ее кузен вздрогнул, она вылетела из комнаты.

– Я только сказал, мне казалось, что я знаю его! – крикнул Роберт ей вслед и затем, упав в кресло, задумчиво прошептал: – Такая хорошая девушка, но если бы только она не носилась, как угорелая!

Итак, удрученный и мрачный, бедный сэр Гарри Тауэрс покинул Одли Корт.

Мало удовольствия доставляло ему возвращение в величественный особняк, спрятавшийся среди тенистых дубов и почтенных буковых деревьев. Большому дому из красного кирпича, окна которого светились в конце аллеи, суждено навеки быть пустым, думал он, пока Алисия не станет его хозяйкой.

Сотни улучшений, которые он планировал, были теперь бесполезны и вылетели из его головы. Охотничья лошадь, которую конюх Джим обезджил для будущей госпожи; два щенка пойнтера, которые воспитывались для следующего охотничьего сезона; беседа в саду, пустующая со времен смерти матери, которую он хотел реставрировать для мисс Одли, – все это было ни к чему теперь и только вызывало раздражение.

– Что толку от богатства, если не с кем разделить его? – размышлял вслух юный баронет. – Только становишься эгоистом и привыкаешь пить слишком много портвейна. Трудно примириться с мыслью, что девушка может отказаться от преданного сердца и таких конюшен, как в нашем парке. Это как-то выживает из колеи.

Действительно, этот неожиданный отказ привел в расстройство те немногие мысли, что были в голове юного баронета.

Он был отчаянно влюблен в Алисию со времени последнего охотничьего сезона, когда он встретил ее на балу. Его страсть, которую он лелеял все долгое лето, вспыхнула с новой силой в эти зимние месяцы, и только робость удерживала его от предложения своей руки. Но он совсем не ожидал, что ему откажут, так как успел привыкнуть к заискиванию мамаш, у которых были дочери на выданье, да и у самих дочек он пользовался успехом; он так привык чувствовать себя героем любого общества, что, хотя в присутствии самых остроумных людей он мог только сказать: «Ба, наверняка!» и «Ей богу!» – он был настолько испорчен лестью, которую источали ему хорошенькие лукавые глазки, что совсем не будучи от природы тщеславным, он все же привык думать, что стоит ему только сделать предложение самой хорошенькой девушке в Эссексе, как оно будет немедленно принято.

– Да, – благодушно говорил он ка-

кой-нибудь восхищенной спутнице, – я знаю, что я – неплохая партия, и знаю, почему девушки так учтивы со мной. Они очень хорошенькие и дружелюбные, но мне нет до них дела. Как они все похожи – могут только опускать глаза и говорить: «Сэр Гарри, почему вы называете эту кудрявую черную собачку ретривером?», или «О, сэр Гарри, неужели бедная кобыла действительно растянула себе связки?». Я и сам не блещу большим умом, знаю, – осуждающе добавлял баронет, – и мне не нужна чересчур умная женщина, которая пишет книги и носит зеленые очки, но, черт возьми, мне нравятся девушки, которые знают, о чем говорят.

Поэтому, когда Алисия сказала «нет», или, скорее, произнесла маленькую речь об уважении и почтении, которой хорошо воспитанные барышни заменяют противное односложное слово, сэр Гарри Тауэрс почувствовал, что здание будущего, которое он так самодовольно воздвигал, в одночасье рухнуло и от него осталась лишь груда руин.

Сэр Майкл с чувством пожал ему руку, перед тем как молодой человек сел на лошадь.

– Мне очень жаль, Тауэрс, – произнес он с огорчением. – Вы хороший человек и стали бы прекрасным мужем моей дочери, но вы знаете, что есть кузен, и я думаю, что...

– Не говорите ничего, сэр Майкл, – решительно прервал его молодой охотник за лисами. – Я могу пережить все, только не это. Человек, чья рука на уздечке весит полтонны (он чуть не разорвал рот Кавалеру, сэр, в тот день, когда вы позволили ему сесть на эту лошадь); человек, который подвертывает свои воротнички и ест хлеб с мармеладом! Нет, нет, сэр Майкл, это странный мир, но я не могу думать так о мисс Одли. Должно быть, есть еще кто-то, сэр, это не может быть кузен.

Сэр Майкл покачал головой, глядя, как отвергнутый поклонник уезжает прочь.

– Не знаю, что и думать, – прошептал он. – Боб – хороший парень, могло бы быть и хуже; но он колеблется, как будто она ему безразлична. Тут есть какая-то загадка – да, загадка!

Старый баронет произнес это задумчивым тоном. Тени ранних зимних сумерек, сгустившиеся под низким дубовым потолком холла, и причудливый изгиб дверной арки мрачно нависли над его красивой головой; но светоч его клонящейся к закату жизни, его прекрасная и любимая молодая жена была рядом с ним, и он не замечал теней, пока она была с ним.

Она вприпрыжку бежала к нему навстречу через холл и, встряхнув своими золотыми локонами, спрятала свою голову на груди мужа.

– Итак, последний гость уехал, дорогой, и мы наконец одни, – сказала Люси. – Разве это не чудесно?

– Да, любимая, – с обожанием ответил баронет, глядя ее волосы.

– За исключением мистера Роберта Одли. Как долго твой племянник собирается оставаться здесь?

– Так долго, как пожелает, моя крошка, он здесь всегда желанный гость, – ответил баронет, и затем, как бы напо-

миная себе, нежно добавил: – Но только пока его визит приятен тебе, пока его ленивые привычки, курение или его собаки не раздражают тебя.

Леди Одли надула свои розовые губки и потупилась с задумчивым видом.

– Нет, не то, – нерешительно начала она. – Мистер Одли очень приятный молодой человек и весьма достойный, но, знаете ли, сэр Майкл, я все таки слишком молодая тетюшка для такого племянника и...

– И что, Люси? – резко спросил баронет.

– Бедная Алисия ревниво относится к любым знакам внимания ко мне со стороны мистера Одли, и... и... я думаю, для ее блага будет лучше, если ваш племянник сократит свое пребывание у нас.

– Он уедет сегодня же вечером, Люси! – воскликнул сэр Майкл. – Я был слеп, с моей стороны было очень неразумно не подумать об этом раньше. Моя любимая девочка, едва ли было справедливо по отношению к Бобу подвергать бедного парня искушению твоими чарами. Я всегда знал его как хорошего, честного парня, но... но... он уедет сегодня вечером.

– Но прошу вас не быть слишком резким с ним! Вы не будете грубы?

– Грубым? Нет, Люси. Я оставил его в липовой аллее. Пойду скажу ему, что он должен покинуть дом через час.

Итак, в той самой аллее, под мрачной тенью которой стоял Джордж Толбойс в тот вечер, когда разразилась гроза, накануне своего исчезновения, сэр Майкл Одли сказал своему племяннику, что Корт не является больше его домом, и что госпожа слишком молода и прекрасна, чтобы принимать знаки внимания со стороны красивого двадцативосьмилетнего племянника.

Роберт лишь пожал плечами и высоко поднял свои густые черные брови, когда сэр Майкл деликатно намекнул ему на это.

– Я действительно был внимателен к госпоже, – пояснил он. – Она интересуется меня, вызывает у меня глубокий и странный интерес. – А затем изменившимся голосом, с несвойственным ему чувством, он повернулся к баронету и, схватив его за руку, воскликнул: – Боже сохрани, мой дорогой дядя, если я когда-либо заставлю волноваться такое благородное сердце, как ваше! Не дай бог, чтобы хоть малейшая тень бесчестия упала на вашу достойную голову – я буду последний человек, который сделает это!

Молодой человек произнес эти слова задыхаясь и бессвязно, прерывистым голосом, какого раньше сэр Майкл никогда не замечал у него, и затем, отвернувшись, разрыдался.

