

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСОБИТА

№37

октябрь 2020

цена:

2 лари

**Худеем
и молодеем**

стр.22

**Когда пора
к флебологу**

стр. 7

**Макияж, который
стройнит**

стр.36

**Как познакомиться
в интернете**

стр.40

Вахтанг Кикабидзе:

“Я не зря прожил свою жизнь”

стр.20-21

Наталья Сидорцова:

стр.16-17

“Меня выбить из колеи сложно”

МОДНЫЕ ВЕЩИ |

Осенние тренды – 2020

В этом сезоне внимание будет обращено на яркие цвета, оригинальные модели и уютные детали.



Яркие тренчи
Осенью тренч станет настоящей палочкой-выручалочкой. Он не только спасет от непогоды, но и позволит выглядеть эффектно. Классический вариант - тренч в бежевом цвете. Хотите добавить яркости в свой образ? Обратите внимание на цветные модели длины миди, а также на тренчи с принтом анималистическим или цветочным. Оригинальный тренч можно использовать не только в качестве верхней одежды, но и носить его как платье в сочетании с туфлями-лодочками и лаконичной сумкой.



Высокие перчатки

Длинные перчатки в этом сезоне - не только театральный атрибут, но и полноценный элемент женского гардероба. Они могут быть выполнены из кожи, замши, трикотажа, кружева или атласа. Материал выбирайте на собственное усмотрение. При выборе стоит обратить внимание на прилегание перчаток к руке. Например, модели с широким раструбом лучше комбинировать с трикотажным платьем или жакетом, а узкие - с рукавами три четверти. Этот аксессуар прекрасно дополнит пальто, вечернее платье, двубортный пиджак и повседневный кардиган.



Доктор Стрэндж станет наставником Человека-паука в триквеле



Третий фильм о Человеке-пауке с Томом Холландом еще нескорее появится на больших экранах, но уже сейчас есть подробности триквела о приключениях «дружелюбного соседа».

В новом блокбастере может появиться Доктор Стрэндж в исполнении Бенедикта Камбербэтча. Предполагается, что он возьмет вакантную роль наставника юного супергероя, поскольку Питер Паркер из-за событий киновселенной Marvel остался без опекуна.

Предполагается, что в ближайшее время киностудия возобновит съемочный процесс третьей части «Человека-паука», однако на данный момент не появилось информации даже о полном названии продолжения.

Как сообщает The Hollywood Reporter, Камбербэтч для начала снимется с Холландом, а затем приступит к работе над сольным фильмом «Доктор Стрэндж. В мультивселенной безумия», за которую отвечает режиссер Сэм Рэйми.

Назван исполнитель главной роли в приквеле «Игры престолов»



По информации западных СМИ, британский актер Пэдди Консидайн может исполнить одну из ключевых ролей в сериале HBO «Дом дракона». В свою очередь, он станет приквелом «Игры престолов».

Предполагается, что артист исполнит роль короля Визериса Таргариена. Британец является первым актером, которого, по информации прессы, уже утвердили на роль.

Персонаж Коусидайна, по задумке, должен быть добрым и справедливым пра-

вителем. Тем не менее, каким он в действительности будет, можно будет увидеть в 10-серийном первом сезоне сериала, сообщает Deadline.

Ранее сообщалось, что актер Генри Кавилл, исполняющий главную роль в сериале «Ведьмак», показал свою новую броню. В кадре артист позирует в образе Геральта из Ривии. Он облачен в черную броню. На его груди висит серебряный медальон. Поверх черной хлопковой рубашки надет стальной жилет того же цвета.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

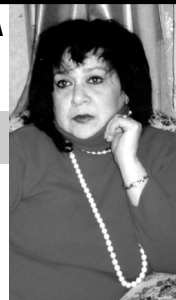
ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ. ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;
5.99-37-59-58.



Третью часть «Мира Юрского периода» перенесли на год



Ранее предполагалось, что блокбастер о динозаврах появится на больших экранах летом 2021 года.

Киностудия Universal Pictures приняла решение перенести премьеру фильма «Мир Юрского периода: Власть» - третьей части, продолжающей франшизу «Парка Юрского периода».

На официальной странице ленты в Twitter говорится, что на больших экранах блокбастер появится только

10 июня 2022 года, хотя ранее релиз был запланирован на 11 июня 2021 года.

В триквеле снимаются Крис Пратт, Брайс Даллас Ховард, Сэм Нил и Лора Дерн.

Ранее появилась информация, что компания Warner Bros. передвинула релиз фильма «Дюна» Дени Вильнева. Также была отложена премьера «Не время умирать» - 25-го фильма о Джеймсе Бонде.

Шоу-бизнес

ШЭРОН СТОУН СРАВНИЛА СВОЮ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ С КОМЕДИЕЙ

Актриса полностью открыта к новым отношениям, но ей сначала нужно понять, что она хочет от них получить.

62-летняя американская актриса Шэрон Стоун, которая не раз возглавляла рейтинги самых красивых женщин планеты, призналась, что ее личная жизнь похожа на комедию. Своим откровенным рассказом она поделилась с изданием *Closer Weekly*.

Актриса вспомнила, как ее анкету на сайте знакомств *Bumble* удалили.

“Недавно произошла настоящая комедия: меня даже удалили с сайта знакомств. Один мужчина, прочитав мою анкету, усомнился в ней и не поверил в то, что я — это действительно я. Он попросил системных админи-



страторов сайта заблокировать мою страницу”, - поделилась актриса.

По мнению Шэрон, это еще могло произойти из-за того, что она отвергла нескольких кандидатов, и те могли отомстить ей.

Тем не менее приложение актрисе понравилось - она считает, что хорошо проводила время там. С ее слов, ей удалось познакомиться в приложении с парой приятных людей и найти хороших друзей.

“Я ищу того, кто хочет окутаться в заботливые отношения, полные”, - уточнила Стоун.

Она выразила мнение, что каждому нужно выбрать, как он хочет стареть. Актриса уверена, что ей предначертана ее собственная судьба. Она объяснила, что сейчас полностью открыта к новым отношениям, но ей сначала нужно понять, что она хочет от них получить, пишет “Сплетник.ру”.

“Важно знать, что не будет смешным в моем возрасте, а потом действовать”, - добавила Шэрон.

Напомним, Шэрон Стоун дважды была замужем: за продюсером Майклом Гринбергом и вице-президентом газеты Филом Бронштейном. У нее трое приемных сыновей.

СОЗДАТЕЛИ “ВЕДЬМАКА” ПОКАЗАЛИ КАДРЫ РАНЕНОЙ ЙЕННИФЕР ИЗ НОВОГО СЕЗОНА

Netflix готовится к скорой премьере сериала “Ведьмак”, поставленной по серии романов писателя Анджея Сапковского, и продолжает знакомить поклонников шоу с новыми образами главных героев. На этот раз в официальном микроблоге проекта в Twitter появились кадры раненой Йеннифер.

На первом снимке видно, что чародейка после Битвы при Содденском холме, по всей вероятности, угодила в плен и пострадала. На щеке у героини виднеется кровь, волосы ее растрепаны, а в глазах видны усталость и страх. На втором кадре показано, что руки Йеннифер скованы наручниками.



“Она использовала всю свою мощь и поле битвы горело. Потом она исчезла из виду, но Йенн вернется вновь”, - говорится в подписи к фото.

Второй сезон “Ведьмака” до сих пор не имеет точной даты релиза, в расписании стримингового сервиса Netflix указано лишь, что сериал выйдет в 2021 году.

Ранее датский актер Туэ Эрстед Расмуссен сообщил, что из-за ограниченного, введенных в связи с пандемией коронавируса, он не сможет продолжить съемки в популярном сериале “Ведьмак”. Артист должен был сыграть роль ведьмака Эскеля, друга главного героя.

Дедпул может стать самым высокооплачиваемым актером Marvel

Актер Крис Хемсворт рискует потерять звание самого высокооплачиваемого актера в проектах Marvel из-за нового договора компании с Райаном Рейнольдсом. Как пишет издание *Comic Book*, с канадским актером, известным по работе над лентами про Дедпула, может быть заключен контракт на рекордную сумму.

Официально эти слухи пока что никак не подтверждены. В настоящее время самым высокооплачиваемым актером Marvel является Крис Хемсворт. Он договорился со студией о гонораре в размере \$76 млн.

Ранее сообщалось, что Райан Рейнольдс продаст свою катану ради благотворительности.



Том Круз проехался на крыше поезда в Норвегии

Самым известным зацепером Голливуда оказался Том Круз. Актер проехался на крыше поезда в Норвегии. Его сняли на видео несколько местных жителей.

Вместе со съемочной группой он радостно махал фанатам, которые следовали за поездом рядом по дороге.

В Норвегии сейчас снимается новая часть картины “Миссия: невыполнима”. В этот раз, судя по всему, на крыше поезда будет проходить боевая сцена. На это намекнул и режиссер фильма, который выложил в соцсети вот такое фото.

58-летний Круз, как обычно, исполняет все трюки сам.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Как справиться с тревогой?

1. Ходите. Если окружающие видят, что человек тревожится, то говорят: «Сядь, успокойся». На самом деле снизить тревогу помогает как раз движение. Ходьба, к тому же, поможет упорядочить мысли. Начинайте ходить быстро, постепенно снижая темп. Очень скоро почувствуете, как мысли станут более четкими и спокойными.

2. Расскажите о своей тревоге. Выражая мысли вслух, человек снижает уровень стресса. Рассказывать можно кому угодно - даже не обязательно человеку, который

может вас поддержать. В крайнем случае, просто в одиночестве произнесите вслух все, что вас волнует.

3. Возьмите себя в руки. В буквальном смысле. Заметьте: когда человек беспокоится, он бессознательно берет одной своей рукой другую руку, как бы пожимает ее. Пожатие, поглаживание руки успокаивает, придает уверенность.

4. Смотрите в одну точку. Делайте это, когда испытываете сильную тревогу. Подойдет любая точка - хоть царапина на стене. Сосредоточьтесь на ней все свое внимание. Смотрите, как если бы хо-

тели изучить ее до молекул. Через некоторое время наступает легкий транс - более спокойное, отрешенное состояние сознания. Вы, конечно, будете думать и даже переживать, но уже не так остро.

5. Не сидите дома. Чаще бывайте среди людей, тогда вам некогда будет задумываться над тем, что именно вас тревожит. Еще лучше отправиться в лес или на рыбалку. Наблюдайте за поплавком - это своего рода медитация, которая позволяет расставить все проблемы по местам.

О. Антонюк, психолог.

Полезно знать

✓ **Васильковое масло заживит язвы.** Залейте 4 ст. ложки измельченных стеблей василька 2 стаканами подсолнечного масла, плотно закройте и настаивайте на солнце 20 дней. Процедите и ежедневно наносите на поврежденные участки кожи. Помогает даже при трофических язвах.

✓ **Ударились и появился синяк?** Чтобы уменьшить время «цветения» и снизить отек, как можно быстрее приложите к ушибу что-нибудь холодное из морозилки. Или приложите разрезанный лист алоэ, а еще лучше - сделайте

примочку из яблочного уксуса, разведенного водой

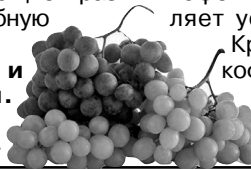
✓ **От рассеянности.** Никак не можете собраться по утрам? Попробуйте сделать массаж ушей: энергично потрите ладонями ушные раковины, затем пройдитесь по изгибам уха, надавите на козелок, засуньте в ухо мизинец и поворачивайте им по часовой стрелке и против.



ПИЦЦА, ВРЕДНАЯ ДЛЯ ЗУБОВ

1. Сладости. Лимонад, конфеты, пирожные и все, что содержит много сахара. Бактерии в полости рта питаются им и выделяют при этом вредные кислоты, повреждающие и разрушающие зубную эмаль.

2. Фрукты и сухофрукты. Цитрусовые, виноград, фи-



ники, яблоки создают во рту кислую среду.

3. Горячие и горячительные напитки. Кофе и чай - нежелательные напитки: в них содержится кофеин, который замедляет усвоение кальция.

Кроме того, в состав кофе входит более 20 аминокислот. Они воздействуют на зубную эмаль и

могут привести к гиперчувствительности. Особенно вредно для зубов вино.

4. Слишком горячие и холодные блюда. Они вызывают расширение или сужение зубной эмали, из-за этого в ней появляются микротрещины. Повышенная чувствительность зубов появляется, когда оголяется основная ткань зуба - дентин.

Хочу понять, на что аллергия

? *Какое исследование содержит больше информации: кожные аллергопробы или анализ крови на аллергены?*

Екатерина.

Такие обследования, как скарификационные кожные пробы и определение специфических IgE на индивидуальные аллергены в крови, являются отдельными исследованиями и дополняют друг друга. Для точной диагностики желательнее все же комплексное обследование - и кожные пробы, и специфические IgE.

Отек и одышка каждый день

? *Раньше аллергия появлялась только в период цветения березы и лещины. Но теперь отек, крапивница, одышка почти каждый день. Аллерголог поставил диагноз, бронхиальная астма. Ежедневно принимаю антигистаминные препараты, мне назначили ингалятор, но я им не пользуюсь, стараюсь снять одышку дыхательными упражнениями.*

Марина.

Ингалятор применять надо обязательно! Не волнуйтесь, при-

выкания он не вызывает. А избавиться от аллергии можно с помощью аутолимфоцитотерапии. Эта процедура проводится в лабораторных стерильных условиях. У больного берут небольшое количество венозной крови и выделяют собственные иммунные клетки-лимфоциты. Выделенные аутолимфоциты вводят подкожно в возрастающих дозах под наблюдением врача аллерголога-иммунолога. Курс лечения - 6-8 процедур с интервалом между инъекциями от 2 до 6 дней. После лечения этим методом ингалятор отменяют.

И. Соболева, аллерголог, врач высшей категории.



Сбой сердечного ритма может быть как временным и вполне безобидным явлением, так и следствием проблем в организме. Как понять, что здоровье под угрозой?

АРИТМИЯ РАСПОЗНАТЬ ВОВРЕМЯ!

Нарушение ритма сердца - одна из самых распространенных кардиологических проблем. Она может возникнуть и у вполне здорового человека - например, из-за переутомления, приема алкоголя или во время простуды. Как только эти факторы устраняются, сердечный ритм приходит в норму.

Знать врага в лицо

У людей, страдающих болезнями сердца, именно аритмия чаще всего приводит к летальному исходу. Вот почему так важно суметь распознать заболевание на ранних стадиях.

Брадикардия. Если частота сокращений ниже нормы, такая аритмия называется брадикардией. Физиологическая не имеет симптомов и выявляется только при обследовании. А вот при ее патологической форме, вызванной отравлениями, переохлаждением, черепно-мозговыми травмами и т.д., больные могут жаловаться на общий упадок сил, головокружение, потемнение в глазах, одышку.

Тахикардия. Учащенное сердцебиение - тахикардия - также бывает физиологической, вызванной эмоциональным всплеском, физическими нагрузками, употреблением тонизирующих напитков. Как только неблагоприятный фактор устранен, сердечный ритм приходит в норму. Патологическая тахикардия бывает при обезвоживании, большой кровопотере, анемии, опухоли надпочечников, гипертиреозе, повышенной температуре тела, болевом синдроме, сердечных патологиях (включая миокардит и инфаркт миокарда).

Экстрасистолия. Если между двумя нормальными сердечными сокращениями образуется долгая пауза, данное состояние называется экстрасистолией. Причин его возникновения множество: от стрессов

и приема алкоголя до остеопороза, тиреотоксикоза и сердечных патологий. У здорового человека до 200 экстрасистол в сутки (при отсутствии других симптомов) считается нормой. Если «пропуск удара» наблюдается чаще нескольких раз в течение 1 минуты, а также сопровождается головокружением, потерей координации и прочими негативными проявлениями - необходимо как можно скорее обратиться к кардиологу.

Мерцательная аритмия (фибрилляция предсердий). Характеризуется быстрым и неритмичным сокращением предсердий с частотой более 100 ударов в минуту. Это наиболее опасный и в то же время наиболее часто встречающийся вид аритмии. Больной обычно ощущает «трепыхание» и боли в области сердца, одышку, повышенную потливость, дрожь в мышцах, слабость. Если такое состояние сохраняется более 48 часов, может начаться тромбообразование и развиться тяжелый ишемический инсульт.

Коварство мерцательной аритмии в том, что она не всегда протекает тяжело: некоторые пациенты могут даже не ощущать приступов. Однако при ее хронической форме быстро прогрессирует сердечно-сосудистая недостаточность. По сути, это мина замедленного действия, способная привести к инвалидности и даже гибели больного.

Ранее считалось, что мерцательная аритмия чаще встречается в пожилом возрасте, но последние исследования показывают: ею страдают люди любого возраста, даже дети.

Пульс в норме?

Сердце здорового взрослого человека совершает от 60 до 90 ударов в минуту. При этом у женщин пульс чаще, чем у мужчин. Спортсмены и пожилые люди обычно имеют более редкий пульс, иногда до 45 ударов в минуту. У детей до 3 лет, наоборот, сердце бьется чаще: более 100 ударов в минуту. С возрастом этот показатель снижается.

Причины, по которым она возникает, до конца еще не изучены, поэтому и полностью излечиться от заболевания проблематично. И все же отчаиваться не стоит: современные методы лечения позволяют купировать приступы и достигать длительной ремиссии.

Главное - выявить

Распознать аритмию самостоятельно не помогает регулярное измерение пульса на запястье. Его необходимо считать за полную минуту, используя при этом подушечки 2-3 пальцев. При выявлении нарушения ритма обратитесь к врачу. Для подтверждения диагноза он направит на электрокардиограмму (ЭКГ), а при подозрении на наличие кардиологических и/или иных сопутствующих заболеваний - на другие исследования. Так, довольно часто аритмия сочетается с нарушением функции щитовидной железы. По результатам обследования выбирается тактика лечения.

Лекарства или операция?

Лечение аритмии преимущественно медикаментозное. Например, экстрасистолия нередко вызывается обычным неврозом или анемией, и правильно подобранная лекарственная терапия помогает легко справиться с проблемой.

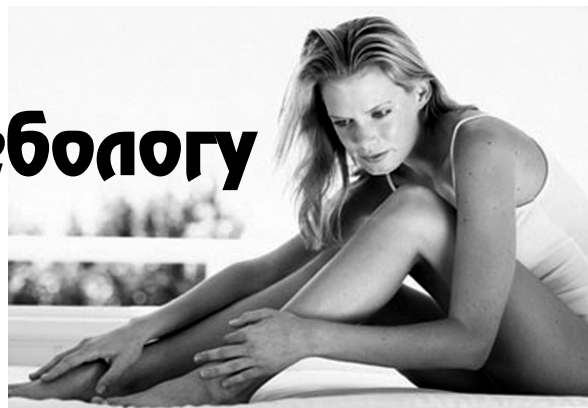
При изолированной мерцательной аритмии (т.е. без выявленных заболеваний сердца, вызвавших ее) 70% пациентов также бывает достаточно принимать лекарственные препараты.

В других случаях применяется хирургическое вмешательство - внутрисердечная катетерная абляция, когда в камеры сердца через бедренные и подключичные вены помещаются управляемые катетеры. Операция эта малотравматичная, проводится под местной анестезией.

В тяжелых случаях (при наличии порока сердца, фибрилляции предсердий и т.д.) может потребоваться более обширное и сложное вмешательство.