Он покинул Корт той же ночью, но далеко не уехал. Вместо того, чтобы сесть в вечерний поезд, следующий в Лондон, он сразу же направился к небольшой деревушке Маунт Стэннинг, и войдя в гостиную, спросил Фэбу Маркс, может ли она предоставить ему комнату.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



ХОРОШЕЕ ЛИ ТЕСТО ПОЛУЧИЛОСЬ?

Даже у хозяйки с многолетним кулинарным опытом бывают промахи: недавно я переборщила с сахаром, и у меня получился слишком приторный кекс. С тех пор следую совету подруги: перед тем как ставить выпечку в духовку, проверяю тесто. Сделать это просто - достаточно разогреть не-

большую его порцию в микроволновке (1-2 минуты). Там оно немного подойдет, и можно будет понять примерный вкус изделия на выходе. Почувствовали, что чего-то не хватает? Добавьте недостающий ингредиент в основную массу.

Ольга Л.

КАПЛЯ АРОМАТНОГО МАСЛА ТВОРИТ ЧУДЕСА

У нас в туалете всегда вкусно пахнет. Гости приходят и спрашивают, каким освежителем воздуха мы пользуемся. А мы в ответ хитро улыбаемся, потому что не пользуемся им вообще!

Просто, начиная новый рулон туалетной бумаги, капаем на втулку с внутренней стороны 1-2 капли любого приятного на запах ароматического масла.

Елена К.

ОПРЕДЕЛЯЕМ СВЕЖЕСТЬ ЯИЦ

Бывает, залежатся в холодильнике яйца, и не знаешь, насколько они свежие, пока не начнешь готовить. Но теперь я научилась определять их свежесть, и для этого мне нужна всего лишь емкость с водой. Я опускаю туда яйцо и смотрю за тем, что начинает происходить. Плавает на поверхности воды - нужно выбрасывать. В пищу такое яйцо не пригодно, им можно отравиться.

Держится на воде широкой частью вверх - свежесть под сомнением. Яйцо можно подвергать термической обработке (долго варить, жарить), но для выпечки оно уже не годится.



Чуть отстает от дна, широкая часть сверху - свежее. Такой продукт пригоден в пищу.

Лежит на дне на боку - наисвежайшее, можно не сомневаться!

Марина Копылова.

ГОРЧИЧНЫЙ ПОРОШОК ОТСТИРАЕТ ПЯТНА

Когда дома заканчивается стиральный порошок, я могу себе позволить не идти за новой упаковкой - ведь под рукой всегда есть горчиный порошок. Мною не один раз проверено: он прекрасно удаляет загрязнения с тканей, особенно с шерстяных и шелковых.

Я беру 1 стакан горчиного порошка и постепенно добавляю в него воду, перемешивая. Воды нужно ровно столько, чтобы масса по консистенции стала похожей на густую сметану. Добавляю ее в тазик с горячей водой и стираю вещи.

Тамара Тутюрова.

На чем сэкономить



1. На отбеливающей зубной пасте. Время от времени чистите зубы содой, тогда вам не придется тратить на дорогие отбеливающие пасты. Достаточно обрабатывать ею зубы по 2-3 минуты 2 раза в месяц. Почти сразу увидите результат!

2. На средствах для чистки серебра. Серебряная цепочка или ложка со временем темнеют. Чтобы очистить и осветлить вещь, не нужно специальных средств, подойдет содовый раствор. Для его приготовления добавьте 1/4 стакана соды и 3 ч. л. соли в 1 л кипятка. Возьмите кастрюлю, положите на дно алюминиевую фольгу, на нее - серебряную вещь. Сверху залейте все содовым раствором и оставьте на 3-5 минут.

3. На дезодорантах для обуви.

Неприятный запах внутри ботинок и туфель исчезнет, если вы воспользуетесь ватным диском, смоченным в 3%-ной перекиси водорода. Протрите им обувь изнутри, предварительно убрав стельки. И никакой дезодорант не понадобится! Неплохой вариант - положить внутрь саше с приятным ароматом.



НЕОБЫЧНЫЙ ЛЕД ДЛЯ КОКТЕЙЛЕЙ



ку для льда поместите свежую (или из компота, варенья) ягоду. Замороженная тоже подойдет. Смело экспериментируйте! Вишню, смородину, землянику, кизил и т.д. залейте кипяченой водой. Для украшения в форму добавьте

Если вы задумали устроить домашнюю вечеринку, попробуйте приготовить оригинальный лед для коктейлей. Например, на день рождения мужа я приятно удивила гостей таким образом. В каждую формоч-

мяту, мяту, мяту или мелкие цветки: ромашку, барбарис, василек. Такой лед обеспечит напиток не только привлекательный внешний вид, но и приятный вкус!

Анна Н.

ЕСЛИ ТУФЛИ ЖМУТ

Если обувь чуть-чуть жмет, попробуйте ее растянуть домашними средствами. Приготовьте два полиэтиленовых пакета с водой. Каждый пакет, на четверть наполненный водой, положите в узкие туфли. Тщательно распределите пакет по всей туфельке для хорошей растяжки. Затем поставьте обувь в морозилку и подождите, пока вода замерзнет. Когда это про-



изойдет, достаньте обувь и дайте льду слегка подтаять. После этого можно вынимать пакеты, протирать туфли внутри и примерять обновку.

Анна Болаболова.

МЕДОВОЕ МЫЛО СВОИМИ РУКАМИ



Думаю, что нет ничего лучше подарка, сделанного своими руками. Недавно я подарила близкой подруге медовое косметическое мыло, которое приготовила сама. Вам понадобятся: обычное прозрачное мыло, нарезанное кусочками (100 г), 1 ч. л. апельсинового масла, 0,5 ч. л. витамина Е и 1 ч. л. меда. Украсить подарок можно сухими цветами, ку-

сочками апельсина, киви или другого фрукта.

В кастрюлю положите нарезанное мыло и поставьте на водяную баню на 15 минут. Помешивайте, пока мыльная стружка полностью не растворится, но до кипения не доводи-

дите. Затем добавьте масло, мед и витамин Е и тщательно перемешайте. Кстати, вы можете использовать ароматизаторы, например, палочку корицы, ваниль или каплю духов. После этого залейте массу в формочку и добавьте элементы декора. Дайте мылу остыть (около часа). Ваш оригинальный подарок готов!

Светлана.



КОМНАТА БЕЗ ПЫЛИ

Слегка намочите кондиционером для белья тряпку, которой вы обычно делаете уборку, и протрите пыль со столов, шкафов и полок.

Пыль будет меньше оседать на этих поверхностях. Попробуйте, и вы убедитесь, что это действительно работает!
Виктория Ходаревская.

ВАННА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Я стараюсь лечиться только приятными средствами. Самые полезные и доступные - солевые ванны. Это отличное средство при различных заболеваниях. Вот несколько примеров из личного опыта.

Для нормализации обмена веществ в организме очень полезно принимать солевые ванны следующего состава: 150 г хвойного экстракта и 1 кг соли поваренной или морской на одну ванну. Это поможет при заболеваниях позвоночника, артритах,

неврозах, бессоннице.

А если нужно очистить кожу или тонизировать мышцы, принимаю такую ванну: 1 кг морской соли на одну ванну 37 градусов. Перед этим растираю тело болтушкой из соли со сметаной.

Такие процедуры нужно проводить один раз в неделю по 20-30 минут, и эффект удивит вас! Кстати, в морских солях 64 микроэлементов, которые необходимы организму человека. Будьте здоровы!

Елена Зеленская.



МАСТЕРИЦА



ДЛИННЫЙ ЖИЛЕТ

В ВЕРТИКАЛЬНУЮ ПОЛОСКУ

Все детали этого длинного прямого жилета связаны в поперечном направлении.

РАЗМЕРЫ

36–40 (42–46)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (70% мохера, 30% шелка; 200 м/25 г) – по 75 (100) г светло-розовой, розово-персиковой и бежевой; спицы № 4.

УЗОРЫ

РЕЗИНКА

число петель кратно 5 + 2 + 2 кром.