Когда пора к флебологу

На первых порах варикоз почти незаметен, но есть признаки, которые указывают на его развитие. Важно обратиться к врачу до того, как сосудистая сетка «украсит» ваши ноги.



Кровь в нашем теле движется по кругу. И если с движением сверху вниз проблем не возникает, то преодолеть земное притяжение на пути к сердцу сложнее. Главными помощниками в этом являются мышечные сокращения и специальные клапаны. Когда клапаны начинают плохо закрываться, кровь движется вниз по венам, давит на них, растягивает и деформирует. Из-за этого кровообращение замедляется, и появляется варикоз. Если вовремя не принять меры, заболевание может привести к тромбозу и язвам. Видимое выпячивание вен - не единственный симптом, который должен насторожить.

Физи-ческие на-грузки и пра-вильное питание снижают риск за-болевания вари-козом в два раза.

Отеки ног

Если ноги отекают, это первый тревожный звоночек, который говорит о возможном начале болезни. Отеки возникают из-за скопления жидкости в межклеточном пространстве. Обычно они появляются во второй половине дня.

Когда человек находится в вертикальном положении, отек становится сильнее, но стоит лечь на спину и приподнять ноги, он спадет.

Для варикозного расширения вен характерна односторонняя отечность, когда одна нога отекает сильнее другой. Чтобы понять, нужно ли беспокоиться, врачи советуют замерить объем лодыжки утром и вечером. Если вечерний замер отличается на 1 см и более, стоит посетить флеболога.

Зуд в голенях

Один из самых неочевидных признаков варикозного расширения вен - зуд в голенях. Застой крови в сосудах затрудняет вывод продуктов обмена, которые вызывают воспаление. В результате появляется зуд, сухость кожи на голенях и лодыжках. Это не доставляет сильного дискомфорта, женщины часто игнорируют данные симптомы. Лучше сразу обратиться к врачу. Он выпишет препараты для улучшения циркуляции крови.

Кожа поменяла цвет

На голенях проступают бледные или темные пятна. Кожа меняет цвет из-за нарушения кровотока и лимфотока, темный пигмент появляется из-за задержки венозной крови и продуктов распада. Пятна кажутся неопасными, но со временем могут покраснеть, начать чесаться, появится зуд. Это говорит о начале воспаления.

Онемение и покалывание

При изменениях в сосудах нарушается кровообращение, ткани хуже снабжаются кислородом. Данный процесс сопровождается рядом изменений. Нарушается температурный режим, чувствительность конечности снижается, появляется онемение. Последний симптом указывает на то, что заболевание прогрессирует.

При варикозе обычно немеют икроножная часть и колено, иногда - пальцы. Если же немеет стопа, возможны проблемы с сердцем, позвоночником.

Также пациенты с варикозом часто жалуются на усталость и тяжесть в ногах. Однако этот симптом бывает и при почечных, сердечных, суставных патологиях. Если усталость возникает каждый день даже после небольшой нагрузки, у вас есть повод обратиться к врачу.

Судороги

Застой крови в венах и мелких сосудах вызывает судороги, поскольку давление на близлежащие ткани и нервные окончания увеличивается. Особенно часто эта проблема возникает ночью и ранним утром.

Иногда судороги могут возникать из-за нехватки в организме магния и кальция, а также при болезнях сердца, щитовидной железы и нервной системы. Точный диагноз поставит только специалист.

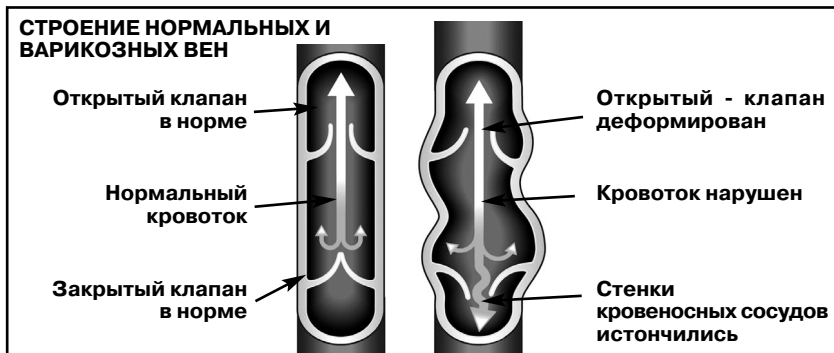
3 упражнения для профилактики заболевания

Чтобы облегчить состояние при варикозе, соблюдайте рекомендации врача и выполняйте гимнастику каждое утро. Перед вами 3 упражнения, которые не займут много времени.

«Велосипед». Лягте на спину и сделайте 30 движений, имитирующих езду на велосипеде. Отдохните и повторите.

«Жук». Лежа на спине, поднимите вверх руки и ноги и потрясите ими. Вы должны быть расслаблены в этот момент. Упражнение налаживает лимфоток, помогает снять отеки.

«Пятка-мысок». Сядьте на стул, стопы прижмите к полу. Поднимите пятки как можно выше. Затем опустите и поднимите мыски. Повторите 30 раз. Это поможет улучшить кровообращение и избавит от ночного онемения ног.





Как нейтрализовать избыток кислоты

Повышенную кислотность при гастрите и язвенной болезни многие по старинке гасят содой: дешево и сердито! А вы никогда так не делайте! Вступая в реакцию с соляной кислотой, содержащейся в желудке, сода превращается в кислоту угольную, которая разлагается на воду и углекислый газ. Желудочное содержимое буквально вскипает - пузырящийся СО₂ раздражает стенки чувствительного органа, и тот принимается усиленно вырабатывать новые порции соляной кислоты. В результате гастрит только усиливается!

Чем больше соды принимаете - тем хуже становится. При ее переборе в организме нарушается кислотно-щелочное равновесие, а избыток вводимого с ней натрия способствует отекам и повышает давление - от такого «лечения» можно окончательно лишиться здоровья. Используйте современные средства - «Маалокс», «Фосфалюгель», «Смекту». Они нормализуют кислотность желудочного сока и успокаивают воспаленную слизистую оболочку, помогая бороться с гастритом.

Не хочется принимать лекарства?

Попробуйте пить минеральную воду. Годится не всякая, а только

Острым гастритом многие люди болеют 1-2 раза в год - почти так же часто, как гриппом! У хронических больных гастрит часто осложняется образованием язвы желудка или двенадцатиперстной кишки. Как себя защитить?

ПОЖАР В ЖЕЛУДКЕ

щелочная. Но вначале подогрейте воду и выпустите из нее газ, энергично помешав ложкой в стакане, а затем выпейте залпом (большими глотками) половину или три четверти стакана за час до еды. Теплая минеральная вода тормозит выделение желудочного сока и делает его не таким кислым.

- ✓ Мучает сильная изжога? Не проходит кислая отрыжка? Дополнительно выпейте 1/4 стакана минеральной воды через полчаса после еды.
- ✓ Перенесли обострение гиперацидного гастрита? Через неделю после окончания назначенного врачом лечения начинайте пить щелочную воду - по 1/2 стакана 2 раза в день за 1-1,5 часа до еды.

У хронических больных гастрит часто осложняется образованием язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Если кислоты не хватает...

Чтобы нормализовать пониженную кислотность, не прибегая к лекарствам, заведите чайный гриб. Его настой жизненно необходим при пониженной кислотности желудочного сока. Бактерии, которые придают настою шипучесть и характерный кисло-сладкий вкус, заживляют, снимают воспаление и обеззараживают слизистую. Но чайный гриб останется целебным, если правильно за ним ухаживать.

- ✓ Размешайте 3 ст. ложки сахара в 1 л чайной заварки, вылейте в банку и

настаивайте 3-4 дня при температуре 25 градусов. Только тогда настоем можно пить. Но наиболее полезным он станет лишь на 7-й день после обновления жидкости!

- ✓ Сахар можно наполовину заменить медом. Настой чайного гриба, содержащий 5% сахара и 5% меда, лучше восстанавливает кислотность и более губительно действует на хеликобактер, чем тот, в котором разведено 10% сахара. Не переусердствуйте: если положить слишком много меда, грибок испортится.

- ✓ Как только жидкость достигнет желаемой крепости, слейте ее в стеклянную банку и поставьте в холодильник.

- ✓ Чтобы в настое сохранить кислоту, в банку с грибом доливайте только охлажденную кипяченую воду.

- ✓ Хотите всегда иметь только свежий, играющий углекислым газом напиток? Заведите 2 банки: в одной гриб настаивается, в другой (готовый) - утоляет жажду и оздоравливает.

- ✓ Перед употреблением напиток обязательно процедите через 2-3 слоя марли или пластмассовую крышку с отверстием посередине.

- ✓ Банку держите в тени: на солнце в ней могут завестись непрошенные гости - сине-зеленые токсичные водоросли.

М. Соколовская, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

ГАСТРИТ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

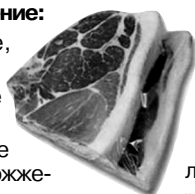
Полезно:

- ☛ нежирные мясо, рыба, птица - отварные, рубленые, запеченные или слегка обжаренные без панировки в сухарях или муке;
- ☛ супы - мясные, рыбные, грибные, овощные, крупяные;
- ☛ молоко цельное только в блюдах и напитках (каша, какао), кисломолочные продукты, творог, яйца всмятку, омлет;
- ☛ хорошо разваренные каши, отварные макаронные изделия.

То, что доктор прописал

Провоцируют обострение:

- ☛ острые, соленые, жареные блюда;
- ☛ мясные и рыбные консервы;
- ☛ мягкий хлеб и другие свежие изделия из дрожжевого теста, сдоба;
- ☛ алкоголь, сигареты.



- ☛ острый сок). Плохо переносите его? Добавьте молоко в чай и пейте после еды;
- ☛ сливки, некислый творог;
- ☛ отварные, тушеные, запеченные овощи;
- ☛ все каши (кроме пшенной), макаронные изделия;
- ☛ постное мясо, нежирная рыба и птица;

ГАСТРИТ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

Полезно:

- ☛ цельное молоко (уменьшает выработку желудоч-

- ☛ некислые сорта яблок, груши, бананы.

Провоцируют обострение:

- ☛ сокогонные продукты;
- ☛ крепкие и жирные бульоны - мясные, рыбные и особенно грибные;
- ☛ сырые овощи, соленья, маринады, острые овощные закуски, копчености;
- ☛ сдобное тесто, пироги, черный хлеб;
- ☛ мороженое, холодные напитки;
- ☛ алкоголь, сигареты.

Подобрать лекарства для пожилого больного сложно

Работа желудка замедлена. Почки и печень тоже не способны, как раньше, очищать организм от чужеродных веществ, в том числе, и лекарств. Поэтому, у людей старше 60 лет в 1,5 раза больше осложнений от лекарств, чем у молодых, а в возрасте 70 лет - в 7 раз.

Побочные действия от приема медицинских препаратов проявляются по-разному. Это не только крапивница, но и изменение артериального давления, кашель, отеки, судороги, нарушение функции печени, поджелудочной железы, почек, эндокринной системы. Например, таблетки, снижающие давление, могут влиять на температуру тела. Утром она выше, а к вечеру снижается.

Очень важна правильная дозировка лекарств

Если врач не предложил индивидуальную схему приема, надо придерживаться прилагаемой к лекарству. Там обычно указываются дозы для детей, взрослых и пожилых. Напомним: для людей преклонного возраста доза препаратов, угнетающих центральную нервную систему, а также мочегонных, должна быть половинной. Сильнодействующие лекарства нужно уменьшать до 2/3 нормы. А вот дозировка аспирина, ибупрофена, индометацина и подобных им препаратов, антибиотиков и витаминов одинакова для людей пожилого и среднего возраста.

Будьте осторожны с нестероидными противовоспалительными средствами («Бруфен», индометацин, «Мовалис»), препаратами калия - они раздражают слизистую желудка и могут привести к язвам и кровотечениям. Поэтому их надо

ГОРСТЬ ТАБЛЕТОК ДЛЯ ПЕНСИОНЕРА

Чем старше становится человек, тем больше у него появляется болячек. Приходится принимать много лекарств, но организму с годами все труднее справляться с химическими препаратами.

принимать строго после еды. Причем, нестероидные средства обязательно нужно запивать молоком, щелочной минеральной водой, киселями или йогуртами. После еды принимают и витамины А, D, E, K, никотиновую и аскорбиновую кислоты, снотворные. Во время еды пьют желудочный сок и его компоненты, сульфаниламидные препараты, фурагин, 5-НОК, антикоагулянты, гормоны, препараты лития. За 15 минут до еды - желчегонные препараты и лекарства, нормализующие деятельность поджелудочной железы.

Разжижать кровь лучше перед сном. К вечеру она становится гуще. Это может привести к инфарктам и инсультам, поэтому они чаще случаются ночью. Вывод: антикоагулянты - препараты, разжижающие кровь, - принимайте перед сном.

Прислушайтесь к себе

✓ Если боли в сердце возникают ночью, то большую часть дозы назначенного препарата лучше выпить за час-два до сна.

✓ Если днем предстоит физическая нагрузка или дальняя поездка, то перед самой работой или выходом из дома надо принять внеочередную таблетку. Это поможет избавиться

от болей и дополнительного приема нитроглицерина.

✓ Астматики должны знать, что самый высокий уровень гормонов в организме здорового человека приходится на утренние часы.

✓ Инсулин и другие противодиабетические средства также целесообразно принимать утром после еды.

Если у вас несколько болезней

В таком случае из всех имеющихся болезней выберите главную на данный момент и лечитесь минимальными дозами лекарств. Выпускаются комбинированные препараты с разноплановыми механизмами действия и длительным действием. Принимают их 1-2 раза в сутки.

Пожилым людям особенно важно соблюдать время приема лекарств

Разные лекарства рекомендуются принимать в разное время - натощак, за 30-60 минут перед едой или после еды. Эти рекомендации надо строго выполнять, потому что от них зависит эффективность лечения. Кроме того, своевременный прием лекарств снижает побочные действия препаратов.

Ольга Ненашева, терапевт-геронтолог, кандидат медицинских наук.

Гречневый кисель нормализует давление

С молодости меня донимают проблемы с сосудами. Часто кружится голова, бывает слабость, тяжело вставать по утрам, всегда реагирую на перемену погоды. Несколько раз пробовала обращаться к врачам, но они только руками разводят: говорят, что я ничем не больна, это особенность моего организма. Так бы, наверное, и мучилась всю жизнь, но

как-то раз знакомая посоветовала мне пить гречневый кисель. Она гипотоник, и ей кисель помогает избежать понижения

давления. Как только я начала пользоваться этим средством, о своем недомогании и думать забыла. Теперь никакие сюрпризы по-

Пригодится

✿ **Беспокоит печень? Залейте 2 ст. ложки измельченной в порошок сухой крапивы 1 стаканом кефира. Пейте ежедневно в течение 3 недель.**

✿ **Подскочило давление? Разведите поровну свежий сок с медом и принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день.**

годы мне не страшны. Приготовить кисель просто: в стакане холодной воды развожу 3 ст. ложки гречневой муки (крупку нужно предварительно перемолоть в кофемолке до однородного состояния), в отдельной посуде кипячу 1 л воды, постепенно вливаю приготовленную смесь и варю 8-10 минут при постоянном помешивании. Для улучшения вкуса добавляю немного меда и орехов.

И. Иванченко.

Нужна ли операция?

У меня перелом шейки бедра...

Что сделать, чтобы кость срослась? Слышала, что иногда это происходит без операции.

В любом возрасте предпочтительно оперативное лечение перелома шейки бедренной кости. Это сократит сроки выздоровления. Если не оперировать, больной долго останется лежачим, а это чревато возникновением пролежней, которые могут серьезно осложнить жизнь. Если операция противопоказана, например, из-за здоровья пациента или его категорического отказа, советуем больным быть активнее в постели: шевелиться, вертеться, принимать препараты кальция, а их родственникам - обеспечить хороший уход, чтобы предотвратить появление пролежней. Иногда переломы срастаются самостоятельно, однако это происходит очень редко.

Каких ждать последствий...

Что делать при закрытом переломе шейки бедренной кости со смещением? Какими могут быть последствия операции и не противопоказана ли она в 67 лет?

При таком диагнозе советуем делать операцию. Смещение отростков без хирургического вмешательства может вызвать такие осложнения, как ранение нервов, сосудов. После операции больные в скором времени начинают самостоятельно сидеть, вставать, вести активный образ жизни, в общем, идут на поправку. Что же касается возраста, то не столько он определяет возможность операции, сколько общее состояние здоровья. Операцию проводят и 90-летним больным, если нет противопоказаний.

Спаечная болезнь у малыша

Как вылечить спаечную болезнь у трехлетнего малыша? В грудном возрасте он перенес операцию на кишечнике, после чего образовались спайки. В последующие три года ребенок перенес еще три операции. Никакие процедуры эффекта не приносят.

Спайки - это следствие любой операции. Они могут вызывать

непроходимость в кишечнике, вздутие живота. Избавиться от спаек сложно. Во время операции спайки рассекают, но они возникают снова. В трехлетнем возрасте без особой необходимости, такой как непроходимость кишечника, с операцией лучше не спешить и делать ее в 10-15 лет. Причем предпочтительнее лапароскопическое рассечение спаек.

Диагноз - непроходимость кишечника

Мой диагноз - обширный спаечный процесс, непроходимость кишечника. Как нужно вести себя после операции на кишечнике?

Чем активнее, тем лучше. По-больше двигайтесь, занимайтесь гимнастикой, если при этом нет болей. Не забывайте о диете. Ежедневно надо есть больше кисломолочных продуктов, овощей и фруктов, богатых клетчаткой.

Спайки появляются после любой операции. Они могут вызывать непроходимость кишечника и вздутие живота.

Атеромы на голове

Как избавиться от атеромы на голове? Можно ли это сделать без операции?

Атерома - это доброкачественное образование кожи, возникающее при закупорке сальной железы. Единственный метод лечения - полное удаление капсулы новообразования, иначе возможен рецидив. Что же касается мелких атером, которые не воспаляются, можно обойтись без операции.

Как удаляют гемангиому?

Удочери (9,5 месяца) гемангиома в 1 см. Стоит ли в таком возрасте делать операцию? Как удаляют гемангиому?

Гемангиома - это доброкачественная сосудистая опухоль. В юном возрасте гемангиомы могут исчезать сами, поэтому хирурги предлагают выждать время. Когда опухоль начинает расти, тогда ее удаляют. Если же она остается прежних размеров или уменьшается, с операцией не стоит торопиться. Любое оперативное вмешательство - это психологическая

травма для ребенка. Без особой необходимости делать этого не стоит. Основные методы удаления небольших гемангиом - лазерная деструкция, прижигание азотом, иссечение с наложением швов.

Что такое остеома?

И как ее лечить?

Остеома - доброкачественная костная опухоль. Она безобидна для человека, если не сковывает его движений, не сдавливает сосудов. Чаще всего остеому наблюдают. Если же она стремительно растет, избавиться от нее поможет только операция.

Что такое кератома?

И как от нее избавиться?

Кератома - это доброкачественная опухоль на лице или теле. Внешне похожа на чешуйчатую бляшку или узел коричневого цвета, возвышающийся над поверхностью кожи. Основными причинами возникновения кератомы являются старение организма, наследственная предрасположенность, избыток ультрафиолетового излучения. Избавиться от кератомы можно только при помощи операции. Существует несколько способов ее удаления - использование лазера или электротока, обычное иссечение, прижигание азотом.

Остеохондрома - это страшно!

У сына (16 лет) остеохондрома ребра, находящаяся вблизи позвоночника.

Остеохондрома представляет собой вырост на кости, состоящий из костного основания и хрящевого покрытия. Появляется он как следствие нарушения окостенения скелета. Увеличивается опухоль медленно и чаще всего ее рост прекращается с ростом скелета. Озлокачивается, но это бывает в 2-5% случаев. Единственным методом лечения является операция. Показана она при быстром росте опухоли, когда остеохондрома мешает движению сустава или позвоночника. В остальных случаях за ней просто наблюдают. После удаления остеондромы человек здоров. Насколько опасна операция, зависит от того, как близко опухоль находится от жизненно важных органов.

Неважно, первая это беременность или четвертая. Будущая мама всегда переживает: правильно ли развивается маленькая жизнь? Как сохранить ее?

КАК СОХРАНИТЬ БЕРЕМЕННОСТЬ

Наиболее опасны для плода первые три месяца. На этом этапе формируются его органы, а в организме женщины происходит гормональная перестройка. Однако и во втором, и в третьем триместрах не исключены сложные ситуации.

1. Обеспечить здоровый генетический материал. Природа внимательно следит за тем, чтобы в зародки новой жизни участвовали здоровые половые клетки родителей. Именно по этой причине на ранних сроках случается около 70% выкидышей. Генетические anomalies в клетках могут быть следствием перенесенной вирусной инфекции, приема лекарств.

Еще на этапе планирования ребенка откажитесь от никотина и алкоголя, не принимайте опасных для плода лекарств (список уточните у лечащего врача). Старайтесь больше отдыхать.

2. Помочь яйцеклетке закрепиться в «домике». Примерно на 5-6-й день после оплодотворения яйцеклетка должна закрепиться в матке. Как только это произойдет, начнется процесс развития и роста плода. В противном случае беременность не наступит - оплодотворенная яйцеклетка покинет тело женщины естественным путем. Факторы, которые способны препятствовать прикреплению яйцеклетки: anomalies строения матки, рубцы на органе после хирургического вмешательства, травмы, полученные во

время абортов, а также воспалительные процессы в матке.

Повлиять на большинство этих факторов, будучи уже беременной, женщина, к сожалению, не может. Все, что в ее силах, - это еще до планирования ребенка следить за своим здоровьем, регулярно проходить обследования. При обнаружении воспалений выполнять назначения врача, чтобы не допустить их перехода в хроническую форму.

3. Чтобы гормоны не шалили. На сроке 8-12 недель беременность может оказаться под угрозой. Виной тому - нарушения гормонального фона. На этом сроке прекращает свое существование так называемое желтое тело, которое производило необходимый для сохранения беременности гормон прогестерон. Теперь эту работу должна выполнять плацента. Но на данном сроке уровень прогестерона падает и возникает риск выкидыша.

Если вы страдаете дисфункцией яичников, надпочечников, гипофиза или щитовидной железы, регулярно сдавайте анализы на уровень гормонов. В случае нехватки прогестерона и бета-ХГЧ врач на-



значит прием соответствующих препаратов или использование гормональных свечей.

Необходим также контроль за уровнем мужских половых гормонов: если он превышает норму, есть риск замирания беременности.

4. Внимание - плаценте! Второй триместр беременности более спокойный, чем первый. За исключением срока 18-22 недели, когда матка начинает быстро увеличиваться в размерах из-за роста плода. Если плацента расположена неправильно, повышается риск ее отслоения (и как следствие - прерывания беременности).

Особенно опасны для плаценты половые инфекции: токсоплазмы, уреоплазмы, хламидии, вирус герпеса и др. Они могут вызывать инфицирование оболочек плода, излитие вод.

При планировании ребенка обязательно пройдите обследование на половые инфекции.

✓ *Во время беременности избегайте мест, где повышен риск заразиться «детскими» инфекциями, опас-*

ными для плода (краснуха, ветрянка, корь).

5. Пройти исследование шейки матки. Чем больше плод, тем сильнее он давит на шейку матки. Если она недостаточно эластична (например, на ней рубцы после тяжелых родов или прижигания эрозии) или слишком короткая (из-за избытка мужских гормонов в организме), то удерживать плод уже не может.

Врачи рекомендуют пройти ультразвуковое исследование шейки матки, чтобы определить ее размеры. Если есть риск потери плода, специалист даст направление на ее ушивание. Ушивание шейки также не позволит проникать в матку болезнетворным микроорганизмам. Наложение швов занимает не более 15 минут.

6. Исключить физическую нагрузку. В третьем триместре беременности также возможна потеря плода - например, из-за тяжелой формы токсикоза или отслойки плаценты.

Регулярно проходите осмотр у врача. При необходимости он назначит препараты для сохранения беременности (возможно, даст направление в стационар).

Исключите интимные контакты и физическую нагрузку. Если не назначен постельный режим, больше бывайте на свежем воздухе.

Какие симптомы должны насторожить?

При появлении следующих симптомов обязательно свяжитесь с врачом.

- ✿ **Неожиданно исчезли субъективные признаки беременности (тошнота, набухание молочных желез).**
- ✿ **Появились тянущие боли в нижней части живота.**
- ✿ **На нижнем белье вы заметили коричневатые следы. Если же выделения ярко-красные, немедленно вызывайте скорую помощь!**



ЧАЙ ИЛИ КОФЕ ЧТО ЛУЧШЕ ПИТЬ ПО УТРАМ

Споры о пользе чая и кофе не утихают. Оба напитка содержат кофеин, но по-разному действуют на организм человека. Разбираемся, какой из них полезнее.

снижает риск заболевания раком, способствует профилактике сахарного диабета II типа и помогает справиться с депрессией.

ВАЖНО! Нельзя употреблять более 200 мг кофеина за один раз. 200 мг кофеина - это 3 ч. л. молотого кофе, сваренного в 100 мл воды.

Черный чай для иммунитета и нормального давления

Зеленый и черный чай происходят от одного растения, но отличаются способом обработки листьев. Черный чай в результате теряет больше витаминов и аминокислот, чем зеленый. И все же он сохраняет многие полезные свойства.

Улучшает работу иммунной системы. Каротин в составе черного чая повышает защитные силы организма, а также участвует в процессе роста и функционирования клеток.

Помогает сохранить стройную фигуру. Полисахариды препятствуют быстрому всасыванию углеводов, превращая их в энергию. В результате вы долго не ощущаете голод.

Снижает уровень «плохого» холестерина. Исследование американских ученых показало, что употребление двух чашек черного чая в день снижает уровень «плохого» холестерина на 11%.

Нормализует кровяное давление. Считается, что ежедневное употребление черного чая (не менее одной чашки) снижает уровень кровяного давления, а также риск инсульта на 25%.

✓ *Без вреда для здоровья можно употреблять не более трех чашек черного чая в день.*

Зеленый чай: здоровое сердце и быстрый обмен веществ

Исследователи пришли к выводу, что зеленый чай влияет на работу многих органов.

Укрепляет сосуды. Врачи заметили, что пациенты, которые пьют зеленый чай, быстрее восстанавливаются после сердечного приступа. Ежедневное употребление этого напитка укрепляет сосуды, очищает артериальные протоки от холестерина, снижает риск развития атеросклероза в среднем на 35% и уменьшает симптомы гипертонии на 65%.

Повышает плотность костей. Регулярное употребление зеленого чая снижает количество переломов, повышает плотность костей, скорость регенерации костной ткани, является хорошей профилактикой остеопороза.

Сокращает риск диабета. Исследование, в котором приняло участие 17 000 человек, показало, что 5 чашек зеленого чая в день в 3 раза сокращают риск заболеть диабетом II типа.

Улучшает обмен веществ. В составе зеленого чая есть катехины, которые нормализуют обмен веществ и способствуют сжиганию жиров. Вот почему многие фитнес-тренеры рекомендуют за 30-40 минут до начала тренировки выпивать чашку зеленого чая без сахара - эффект от упражнений будет более заметным.

Пить утром кофе или чай - решать вам. Не следует употреблять чай перед едой, так как он разбавляет желудочный сок и замедляет переваривание пищи. Также не рекомендуется пить чай сразу после еды - напиток способен нарушить работу органов пищеварения. Лучше подождать 20-30 минут и, прежде чем приступить к чаепитию.

Речь пойдет не о растворимом кофе и чайных пакетиках. Пользу приносит американо (или любой другой вид кофе), сваренный из натуральных кофейных зерен, и листовой зеленый или черный чай.

Кофе: острое зрение и крепкие кости

Этот напиток отличается не только приятным вкусом, но и уникальным составом.

Витамин PP. Никотиновая кислота способствует нормализации работы нервной системы, снижает уровень вредного холестерина в крови.

Витамин B2. Помогает поддерживать остроту зрения и нормальное пищеварение. Кроме того, благотворно влияет на состояние кожи: обеспечивает эластичность, тонус.

Кальций. Полезен для костей и зубов человека. Также важен для нормального обмена веществ.

Натрий. Улучшает кратковременную память, предотвращает тепловой (солнечный) удар.

Фосфор. Поддерживает нормальную работу нервной системы, почек, участвует в образовании ферментов и метаболизме.

Железо. Повышает иммунитет, положительно влияет на работу щитовидной железы, принимает участие в образовании гемоглобина.

Кофе рекомендуется пить пожилым людям старше 50 лет, чтобы избежать болезни Паркинсона. Кроме того, отмечено, что ежедневное употребление кофе (в пределах дневной нормы - не более 400 мг)

Количество кофеина в черном чае в два раза выше, чем в кофе: от 2,7 до 4,1%.

**Хотите снизить риск возникновения заболеваний печени?
Врачи рекомендуют добавить в ежедневное меню продукты, которые
улучшают работу этого органа.**

Витамины для печени

Когда рацион человека состоит из полуфабрикатов, жирной и жареной пищи, печени приходится несладко. Орган не успевает перерабатывать жир, в результате чего он откладывается в клетках - гепатоцитах. Несбалансированное питание может привести к увеличению печени и воспалению в ней.

Какие продукты помогут органу оставаться здоровым?

Гречневая каша

Эта крупа содержит железо, лецитин и аминокислоты, которые являются строительным материалом для клеток печени. Также гречка богата витаминами группы В и Р. Достаточно съесть одну порцию каши в день (60-80 г), чтобы вывести из печени лишний жир и снизить нагрузку на нее.

Хорошая идея - залить приготовленную кашу (80 г) 200 мл нежирного кефира. Такое блюдо поможет населить микрофлору кишечника полезными бактериями, вывести токсины и улучшить работу ЖКТ.

Мясо и рыба

Белковые продукты необходимы для нормальной работы печени, осо-



бенно при нарушениях функционирования органа. Нежирные сорта рыбы и мяса облегчают процесс переваривания пищи, не перегружая органы ЖКТ.

Ешьте треску, форель, лосося, карпа, а вот от скумбрии, сельди и палтуса лучше отказаться. Они отличаются высоким процентом жирности, что негативно сказывается на здоровье печени. Отдайте предпочтение мясу птицы - курице, индейке. Варите, тушите или запекайте его. Жирная свинина, баранина, утка - под запретом.

✓ *Мясные и рыбные бульоны лучше заменить овощными, чтобы не перегружать печень.*

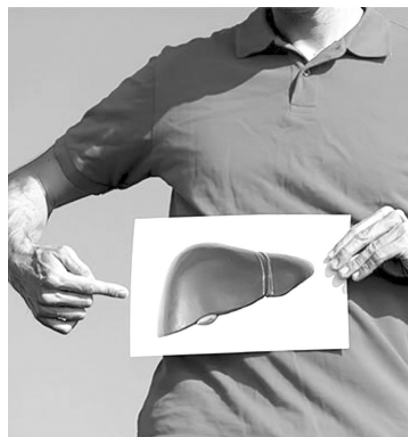
Тыква

Она богата витамином Т, который помогает организму перерабатывать жир. Кроме того, овощ содержит витамины А, С, Е, К, клетчатку и пектин. Эти вещества необходимы для вывода шлаков и токсинов.

Обязательно добавьте в свой рацион тушеную или запеченную тыкву. Ешьте ее 1-2 раза в неделю, чтобы улучшить проходимость желчевыводящих путей, снизить уровень «плохого» холестерина и нормализовать липидный и углеводный обмены.

Овощи и фрукты

Для печени особенно полезны фрукты и овощи красного и оранже-



вого цветов. Например, сладкий перец, морковь, свекла, яблоки, красный виноград, апельсины. Они содержат бета-каротин, необходимый для здоровья органа.

Обратите внимание на абрикосы и персики, которые содержат витамины А, С, группы В, а также более десяти микроэлементов и эфирные масла. Они снижают уровень «плохого» холестерина и помогают выводить токсины.

✓ *В день рекомендуется съесть 1-3 фрукта и 2 овощных блюда.*

Черника и клюква

Ягоды - незаменимый источник антиоксидантов, необходимых для обновления клеток организма. По мнению специалистов, лучшие друзья печени - черника и клюква. Органические кислоты в их составе обладают противовоспалительным эффектом, дубильные вещества - бактерицидными свойствами.

Кстати, черника содержит хром, который улучшает работу поджелудочной железы. Врачи рекомендуют съесть не менее стакана ягод в день.

Пить воду утром натощак - прекрасная привычка! Таким образом вы помогаете организму проснуться, запускаете обменные процессы. А если добавить в воду кусочек лимона, польза от этого напитка возрастет в несколько раз!

Фигура станет стройной. Лимонный сок помогает нормализовать уровень сахара в крови. В результате процесс похудения ускоряется. Пей-

5 ПРИЧИН ДОБАВИТЬ ЛИМОН В СТАКАН ВОДЫ

те лимонную воду каждое утро, чтобы помочь организму распрощаться с лишними килограммами. Болезни сердцу не грозят. Теплая вода с лимоном, выпитая натощак, способствует очищению артерий и сосудов. В результате значительно снижается риск возникновения сердечно-

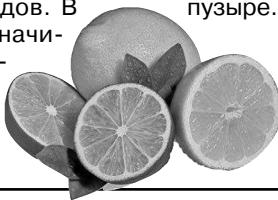
сосудистых заболеваний.

Желчный пузырь - без камней. Благодаря высокому содержанию калия лимоны помогают предотвратить образование камней в почках и желчном пузыре.

Кожа - чистая и красивая. Лимонный сок способствует выведению шлаков и

токсинов из организма. Этот процесс благоприятно сказывается на состоянии кожи: она становится чистой, количество воспалений сокращается.

Никаких простудных заболеваний! Цитрусовые - отличный источник витамина С, который необходим для повышения защитных сил организма, особенно в сезон простуд.



ОЧИЩАЕМ БРОНХИ

ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ РЕКОМЕНДУЮТСЯ ПРИ ЗАСТОЙНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ – БРОНХИТЕ И ПНЕВМОНИИ.

Упражнение

в положении лежа

1. Его надо делать в постели сразу после пробуждения. Лежа на спине, подтяните согнутые в коленях ноги как можно ближе к груди, одновременно делая продолжительный выдох через рот. Повторите это движение столько раз, сколько сможете. В результате, отходит мокрота, дыхательные пути освобождаются, дышать становится легче.

Упражнения

в положении стоя

2. Дышите поочередно правой и левой ноздрей. Закройте пальцами левой руки левую ноздрю - вдохните правой. Затем закройте пальцами правой руки правую ноздрю - выдохните левой. Не открывая правой ноздри, вдохните левой, затем закройте левую ноздрю и выдохните правой. На вдохе надувайте живот, на выдохе втягивайте. Сделайте по 3 вдоха и выдоха каждой ноздрей.

3. На вдохе растирайте крылья носа. Затем шумно, выдыхая через нос, похлопайте по ноздрям 5-6 раз.

4. Руки на талии. Вдыхая носом, до предела надуйте живот, резко выдохните через нос, втягивая живот. Повторите 10 раз.

5. Делайте вдох через нос порциями, затем выдохните сквозь зубы, произносите звуки «ш-ш-ш», «з-з-з». И так 3 раза.

6. Разведите руки в стороны ладонями вниз. Напряженными руками делайте махи вверх-вниз, равномерно вдыхая и выдыхая носом; Вдох должен быть неслышным, выдох - с усилием. На вдохе руки поднимите, на выдохе опустите. Повторите 3-5 раз.

7. Руки вдоль туловища. Выполняйте вращения плечами вперед (на 4 счета) и назад (на 4 счета). Каждый раз, поднимая плечи, делайте вдох, а резко опуская и рас-

слабляя плечи (роняя руки), производите выдох со звуком «кха». Повторите 3 раза.

8. Руки разведите в стороны ладонями вверх. Делайте махи вверх-вниз напряженными руками, равномерно вдыхая и выдыхая носом воздух. Руки вверх - выдох, руки вниз - вдох. Вдох - неслышный, выдох - с усилием.

9. Делайте круговые движения прямыми руками вперед и назад. Дыхание произвольное. Повторите 3-5 раз.

10. Разведите руки в стороны - вдохните через нос. Затем обхватите себя за плечи перекрещенными руками - выдох со звуком «кха». На выдохе втяните живот, на вдохе расслабьте. Сделайте 3 раза.

11. Согните руки в локтях, ладони направлены вперед. Резко выпрямляя руки вперед, выдохните через нос, одновременно втягивая живот. Возвращаясь в исходное положение, вдохните носом, одновременно надувая живот. Повторите 3-5 раз.

12. Руки вдоль туловища. Наклоны корпуса вперед. В исходном положении вдохните, при наклоне выдохните через нос. Повторите 10-15 раз.

13. Ноги поставьте шире плеч, руки опустите. Поднимая кисти к плечам, сделайте вдох носом. Выдыхая через рот, согните левую ногу в колене и коснитесь им правого локтя. Возвращаясь в исходное положение, снова вдохните. Затем, выдыхая

через рот, коснитесь правым коленом левого локтя. Делайте 3-5 раз каждой ногой.

14. Согните руки в локтях возле туловища. Разведите локти в стороны, сделайте вдох носом. Максимально сводя локти и втягивая живот, сделайте выдох со звуком «ш-ш-ш». Повторите 2-3 раза.

15. Руки опущены. Делайте наклоны в стороны, скользя руками вдоль туловища. В исходном положении - вдох через нос, при наклоне - выдох со звуком «ш-ш-ш». Повторите 3-4 раза в каждую сторону.

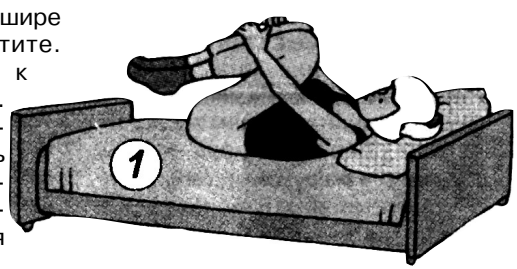
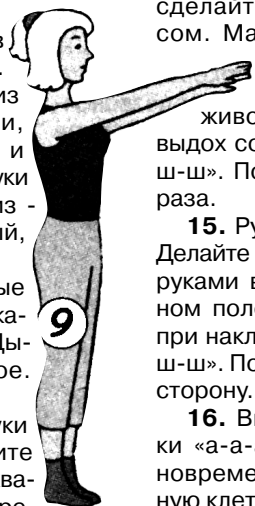
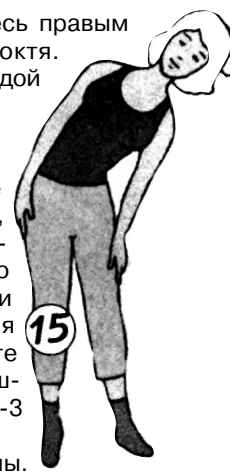
16. Выдыхая, произносите звуки «а-а-а», «о-о-о», «у-у-у» и одновременно поколачивайте грудную клетку и ребра - спереди, нижние доли легких - сзади.