Лицевые ряды: кром., 3 лиц., * 1 изн., 4 лиц., от * постоянно повторять, закончить 1 изн., 3 лиц., кром.

Изнаночные ряды: петли вязать по рисунку.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды – лицевые петли, изнаночные ряды – изнаночные петли.

ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

Лицевые и изнаночные ряды – лицевые петли.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УЗОРОВ И ПОЛОС А

* 32 (34) р. лицевой гладью и 2 р. платочной вязкой бежевой нитью,

32 (34) р. лицевой гладью и 2 р. платочной вязкой светло-розовой нитью,

32 (34) р. лицевой гладью и 2 р. платочной вязкой розово-персиковой нитью, от * повторить еще 1 раз = 204 (216) р.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УЗОРОВ И ПОЛОС В

32 (34) р. лицевой гладью и 2 р. платочной вязкой бежевой нитью,
32 (34) р. лицевой гладью и 2 р. платочной вязкой светло-розовой нитью,
26 (28) р. лицевой гладью розово-персиковой нитью = 94 (100) р.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УЗОРОВ И ПОЛОС С

32 (34) р. лицевой гладью и 2 р. платочной вязкой розово-персиковой нитью,

32 (34) р. лицевой гладью и 2 р. платочной вязкой светло-розовой нитью,

26 (28) р. лицевой гладью бежевой нитью = 94 (100) р.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

18,5 п. х 28 р. = 10 х 10 см.

ВНИМАНИЕ!

Все детали вязать поперек.

Выполнение работы

СПИНКА

Начать с левого бокового шва.

Бежевой нитью на спицы № 4 набрать 199 п. и вязать 73 см = 204 р. (77 см = 216 р.) согл. последовательности узоров и полос А. Закрывать петли.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

Начать с левого бокового шва.

Бежевой нитью на спицы № 4 набрать 199 п. и вязать 33,5 см = 94 р. (35,5 см = 100 р.) согл. последовательности узоров и полос В.

Для планки вязать еще 3 см = 8 р. резинкой розово-персиковой нитью. Закрывать петли согл. узору.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

Начать с правого бокового шва.

Розово-персиковой нитью на спицы № 4 набрать 199 п. и вязать 33,5 см = 94 р. (35,5 см = 100 р.) согл. последовательности узоров и полос С.

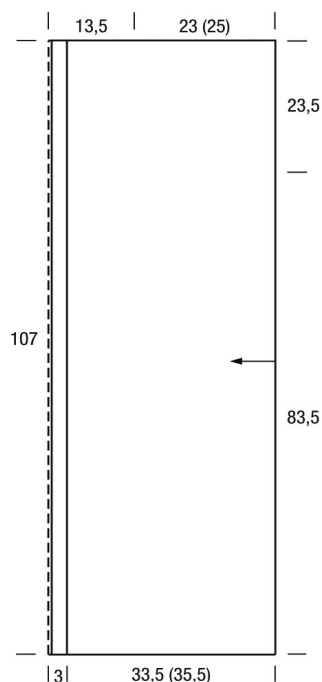
Для планки вязать еще 3 см = 8 р. резинкой бежевой нитью. Закрывать петли согл. узору.

СБОРКА

Выполнить плечевые швы на внешних по 23 (25) см.

Выполнить боковые швы на 83,5 см от нижнего края.

ВЫКРОЙКА



Важные мелочи

Если на потолке трещина

Чтобы избавиться от трещины на потолке, не обязательно перекрашивать его полностью. Меня выручает такой рецепт: смешиваю измельченный мел и столярный клей, чтобы получилась масса, похожая на сметану. Замазываю ею трещину, а когда высохнет, удаляю излишки. От дефекта не остается и следа.

Сергей Иванович

Антисептик отлично справляется с жиром

Моя тетя, да и я теперь, покупаем антисептик не только для того, чтобы использовать его по назначению. Мы обрабатываем им духовку. Оказывается, обычный антисептик для рук отлично справляется с жиром. Но он должен быть на спиртовой основе. Равномерно наносю его на поверхность и оставляю на несколько минут. После этого чуть влажной салфеткой протираю духовку и наслаждаюсь ее чистотой.

Марьяна.

Хочу рассказать, как храню чеснок...

Головки хорошо сушу, складываю в 2-3-литровые стерилизованные банки, накрываю сложенной в 3 слоя марлей. Крышкой не закрывать! Марлю надо немного углубить и насыпать на нее 3 ст. ложки соли крупного помола. Можно сделать узелок и положить его в банку поверх чеснока. Соль будет впитывать в себя влагу, поэтому ее периодически надо менять на новую. Ставлю банки в прохладное место. Чеснок таким образом отлично сохраняется до весны.

Виктор Иванович.

Суперклей своими руками

Очень крепкий клей можно сделать из пенопласта. Но важно знать, что схватывается он мгновенно. Поэтому я никогда не готовлю его про запас. Способ такой: растворяю немного пенопласта в ацетоне и намазываю полученным раствором поверхности, которые нужно склеить.

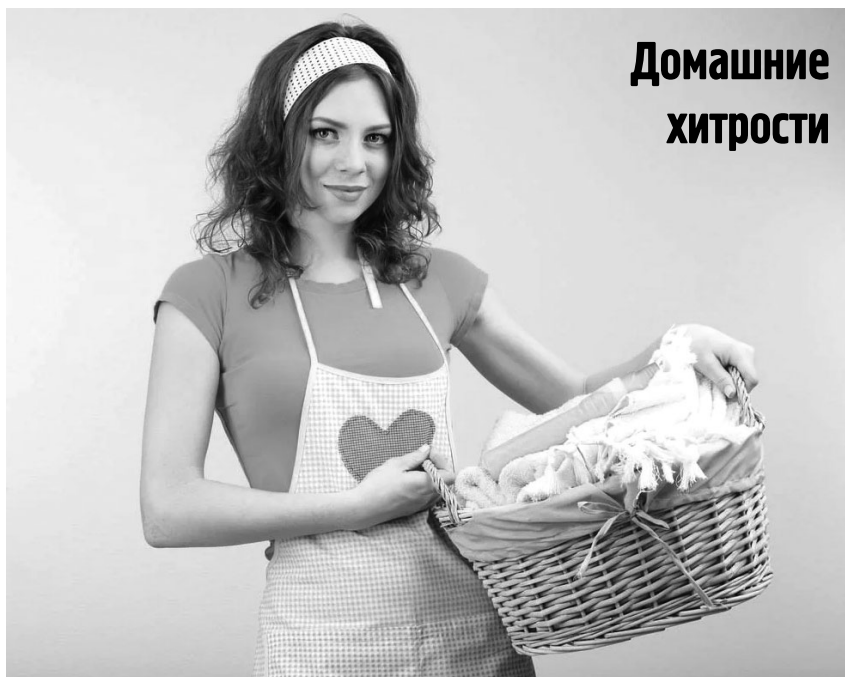
Виктор.

Пригодится

* На подставках под цветочными горшками остаются следы, которые сложно отмыть. Замочите блюдечко в слабом растворе уксуса на полчаса. А потом смойте водой.

* Чтобы удалить налет с подошвы утюга, нанесите зубную пасту на губку и протрите ею горячий утюг.

Домашние хитрости



БЕЛЬЕ ПРОСЛУЖИТ ДОЛГО

Как правильно ухаживать за постельным бельем, чтобы сохранить его мягкость и яркость надолго?

* Новое постельное белье перед первым использованием рекомендуется выстирать при температуре 40°C. Это обеспечит максимальный комфорт во время дальнейшего использования.

* Если новое белье из тонких натуральных тканей, во время стирки оно может помяться. Поэтому поставьте стирку на деликатный режим (температура 30-40°C, 400-600 оборотов в минуту). Дальше при регулярном использовании белье станет мягче и будет образовывать меньше складок.

* Перед стиркой постельное белье надо вывернуть на изнаночную сторону. Кроме того, для максимально долгого сохранения оригинального рисунка необходимо использовать стиральный порошок с минимальным содержанием отбеливающих компонентов.