17. Положите ладони на область ребер спереди. Вдохните носом, а затем, выдыхая со звуком «кха», ритмично надавливайте ладонями на ребра. Сделайте 3-5 раз.

18. Опустите руки вдоль туловища. Поднимите их вверх - вдох носом. Наклоняя корпус вниз, выдыхайте ртом. Сделайте так 6-10 раз.





19. Разведите руки в стороны - вдох через нос. Присядьте, положите руки на колени - выдох ртом. Повторите 6-10 раз.

Л. Куценко, инструктор по лечебной физкультуре.



Аля астматиков

Встаньте лицом к стене на расстоянии шага, упритесь в нее ладонями, выдохните и сделайте несколько отжиманий (не дыша!). Затем подышите уступами и снова сделайте отжимания, повторите 5 раз. Дыхание станет легче и свободнее, пропадет мучительная одышка.

					Певец - "чешский соловей"	Одна из самых жарких стран	☺ ☺ ☺ Блондинка звонит своему другу: - Ты зачем посоветовал мне окна на зиму заклеить? - А что, теперь в квартире слишком тепло? - Нет, темно!		
Дворянский титул		1	Турецкая сабля		Мечта пионеров в СССР	Река в Нигерии		Волны от легкого ветра	Три дня отдыха от фронта
Акробатический трюк									
			Заказной молеб					Заводской монтер	
	Струение слез	Командир роты		Червячная передача в авто				Хребты, что перешел Суворов	Пакостный хорунжий Отелло
				"Сестра" пчелы	"Невод" для морских мин	Наша балетная династия			
	Плащ бедуина	Устный отчет							
					2	"Парадный вход" в улей			
	Танец стиляг 1960-х годов	3							
				Конус роста корня				Актер Вениамин ...	Точило для косы
Русский первопечатник	Бесплатный билет в клуб		Взятка "в за-коне"				Филе, богатое белками		
				Смазочное масло	Свечной материал вместо воска		Порочащие слова	Израильский "калаш"	Военная ... Вест-Пойнт
		3					4		
					"Хлеб" Пинкертона	Сани со спинкой			
				Народ, этнос					
						Черная лесная ягода			
	Оружие на медведя	Филиппинская этна	Приношение, пожертвование			Конное английское такси			
	1								
☺ ☺ ☺ - Дорогая, давай заведем котенка! - Нет, ты же знаешь, у меня аллергия на мех животных. - Странно, на кота аллергия есть, а на норковую шубу нет?									
				Короткая веревочная плеть		Песенная сударыня			



НАТАЛЬЯ СИДОРЦОВА: « Меня выбить из колеи сложно »

— Наталья, как карантин повлиял на ваши планы?

— Я человек с жизнеутверждающими принципами, меня выбить из колеи сложно. У меня адаптация к кризису быстро происходит, я поняла, что надо просто принять ситуацию. Все что ни делается, к лучшему. В апреле отменился мой большой сольный концерт-презентация нового альбома «Несвободные», но я вышла со стрим-концертом на канале моего дорогого друга, актера и стримера Александра Казьмина; мы представили альбом, собрали большое количество зрителей и даже немного заработали. Кризис — это новая возможность, он либо убивает, либо делает сильнее. Меня он однозначно сделал сильнее. Я много чего почерпнула: как выстроить работу онлайн, куда развиваться дальше. Считаю, что до этого совершенно незаслуженно не использовала возможности стриминга. Так что первое, что я сделаю сейчас, — куплю домой комплект звуковой аппаратуры.

— Вы сами пишете музыку, тексты...

— Да, за это время мы умудрились записать новую песню, дуэтную композицию. Кстати, там есть такие строчки: «Между нами горы, между нами любовь». В прошлом у меня были отношения на расстоянии, и я хорошо понимаю те пары, которые во время самоизоляции

оказались разделены. Песню я написала еще до карантина, и, конечно, она была не об этом, но оказалась в тему. Вообще, у меня есть особенность предугадывать события. «Несвободные» — это же просто гимн самоизоляции. Я философ в этом смысле. Можно оставаться внутренне свободным в тюрьме и оказаться пленником собственных иллюзий и заблуждений, не будучи стесненным внешними обстоятельствами.

— Я читала, что статья артисткой мюзикла вас вдохновил Иван Ургант, когда вы принимали участие в шоу «Народный артист». Вы с тех пор не встречались с ним?

— Я солировала в номере из большого концертного шоу компании «Дисней» — попури из мюзикла «Король Лев», его мы представляли в программе Урганта.

— Не напомнили ему о том давнем разговоре?

— Нет, съемки прошли достаточно быстро, мы не успели толком поговорить. Но думаю, еще такая возможность представится.

— Судя по участию в «Голосе», вы не против масштабных проектов. Была идея, что это расширит вашу зрительскую аудиторию?

— Да, так и случилось — аудитория расширилась. Дважды в моей жизни случались подобные шоу: в

2003 году «Народный артист», где Ургант и предсказал мне будущее в мюзиклах, и сейчас, семнадцать лет спустя, когда я приняла участие в «Голосе». Ничего, кроме хорошего, о них сказать не могу. Телевидение — абсолютно моя сфера, я испытывала наслаждение от съемок. Хотя некоторые жаловались на закулисные интриги, в нашей команде ничего подобного не наблюдалось.

— Как вы считаете, что в творчестве является показателем успеха?

— Тут надо определить, что такое критерий успеха. Для американцев он определяется заработанными деньгами. У них даже есть поговорка: «Если ты такой умный, то почему такой бедный?» Еще один важный аспект — востребованность твоего творчества у зрительской аудитории. Можно быть богатым, но непопулярным. Для меня, наверное, это состояние внутреннего удовлетворения от того, что я делаю, понимание, что я на правильном пути. Мне есть куда стремиться, у меня огромное количество музыки — еще на несколько альбомов. Хочется сыграть в современном театре, вывести свою вокальную школу на новый уровень. Так что у меня есть цель, но путь пока важнее.

— С чем связано ваше желание сменить имидж? Вы похудели на пятьдесят килограммов...

— Единственная мотивация, которая для меня всегда работала, — это мотивация профессии. Если мне светит какая-нибудь классная роль, я ради нее горы сверну. В моей жизни были истории, когда я упускала роли из-за фактуры. Поняла, что больше такого не допущу. И когда представилась возможность сыграть императрицу Екатерину в мюзикле «Граф Орлов», я снизила вес со ста двадцати килограммов и получила роль мечты. Так же было и с мюзиклом «Анна Каренина». Продюсеры сказали: нет ни одной роли на твою фактуру. Я поняла: нужно что-то срочно предпринять. Мне всегда требовалась мощная встряска, и такой встряской является возможность получить ту или иную роль. Если мне нужно будет еще похудеть ради какого-то проекта, я это сделаю. А вот ради успеха у мужчин я бы не стала напрягаться, личная жизнь никогда не служила для меня мотивацией приобрести модельные параметры. Если бы муж сказал: похудеешь на пятнадцать килограммов — куплю машину, он бы, скорее всего, отправился в загс получать документ о разводе.

— Сейчас нравиться себе больше, чем в той комплектции?

— Конечно! Не могу сказать, что испытывала страшные проблемы с

самооценкой. Я не была фрустрированной запущенной жирухой, всегда выглядела ухоженной. У меня была личная жизнь, карьера, работа. Может, если бы мои жизненные обстоятельства были совсем тоскливые, я бы и похудела быстрее.

— **А сейчас вы замужем?**

— Нет, я давно развелась. Но у нас растет прекрасная дочь Карина.

— **Кстати, ваше образование психолога помогает в решении проблем дочери--подростка?**

— Это уже четвертое образование по счету. Я окончила музыкальный колледж им. Гнесиных, актерский факультет СПбГАТИ, журфак МГУ. И вот год назад поступила в Московский институт психоанализа на факультет практической психологии и коучинга. Думаю, это закономерный итог моей профессиональной педагогической деятельности — у меня своя школа вокала. И это помогает выстраивать отношения со студентами. Что касается Карины, ей тринадцать лет, и подростковый возраст мы переживаем порой непросто. Но психологам не рекомендуется работать с близкими людьми — высока степень эмоциональной включенности. И когда я понимаю, что у дочери проблемы, отправляю ее... к психологу. Она еще более эмоциональная, чем я. Непростая личность, демонстративная, яркая.

— **С отцом общается?**

— Да. Они прекрасно коммуницируют. Я считаю, у ребенка должны присутствовать в жизни оба родителя.

— **Ее увлечение музыкой — мамины гены?**

— И папины тоже. Мой бывший муж — композитор. На самом деле у Карины потрясающая вокальная природа, но она пока внутренне не созрела до системных занятий вокалом. Надеюсь, это изменится.

— **У вас доверительные отношения? Вы мама--авторитет или подруга?**

— Я мама--авторитет, которая в какие-то моменты может быть и подругой.

— **Когда надо быть авторитетом?**

— Когда речь идет об учебе, безопасности жизни и здоровья. Поэтому мы не гуляем по ночам, не перебегаем дорогу на красный свет и тому подобное. И в некотором смысле личная жизнь детей должна быть под контролем родителей. Важно понимать, с кем ребенок общается, какая у нее компания.

— **То есть вы можете жестко сказать: не дружи с Васей?**

— Нет, так я вопрос не поставлю. Могу обсудить, скорее, какие-то моменты их взаимоотношений. Обратит ее внимание на ситуации, когда ею манипулируют. Задать вопрос: а нужно ли тебе это? И дочь сама сделает выводы. В плане уче-



В шоу «Голос»

бы я тоже стараюсь не давить, а задействовать мотивацию. Именно благодаря такому подходу Карина до сих пор не бросила музыкальную школу. Хотя каждый год у нас идут об этом разговоры. Заявляет: «А я еще не знаю, пригодится ли мне это в жизни?» Отвечаю: «Если ты решишь заниматься музыкой, то музыкальное образование определенно нужно».

— **А почему вы замуж больше не хотите?**

— Потому что мне там не понравилось. Но я не утверждаю, что такого никогда больше не случится. Я никогда не зарекаюсь.

— **Вам, наверное, комфортнее в отношениях партнерских, где есть личное пространство?**

— Да. Но оно и в браке может быть. Просто семейная история — это огромная перестройка всей своей жизненной системы. Я из нее вышла восемь лет назад и чувствую себя лучше вне ее. Другой вопрос, что вариант той семьи был не самым хорошим, много нездорового было в наших отношениях. Наверное, если бы нас не объединяло творчество, мы бы разбежались гораздо раньше. Мне важно, чтобы человек чувствовал мое творчество, принимал меня как артиста. Для меня это важнее, чем даже восхищение мною как женщиной. Я реально могу влюбиться в мужчину, если он скажет, что засыпает под мои песни.

— **Сейчас вы в отношениях?**

— Если мы говорим о социально признанных отношениях пары, человека, которого я могла бы официально назвать своим бойфрендом, гражданским мужем, нет. Но это не значит, что у меня нет личной жизни. Просто она бывает в других форматах. Но может, завтра все резко изменится. Я встречусь уличного художника, в которого влюблюсь, и улечу к нему жить в Италию.



С дочерью Кариной



В основе ваби-саби три истины: ничто не вечно, ничто не окончено, ничто не совершенно.

ВАБИ-САБИ

Красота несовершенства!

В современном мире красиво то, что идеально. Но подобные стандарты делают нас нервными, несчастными и неудовлетворенными. Так, может, пора перестать гнаться за совершенством?

Большинство японцев раньше были вынуждены вести аскетичный образ жизни, но старались придать своему положению романтические очертания. Мурат Суюко, мастер чайных церемоний, например, решил использовать на работе вместо дорогого фарфора посуду местных ремесленников. Она была простой, местами потертой. Казалось бы, ничего особенного, обычная посуда. Но было в ней что-то, заставляющее не просто пить чай из этих чашек, но еще и рассматривать, трогать их, любоваться ими. Ваби-саби призывает нас находить красоту в изысках. Попробуйте, это не так сложно!

ОЩУТИТЬ НЕСОВЕРШЕНСТВО

Если вы попытаетесь перевести понятие ваби-саби на какой-либо язык мира, у вас ничего не получится. Как говорят специалисты, данный термин нельзя обозначить, можно лишь прочувствовать и ощутить на себе. Большинство источников описывает его как расслабленное принятие несовершенства окружающего мира. Звучит просто, понять сложнее, а применить на практике и вовсе кажется невозможным.

Ваби-саби в интерьере - это при-

родные материалы, минимализм, шероховатые поверхности, искусственное старение мебели и другие элементы. А в психологии? Можно ли применить основы японской философии в жизни, чтобы сделать ее более умиротворенной, наполненной и многогранной? Конечно!

НЕ БЫТЬ СТАНДАРТОМ

Стремление к перфекционизму - то, что убивает индивидуальность в наши дни. Сегодня с помощью пластической хирургии можно добиться идеального овала лица, скорректировать фигуру, а в салоне красоты - нарастить волосы и ногти. Стандарты красоты делают нас привлекательными, но похожими друг на друга. На таком человеке не остановишь внимание.

Философия ваби-саби предлагает воспринимать свой недостаток

Когда мы видим что-то трогательно неидеальное - увядающий цветок, старое пальто с потертыми или покосившийся домишко, - нам становится тепло, уютно и немного грустно. Это очень богатая гамма чувств. У нас в языке нет такого слова, чтобы ее выразить, а у японцев есть - ваби-саби.

как изюминку, особенность. Допустим, у вас заметная родинка на лице или непослушные волосы. Может, пора перестать бороться с природой? Она определенно намекает на то, что несовершенства - это то, что формирует нас, выделяет из толпы. Поклонники ваби-саби часто говорят: «Я не хочу бороться с природой, я принимаю ее».

То же самое касается возраста, веса и роста. Все природные данные нужны нам для чего-то. Важно понять их предназначение. Порой это бывает сложнее, чем лечь под нож пластического хирурга, но оно того стоит.

Стремиться быть идеальным во всем - ловушка. Важно принимать в себе не только внешние несовершенства, но и внутренние. Совершая ошибку, не корите себя. Улыбнитесь и забудьте об этом.

РАЗУМНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

Мы живем в век потребления, когда вещи принято не чинить, а выбрасывать, как только они изжидают себя. Но ведь в каждом предмете - своя история.

Представьте себе шопоголика. Он скупает одежду не потому, что нуждается во всех этих вещах. В большинстве случаев человек покупает дублирующие предметы гардероба.

Ваби-саби не поощряет синдром Плюшкина, когда человек коллекционирует лишнее, захламляя дом. Японская философия поддерживает разумное потребление и умение находить лучшее в том, что мы имеем сейчас.

ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ МОМЕНТОМ

Вся человеческая жизнь - череда падений и подъемов. И каждое из них для чего-то было нам дано. Некоторые моменты хочется стереть из памяти. Но сторонники ваби-саби настаивают: опыт - это история, основа, фундамент. Вместо того чтобы забывать про него, делать вид, что с вами ничего подобного не происходило, важно извлечь уроки и идти дальше.

При этом заикливаться на прошлом не стоит. Японская философия ваби-саби призывает к тому, чтобы сосредоточиться на настоящем. Научиться наслаждаться моментом, впитывать его в себя, радоваться тому, что происходит именно сейчас. И тогда жизнь заиграет новыми красками!

Когда я принимала предложение руки и сердца от Димы, уже знала, что с его матерью ладить будет трудно. Нина Павловна невзлюбила меня с первого взгляда, это была такая отчетливая неприязнь, которую невозможно не заметить.

После свадьбы мы стали жить с родителями мужа. Я предлагала снять квартиру, но Дима уговорил меня не тратить деньги напрасно, а лучше копить на первый взнос по ипотеке. Это было разумно, поэтому я согласилась. Для начала я решила переделать нашу комнату по своему вкусу - переклеить обои, повесить новые шторы и переставить мебель.

- Вот обзаведешься своим жильем, там и будешь хозяйничать, - заявила Нина Павловна, когда узнала о моих планах.

И мне пришлось смириться. Конечно, я могла бы поспорить, но Дима очень просил потерпеть, и я не стала огорчать любимого мужа. Я надеялась, что сумею подружиться со свекровью, ведь мы с ней любим одного мужчину. Но эта любовь не объединила нас, а, наоборот, поставила по разные стороны баррикад.

Любое мое действие подвергалось резкой критике, причем обязательно в присутствии Димы, чтобы он понял, что выбрал в жены недостойную особу. Нина Павловна буквально ходила за мной по пятам и контролировала, как я вытираю пыль с Диминого компьютера, чем стираю его рубашки, что собираюсь готовить на ужин. Ей необходимо было знать, во сколько я встала утром, куда собралась, зачем так ярко нарядилась, почему задержалась после работы... Я плакала от обиды, иногда жаловалась мужу, но в ответ слышала только: «Потерпи, она не со зла!»

Наконец, спустя два года, у нас получилось купить квартиру в ипотеку. Я была на седьмом небе от счастья и наивно полагала, что теперь-то избавлюсь от постоянного контроля свекрови-коменданта. Мы даже не стали ждать окончания ремонта, собрались и быстро переехали. Но я не учла, что у Нины Павловны «случайно» остался третий комплект ключей от нашей квартиры, и после переезда мало что изменилось. Свекровь приходила к нам без предупреждения и вела себя так, словно она здесь хозяйка. Бесцеремонно шарила по углам в поисках пыли, проверяла шкафы, переставляла посуду, перестилала нашу постель. Даже выбрасывала еду из холодильника, если считала ее вредной для здоровья сына. Когда я попыталась протестовать, Нина Павловна заявила, что стара-



ЗАМУЖЕМ ЗА СВЕКРОВЬЮ

Выходя замуж, женщина всегда надеется, что обретет счастье с любимым мужчиной. Правда, иногда приходится делить это счастье на троих: он, она и его мама...

ется для нашей же пользы и что я неблагодарная невестка, которая не ценит заботу близких людей. И тогда я поняла, что одной мне не справиться, нужна помощь мужа.

- Дим, я думала, что вышла замуж за тебя, - сказала я ему. - А на самом деле - за твою маму. Придумай что-нибудь, иначе я сойду с ума.

Муж согласился, что мама бывает иногда навязчивой, но это же мама! Не выгонять же ее из дома.

- Попроси ее хотя бы предупредить о визитах!

- А вдруг она обидится?

- А вдруг я обижусь?

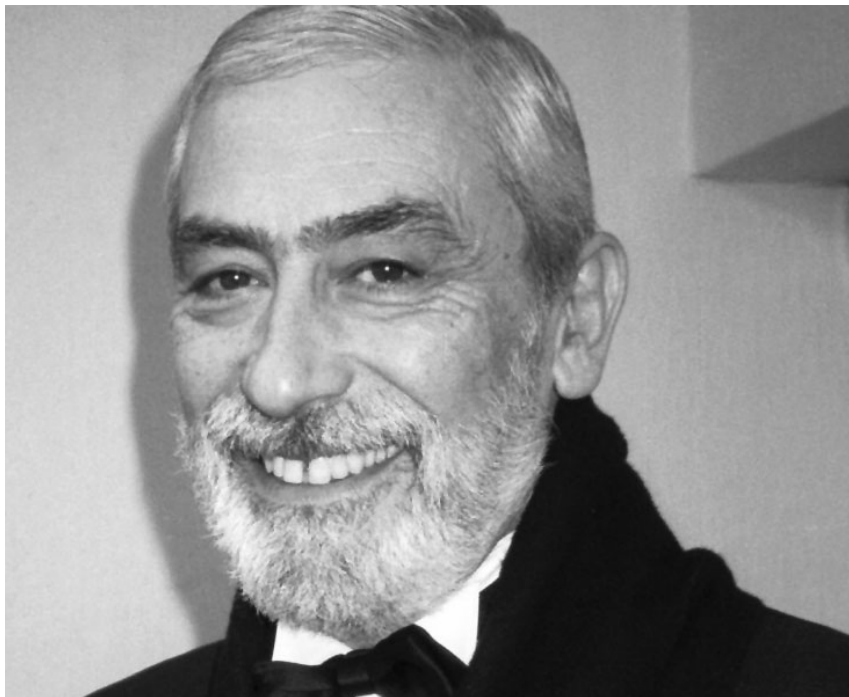
Можно было закатить истерику, потребовать от мужа решительных действий, но я не стала этого делать. Я очень любила Диму и не хотела портить наши отношения скандалами. К тому же, я всегда помнила, что именно эта женщина родила такого замечательного сына и что нельзя принуждать его воевать с мамой. Вместо этого я решила пойти на хитрость - «потеряла» свой комплект ключей, купила новые замки и пригласила слесаря. Мастер поменял замки, а я надежно спрятала третий комплект ключей.

Разумеется, Дима сразу раскусил мою уловку, но не упрекнул, а даже обрадовался, что я сама на-

шла выход из щекотливой ситуации. Свекровь тоже догадалась, что это моих рук дело, и страшно обиделась, когда не получила новые ключи. Дима не знал, где лежит запасной комплект, а у меня просить было бесполезно - на этот раз я твердо решила до конца отстаивать свое право на счастливую семейную жизнь.

Нина Павловна не появлялась у нас целый месяц, и я наслаждалась покоем и свободой. Дима немного переживал из-за ссоры с матерью, но считал, что некоторое охлаждение в отношениях пойдет на пользу. Я была с ним согласна - родители должны жить своей жизнью, а не жизнью детей. Выждав некоторое время, я сама позвонила Нине Павловне и пригласила на пирог с ягодами. С этого дня наши взаимоотношения стали налаживаться. Свекровь все еще сердилась на меня и держалась подчеркнуто холодно, но я старалась не замечать этого - при встречах всегда мило улыбалась и поддерживала светскую беседу. А когда я забеременела, свекровь окончательно забыла свои обиды и впервые обняла меня, даже дочкой назвала. В тот момент я подумала: а какая свекровь получится из меня?

Светлана Ш.



Вахтанг Кикабидзе: «Я НЕ ЗРЯ ПРОЖИЛ СВОЮ ЖИЗНЬ»

КНЯЖНА И ЖУРНАЛИСТ

Вахтанг Кикабидзе появился на свет в результате смелого поступка своего отца — простого журналиста — который рискнул жизнью, чтобы привлечь внимание настоящей княжны.

Манана Багратиони происходила из грузинского княжеского рода и была известной певицей.

Они познакомились во время званого ужина. «Что сделать, чтобы вы на меня внимание обратили?», — спросил княжну неизвестный ей мужчина. На столе стояло блюдо с молодым зеленым перцем — очень острым. «Съешьте пять перцев», — пошутила она.

Не моргнув глазом, Константин Кикабидзе съел перцы — из глаз брызнули слезы, ему тут же стало так плохо, что пришлось вызвать «скорую». Зато до приезда врачей за ним ухаживала та самая Манана, чьего расположения он добивался.

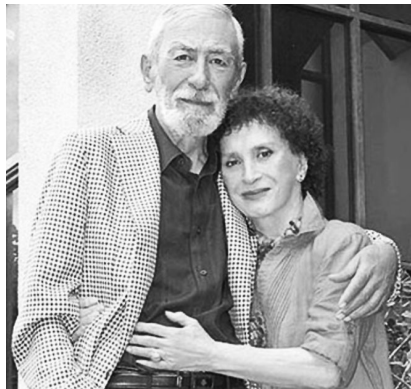
В тот вечер отец девушки заявил, что раз она коснулась «этого Кикабидзе», то должна выйти за него замуж.

Так князя Багратиони породнились с Кикабидзе — потомками грузинских дворян, а в 1938 году на свет появился Буба.

Так его называют только самые близкие. Прозвище появилось, когда совсем младенцем он не переставал бубнить себе под нос: «Буба», «Бу-ба».

В фильмах Георгия Данелия актер даже значится в титрах как Буба Кикабидзе — что подчеркивает их близкую дружбу с режиссером.

Отца маленький Вахтанг почти не помнит. Только один-единственный эпизод, когда тот в военной шинели обнимает и целует сына на прощание и дарит ему кулек сладкого изюма.



С женой Ириной Кебадзе

В 1942 году, когда Бубе было всего 4 года, отец пропал без вести под Керчью. Манана Кикабидзе до конца жизни верила, что он жив — и передала эту уверенность сыну.

«Во многие инстанции обращался и в Москве, все знали, что отца ищу, но напрасно — никаких следов. И когда несколько лет назад маму хоронил, уже почти шестьдесят лет после войны прошло, потихоньку от всех в гроб положил отцовскую фотографию», — рассказал Вахтанг Кикабидзе несколько лет назад.

ВСТРЕЧА С МИКРОФОНОМ

Воспитывать сына без отца тяжело. А аристократке Манане, которая никогда не была сильна в домашнем хозяйстве, приходилось тяжелее вдвойне. В послевоенные годы матери готовили еду детям буквально из ничего, соседи помогали друг другу чем могли — но Кикабидзе были такими бедными, что только принимали помощь.

Всем, кто не отвернулся от них в дни его непростой юности, Вахтанг будет помогать потом, когда сам встанет на ноги.

В школе он поставил своеобразный рекорд: трижды оставался на второй год из-за двоек. Учителя успокаивали Манану — «Вот увидите,



наш Вахтанг будет артистом!» — но у него самого отнюдь не было такой уверенности.

Он участвовал во всех школьных драках, рано начал курить, нигде не учился музыке. Но первая же встреча с микрофоном перевернула все.

Это произошло, когда Вахтанг попал на репетицию самодеятельного оркестра мединститута Тбилиси. Увидел на сцене микрофон — и вдруг почувствовал, что отчаянно хочет в него спеть.

«Это было что-то волшебное. И Буба пропал — для улицы, для дворовых друзей, закинуло раз и навсегда. Начал с мединститута, потом пел в коллективах всех тбилисских вузов», — вспоминал Кикабидзе.

Учеба в вузах шла по привычному школьному сценарию: он прогуливал лекции, предпочитая им вы-

ступления на сцене, и по очереди бросил сначала Тбилисский университет, затем институт иностранных языков.

Зато Кикабидзе пригласили в грузинский ансамбль «Орэра» — с которого и началась его успешная музыкальная карьера.

СПАСИБО КЕННЕДИ

Главную любовь своей жизни Вахтанг встретил на гастролях в Будапеште. Ирина Кебадзе была прима-балериной Тбилисского академического оперного театра, и уже воспитывала 8-летнюю дочь Марину от первого брака.

Однажды вечером артисты услышали, что на улицах беспорядки: машины сигналият, люди кричат и куда-то бегут. Потом оказалось, что причиной всему стала новость об убийстве американского президента Кеннеди.

Увидев огромные испуганные глаза хрупкой балерины, Вахтанг обнял ее — и уже не отпустил.

Ее дочка стала для него родной, а их общего сына они назвали в честь отца Вахтанга — Константином.

«Говорят, что главное для любого мужчины суметь выбрать две вещи — дело жизни и спутницу жизни. Мне повезло угадать и то и другое», — говорит Кикабидзе о своем браке.

А к главному делу его жизни — музыке — вскоре прибавилось еще и кино.

АКТЕР-САМОУЧКА

К моменту, когда Кикабидзе впервые пригласили на пробы, он был уже известным исполнителем: давал концерты, ездил на гастроли в разные страны. Никогда не учившийся на актера, он вдруг понял, что у него получится играть в кино.

Во многом на это повлияла судь-



В ансамбле «Орэра»

боносая встреча с режиссером Георгием Данелия. Тот не мог найти актера на роль Бенжамена Глonti в картину «Не горюй!». Кикабидзе ему тоже сначала не понравился — но увидев, какое впечатление производит этот самоучка на окружающих, Данелия изменил мнение.

На съемках «Мимино» именно Кикабидзе придумал легендарную фразу «Ларису Ивановну хочу», которую его герой произносит по телефону.

А Данелия стал для него не просто коллегой-режиссером, но и преданным другом, который будет рядом в самые тяжелые моменты жизни.

КИСТА

В 1979 году 40-летний Вахтанг Кикабидзе неожиданно почувствовал себя плохо. У него тряслись руки, он едва мог ходить, мучался от сильных головных болей. Врачи обнаружили в мозге кисту — но оперировать ее в Грузии не решились.



В фильме «Мимино»

Московские нейрохирурги дали один шанс из ста, что операция пройдет успешно.

Кикабидзе решил рискнуть, предупредив при этом жену, что если не сможет больше петь — пусть не выводят из наркоза.

Очнувшись после операции, он понял, что руки больше не дрожат — один шанс из ста сработал!

«Когда разрешили есть, Данелия ко мне пришел, курицу принес, говорит: «Ешь, дорогой, поправляйся. Сам тебе сварил». У меня — ком в горле: Гия! Сам! Варил курицу! Не знаю, понятно ли: мог ведь просто жену попросить», — вспоминал Кикабидзе.

Несмотря на все запреты врачей — не пить, не курить, не бегать — он довольно быстро вернулся к привычному образу жизни. Кикабидзе — настоящий грузин, не представляющий свою жизнь без хорошего застолья с самыми близкими.

А близких у него много: двое детей, трое внуков, любимая правнучка Александра и множество друзей, которым всегда рады в его большом доме.

«Все же я не зря прожил свою жизнь», — говорит артист. Миллионы его поклонников по всему миру с этим абсолютно согласны.



С семьей

Как я похудела



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

Завтрак: овсянка с ягодами, чай, яблоко.

Перекус: апельсин, горсть орехов.

Обед: овощной суп с фасолью, кусочек цельнозернового хлеба.

Перекус: стакан кефира или натурального йогурта.

Ужин: салат из овощей, лосось на пару.

ХУДЕЕМ И МОЛОДЕЕМ!

Хотите сбросить не только лишние килограммы, но и 10-15 лет? Диетологи уверены: это вполне реально. Какие привычки нужно завести?

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН И МАЛЕНЬКИЕ ПОРЦИИ

Ученые выделяют несколько причин, по которым наш организм стареет. К ним относятся отравление свободными радикалами, переизбыток сладкого, обезвоживание, интоксикация и нарушение выработки ферментов, отвечающих за нормальный метаболизм. Если вы хотите предотвратить эти негативные процессы, придется изменить свой рацион.

Никаких жестких диет! Когда у вас в приоритете молодость и здоровье, откажитесь от жестких диет, обещающих быстрые результаты. Исследования показали, что для естественного, не вызывающего стресс похудения нужно сократить привычное количество калорий всего на 30%.

Маленькие порции ускорят метаболизм. Если есть небольшими порциями по 5-6 раз в день (примерно каждые 3 часа), метаболизм будет работать намного лучше.

Также примените следующий психологический прием: используйте маленькие тарелки, чтобы небольшая порция пищи выглядела более внушительно. И не забудьте перед обедом или ужином выпить стакан воды.

Начните питаться по системе



OmniHeart. Эту систему разработала команда гарвардских ученых. Считается, что она на 30% снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, препятствует образованию очагов воспаления в организме, предупреждает старение.

Дневной рацион должен на 50% состоять из сложных углеводов, на 30% - из белков, на 20% - из жиров. Рекомендуется придерживаться нормы в 2000 ккал. Фруктов и овощей можно съедать до 5 порций в день - это примерно стакан листового салата, полстакана ягод, горсть сухофруктов, 1 фрукт и полстакана вареных овощей. Злаков съедайте по 3 порции (но избегайте выпечки и изделий из белой муки), молочных продуктов и бобовых - по 2, мяса - по 1, в качестве источника белка лучше выбирайте жирную рыбу.

Питьевой режим ускорит обмен веществ

Обезвоживание - одна из причин, по которой многие набирают лишний вес и выглядят старше своего возраста. Без воды наши клетки буквально усыхают, это может спровоцировать ряд заболеваний вплоть до инфаркта и онкологии. Вода выводит продукты распада, шлаки, токсины, поддерживает эластичность кожи, препятствует образованию ранних морщин. Начните выпивать ежедневно хотя бы литр воды, и положительные изменения не заставят себя ждать.

Когда обмен веществ нормальный, мы чувствуем себя бодрее, организм легко выводит продукты распада и не накапливает лишний вес. Но с возрастом метаболизм замедляется. Результатом становится ухудшение состояния кожи, прибавка в весе.

Диетологи рекомендуют начинать утро со стакана теплой воды. И не забудьте добавить в рацион





продукты для стимуляции обмена веществ - чеснок, яблоки, груши, листовые овощи, брокколи, свекла,

Рассчитать индивидуальную норму воды можно по формуле: вес тела x 31 мл. Например, при весе 60 кг в день нужно выпивать около 1,8 л воды.

морковь, зеленый чай. Обязательно добавляйте полезные специи во вторые блюда. Имбирь, фенхель, кардамон, перец, куркума улучшают усвоение пищи и помогают организму выводить токсины.

• *Перед каждым приемом пищи съедайте ломтик имбиря с лимонным соком, чтобы «разогнать» метаболизм.*

Ваш любимый сканворд

Вымогательство				Будущий прах	Колючка розы	Сыщик-мент	10 пачек сигарет	Морская поездка		
Шумная ватага	Случай	Дырочка на коже	Кусты вдоль дороги							
Взбучка	Оперное занятие					Общее уважение	Расценка услуги	...личности		
				Теоретик на оборот						
Жилье для Барбоса	Символ Австралии	 <p>1</p> <p>Белая косынка яхты</p>				Татарское второе				
								Ресториниушества	Муж Любавы	
Дошечка с надписью	Город на Евфрате				Мартовский певец					
Дом с деньгами								Щеголь		
Дикая собака						Костюм циркача	Внезапный страх	Пушечная отдача		
Вал на берегу	Званный вечер	Гроб для фараона	 <p>2</p> <p>Ячейка с медом</p>				2			
								Спутник дамы	Очень большая кукла	
1	"Венгерская ..." (муз.)							Крестная мать		
								Камень от глаза		
Усилитель звука	Полкентавра				Польза	Дед отца	Неумная пуля	Налог хану Батыю		
				Ноша, которая тянет	Насекомое из гнезда					
Метод	Оглушительный успех					Изгиб седла				
				Золотая монета в Англии						
Повеление свыше	Подвесная койка					Самое начало утра				



Мудрая Невестка

Свекровь и невестка - две вечно воюющие друг с другом стороны. Кажется, по-другому и быть не может! Или все же есть шанс установить хрупкий мир?

Практически все пассажиры уже расселись по своим местам. Проводница обещала принести чай, как только поезд тронется. Наташа предвкушала спокойную размеренную поездку. Как вдруг...

На перроне показались две женщины. Та, что постарше, пыталась всучить другой объемный сверток. Девушка отказывалась, как могла, но ничего не выходило. Они громко о чем-то спорили. «Только бы ко мне не подсадили», - подумала женщина, взглянув на свободное место рядом.

ЛЮБИТ, КАК УМЕЕТ

Наташе не повезло. Одна из двух спорящих на перроне спустя пару минут появилась в проходе. В руках у нее был тот самый сверток, что изначально: она побеждена.

- Свободно? - спросила девушка. Наташа подвинулась, давая понять, что да.

Первые полчаса ехали молча. А потом раздался звонок. Девушка посмотрела на экран телефона, поморщилась, но трубку все же взяла.

- Да, Зинаида Павловна, села, едем уже, - чуть усталым голосом

рапортовала она. - Курицу еще не разворачивала, но думаю, ничего страшного с ней не случилось. Да, чаю сейчас попою, куда же я денусь. Нет, меня не продует, окна закрыты.

- Свекровь, - с явным раздражением пояснила она, закончив разговор. - И вроде неплохая женщина, но уж такая сердобольная. Приедешь к ней в гости с одной сумкой, а уедешь с тремя! Меня, кстати, Лена зовут.

- А меня Наташа! И что же плохого в том, что она вам столько гостинцев с собой дает?

- Да ладно бы гостинцы были стоящие! Кофточку какую-нибудь на местном рынке купит и думает, что урвала модную новинку. А я в столице в такой даже мусор вынести не смогу.

Наташа улыбнулась. У Лены было маленькое миловидное личико, и сама она казалась девочкой, хотя мелкие морщинки в уголках глаз выдавали возраст - ей уже исполнилось тридцать. Наташа вдруг вспомнила себя в ее возрасте. Эх, если бы ей свекровь давала с собой курочку да интересовалась бы здоровьем...

- На самом деле, вам повезло, Лена, - не выдержала женщина.

- Вот еще! В чем же? Мне даже интересно послушать.

- Свекровь вас любит, хоть и делает это неумело и не совсем так, как вам хотелось бы. Просто она по-другому не научена.

- А вас свекровь любила? - неожиданно спросила Лена.

- Думаю, да, - ответила Наташа после небольшой паузы. - Любила, как умела...

Размеренный стук колес, горячий чай, весело плещущийся в граненом стакане, отсутствие соседей - все располагало к разговору. И Наташа решила поделиться своей историей. Кто знает, может, молодежь из нее урок вынесет?..

СЛОВНО ПУСТОЕ МЕСТО

...С родителями будущего мужа я познакомилась не сразу. Сначала мы с Сережей присматривались друг к другу, потом поняли, что наши отношения более чем серьезны и мы готовы к официальному браку. С моей мамой Сергей был знаком: она его сразу приняла как родного сына. А вот со своими родными он меня знакомить не спешил. Долгое время отнекивался, потом намекнул на то, что отец с матерью - сложные люди, и мне придется с ними непросто. Но я была готова ко всему!

- Готова? Ну, что ж... Я тебя предупреждал, - напугал меня однажды будущий муж, и мы отправились знакомиться с его родителями. Имена у них были весьма странные, как из прошлого века

- Агриппина Аркадьевна и Афанасий Варфоломеевич. Жили они в небольшой деревне в Кировской области. Здесь ты будто попадаешь в другое измерение. Совсем иные нравы, порядки, устои. Большинство жителей - староверы.

Я приехала в гости не с пустыми руками - привезла своих фирменных пирожков и конвертиков с мясом. Только угощения мои никто не попробовал. Да что тут говорить, их даже в руки не взяли. Родители сына своего обняли, в обе щеки расцеловали, за стол усадили, а я так и осталась стоять с корзинкой в руках у порога.

Конечно, Сережа делал все, чтобы я чувствовала себя комфортно. Но Афанасий Варфоломеевич с Агриппиной Аркадьевной меня будто не замечали! А я, испугавшись, сидела тише воды, ниже травы.