* Не рекомендуется стирать постельное белье из натуральных тканей вместе с изделиями из полиэстера. Это приводит к тому, что волокна полиэстера цепляются за натуральные волокна, и постельное белье теряет нежность и мягкость.

* Барабан следует заполнять постельным бельем не более чем на 50%. Это обеспечит более эффективную, бережную стирку, легкое полоскание и отжим.

* Пятна перед стиркой желательно обработать специальным средством. Обратите внимание: на этикетках пятновыводящих препаратов указаны рекомендации по уходу для разных видов тканей.

* Сухое постельное белье утюжить нельзя. Оно должно быть слегка влажным, это обеспечит легкое и тщательное выглаживание.

ЗАРЯЖАЙТЕ ТЕЛЕФОН ПРАВИЛЬНО

* Делайте это регулярно. Не допускайте полного разряда батареи. Современные электронные устройства не только можно, но и нужно заряжать, не дожидаясь разрядки до нуля. Как только показатель батареи опустится ниже отметки 10-20%, ставьте его на зарядку.

* Вовремя отключайте телефон (и прочую технику) от зарядки. Если аккумулятор зарядился на 100%, его нужно отключать от сети. Это увеличит срок службы батареи. Не стоит оставлять устройство заряжаться на всю ночь.

* Не допускайте перегрева. Это злейший враг аккумуляторов. Чтобы его не случилось, не допускайте попадания на



мобильные устройства солнечных лучей, а также не оставляйте их близко от источников тепла.



КОСМЕТИКА ДЛЯ ВОЛОС КАКАЯ НУЖНА ИМЕННО ВАМ?

За волосами, как и за кожей, нужен постоянный уход. Чтобы они были здоровыми и красивыми, важно правильно подобрать и грамотно применять косметические средства.

Мы часто задаемся вопросом: почему то или иное средство по уходу за волосами не работает? Ведь производитель обещал чудо... Проблема в том, что недостаточно купить шампунь и бальзам, важно правильно ими воспользоваться.

Глаза разбегаются!

Первое, что нужно учитывать - это тип волос. Если на баночке стоит пометка «для сухих волос», нужно иметь это в виду. С жирными волосами такое средство не справится. Второе, на что следует обратить внимание - проблема, которую вы хотите решить с помощью косметики.

Здоровым волосам подойдут энергетические шампуни, содержащие витамины и эфирные масла. Волосы, требующие восстановления, нуждаются в средстве, в состав которого

входят протеины и пантенол. Ломким и безжизненным подойдет косметика с протеинами шелка. В летнее время специалисты рекомендуют пользоваться шампунями с фильтрами, защищающими от ультрафиолетовых лучей.

Что выбрать: продукцию масс-маркета или профессиональную косметику? Если волосы, в целом, здоровы, нет смысла тратить деньги на дорогие шампуни и кондиционеры. Но если вы довольно долго не можете избавиться от секущихся кончиков, есть смысл попробовать профессиональную косметику. Она отличается высокой концентрацией активных веществ и повышенной кислотностью. За счет этого оказывает более интенсивное воздействие на волосы.

Желательно, чтобы шампунь и ополаскиватель для волос были одной марки. Важно, чтобы средства не содержали парабены и сульфаты.

✓ **В линейке профессиональной косметики есть шампуни для глубокого очищения, которые действуют как пилинги. Использовать их следует 1-2 раза в месяц. Они предназначены для тех, кто часто применяет средства для укладки.**

Поэтапный уход

После приобретения качественного средства, встает вопрос о его правильном использовании. Мытье головы должно происходить в несколько этапов.

1. Шампунь. Достаточно 1 ст. л. средства для длинных волос и 1 ч. л. для коротких. Имейте в виду, что количество пены - не показатель качества. Шампунь следует наносить в два этапа. Первый - для растворения жира и удаления грязи (держать на волосах 2 минуты). Второй - для ухода (2 минуты массировать кожу головы).

2. Кондиционер или бальзам-ополаскиватель. Эти средства помогают удалить остатки шампуня с волос, а также снимают статическое электричество и делают волосы мягкими. Наносить на слегка подсушенные полотенцем волосы. Основную часть средства распределить по всей длине волос, захватив кончики. Смыть через 1-2 мин.

3. Маска. Питает волосы, обволакивая их невидимой пленкой. Держать не менее 15 мин., укутав голову полиэтиленовым пакетом и полотенцем. Это необходимо для создания термозффекта и более глубокого проникновения средства.

Для создания идеальной прически

Пенки, гели, муссы, лаки предназначены для фиксации волос. Главное - правильно рассчитать необходимое количество средства. Нанесете слишком много - получите безжизненные, засаленные волосы. Необходимый минимум для мусса и пенки - порция размером с грецкий орех, для геля - размером с фисташку. Лак наносить на расстоянии 15 см от волос в течение 5 секунд.

Для тех, кто часто пользуется феном и плойкой, полезно будет приобрести спрей с функцией термозащиты.

Прическа за 5 минут



«ПРИНЦЕССА ЖАСМИН»

Помните Аладдина и его прекрасную невесту Жасмин? Прическу героини мечтали повторить многие девушки, а ведь сделать ее очень просто! Все, что вам нужно, - ободок и несколько резинок для фиксации волос.



Надеть ободок на голову. Разделить волосы на верхнюю и нижнюю части



Верхнюю часть волос полностью забрать под ободок



Из нижней части завязать хвост. Резинками перехватить его по всей длине волос

Кожа, как и весь организм в целом, живет по собственным биологическим часам. Зная особенности ее «распорядка дня», можно выбрать правильное время для домашнего ухода, похода к косметологу и даже сна.

Важно понимать, что предложенный график является обобщенным и, возможно, подойдет не каждой женщине. Его можно корректировать в зависимости от самочувствия, результатов и ритма жизни.

06:00-07:00

Пора вставать!

Период с 6 до 7 утра считается идеальным временем для того, чтобы проснуться. Организм, при условии, что вы легли не поздно, уже отдохнул и готов к новому дню. Процессы регенерации клеток, проходящие в ночное время, завершены, а сама кожа нуждается в бодрящих процедурах. Примите прохладный или, по желанию, контрастный душ. Гели, скрабы и пенки сейчас лучше не применять. Лицо умойте минеральной или обычной, чуть прохладной водой. Это поможет освежить лицо и сузить поры. Позже можно приступить к дневному макияжу, не забыв нанести перед этим увлажняющий крем с SPF-фильтром.

08:00-12:00

Вы прекрасны!

Указанный промежуток времени считается «золотым» для кожи. Именно сейчас она выглядит лучше всего, потому что обмен веществ находится на пике, а кровообращение усилено. Как итог, свежая, отдохнувшая, буквально светящаяся изнутри кожа.

Однако обладательницам жирной кожи следует помнить, что в период с 10 до 12 часов усиленно работают сальные железы, так что лицо может начать блестеть. Исправьте ситуацию с помощью специальных матирующих салфеток или обычных, которыми нужно слегка промокнуть лицо.

В выходные дни в это время можно заняться домашним уходом, но сильно перегружать кожу не стоит. Нанесите легкую маску или сделайте пилинг - этого будет достаточно.



БИОРИТМЫ ВАШЕЙ КРАСОТЫ

Вы не задумывались, почему в некоторых случаях косметические процедуры дают великолепный результат, а иногда проходят даром? Возможно, дело во времени суток, когда они проводились.

13:00-15:00

Затишье

Данный отрезок времени - не самый лучший для кожи. Ее тонус снижается, начинает проявляться усталость. Это отражается на внешнем виде: лицо теряет свежесть. Макияж в это время требует легкой корректировки с помощью компактной пудры, румян, блеска для губ. С 13 до 15 часов не рекомендуется проводить никакие косметические процедуры. Это период, когда кожа должна отдохнуть. Если есть возможность, позвольте себе получасовой сон.

16:00-19:00

Второе дыхание

Начиная с 16 часов, вновь усиливаются обменные процессы, кровь начинает циркулировать быстрее. В этот промежуток времени полезно совершать прогулки на свежем воздухе. Можно записаться к косметологу для процедур по

уходу. Если вам предстоит болезненные манипуляции, такие как эпиляция или татуаж, назначайте их на 18:00. В это время болевая чувствительность кожи значительно снижена, и она легче переносит неприятные ощущения. Временной промежуток идеально подходит для занятий фитнесом, ведь организм в этот период бодр и готов к физическим нагрузкам.

20:00-22:00

Время для расслабления

В этот период клетки продолжают активно делиться, а значит, кожа восприимчива к любым манипуляциям. Можно проводить домашний уход, включающий обязательное очищение кожи, удаление омертвевших частиц с помощью пилингов и скрабов, питание и увлажнение. Активные вещества из кремов, которые будут нанесены в данный период, поступят напрямую в глубокие слои кожи.

Перед сном полезны расслабляющие процедуры, такие, как посещение бани и сауны, принятие ванны и теплого душа, массаж тела и лица.

23:00-06:00

Кожа отдыхает...

Специалисты не устают повторять о важности своевременного отдыха ко сну. Именно после 23 часов в коже начинают запускаться процессы регенерации. Клетки делятся, кожа обновляется, очищается и восстанавливается. Если лечь значительно позже, возможность самостоятельной регенерации будет потеряна.



Читатели рекомендуют

ПИЛИНГ С КИСЛИНКОЙ

Смешайте 1 ст. л. апельсиновой цедры, 1 ч. л. лимонной цедры, 3 ст. л. йогурта и 1 ст. л. овсяных хлопьев. Перемешайте массу и добавьте к ней 1/2 ч. л. оливкового масла. Нанесите полученную смесь на лицо круговыми движениями, помассируйте кожу 2-3 мин. В завершение ополосните лицо настоем ромашки и нанесите крем.

Тамара В.



СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Эти тосты можно сделать и по-другому. Например, при тушении овощей добавьте немного белого сухого вина. Более нежный вкус получится, если капусту смешать с мелко нарезанными ананасами или яблоками.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ПРЯНЫЕ ТОСТЫ

На 4 порции:

4 ломтика хлеба для тостов, 2 стол. ложки растительного масла, 200 г фарша-ассорти, соль, перец, 250 г квашеной капусты, 1 стручок красного сладкого перца, 4 ломтика гауды, 1/2 чайн. ложки тмина.

Нагреть духовку до 180 градусов и слегка подсушить хлеб. Разогреть масло и обжарить фарш до рассыпчатости.

Квашеную капусту отжать. Перец нарезать мелкими кубиками. Капусту и перец выложить в сковороду, перемешать с фаршем и слегка поджарить, посолить и поперчить. Столовой ложкой аккуратно разложить начинку на ломтики хлеба. Нарезать сыр соломкой.

На противне разложить тосты и посыпать их сыром. Запекать в духовке 15-20 мин, пока не расплавится сыр, и посыпать тмином.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ФАРША С БРОККОЛИ

На 3 порции:

400 г брокколи, 125 г рожков, 1 стол. ложка растительного масла, 250 г фарша, соль, перец, 100 мл сливок, 2 стол. ложки муки или крахмала, 1-2 чайн. ложки карри.

Брокколи разобрать на соцветия. Сварить в соленой воде рожки. Выложить рожки в смазанную жиром форму для запекания, а сверху разложить брокколи.

Разогреть растительное масло в глубокой сковороде и обжарить в нем фарш, все время перемешивая, пока он не станет рассыпчатым. Сильно посолить, поперчить и выложить в форму. Нагреть духовку до 200 градусов.

Сливки и 400 мл воды довести до кипения, загустить мукой или крахмалом, предварительно разведя их в небольшом количестве холодной воды. Соус посыпать карри, перемешать и полить все ингредиенты в форме. Выпекать 30 мин.



ВАТРУШКИ ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА

На 8 порций:

450 г замороженного слоеного теста, 2 моркови, 3 веточки мяты, 250 г фарша-ассорти, 2 стол. ложки растительного масла, соль, перец, 1 яйцо, 1 стол. ложка молока, 2 маринованных огурчика-корнишона, 250 мл сливочного йогурта, сок 1/2 лимона.

Морковь натереть на мелкой терке. Оборвать листочки мяты и порубить. Поджарить фарш в масле, добавить морковь, мяту и обжаривать еще 3 мин. Посолить, поперчить.

Раскатать тесто, сделать 8 квадратов, разложить фарш. Яичный белок отделить от желтка. Края теста смазать белком, сложить уголки и прищепить. Разложить ватрушки на смазанном жиром противне. Желток взбить с молоком и смазать ватрушки. Выпекать 40 мин при 200 градусах.

Корнишоны мелко порубить. Смешать йогурт с лимонным соком, добавить огурцы. Соус посолить и поперчить по вкусу.



КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ В МАРИНАДЕ ИЗ КИВИ

1 кг куриных голеней, 3 киви, по 1 чайн. ложке лимонного сока и сахара, чеснок, соевый соус, 2 ст. ложки майонеза, соль, специи.

Для маринада киви натрите на терке, добавьте 3 измельченных зубчика чеснока, 1 ст. ложку соевого соуса, майонез, сахар и лимонный сок, перемешайте. Куриные ножки поместите в рукав для запекания, полейте маринадом и запекайте в разогретой до 200 градусов духовке 1 час.

БАКЛАЖАНЫ «ДОЛЬКИ» ПО-ГРУЗИНСКИ

2-3 баклажана, 2 яйца, растительное масло, 200 г грецких орехов, 100 г майонеза, 4-5 зубчиков чеснока, четверть луковицы, 2 ст. ложки сока лимона, кинза, кориандр и хмели-сунели по вкусу.

Баклажаны нарежьте тонкими кружками и залейте соевым раствором (1 чайн. ложка на литр воды). Оставьте на 30 минут. Для начинки налейте в чашу блендера 100 мл воды, добавьте орехи, лимонный сок, чеснок, лук, свежую зелень кинзы, майонез, специи, соль. Измельчите все в однородную пасту и поставьте в холодильник. Слейте с баклажанов воду, обсушите их. Перемешайте со взбитыми яйцами и оставьте на 10 минут. Обжарьте баклажаны в масле с двух сторон. Снимите на бумажные полотенца. На одну сторону каждого обжаренного кружка положите по 1 чайн. ложке начинки и сверните пополам.

АРОМАТНЫЙ КЕКС С ГРУШАМИ

250 г сливочного масла, 150 г сахара, 5 яиц, по 2 ст. ложки крахмала и какао, 2 чайн. ложки разрыхлителя, 250 г муки, 3 груши.

Размягченное масло взбейте с сахаром до пушистого крема. Не переставая взбивать, добавьте яйца по одному. Отдельно смешайте муку, крахмал, какао и разрыхлитель. Мучную смесь в два захода добавьте к взбитой масляной массе, перемешайте лопаточкой. Тесто вылейте в форму, выложенную изнутри пергаментной бумагой. Вставьте в него груши. Выпекайте кекс в заранее нагретой до 180 градусов духовке 40-45 минут.



Свиная вырезка в тесте

1 кг свиной вырезки, 400 г слоеного теста. Для прослойки: 400 г грибов, луковица, морковь, маринованный огурец, 1 ст. ложка томатной пасты, растительное масло, перец, соль.

Мясо промойте и просушите салфетками. Натрите солью и перцем, заверните в фольгу и запекайте 1 час в разогретой до 180 градусов духовке. Разверните фольгу и проткните мясо ножом. Если сок будет вытекать прозрачный, а не красный, значит, готово. Для прослойки грибы, лук и огурец мелко нарежьте, морковь натрите. Лук с морковью обжарьте на масле, добавьте грибы и жарьте 5-7 минут, постоянно помешивая. Положите томатную пасту, обжаривайте еще минуту. Снимите с огня, добавьте огурцы. Тесто раскатайте, на него выложите грибную массу, сверху - мясо. Сверните тесто,

залепите края. Запекайте в духовке при 160 градусах до румяной корочки.