- Настасья ждет тебя, заглянул бы ты к ней в гости, - сказала мать посередине разговора.

Сережа смутился, кивнул в мою сторону и обратился к родителям:

- Какая уж тут Настасья? Мы вот с Натальей хотим брак заключить. Приехали благословения вашего просить.

Агриппина Аркадьевна в ту же минуту посерела, губы у нее пересох-

ли. Отец вышел из-за стола. Оказалось, Сереже моему в деревне давно уже была подыскана жена, а меня в его доме и знать не хотели.

- Благословения не дадим, так и знай! - твердо сказал Афанасий Варфоломеевич.

Помню, как я рыдала, когда мы вернулись домой. Думала: ну все, не бывать свадьбе. А ведь я любила Сережу и только с ним жизнь свою видела! Но он меня успокоил. Сказал: «Я на тебе женюсь! А родители оттают, когда увидят, как мы с тобой счастливы». На одно это и была надежда.

НЕПРИСТУПНАЯ СТЕНА

Шли дни, недели, месяцы, но ничего не менялось. На нашу свадьбу родители Сережи не приехали, и я видела, как его это расстроило. Хотелось поддержать супруга и непременно наладить общение с ними. Но как?

Однажды Сережа сообщил: родители собрались к нам в гости. И это спустя два года после свадьбы! Стоит ли говорить, что я тут же всю квартиру намыла до блеска, пыль везде протерла несколько раз, балкон разобрала. Я видела, как чисто и аккуратно в доме у Агриппины Аркадьевны. Ударить в грязь лицом не хотелось.

Квартирка сияла. К тому же я пирогов напекла, борща наварила. Свекор со свекровью приехали с двумя чемоданами. Я удивилась - вроде же только на пару дней. Да, на пару, но оказалось, что они все из деревни свое привезли. Постельное белье - в чемодане, одежда тут же, но главное - еда! Нашу разве что воду взяли, ни к одному угощению не притронулись.

Я старалась не подавать виду. Улыбалась, хотя душу разрывало в клочья. Вечером разрыдалась на плече у супруга, а тот мне:

- Ну, чего ревешь? Как будто не знаешь, какие они. А ты у меня умница!

Его забота и тепло сделали свое дело. В дорогу я собрала родителям немного еды. Думала, не возьмут, но в последний момент Агриппина Аркадьевна положила мой мешочек себе в сумку и сухо кивнула. Вроде как «спасибо» сказала.

С тех пор время от времени родители стали приезжать к нам в гости. Всегда ненадолго, всегда со своим, но еды уже брали по минимуму. Моя стряпня, видимо, все же пришлась им по вкусу.

А потом Афанасий Варфоломеевич заболел. Обострилась желчнокаменная болезнь. И все бы ничего, но свекор категорически отказывался уезжать из своей деревни. Сережа твердил отцу, что местная медицина перед его диагнозом бессильна. Но все тщетно. Тут подключилась я.

- Афанасий Варфоломеевич, у меня сердце болит за Сережу. Не дай Бог с вами что случится, как же мы

справимся? - пыталась давить на жалость. И намекнула: - У меня в городе врач есть хороший...

После долгих уговоров свекор согласился. Целый месяц лежал в больнице. Агриппина Аркадьевна в деревне осталась - за хозяйством присматривала. А в городе я за свекром ухаживала - домашней еды ему приносила в палату, мыла, стирала. Первые недели вообще из больницы только на ночь уходила. Отпуск взять пришлось.

Когда свекор на ноги встал, у нас целый праздник был! Агриппина Аркадьевна за мужем приехала, в деревню его обратно забирать. Свекор благодарил меня от души, а свекровь на пороге сказала лишь сухое «Спасибо». И то в последний момент, как будто хотела передумать.

ВОДА КАМЕНЬ ТОЧИТ

А потом у нас с Сережей Ваня появился. Супруг в сыне души не чаял! Все хотел с родителями внука познакомиться, а те никак не ехали. А когда, наконец, мальчонку нашего увидели, почти оттаяли. Я тогда впервые на лице Агриппины Аркадьевны улыбку увидела. Еще бы! Ведь Сережа у них единственным сыном был, больше ждать внуков было не от кого.

Я сразу заметила, как свекровь к Ване привязалась. Долго держала его на руках, укачивала. А когда уезжала, не могла от ребенка оторваться. И все мне повторяла: «Береги Ванечку!»

Думаете, в тот момент наши отношения изменились? Как бы не так! Со мной Агриппина Аркадьевна по-прежнему мало разговаривала. Обычно строго и по делу, без любезностей. Тяжело на душе было от этого, но я-то знала: вода камень точит.

Решила я привозить внука свекрам почаще. Летом мы подолгу оставались в деревне. Я помогала по хозяйству, а Ваня с бабушкой и дедушкой общался. Вот тогда, пожалуй, свекровь и начала на меня иначе смотреть. Однажды сказала мне: «Хорошая ты мать, Наташа!» У меня от такого комплимента аж щеки покраснелись. Это были чуть ли не первые теплые слова, которые я от нее услышала.

Спустя год свекровь заболела. Стала жаловаться на желудок: вечно он у нее болел. Я помогала, чем могла. Готовила ей отварные блюда, еду перетирала. Несколько раз в Москве к специалистам водила. Сначала ничего особенного не находили, а потом огорошили - онкология... Оперировать уже было поздно, да и возраст свекрови не позволял надеяться на положительный результат.

Агриппина Аркадьевна за полгода постарела лет на десять. Ослабла, хозяйство запустила. Мы ее даже на пару месяцев к себе в город забира-

ли. Ей там повеселее было - все же Ванечка рядом, развлекал бабушку, отвлекал от дурных мыслей.

А потом свекровь сказала Сереже:

- Поеду я, сынок, домой. Если умирать, то только в деревне.

Проводили мы ее, и вновь я не услышала ничего, кроме скупого «спасибо». Агриппина Аркадьевна вроде и хотела сказать что-то еще, но промолчала. Только глаза у нее были на мокром месте. И я подумала про себя: значит, все же в глубине души привязалась ко мне, благодарит...

В ПОСЛЕДНИЙ ПУТЬ

- И как же у вас терпения на такую свекровь хватило? - спросила Лена, когда Наташа сделала паузу. Было видно, что ее рассказ поразил и возмутил девушку до глубины души.

Наташа усмехнулась:

- Меня мама так воспитала. Всегда говорила, что родители мужа - приобретенная родня. Их уважать и почитать надо. А еще хороший совет мне дала, когда я замуж выходила. Сказала насчет свекрови: «А ты ее полюби!»

- И что же, полюбили?

- Конечно! В конце концов, все мы со своими тараканами. Нужно учиться терпимости.

Лена смотрела на Наташу удивленно. То, что говорила соседка, было так ново и необычно для нее, что девушка невольно задумалась о правоте этих слов.

- А что же теперь? Неужели свекровь так и не сказала вам доброго слова?

- Сказала. Перед смертью. Я с похорон ее еду. Муж с Ваней остались еще ненадолго свекра поддерживать, а мне по делам в город понадобилось.

Наташа немного подумала, а затем продолжила:

- Когда я приехала, свекровь была уже совсем плоха. Она знала, что умирает, может, поэтому и решила, что терять ей больше нечего. Подозвала меня к себе и сказала: «Прости меня, Наташенька. Сварливая я баба, уж такой у меня характер. А ты - золото. Я за своего Сережу спокойна». Произнесла и отошла в мир иной. Я была последней, с кем она общалась.

В купе воцарилась тишина. Через минуту ее прервало противное пиликанье. Звонил телефон.

- Алло, - произнесла тихо Лена. - Да, Зинаида Павловна, еще едем. Да, курочку вашу попробовала - славная вышла! Блинчики пока не съела, но впереди еще пара часов пути. Обязательно попробую. Хорошо, позволю вам, как приеду. Спасибо за все!

Наташа улыбнулась. Видимо, не зря она открыла душу незнакомому человеку.

Наши дети

Попробуйте дать новорожденному палец - он вцепится в него намертво! Это хватательный рефлекс, который ослабевает после первого месяца жизни.



Не малыш, а целая Вселенная! КАК ПОНЯТЬ МЛАДЕНЦА

Малыши лишь на первый взгляд кажутся несмышленными и беспомощными. Это уникальные создания, которые для многих остаются загадкой!

Каждая мама уверена: она знает о своем ребенке все! В то время как ученые уверяют, что родители в курсе лишь 20% информации о младенце. Пора расширять кругозор!

ОНИ УМНЕЕ ВЗРОСЛЫХ

За первые двенадцать месяцев жизни младенец узнает столько, сколько взрослый не освоит и за десяток лет. А все потому, что в мозгу новорожденного намного больше нейронов, чем у взрослых. С возрастом некоторые из них отмирают. За первый год жизни мозг малыша увеличивается в объеме в два раза и составляет 60% от мозга взрослого.

ПЛАЧ С АКЦЕНТОМ

Еще в утробе матери ребенок слышит ее голос и перенимает акцент и манеру говорить. Впоследствии это отражается на его плаче. Ученые провели исследование и сделали вывод, что мелодии плача детей разных национальностей абсолютно разные. Это зависит от языка, на котором родители общаются с малышами.

ПОЦЕЛУЙ КАК ЛЕКАРСТВО

Желание целовать своего малыша как можно чаще обусловлено не

только любовью, но и мудростью природы. Материнский поцелуй - это мощная защита ребенка от болезнетворных микроорганизмов. Целуя кроху, мать как бы проводит тест, собирая образцы вирусов и микробов с его тела. Вместе со слюной они попадают внутрь организма матери, который вырабатывает антитела и отдает их ребенку вместе с грудным молоком.

ДРЕВНИЙ ИНСТИНКТ

Не мучайтесь угрызениями совести, если вас раздражает плач своего (а уж тем более чужого) младенца. Ученые уверены, что так решила природа: резкие звуки, исходящие от малыша, не позволяли древним людям к нему привязываться, ведь смертность среди новорожденных была огромна. Сейчас все изменилось, но периодическое раздражение у взрослых, увы, осталось.

СПИТ КАК МЛАДЕНЕЦ

Новорожденные много спят, потому что их мозг может использовать до 50% запаса глюкозы, в то время как мозг взрослого - всего 20%. Причем для того, чтобы заснуть, малышам нужна не тишина, как считают многие, а шумовой фон, напоминающий звуки, которые они слышали в утробе. Например,

сердцебиение матери. Нейрохирурги считают, что в первые годы жизни малыши не видят сны, - это связано с незрелостью их мозга.

УЛЫБАЙТЕСЬ!

Раньше считалось, что улыбка - это социальный фактор и младенцы учатся улыбаться в ответ на улыбку взрослого. Но последние исследования опровергли это. Иначе как объяснить тот факт, что малыши, рожденные слепыми, тоже умеют улыбаться? Согласно новым данным улыбка присуща детям еще до рождения. В среднем маленький ребенок улыбается 200-300 раз в день, тогда как взрослые делают это гораздо реже: женщины около 70 раз, а мужчины - всего 8. А вот умение хмуриться к малышам приходит гораздо позднее - уже после шести месяцев.

ЧЕРНО-БЕЛЫЙ МИР

Новорожденный воспринимает мир всего лишь в двух измерениях. До трех месяцев он может фокусировать взгляд только на расстоянии 20-30 см от своего лица и видит лишь белые, серые и черные оттенки. Затем малыш начинает различать красные тона, а к трем месяцам - весь спектр цветов.

УНИКАЛЬНАЯ СПОСОБНОСТЬ

Дети с рождения и до полугода обладают уникальной способностью - дышать и глотать одновременно. Примерно после семи месяцев она утрачивается. Взрослые этого делать уже не могут - попробуйте сами!

О ВКУСАХ НЕ СПОРЯТ

Вкус грудного молока меняется с развитием ребенка. Поэтому младенцы на грудном вскармливании после введения прикорма намного быстрее приспосабливаются к новой пище, чем «искусственники». Ведь у смеси вкус всегда одинаковый.

ВО ВСЕ НЕ СИМУЛЯНТ!

Голосовые связки малыша развиваются в утробе матери, так что он способен плакать еще до появления на свет. А вот слезные железы начинают функционировать гораздо позже. Так что первый месяц жизни младенец не плачет, а просто громко кричит.

ПЕРЕМЫТЬ КОСТОЧКИ

Скелет новорожденного насчитывает примерно 270 костей, тогда как у взрослого их около 200. Такая разница возникает из-за того, что у младенца намного больше мелких косточек. С возрастом они срастаются.

Ах ты, подхалим!

Я уверена: наш кот бы не пропал, даже если бы жил не в шикарной трехкомнатной квартире, а на улице. Не зря мы пару лет назад, подобрав его под кустом, дали ему кличку Проглот. С тех пор он прекрасно ее оправдывает. У нас большая семья, и каждый ее член считает своим долгом накормить несчастного котика. А теперь представьте. Приходит мама - насыпает Проглоту корм. Забегает папа - кот мурлычет у его ног, и ему тут же достается добавка. Потом прихожу я, вижу оголодавшего Проглота, думаю, что никто беднягу не покормил, и добавляю ему еды. В конце концов несчастный прожора, еле держась на четырех лапах, отправляется лежать на диван - переваривать.



Уж сколько мы обещали друг другу не вестись на уловки этого подхалима, но каждый раз как посмотрю в эти несчастные, полные мольбы о корочке хлеба глаза, становится его жалко!

Анна Сибирякова.

Отличникам - бесплатно!

Недавно стала свидетельницей ужасной картины. Девочка-школьница с портфелем зашла в автобус, и оказалось, что она забыла проездной. Кондуктор, полная дама со свирепым взглядом, собралась высаживать ее на ближайшей остановке. Хорошо, вмешались пассажиры и заплатили за ребенка.

А я вспомнила историю из своего недалекого детства. Я всегда ездила в школу на одном и том же автобусе с одним и тем же водителем.

И он, уже узнавая меня, перестал в какой-то момент брать плату за проезд. «Пятерку получила?» - сурово спрашивал он днем. Я радостно кивала. А он говорил: «Ну тогда, так и быть, сегодня бесплатно поедешь!»

Сейчас уже не встретишь таких людей. А жаль...

Алина.



Дорогая, мы потеряли детей!

В тот день наши дети - восьмилетний Ярослав и двухлетняя Нина - гостили у моих родителей. Бабушка с дедушкой раз в неделю забирали малышку с ночевкой, чтобы мы с мужем могли отдохнуть. Как же мы им были благодарны! Родители меня поймут...

В этот раз после романтического ужина и просмотра фильма мы с мужем в блаженстве уснули. Впереди была спокойная ночь без подъёмов, к которым приучили нас дети. То в туалет сходить, то поглядеть, то успокоить, когда страшный сон приснился. Одним словом, мы с супругом наслаждались ситуацией, как могли. Но, видимо, родители - это диагноз!

Среди ночи, спросонья, муж по-

шел на кухню, по привычке заглянув в детскую. И вдруг прибежал обратно. С ужасом в глазах он прокричал: «Вызывай полицию, дети пропали!» Далее супруг побежал к детским кроваткам, чтобы еще раз убедиться, что малышей там нет. Выглядел он достаточно комично: взъерошенные волосы, смешная полосатая пижама и, главное, выражение неподдельного ужаса на лице!

Мне понадобилось минут десять, чтобы убедить благоверного, что с детьми все в порядке, и они у бабушки. Только тогда супруг наконец уснул. Зато наутро ему досталось - у меня уже была готова порция шуток на эту тему!

Виктория Можайко.

Добро должно возвращаться

Несколько лет назад мой родной дядя получил серьезную травму. Он работал на стройке и сорвался вниз с четвертого этажа. Выжил, но врачи давали неутешительные прогнозы. Говорили - ходить, скорее всего, не будет. Не хочу никого ни в чем винить - Бог им судья, - но жена дяди



сразу от него отказалась. Возможно, из-за страха. Не каждый человек справится с такой ношей.

Дяде идти было некуда, за ним требовался постоянный уход. Оставался лишь один человек, который мог помочь, - моя мама. Она не бросила брата и забрала его к себе. Два года шла его реабилитация, а это бесконечные поездки в центр, куча дорогих лекарств, отгулы, которые мама выпрашивала на работе, когда дяде требовалась помощь.

Неделю назад он, вопреки всем прогнозам врачей, встал на ноги. Я рада за него и горжусь его силой, но еще больше я горжусь своей мамой. Уверена, добро, которое совершила она, однажды к ней обязательно вернется!

Алиса Хазанова.



МУЖСКИЕ СКАЗКИ

Перед вами 5 популярных сказок, которые мужчины рассказывают женщинам. Услышав хотя бы одну из них, пересмотрите свои отношения с партнером. Вам есть о чем задуматься!

Мужские сказки - явление не такое уж и редкое. Они хорошо работают, потому что бьют или по самолюбию женщины, или по жалости.

«ЖИВУ С НЕЙ РАДИ ДЕТЕЙ»

Оксана встречается с Антоном уже шесть лет. Девушка знает, что любимый женат, но надеется: это временно. Мужчина не спешит разубедить ее: «Дорогая, ты же понимаешь, я с ней только ради детей. Вот подрастут немного, и тут же разведусь!»

Время идет, но ситуация не меняется. Антон продолжает кормить любимую завтраками: «Мои закончат среднюю школу, и сразу в загс пойдем!», «Старшая дочь рассталась со своим парнем. Нужно дать ей время прийти в себя», «Младший приболел. Вот поправится, и я поговорю с женой о разводе». Похоже, что свадьбы Оксана дождет, только когда дети ее кавалера обзаведутся семьями. И то не факт...

«Я ТЕБЯ НЕДОСТОИН...»

Иногда мужчина, не готовый к серьезным отношениям, боится травмировать вторую половинку правдой. Он идет на хитрость - вызывает партнершу на «серьезный разговор». Проникновенно смотрит в глаза, тяжко вздыхает и возводит руки к небу. «Милая, я осознал, что недостойн тебя! Ты такая красивая, умная и вообще замечательная. Зачем тебе такой, как я? Ты же можешь заполучить любого!» После этих слов ничего не подозреваю-

щая женщина начинает убеждать любимого в том, что он зря недооценивает себя.

Если она решит продолжить отношения, то после каждой ссоры будет слышать: «Ну я же тебе говорил - тебе нужен кто-то более богатый (умный, интересный), чем я!» Трудно не чувствовать себя виноватой: вы же задели чувства близкого человека. Хотя на самом деле оказались в плену у манипулятора.

«ТОЛЬКО ТЫ МОЖЕШЬ СПАСТИ МЕНЯ»

Светлана долго не могла развестись с мужем-алкоголиком, потому что упорно пыталась его спасти. Выбрасывала пустые бутылки, заботливо ставила банку с рассолом на тумбочку, укладывала супруга в постель после очередной вечеринки. И верила: без нее муж пропадет. Он каждый раз клятвенно обещал взять себя в руки. Но вот что-то не получалось.

Когда женщина нашла в себе силы собрать вещи, несчастный упал на колени и взвыл: «Не уходи, молю тебя! Я без тебя жить не смогу! Только ты можешь помочь мне!» И Светлана осталась еще на год. Правда, вырвать супруга из лап пагубной привычки не вышло. Уйти получилось с третьей попытки, благодаря консультациям психолога. Светлана долго собиралась с силами, но приняла правильное решение.

«ТЫ НЕ ВЕРИШЬ В МЕНЯ?! ДА КАК ТЫ МОЖЕШЬ!»