Тарталетки сырные

500 г лесных грибов, 1 луковица, 100 г сыра, 1/2 стакана нежирных сливок, 50 г базилика, растительное масло для жарки, 10 готовых тарталеток, соль.

Грибы нарежьте на мелкие кубики. Лук измельчите и потомите на масле до прозрачности, добавьте грибы и жарьте, пока не выпарится вся жидкость. Посолите, добавьте базилик и сливки так, чтобы они покрыли грибы на 2/3, и тушите до готовности. Добавьте натертый сыр. Наполните тарталетки грибной начинкой и запекайте в духовке до золотистого цвета сыра.

ГРИБНОЕ ИЗОБИЛИЕ

Жаркое с лисичками

300 г лисичек, луковица, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 5 картофелин, 10 г сливочного и 50 мл растительного масла, 2 ст. ложки майонеза, петрушка, соль, перец.

Лисички отваривайте в подсоленной воде 8-10 минут, промойте водой и слегка обжарьте на растительном масле. Лук нарежьте мелкими кубиками, картофель - кружочками, морковь натрите. Часть петрушки отложите для украшения, остальную мелко нарежьте. Чеснок пропустите через пресс. В форму, смазанную сливочным маслом, выложите слоями: картофель, лук, морковь, лисички. Каждый слой посолите и поперчите. Запекайте при 180-200 градусах 20-30 минут. За 5 минут до конца смажьте верх майонезом, посыпьте чесноком и зеленью.



Зеленый подоконник



ЦЕЛЕБНЫЙ ЦВЕТОК КАЛАНХОЭ ГРАМОТНЫЙ УХОД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Каланхоэ – одно из универсальных комнатных растений, которое объединяет в себе декоративные и лечебные качества одновременно. На сегодняшний день насчитывают свыше 180 разновидностей этих цветов, причем все они являются целебными. В комнатных условиях выращивают всего лишь несколько видов – каланхоэ перистое, Дайгремонда, одноцветковое. Как осуществлять за каланхоэ уход в домашних условиях – советы цветоводам.

Толстоствольное растение успешно выращивают в комнатных условиях, придерживаясь некоторых правил. Залогом здорового вида и пышного цветения каланхоэ является правильное место его содержания и грамотный уход.

Правильный полив

Этот тропический экзот плохо реагирует на переизбыток влаги. Постоянное переувлажнение грунта – причина гниения корневой системы цветка. Поливать каланхоэ нужно не очень часто и небольшими дозами, особенно когда у него наступило цветение.

В весенне-летний период декоративное растение поливают прохладной отстоянной водой. В процессе полива наземную часть нужно защитить от попадания воды, чтобы предотвратить гниение стебля и листьев. Умеренный полив в весенне-летний период в идеале подойдет для этого цветка. При переливе лишнюю воду из поддона нужно вылить. Идеальная частота полива один раз в три дня.

Этот цветок имеет большой запас жидкости в листьях и стволе, поэтому недостаток влаги ему не очень страшен. Он больше страдает от ее переизбытка.

В осенне-зимний период каланхоэ поливают реже. Нельзя допускать застоя воды в поддоне. Излишняя влага с пониженной температурой, которую растение не переносит, может спровоцировать его гибель. В идеале каждый полив этого экзота проводится по мере просыхания верхнего слоя земли. Зимой растение поливают теплой водой. Поливы холодной водой могут спровоцировать стресс у растения.

Освещение

Каланхоэ – солнцелюбивое растение. До полудня цветок можно смело выставлять под прямым солнцем, а после обеда убирать в притененное место, создавая условия полумрака. Чтобы не переставлять его каждый день с места на место, можно использовать обычную легкую ткань и прикрывать ею растение. В послеобеденное время солнечные лучи очень опасны для этого цветка. Они могут вызвать ожоги у листьев и стебля.

Зимой растение можно выставить на одном месте, не перемещая, так как солнце в это время года менее активно.

Подкормки

Что же касается удобрений, то каланхоэ не обязательно удобрять. В случае если растение страдает от недостатка минеральных компонентов, его подкармливают удобрением для кактусов. Стоит помнить, что кормление каланхоэ в зимнее время не проводится. Даже если растение начнет увядать в это время года, его не стоит удобрять. Внесение подкормок для каланхоэ проводится в конце весны – начале лета. Концентрация вещества должна быть в два раза меньше рекомендуемой. Этого достаточно для полноценного роста и развития цветка.

Чем болеет каланхоэ?

Причин, по которым каланхоэ болеет, очень много. Самые частые болезни и вредители, которые поражают этот цветок, описаны ниже.

Тля считается одним из самых опасных насекомых, которое поражает всю наземную часть растения, перекрывая доступ к питательным веществам.

Слишком пораженные экземпляры погибают. Пожелтевшие листья и цветки, которые со временем опадают – признак появления этого вредителя. У слишком пораженных экземпляров листья следует обрезать. Места срезов обрабатывают мылом калийным. Не слишком запущенные растения протирают раствором хозяйственного мыла, при этом прикрывая грунт.

О поражении каланхоэ **щитовками** свидетельствует сероватый налет на поверхности листьев. У такого растения приостанавливается рост, не наступает цветение, и оно теряет свою декоративность. Удалять щитовок нужно вручную, используя спиртовой раствор. Эти паразиты выделяют слизь, поэтому без спирта удалить их практически невозможно. После удаления вредителей растение обрабатывают лекарством со спиртом в местах поражения. Через некоторое время цветок восстанавливается.

Многие цветоводы очень часто сталкиваются с проблемой того, что каланхоэ **не растет**. У здорового растения причиной этому может быть только недостаток питательных веществ в почве или ее неправильный состав. В данном случае цветок рекомендуется пересадить в другую емкость с плодородной землей, уделяя цветку должный уход.

Не каждому удается **добиться цветения** каланхоэ. Очень часто это происходит по причине неправильного кормления. Повышенное содержание питательных компонентов в почве препятствует образованию цветочных бутонов у каланхоэ. В данном случае количество вносимых удобрений с каждым разом постепенно уменьшают. В конечном итоге кормление цветка прекращают полностью.

Пожелтение и опадение листьев у каланхоэ в хаотичном порядке – очень частое явление. Это вызвано недостаточным освещением. Если у цветка равномерно пожелтели листья по всему стеблю, значит, это растение страдает от переизбытка солнечных лучей. Его нужно выставить на время в притененное место.

Не рекомендуется содержать цветок рядом с окном, особенно на южных окнах, что может привести к ожогам его нежной листвы.

Сохнет каланхоэ в домашних условиях по самым различным причинам. Прежде всего, это недостаток влаги на протяжении длительного времени. Также причиной усыхания цветка может стать поражение корней вредоносными насекомыми, которые поглощают всю влагу с основного стебля. Неправильно подобранный состав земли в процессе посадки или переизбыток солнечного света являются следствием засыхания растения.

Уход за каланхоэ в домашних условиях очень простой, растение не любит произрастать в условиях повышенной влажности и переувлажнения, требует частого осмотра и правильного размещения в помещении.

Сквозняк, шум, крики – противопоказаны для нормального роста и развития каланхоэ в домашних условиях. Оптимизируйте уход и условия произрастания для своего комнатного любимца, и он отблагодарит вас здоровым видом и красочным цветением.