Он часами стоит возле пустого мольберта и восклицает: «Где же

мое вдохновение?» Или сидит за ноутбуком с чашечкой кофе - это помогает мужчине сосредоточиться, чтобы написать очередную главу будущего романа, обязательно гениального. Женщина в это время зарабатывает деньги, готовит обеды и ужины, занимается детьми и ведет хозяйство. Она может попросить любимого помочь с делами по дому или найти, наконец, работу. Но в ответ обязательно услышит: «Неужели ты в меня не веришь? Все вы, женщины, одинаковые! Закончу картину, куплю тебе машину, ты мне еще спасибо скажешь!» Но когда это произойдет - никто не знает.

«ЖЕНИЛСЯ, ЧТОБЫ ЗАБЫТЬ ПЕРВУЮ ЛЮБОВЬ»

Когда Даша случайно столкнулась с Валерой в супермаркете, сначала не поверила своим глазам. Неужели это ее первая любовь? Валера, поддавшись ностальгии, пригласил бывшую пассию на чашку чая. Весь вечер они вспоминали юность, пересматривали старые фотографии и флиртовали.

Спустя два часа непрерывных разговоров мужчина признался: «А знаешь, я ведь женился назло тебе. Так и не простил, что ты меня бросила... Но может, для нас еще не все потеряно?» Даша оказалась в полубомрачном состоянии - где-то между небом и землей - и бросилась в объятия Валеры. Однако утром школьный друг испарился, ведь дома его ждала жена. «Скорее всего, он снова попытается забыть обо мне в объятиях той женщины. Но у него не выйдет!» - утешала себя жертва сказочника, игнорируя голос разума. Но зачем?

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Выражение «Женщина любит ушами» появилось неспроста. Многим девушкам нравится слышать то, что говорят им партнеры, даже если в глубине души они понимают: это неправда. Зато как красиво звучит! Если вас терзают смутные сомнения, рекомендую задать второй половине вопрос в лоб: «Ты обманываешь меня? Но разве в этом есть необходимость? Давай поговорим откровенно». Возможно, мужчина боится вашей реакции на правду или не хочет ранить ваши чувства, или пытается сделать вам приятно таким странным способом. Важно установить, почему партнер лукавит, и работать с этой причиной - желательно в кабинете психолога.

Дочь просит заплатить за свадьбу

Моей дочери 30 лет. Скоро она впервые выйдет замуж. Сначала молодые планировали скромную церемонию, но я настояла на пышной. На что дочь сказала: «Тогда оплати ее сама!» Но ведь и она, и жених работают, неплохо получают, почему я должна платить?

И. Глушкова

Вашу дочь нельзя обвинить в меркантильности. Ведь вы сами настояли на том варианте свадьбы, который по душе именно вам. На мой взгляд, это весьма странная ситуация. Прежде всего, ваша дочь - взрослый человек, а церемония бракосочетания - ее личное дело. За ней остается право выбирать, каким будет торжество. Единственный человек, с которым невесте стоит посоветоваться на этот счет, - это будущий супруг. Вы, как мать, должны поддержать дочку. В конце концов, размах свадебной церемонии не сулит молодым счастья.

Я бы не рекомендовала вам оплачивать праздник. Конечно, если вы можете позволить себе закатить пир на весь мир - пожалуйста. Но когда это ваши кровные накопленные деньги, то лучше распорядиться ими более разумно. Ведь у вашей дочери теперь есть надежный мужчина, да и сама она уже не маленькая: если молодые захотят устроить торжество, они найдут для этого финансы.



ЕСЛИ В ЖИЗНИ ЧЕРНАЯ ПОЛОСА

Знаю, в жизни случаются черные полосы, но моя слишком затянулась. Сначала ушел муж, потом уволили с работы, теперь еще и с подругой поссорилась. Я постоянно нахожусь на грани истерики. Не знаю, что делать!

Ирина Москитова.

Не бывает всегда все хорошо, как не бывает и постоянно все плохо. Важно научиться относиться к черным полосам в жизни как к временному явлению. Да, это испытание человека на прочность, но то, как он его пройдет, во многом зависит от изначального настроения.

Прежде всего, перестаньте считать себя жертвой и глубоко несчастным человеком. Разводы случаются, увольнения и ссоры с друзьями тоже. Подумайте, какой урок вы из всего этого можете извлечь.

Возьмите лист бумаги и напишите, что хорошего есть у вас в жизни, вспомните, какие прекрасные люди вас окружают. Продумайте пошагово выход из трудных ситуаций. Например, чтобы пережить развод,

можно запланировать сессию с психологом. А за увольнением обычно следует поиск новой работы. Не исключено, что она окажется в разы лучше предыдущей!

Кроме того, выбирайтесь из жизненных ям нам часто помогают мечты. Начните строить планы, даже если сейчас они вам кажутся невыполнимыми. Представьте свою жизнь в том идеальном варианте, в каком вы бы хотели ее вскоре увидеть.

Займите себя посторонними занятиями - хобби, поиском работы, - чтобы времени на самобичевание и воспоминания о проблеме почти не осталось. Как известно, наши мысли во многом формируют реальность.

Интересный вопрос

ТАНЕЦ НА ГРАБЛЯХ, ИЛИ ПОЧЕМУ МЫ ПОВТОРЯЕМ ОШИБКИ?

Любителей наступить на старые грабли немало. Неужели людям нравится повторять свои ошибки?

Конечно, нет! Но все мы устроены таким образом, что имеем в подсознании определенные паттерны поведения. Например, если у девушки отец страдал алкоголизмом, есть вероятность, что и в мужья она будет выбирать мужчин с похожими проблемами. А все потому, что привыкла решать такие проблемы - ситуация ведь ей хорошо знакома.

Есть ли возможность вырваться из замкнутого круга? Да! Но это всегда подразумевает работу над собой - желательно со специалистом.

Не могу сработаться ни с одним шефом!

У меня свободолюбивый характер, я совершенно не умею следовать чужим указаниям. Из-за этого постоянно меняю работу, так как сработаться с начальниками оказывается сложно. Можно ли с этим справиться?

Алена М.

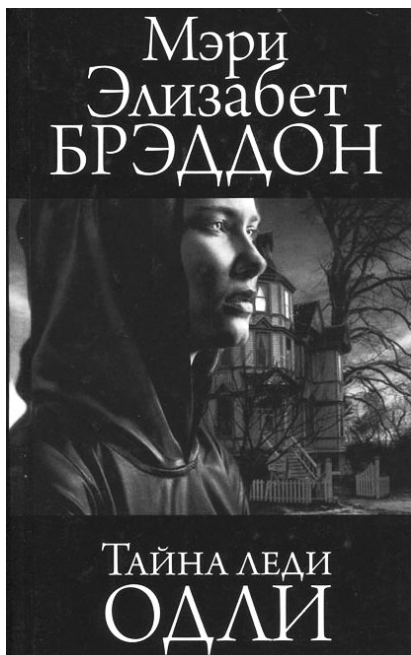
Жизнь так устроена, что есть начальники, а есть подчиненные. Босс, так или иначе, будет руководить вами: у него есть все полномочия для этого. Поэтому идти против системы, ругаться с руководством или постоянно менять место работы - глупо и бесперспективно. Я бы на вашем месте поработала над собственным восприятием ситуации.

Да, начальство задает вектор развития, но практически всегда можно проявить инициативу - что-то предложить, в чем-то поучаствовать, быть активной. Деятельные люди обычно полезны, руководство их замечает.

В таком случае появляется шанс подняться по карьерной лестнице,



а соответственно, заработать больше полномочий. Подумайте об этом. Возможно, однажды вы сами станете большим начальником и будете раздавать указания.



(Продолжение. Начало в 21-36).

**ГЛАВА 17.
В ГОСТИНИЦЕ «КАСЛ»**

Маленькая гостинная, куда Феба Маркс провела племянника баронета, располагалась на первом этаже и была отделена от приемной, которую занимали владелец таверны и его жена, лишь тонкой перегородкой, состоящей из реек и штукатурки.

Казалось, что мудрый архитектор, который замыслил этот дом, особенно позаботился о том, чтобы при строительстве использовался лишь самый хрупкий и непрочный материал, дабы ветру, который испытывал особое пристрастие к этому открытому месту, была дана полная воля разгуливать, потворствуя своим прихотям.

Вместо прочной каменной кладки использовалось презренное дерево; шаткие потолки подпирались хрупкими стропилами и балками, угрожающими упасть на головы тех, кто внизу, каждую штормовую ночь; двери имели особенность никогда не закрываться, но зато постоянно хлопать; окна были построены таким образом, что закрытыми они впускали сквозняк, а открытыми совершенно не проветривали помещение.

Роберт огляделся с легкой улыбкой покорности судьбе. Решительно, все это очень отличалось от роскошного комфорта Одли Корта; довольно странная причуда со стороны молодого человека: вместо того чтобы вернуться в уютные апартаменты Фигтри Корта, слоняться без дела в унылой сельской гостинице.

Но у него было с собой все, что нужно – немецкая трубка, табак, полдюжина французских романов и две сварливые собаченки, которые дрожали у маленького дымного камина и время от времени коротко и звонко лаяли, намекая, что пора бы и подкрепиться.

Пока Роберт рассматривал свое новое жилище, Феба Маркс позвала деревенского мальчугана, который был у

Тайна леди ОДЛИ

нее на посылках, и, проведя его на кухню, дала ему небольшую записку, аккуратно свернутую и запечатанную.

– Ты знаешь Одли Корт?

– Да, мэ.м.

– Сегодня вечером ты сбегаешь туда и передашь это в руки леди Одли, я дам тебе шиллинг.

– Да, мэ.м.

– Ты понял? Спроси госпожу, скажешь, что у тебя послание – не записка, учти, – а когда увидишь ее, передай это в ее собственные руки.

– Да, мэ.м.

– Ты не забудешь?

– Нет, мэ.м.

– Тогда беги.

Мальчику не нужно было говорить дважды, и уже через минуту он несся вниз по дороге, круто спускавшейся с холма и ведущей к Одли.

Подойдя к окну, Феба Маркс увидела, как фигурка мальчика исчезла в зимних сумерках.

«Если за его приездом сюда кроется что-нибудь дурное, – подумала она, – госпожа хотя бы вовремя узнает об этом».

Феба сама принесла поднос с чайным прибором и яичницу с ветчиной, приготовленную для нежданного посетителя. Ее бледные волосы были гладко причесаны, светло серое платье сидело на ней так же хорошо, как раньше. Она была все такой же серой мышкой: ни ярких розовых лент, ни шуршащего шелкового платья не было у жены владельца таверны. Молчаливая и замкнутая, она, казалось, целиком погружена в себя и отгорожена от внешнего мира.

Роберт задумчиво разглядывал ее, пока она стелила скатерть и подвигала столик ближе к огню.

«Эта женщина, – подумал он, – умеет хранить тайны».

Собаки поглядывали довольно подозрительно на спокойную фигуру Фебы, которая легко скользила по комнате от столика к чайнице, от чайницы к большому чайнику, который закипал в камине.

– Вы не нальете мне чаю, миссис Маркс? – попросил Роберт, усаживаясь в кресло.

– Вы приехали из Корта, сэ.р? – поинтересовалась Феба, протягивая Роберту чайницу.

– Да, я уехал от дяди час назад.

– А госпожа, сэ.р, с ней все в порядке?

– Да, конечно.

– Так же весела и беспечна, как всегда, сэ.р?

– Так же весела и беспечна.

Налив мистеру Одли чаю, Феба почтительно удалилась, но когда она уже стояла у двери, взявшись за ручку, он заговорил снова.

– Вы знали леди Одли, когда она была мисс Люси Грэхем, не так ли? – спросил он.

– Да, сэ.р. Я жила у миссис Доусон, когда госпожа служила там гувернанткой.

– И долго она была в семье врача?

– Полтора года, сэ.р.

– Она приехала из Лондона?

– Да, сэ.р.

– Кажется, она сирота?

– Да, сэ.р.

– Она всегда была такой же веселой, как и сейчас?

– Всегда, сэ.р.

Роберт допил свой чай и передал чашку миссис Маркс. Их глаза встретились – ленивое выражение в его глазах и ее беспокойный, вопрошающий взгляд.

«Эта женщина была бы неплохим свидетелем, – подумал он. – Нужно быть очень умным адвокатом, чтобы сбить ее в перекрестном допросе».

Он выпил еще одну чашку чая, отодвинул в сторону тарелку, покормил собак и закурил трубку, пока Феба выносила поднос.

Снаружи ветер с завыванием пронесся над замерзшими полями, задувал в опустевших лесах, безжалостно сотрясал оконные рамы.

– Сквозняк из окон и двери не делает комнату уютнее, – пробормотал Роберт. – Без сомнения, есть более приятные ощущения, чем стоять по колени в холодной воде.

Он пошевелил угли в камине, погладил собак, надел пальто, подвинул дряхлый старенький диванчик поближе к камину, укутал ноги дорожным пледом, и растянувшись во весь рост на подушках из конского волоса, закурил трубку и стал наблюдать, как голубовато серые колечки дыма поднимаются к темному потолку.

– Да, – пробормотал он опять, – эта женщина умеет хранить тайны. Адвокат от истца мало что вытянет из нее.

Как уже говорилось, приемная с баром была отделена от гостиной, которую занимал Роберт, только тонкой перегородкой. Молодому адвокату было слышно, как несколько деревенских торговцев и фермеров смеялись и беседовали в баре, пока Люк подавал им напитки.

Иногда он мог даже расслышать их слова, особенно хозяина, так как он говорил грубым хриплым голосом и громче всех хвастался.

– Этот человек глуп, – промолвил Роберт, положив трубку. – Пойду-ка я поговорю с ним.

Он подождал, пока завсегдашней один за другим разошлись, и когда Люк Маркс запер входную дверь за последним из них, он не спеша вошел к ним в приемную.

Феба сидела за низким столиком, на котором стояла ее рабочая коробка с нитками и иголками. Она штопала грубые носки мужа с таким видом, как будто это были тонкие изящные чулки госпожи.

Новая обстановка, в которой она теперь оказалась, совершенно не коснулась ее: в гостинице «Касл», в обществе грубого, неуклюжего мужа, у нее были те же изящные, изысканные манеры, что и в роскошном будуаре госпожи.

Она быстро взглянула на Роберта, когда он вошел. В ее бесцветных глазах промелькнуло раздражение, сменившееся беспокойством – и почти ужасом, когда она перевела взгляд с мистера Одли на Люка Маркса.

– Я заглянул к вам немного поболтать перед сном, – произнес Роберт, усаживаясь поближе к веселому пламени очага. – Вы не возражаете против моей сигары, миссис Маркс? Я имею в виду, если я выкурю одну? – обьяснил он.

– Все нет, сэр.

– Смеху-то будет, начни она возражать, – проворчал мистер Маркс, – когда тут все подряд целый день смеют.

Некоторое время Роберт задумчиво попыхивал сигарой, прежде чем продолжил беседу.

– Расскажите мне о Маунт Стэннинге, мистер Маркс, – попросил он вскоре.

– Да тут и говорить то не о чем, – ответил Люк, рассмеявшись резким скрипучим смехом. – Изю всех скучных дыр на земле, эта – самая тоскливая. Не то чтобы не было дохода – не могу пожаловаться; но неплохо было бы иметь таверну в Челмсфорде, или Брентвуде, или Ромфорде, где есть хоть какая-то жизнь на улицах; и я бы имел это, – добавил он недовольным тоном, – если бы кое-кто не был таким скупердеям.

Пока он ворчливо жаловался, бормоча себе под нос, Феба подняла голову от своей работы и заговорила с ним.

– Мы забыли запереть сарай, Люк, – напомнила она. – Ты не пойдешь и не поможешь мне?

– Перебьется на сегодня эта чертова дверь, – ответил мистер Маркс. – Я уселся покурить и отдохнуть и больше с места не сдвинусь.

Он вынул длинную трубку из-за каминной решетки и начал не спеша набивать ее.

– Я беспокоюсь за эту дверь, Люк, – настаивала его жена. – Если мы не закроем ее на засов, туда легко залезут бродяги, их полно кругом.

– Тогда иди сама закрой, – ответил мистер Маркс.

– Но засов очень тяжелый.

– Так пусть стоит открытой, раз ты у нас такая благородная, что не можешь запачкать свои белые ручки. Что-то ты больно забеспокоилась об этом сарае. Сдается мне, ты не хочешь, чтобы я поговорил с этим господином. Ой, да не надо так хмуриться! Вечно ты перебиваешь меня на полуслове, но больше я этого не потерплю. Ты поняла? Не потерплю!

Феба Маркс пожалала плечами, свернула свою работу, закрыла коробку и, сложив на коленях руки, устремила взгляд на упрямого, словно у быка, лицо мужа.

– Так, значит, вам не очень хочется жить в Маунт Стэннинге? – вежливо продолжал расспрашивать Роберт, желая сменить тему разговора.

– Нет, – отвечал Люк, – и я уже сказал, что если бы кое-кто не был таким жадным, у меня была бы таверна в большом торговом городе, а не в этой старой развалине, где в ветреный день срывает волосы с головы. Ну что такое пятьдесят фунтов или даже сто фунтов?...

– Люк! Люк!

– Ты не заткнешь мне рот этим своим «Люк, Люк!». Я повторяю: что такое сто фунтов?

– Да, – отчетливо произнес Роберт Одли, отвечая Люку, но устремив глаза на взволнованное лицо Фебы. – И в самом деле, что такое сотня фунтов для человека, который (или, скорее, его жена) обладает властью над персоной, о которой идет речь?

Лицо Фебы, всегда бесцветное, стало мертвенно бледным; она не выдержала вопрошающего взгляда Роберта и опустила глаза.

– Ого, четверть двенадцатого, – заметил Роберт, взглянув на часы. – Поздний час для такой тихой деревушки, как Маунт Стэннинг. Спокойной ночи, мой достойный хозяин. Спокойной ночи, миссис Маркс. Я думаю, подавать воду для бритья завтра утром не стоит раньше девяти...

ГЛАВА 18. РОБЕРТА НАВЕЩАЕТ НЕЖДАНАЯ ГОСТЬЯ

Когда на следующее утро часы пробили одиннадцать, Роберт все еще сидел за завтраком, с комфортом развалившись в кресле; его собаки сидели рядом, не сводя с него глаз и открыв рты, в ожидании кусочка ветчины или тоста. На коленях у него лежала местная газета, и он время от времени принимался читать первую страницу, заполненную всевозможными объявлениями о фермерском инвентаре, шарлатанских снадах и прочих безынтересных вещах.

Погода переменялась, и снег, который в последние дни скапливался в небе черными тучами, теперь пушистыми хлопьями падал на замерзшую землю и ложился сугробами в небольшом садике около дома.

Роберт выглянул в окно: длинная пустынная дорога, ведущая в Одли, была усыпана снегом.

– Чудесно, – промолвил он в восхищении, – для человека, привыкшего к красотам Темпла!

Наблюдая, как снег валит все гуще и быстрее, Роберт чрезвычайно удивился, увидев двуколку, которая медленно поднималась в гору.

– Интересно, какому это горемыке не сидится дома в такое утро, – прошептал он, возвращаясь в свое кресло у огня.

Не прошло и нескольких минут, как в комнату вошла Феба Маркс с известием, что приехала леди Одли.

– Леди Одли! Попросите ее войти, – сказал Роберт и затем, когда Феба вышла из комнаты, чтобы пригласить неожиданную посетительницу, он пробормотал сквозь зубы: – А вот это оплошность с вашей стороны, госпожа, какой я не ожидал от вас.