Поздравления

Нелли ЖУЖУНАШВИЛИ
поздравляем с 72-летием
со дня рождения.
Просторный дом весь в чистоте,
Чего желали и хотели,
Так будет мир весь в доброте,
Живите долго, наша Нелли.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Цицо Нозадзе, Ирина
Гогишвили, Нино Коринтели, Анна Адамия,
Ламара Дигмелашвили, Нанули Чалвар-
дишвили, Елена Чаладзе, Наили Харазиш-
вили, Исо Мелуа, Нино Оболашвили,
Марина Ментешашвили, Лали Цанава, Лия
Мчедлишвили, Нино Кобахидзе, Татьяна
Чубинидзе, Элеонора Бодзиашвили,
Заира Кварацхелия-Гулуа, Тина Кверцхиш-
вили, Тамрико Псутури, Тина Шония,
Людмила Дегверелашвили, Тина Габашви-
ли, Александра Расоева, Венера Думанова,
Алина Степанян, Светлана Арутюнова,
Эмма Долмажан, Майя Райкова, Жанна и
Офелия Григорян, Ларида Домбровская,
Рената Терпиловская, Марина Кукарская,
Галина Вислинская, Барбара Краевская,
Анна Янтар, Нина Ветлицкая, Диана
Веселовская, Эльмира Яцкевич, Богдана
Маевская, Ирена Санковская, Галина
Каревская, Мария Славинская, Светлана
Ковальская, Ева Голонко, Олеся Яроцкая,
Лидия Познюховская, Снежана Куц, Дора
Сосницкая, Мара Шепинская, Марина
Филина, Елена Стрельцова, Татьяна
Фролова, Анна Фабрикова, Инесса Левина,
Джюльетта Хачатурова, Любовь Щербаева-
Нугешидзе, Ирина Дзуюца, Евгения
Ворошилова, Валентина Хмельевская,
Флора Мамулашвили,
Вера Скворцова.

Аллу Николаевну БЕЖЕНЦЕВУ,
председателя Союза русских
женщин Грузии «Ярославна» и
Тбилисского женского правового
центра «Этно», поздравляем
с днем рождения.

Мероприятия пока
Лишь только виртуальные,
Пусть будет сказочка сладка
Вам, Алла Николаевна.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина
Белчева, Анна и Юлия Кузнецовы, Алла
Есаулова, Надежда Белоглазова, Алла и
Светлана Кожевниковы, Наталия Вереща-
гина, Ольга Наумова, Лариса Пиковская,
Елена Микелашвили, Ирма Угрехелидзе,
Алла Тибилова, Елена Шишкина, Светлана
Колужная, Ирина Родникова.

Ольгу ЛУЧИНКУ
поздравляем с днем рождения.

Поется в доме, в поездах,
Ох, песенка – искринка.
Живи в реальности и снах
Ты, Оленька Лучинка.

Суважением, Анна Орфаниди, Мария
Кондролова, Галина Ремкова, Елена
Иваницкая, Алла Буковинская, Татьяна
Корчагина, Валентина Шипулина, Ирина
Епифанова, Майя Венкова, Полина
Иванова, Сильвия Оганесян, Виктория
Дарбинян, Дали Мхитарян, Кнаррик Минасян,
Наталья Псаропуло, Маргарита Антонопу-
ло, Нина Романиди, Ксения Спиранди,
Вектра Диомова, Марина Карадочева,
Манана Орагвелидзе, Элеонора Гвадзабия,
Лали Изория, Мери и Нино Кешелава, Лия
Кодуа, Пепела Копалеишвили, Цицо
Беруашвили, Майя Гиоргобани,
Екатерина Зелинская.

Тамару ЛАПШИНУ
поздравляем с 65-летием
со дня рождения.

Шестерка и пятерка предвещала
Прекрасную судьбу и счастья весть.
Пусть радуется вами весь Авчала,
Тамара с нами всегда, сейчас, здесь!

Суважением, Анна Орфаниди, Марина
Белчева, Валентина Ярославцева-
Шемшур, Лидия Ситникова-Комарова,
Инна Ячевская-Седыкина, Елена Мачабели,
Анна Апциаури, Ирина Бериташвили,
Любовь Арашвили, Людмила и Цицо
Тевзадзе, Наталия Меладзе, Нина
Губеладзе, Мери Саакова-Энгенова, Циала
Саакова-Чумбуридзе, Натела Швагирад-
зе, Ирина Кобалия-Данелия.

Годердзи СУЛАБЕРИДЗЕ и Маквалу
НЕСАДЗЕ, а также Бадри ИРЕ-
МАШВИЛИ и Нанули Вачарадзе по-
здравляем с рождением внучки, а
Владимира (Ладо) СУЛАБЕРИДЗЕ и
Лали ИРЕМАШВИЛИ с рождением
второй дочери Пати.

Сладость в грушевом лимонаде
Поверь – прекрасная всегда,
Теперь родилась наша Пати,
Печаль не будет никогда.
Вопросы сложные задайте,
Готовы на них отвечать.
Пусть счастье улыбнется Пати,
Красивой, доброй, нежной стать.

Суважением,
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Ия
Дарсадзе, Майя Кавтарадзе, Наили
Лагазашвили, Нино Харатишвили, Цисана
Абесадзе, Тасико Джжикия, Лали Бигвава,
Тей Дарахчян, Марина Якименко, Анастасия
Бойко, Валентина Кускова.

Улыбнитесь

— Папа, ты когда-нибудь влюблялся в учительницу в
школе? — Сынок, ты как раз сейчас мне об этом на-
помнил. Естественно! — И что из этого получилось? —
Да ничего... Об этом узнала твоя мама и перевела тебя
в другую школу.

— Мы должны расстаться... Ты бесчувственная, самовлюб-
ленная, эгоистичная, циничная стерва! — Ну, это понятно. А
расстаться-то почему?

На приеме у терапевта: — Анализы ваши посмотрел.

Сейчас погуглю. — Да я и сам могу погуглить. — А вот
самолечением заниматься не надо!

Приходит Вовочка домой и объявляет отцу: — Папа, на се-
годня назначено маленькое родительское собрание. — Что
значит "маленькое"? — А на него приглашают тебя, меня и
директора.

Мужик приходит с работы поздно, на столе записка:
"Пельмени в морозилке, суп на плите. Геннадия в шка-
фу не буди, ему в ночь."

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №35

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Туф.
Улика. Фтор. Лем. Иваси.
Октавия. Тут. Помада. Тре-
моло. Еж. Тол. Одеон.
Паша. Позер. Эссе. Арка.
Канава. Тракт. Абов. Ага.
Скопа. Лак. Ливр. Ушат.
Иноходь. Домна. Алек. Тас-
ман. Громада.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Отто.
Клодт. Десять. Еще. Скунс.
Том. опека. Одно. Аккола-
да. Титов. Зонт. Питон.
Илот. Гав. Фурия. Оправа.
Ринг. Пола. Раба. Нар. Ди-
намо. Шик. Огайо. Мина.
Айва. Хам. Калита. Школа.
Уде. Дед. Эрмитаж. Илька.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.
Гл. редактор Вета Аракелова
Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12 (Звонить по понедельникам)

ЦЕНА 2 лари.
В дайджесте использованы материалы, фото
и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы, не заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.



ЧЕМ ПОМОЧЬ ПОДКИДЫШУ

Вы с удивлением обнаружили под дверью гостя - котенка или щенка. Как позаботиться о животном и найти ему дом?

Летом многие дачники подкармливают бездомных животных, пускают их на свой участок. К концу августа нестерилизованных кошек и собак в садоводстве становится в два, а то и в три раза больше.

1. Отвезите животное к ветеринару

Первое, что следует сделать, - отвезти животное в ветеринарную клинику. Только когда врач подтвердит, что кошка или собака здорова, можно проводить обработку от паразитов: дать антигистаминный препарат и капнуть на холку капли от блох. Следующий шаг - первые прививки и получение ветеринарного паспорта. С этим документом вам будет легче найти дом подкидышу.

Если возраст питомца позволяет, стерилизуйте его. Так вы остановите конвейер по производству бездомных животных. После операции кошке не требуется долгого восстановления, но хотя бы трое суток ей нужно провести в безопасном и теплом месте под присмотром человека.

2. Где держать найденца?

Если у вас в доме есть животные, нового подопечного лучше поселить в комнате отдельно от других жильцов. Так животное будет меньше нервничать. Познакомить его со всеми остальными можно только после консультации ветеринара.

3. Найдите ему временный дом

Если у вас есть возможность приютить кроху на некоторое время - прекрасно. Но иногда это трудно сделать из-за других животных в доме, аллергии и по иным причинам. Можно попросить знакомых взять кота или собаку на передержку, пока вы ищете потенциальных хозяев.

Еще один вариант - зоогостиница или платная передержка. Регулярно звоните туда и посещайте своего подопечного, чтобы убедиться в его благополучии. Временное жилье - это не навсегда.

4. Составьте правильное объявление

Сфотографируйте собаку или кошку с разных ракурсов. Фотографии и описание животного разместите в социальных сетях (в группах, которые занимаются поиском хозяев для бездомных животных). Сделайте объявление и на своей личной страничке, попросите подписчиков поделиться вашей записью, чтобы увеличить шансы на успех. Поговорите со знакомыми: возможно, кто-то из их окружения ищет себе питомца. Не лишним будет дать офлайн-объявления в общественных местах - на остановках, у магазинов, возле метро и т.п.

В тексте объявления укажите кличку (придумайте временную), пол, пример-

ный возраст, рост (важно для собак), черты характера (спокойный, любит играть, хорошо ладит с другими животными), приучен к лотку (для кошек), состояние здоровья, контактный телефон.

5. Не отдавайте подопечного в первые руки

Иногда времени для того, чтобы пристроить животное, очень мало. Но все же не рекомендуем отдавать его первому желающему. Вы должны убедиться: о питомце позаботятся должным образом.

Не стесняйтесь задавать вопросы - возраст, семья, жилищные условия, цель приобретения, спрашивайте об опыте содержания животных. Например, вот так: «Что вы знаете об этой породе?», «Чем планируете кормить?», «Все члены семьи не против нового друга в доме?»





Белая мебель в интерьере

Белый цвет добавляет пространству воздуха, чистоты и света. Смело используйте его в интерьере, если хотите, чтобы помещение выглядело просторным.



Многие боятся работать с белым цветом. Аргументируют это тем, что он маркий и создает эффект стерильности. Однако ни то, ни другое вам не грозит, если вы будете соблюдать правила.

Яркие детали. Чтобы разнообразить интерьер в белых тонах, используйте яркие элементы. Например, подойдет контрастный стул, плетеная корзина или красивый цветок в напольной вазе. На белый диван можно бросить несколько цветных подушек - и он заиграет новыми красками.

Цвет один - оттенки разные. Чтобы не оказаться в больничной палате, присмотритесь к разным оттенкам белого цвета. Неплохо смотрятся слоновая кость, шампань, кремовый, ванильный тона. Оригинальным получится монохромный интерьер с сочетанием белого и черного цветов.

Фактура. Что вы выберете: глянцевую или матовую поверхность? Решать вам! Однако учтите: глянцевая более маркая, на ней заметны даже отпечатки пальцев. Зато она прекрасно отражает свет и добавляет пространству объем.

Стиль. Прежде чем покупать белые предметы, определитесь со стилем интерьера. Лучше всего они смотрятся в сочетании со скандинавским, средиземноморским, минималистическим, а также стилями сканди, хай-тек и прованс.

Сочетания. Чтобы белая мебель не выглядела одиноко в интерьере, умело сочетайте ее с предметами из дерева, стекла, металла. Имейте в виду: если квартира у вас солнечная, можно использовать холодные тона в оформлении. Если же солнце в ней бывает редко, подойдут теплые оттенки.





ВЕДЖИ-ШНИЦЕЛИ С СУПОМ

2 крупных баклажана, 2 ст. л. оливкового масла, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. черного и белого кунжута, растительное масло для жарки, 200 г лапши, 800 мл грибного бульона, зелень по вкусу, соль, молотый черный перец.

Баклажаны вымыть и обсушить бумажным полотенцем. Затем смазать оливковым маслом и запечь в духовке до полуготовности (15 мин при 200 градусах). Дать баклажанам остыть, очистить и нарезать вдоль толстыми ломтиками. Яйца слегка взбить венчиком с солью и молотым черным перцем по вкусу. Муку и кунжут насыпать в разные миски. Ломтики баклажанов обмакнуть в яйца, обвалять в муке, затем снова обмакнуть в яйца и обвалять в кунжute. Обжарить в большом количестве растительного масла. Выложить на бумажные полотенца, чтобы впитался лишний жир. Лапшу отварить в грибном бульоне до готовности и разлить по тарелкам. Добавлять зелень по вкусу. На стол подать со шницелями из баклажанов. **Не допекайте баклажаны до полной готовности, иначе шницели развалятся при жарке.**



ОВОЩНОЕ РАГУ

2 баклажана, 2 стручка сладкого перца, 1 цукини, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 4 помидора, 2 веточки петрушки, соль, молотый черный перец.

Баклажаны вымыть и, не очищая, нарезать кубиками. Посолить и оставить на 15 мин. Стручки сладкого перца разрезать вдоль пополам и удалить семена. Мякоть нарезать небольшими квадратиками. Цукини вымыть и нарезать ломтиками. Лук с чесноком очистить. Лук нарезать тонкими полукольцами, чеснок - ломтиками. Баклажаны промыть и слегка отжать. В сковороде нагреть растительное масло. Положить баклажаны и жарить, помешивая, 5 мин. Добавить все остальные овощи. Жарить на среднем огне, периодически помешивая, 7 мин. Помидоры вымыть и нарезать кубиками. Добавить в сковороду к овощам, посолить и поперчить. Тушить, прикрыв крышкой, на маленьком огне 15 мин. Перед подачей украсить листочками петрушки. **Кориандр или тимин «дружат» практически со всеми овощными блюдами.**



КАРРИ С МЯСОМ И БАКЛАЖАНАМИ

2 некрупных баклажана, 500 г мякоти говядины, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2 помидора, 250 мл кокосового молока, 3 ч. л. порошка карри, 1 ч. л. молотой паприки, 1 ч. л. молотого имбиря, соль, молотый красный перец.

Баклажаны вымыть и нарезать кружочками. Посолить и оставить на 15 мин. Мясо нарезать кубиками. Лук мелко нарезать. Чеснок раздавить плоской стороной ножа, затем порубить. В сковороде нагреть масло и подрумянить лук с чесноком. Добавить говядину и жарить 7 мин. Баклажаны промыть, отжать и добавить к говядине. Жарить все вместе еще 5 мин. Помидоры опустить на 30 с в кипящую воду и очистить. Мякоть измельчить в блендере. Добавить к мясу с баклажанами, посолить и тушить 5 мин. Влить кокосовое молоко, добавить специи и тушить на минимальном огне, прикрыв крышкой, 30 мин. Украсить и подавать на стол. **Карри лучше готовить в чугунной посуде: она идеальна для томления.**



КИШ С ЦУКИНИ И СЫРОМ

300 г муки, щепотка соли, 70 г сливочного масла, 3 яйца, 2 цукини, 1 зубчик чеснока, 3 веточки зеленого базилика, 2 веточки мяты, цедра 1/2 лимона, 100 мл сливок (10%), 150 г творожного сыра, 80 г тертого сыра, соль, молотый черный перец.

Для теста муку просеять с солью и порубить с охлажденным маслом. Добавить яйцо и вымесить тесто. Убрать в холодильник на 30 мин. Затем раскатать и переложить в форму, формируя высокие бортики. Убрать в холод до использования. Цукини очистить и натереть на крупной терке. Посолить и оставить на 15 мин. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Базилик и мяту мелко нарезать. Цукини отжать, перемешать с базиликом, мятой и чесноком. Выложить начинку на корж. Оставшиеся яйца взбить со сливками и творожным сыром. Посолить и поперчить. Вылить на начинку, края завернуть вовнутрь. Посыпать тертым сыром и выпекать 30-40 мин при 180 градусах. **Густая жирная сметана - неплохая замена творожному сыру.**