Холодное и ненастное январское утро несколько не отразилось на госпоже – она все так же сияла. Когтистые лапы свирепого Деда Мороза хватают за нос всех людей – но только не госпожу; от суровой холодной непогоды губы становятся бледными и синими, но хорошенький маленький ротик госпожи не утратил своей яркости и свежести.

Она была закутана в те самые соболья, что Роберт привез ей из России, и держала в руках огромную муфту, которая казалась больше, чем она сама.

Люси выглядела, как беспомощный ребенок, и когда она подошла к камину, у которого стоял Роберт, и протянула к огню свои изящные в перчатках руки, в глазах у Роберта мелькнула жалость.

– Какое утро, мистер Одли, – промолвила она, – какое утро!

– И не говорите! Зачем вы покинули дом в такую погоду, леди Одли?

– Потому что я хотела увидеть вас – именно вас.

– Неужели!

– Да, – подтвердила госпожа в большом замешательстве, теребя пуговицу от перчатки и почти что оторвав ее, – да, мистер Одли, я чувствовала, что с вами плохо обошлось, что... одним словом, что у вас есть причины жаловаться, и перед вами следует извиниться.

– Мне не нужны никакие извинения, леди Одли.

– Но вы имеете на них право, – спокойно возразила госпожа. – Дорогой Роберт, ну к чему нам эти церемонии? Вам было хорошо и удобно в Одли, мы были вам рады, но мой дорогой глупый муж вбил себе в голову, что спокойствие его бедной маленькой жены подвергается опасности, когда рядом племянник двадцати восьми или двадцати девяти лет покуривает сигары в ее будуаре, и в итоге наш приятный семейный кружок разрушен.

Люси Одли говорила быстро и оживленно, как болтает ребенок. Роберт взглянул почти с печалью на ее яркое живое лицо.

– Леди Одли, – произнес он с удивлением, – боже упаси, чтобы вы или я навлекли горе или бесчестье на моего великодушного дядюшку! Возможно, это к лучшему, если меня не будет в доме; может быть, лучше бы я никогда не переступал его порога!

Госпожа молча слушала его, глядя на огонь, но при его последних словах она резко вскинула голову и впиалась в него странным взглядом – серьезным и вопрошающим, значение которого было вполне понятно молодому адвокату.

– О, бога ради, не тревожьтесь, леди Одли, – мрачно промолвил он. – Вам не следует опасаться с моей стороны ни сентиментальной чепухи, ни слепого любовного увлечения, заимствованного у Бальзака или Дюма сына. Завсегда Темпла скажут вам, что Роберта Одли не затронула эпидемия, внешними признаками которой являются подвернутые воротнички и байроновские шейные платки. Я только сказал, что лучше бы я не переступал порога дома моего дяди в прошлом году; но я придаю этому скорее важное, а отнюдь не сентиментальное значение.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



5 ПРАВИЛ ЗАМОРОЗКИ ЯГОД И ОВОЩЕЙ

Хотите подготовиться к зиме и запастись витаминами? Заморозьте ягоды, овощи и зелень! А мы расскажем, как это сделать правильно.

Оптимальная температура заморозки: -18-23°. Перед тем как убрать овощи и ягоды в морозильную камеру, допустимо хранить их в холодильнике при температуре 4-5°, но не более суток.

1 Подготовьте продукты. Отберите свежие, неповрежденные плоды. Тщательно промойте их, выложите на чистое полотенце и просушите. Крупные фрукты и овощи разрежьте на кусочки, удалите плодоножки, косточки, веточки. Лук и чеснок замораживать не рекомендуется: они теряют свои полезные свойства, начинают горчить.

2 Проведите бланширование. Овощи перед заморозкой рекомендуется бланшировать - обдать кипятком или опустить на 3-5 минут в горячую воду. Это поможет продлить срок их хранения и сохранить красивый, насыщенный цвет. Нельзя бланшировать томаты, перцы, баклажаны и ревеня.

3 Выберите упаковку. Замораживать лучше небольшими порциями, что-



бы было удобнее употреблять продукты в пищу. В контейнеры или пакеты с зип-локом положите 200-500 г овощей или ягод. Удалите из пакетов лишний воздух, застегните. Размороженные овощи и фрукты нельзя замораживать повторно!

✓ **Для заморозки ягод лучше взять пластиковые контейнеры.**

4 Используйте формочки для льда. Это идеальная тара для заморозки свежей зелени. Промойте укроп, кинзу или петрушку, нарежьте и разложите по формочкам. Залейте не-



большим количеством воды или оливкового масла. Такие кубики можно добавлять в первые блюда.

5 Размораживайте продукты при комнатной температуре. Не стоит класть контейнер с овощами или фруктами в микроволновую печь. При быстром размораживании плоды могут изменить вкус и консистенцию.

РЕЗИНКА ДЛЯ ВОЛОС - КАК НОВЕНЬКАЯ!

Я люблю резинки-пружинки: они не травмируют волосы и выглядят стильно. Есть у них лишь один минус - они быстро растягиваются. Недавно я узнала, что этот вопрос легко решается. Достаточно поместить резинку в кипяток, и она вернет свои прежние формы.

Ольга К.

КРАСИВЫЙ БУКЕТ РУКОДЕЛЬНИЦЕ

Моя подруга обожает вязать. На день рождения она обычно просит меня дарить ей клубки шерсти, новые спицы или прочие материалы. Я так и делаю, но в этот раз решила оформить свой подарок оригинально - в виде букета. Вместо цветов там оказались клубочки. Я специально подобрала их по цвету: получилось несколько разных, но близких друг к другу оттенков. В букет также добавила спицы. Подруга оценила мой оригинальный презент!

Наталья Ещенко.



ЗАЩИТИМ НАПИТКИ ОТ НАСЕКОМЫХ

Когда мы приглашаем гостей на дачу и накрываем стол, сразу возникает вопрос: как защитить напитки от насекомых, которые так и выются над ними? У меня на этот счет есть хитрый способ. Стаканчики сверху я плотно накрываю пищевой пленкой. По центру делаю отверстие для трубочки, из которой напиток удобно пить. Все! Насекомым здесь искать больше нечего!

Анна Гаврилова.

ДЕТСКАЯ ПРИСЫПКА

ПРИГОДИТСЯ В ХОЗЯЙСТВЕ

Как бабушка троих внуков, знаю: детская присыпка - вещь бесценная. И не только для младенцев. Она помогает мне часто, начиная от выведения жирных пятен на одежде и заканчивая чистой шерстью любимого пекинеса. Вот еще несколько областей ее применения:

- * скрипучие половицы будут не слышны, если присыпку засыпать в щели;
- * если тонкая золотая цепочка запуталась, насыпанная в узлы присыпка их ослабит и поможет распутать;
- * луковицы гладиолусов храню в пакете с 2 ст. л. присыпки: так никакая гниль им не страшна;
- * неприятный запах из обуви исчезнет, если на ночь внутрь ботинок засыпать немного присыпки;
- * использую присыпку вместо дезодоранта: безопасно и от пота защищает эффективно;
- * наносю на жирное пятно и втираю присыпку до тех пор, пока оно не исчезнет;
- * зимой, когда купать грязную собаку или пушистую кошку нежелательно, я наносю горсть присыпки на шерсть, оставляю на 10-15 мин, затем вычесываю: собака чистая!

Светлана Приходько.

АЛЮМИНИЕВАЯ ФОЛЬГА В ПОМОЩЬ

Всегда держу под рукой рулон алюминиевой фольги. И не только для запекания мяса.

- * Если пирог в духовке начал подгорать, но еще не пропекся, накрываю его листом фольги и довожу до готовности.
- * У меня много разных формочек для печенья, но если нужно что-то оригинальное (например, «елочки» к новогоднему утреннику дочки), то я делаю формочки из фольги, которая отлично держит форму.
- * Кондитерского шприца у меня нет, но меня всегда выручает свернутый в кулек кусок алюминиевой фольги, который его заменяет.
- * Металлические мочалки для мытья посуды держу на листе фольги: так они не ржавеют.

Вера.



ВИННЫЕ ПРЕМУДРОСТИ

Я не знаток алкоголя, но на праздники и особые случаи предпочитаю покупать дорогое красное вино. Иногда бывает, что вино остается. Но проблема в том, что бутылку не закупорить снова: пластмассовая пробка в горлышко уже не вле-

зает. В такой ситуации я воспользовалась советом соседки и попробовала прокипятить пробку в течение пяти минут в кастрюльке с водой. Пробка сжалась, и бутылка прекрасно закупорилась!

Ольга.



ОБЪЕМНЫЕ РЕСНИЦЫ

Я не люблю накладных ресниц, но свои подвели. Увеличить их объем в несколько раз мне помогает рассыпчатая пудра. Наносу слой туши, пока она не высохла, небольшой кисточкой для макияжа слегка припудриваю ресницы, затем наносю второй слой туши.

Татьяна Зайцева.

МЯСО БУДЕТ СОЧНЫМ

Не запекайте свежее мясо прямо из холодильника. Перед запеканием положите кусок мяса в герметичный полиэтиленовый пакет (есть такие, которые застегиваются «зипером») и опустите пакет в теплую воду. Только не горячую, а именно теплую! Пусть полежит в ней минут 30-40. Прогретое мясо пропекается равномерно и внутри остается сочным. Проверено много раз!

Елена.

КЛУБКИ

НЕ РАЗМОТАЮТСЯ!

Чтобы мотки ниток не разматывались в коробке, я советую обернуть каждый моток канцелярской резинкой.

Ольга С.



ЕСЛИ РАСКОЛОЛАСЬ НАСТЕННАЯ ПЛИТКА

Ремонт в кухне мы с мужем делали сами, и так получилось, что не успели приклеить кухонный фартук из плитки, как тут же, вешая шкафчики, одну раскололи. И главная беда - запасных не осталось, все использовали! Муж расстроился, а я быстро придумала выход из ситуации. Достала разбитую плитку и через полотенце осторожно постучала по ней молотком - получилась

мозаика из мелких кусочков. Так же поступила еще с несколькими старыми плитками разных цветов. Пустое место в кухонном фартуке заполнила плиточным клеем и сложила узор из мозаики. Оставила сохнуть на сутки, затем швы заполнила затиркой. Получилось очень красиво! Этим же способом можно заменить плитку и в ванной.

Дарья Астахова.

МАСТЕРИЦА



Размер пенала: 25x10 см.

ПЕНАЛ «КАРАНДАШ»

Яркий и оригинальный пенал подойдет для хранения письменных принадлежностей или мелочей для рукоделия. Кому что!

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

х/б лоскуты ткани ярких расцветок, застежка-молния, швейные нитки, ножницы, дублирин (по желанию), выкройка, швейная машинка.

1 Для основы выкроете 6 полос из ткани одного цвета и 4 полосы из ткани другого цвета. Размер полос - 2x18 см. Затем выкроете конусовидную часть пенала, состоящую из двух цветов (по 2 детали каждая). Припуски на швы - по 0,5 см с каждой стороны. Прогладьте полученные заготовки.

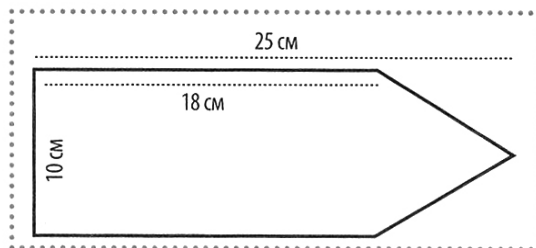
2 Стачайте между собой полосы, чередуя цвета. Должно получиться по 5 полос для каждой стороны пенала. Также стачайте между собой конусовидную часть пенала. Швы прогладьте вразутюжку. Пришейте конусовидную часть к основе и прострочите отделочную строчку с лицевой стороны вдоль шва притачивания.

3 Выкроете две детали подкладки пенала. К острой части карандаша приложите бегунок молнии, а саму молнию расположите

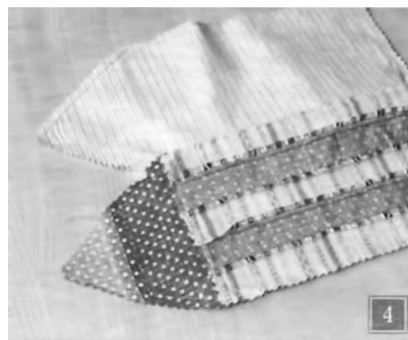
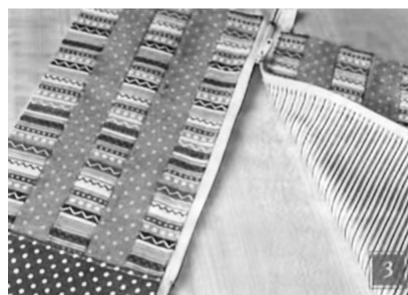
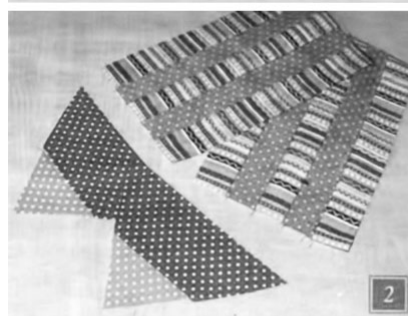
вдоль края заготовки лицом вниз. Накройте ее подкладкой лицом вниз. Отступите от края 1 см и прошейте прямую строчку. Аналогично пришейте молнию ко второй части. С лицевой стороны вдоль молнии прошейте отделочные строчки.

4 Соедините лицевыми сторонами верх пенала и подкладку. На подкладке оставьте место для выворачивания. Прошейте строчку по периметру. Срежьте излишки ткани и уголки и выверните пенал на лицевую сторону. Расправьте уголки деревянной острой палочкой. Оставленный ранее незашитый фрагмент зашейте потайным швом. Прогладьте пенал через влажную ткань.

*Автор изделия
Елена Киряшина.*



Лоскуты ткани выбирайте в одной цветовой гамме. Если ткань тонкая, используйте для ее дублирования клеевой дублирин.



ЛЕГЕНДАРНЫЙ ЖАКЕТ ШАНЕЛЬ

Одним из самых узнаваемых предметов одежды под маркой Chanel можно смело назвать твидовый жакет. Его любили Джеки Кеннеди, Грейс Келли и принцесса Диана.

Коко Шанель была убеждена: ничто так не подчеркивает женственность, как мужские вещи. Возможно, поэтому в ее гардеробе было так много предметов с мужского плеча. Любимики Коко были невнимательны и редко замечали пропашу из своих шкафов.

В мужском стиле

Герцог Вестминстерский, Хью Ричард Артур Гросвенор, питал слабость к красивым женщинам и качественной одежде. Как у истинного англичанина, в его гардеробе были комплекты для любой жизненной ситуации - отдельно для охоты, игры в гольф, пикника с друзьями. Однажды на твидовые пиджаки герцога положила взгляд Коко Шанель, которая на тот момент была дамой его сердца. Ей казалось, они идеально сочетаются с легкими блузками и кокетливыми шляпками. Отдыхая в шотландском поместье своего возлюбленного, дизайнер без зазрения совести одалживала у герцога одежду из твида, восхищаясь этой фактурной тканью. Она привлекала ее своей практичностью, традиционностью и пластичностью. Вскоре Коко задумалась: если она так нравится ей, быть может, и остальные женщины смогли бы оценить ее по достоинству?

Ткань: из грубой в пластичную

В середине 1920-х годов Коко Ша-

нель начала трудиться над знаменитым твидовым пиджаком. Много времени она потратила на работу с тканью: на первых порах та была грубой и тяжелой. Для комфортной носки, напротив, нужно было добиться мягкости и пластичности.

В 1925 году жакет впервые появился в одной из коллекций дизайнера. Говорили, что ткань Шанель заказывает на лучших мануфактурах. А некоторые и вовсе распускали слухи: на севере Англии имеется небольшая ферма, на которой выращивают овец специально для изготовления будущих жакетов. Причем Шанель сама приезжает контролировать процесс. Впрочем, это вполне могло быть правдой: педантичность и контроль над всем были присущи дизайнеру.

Прошло десять лет, прежде чем женщины смогли надеть не просто жакет Chanel, а целый костюм. Он состоял из легендарного жакета и юбки прямого кроя. Посадка оказалась идеальной: Коко отказалась от лацканов и выточек на груди и спине.

Новые вариации

Поклонницами твидового жакета Chanel в разные годы были Роми Шнайдер, Диана Крюгер, Жанна Моро, Джеки Кеннеди, Грейс Келли, принцесса Диана. К тому же сама Коко носила его постоянно.



После того как знаменитой иконы стиля не стало, ее творения продолжали жить. В 1983 году, когда главой модного дома Chanel стал дизайнер Карл Лагерфельд, было решено продолжить наследие великой Коко. Конечно, с коррективами. Так, ранее классический твидовый жакет теперь предлагалось носить с джинсами и топами. К привычным цветам добавились яркие, а вместе с ними появилась новая фурнитура, изменились длина изделия и его объем. Когда Лагерфельда сменила Вирджиния Виар, она добавила двухцветные модели жакета, а также украсила изделие пайетками.

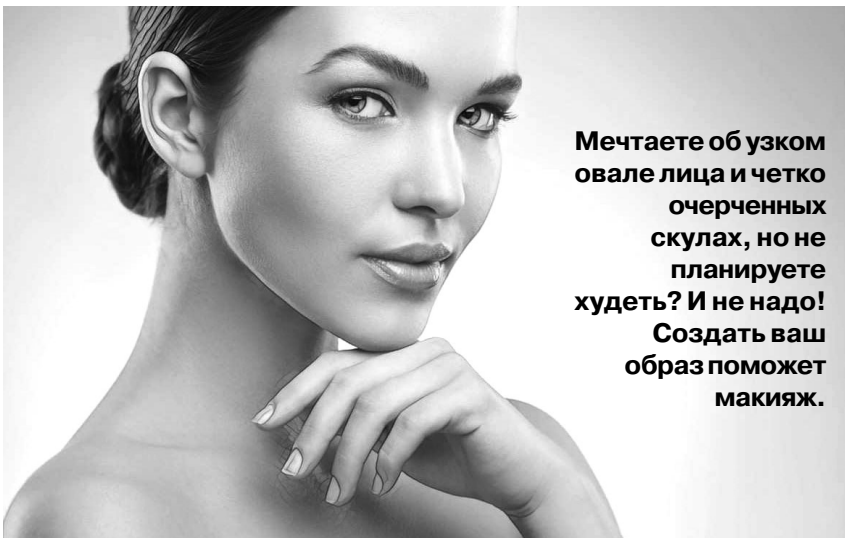
Советские модницы, не имевшие возможности купить себе жакет Chanel, выбирали единственно доступный вариант - шить его самостоятельно. В помощь им были выкройки - например, из журнала Burda.

Сейчас стать обладателем знаменитого жакета проще, чем прежде, и все же для многих он остается пределом мечтаний. Еще бы!



Сама Шанель считала твидовый жакет одним из лучших своих изобретений

«ЕСТЬ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НИКОГДА НЕ ВЫХОДЯТ ИЗ МОДЫ – ДЖИНСЫ, БЕЛАЯ РУБАШКА И ЖАКЕТ CHANEL», - ГОВОРИЛ КАРЛ ЛАГЕРФЕЛЬД.



Мечтаете об узком овале лица и четко очерченных скулах, но не планируете худеть? И не надо! Создать ваш образ поможет макияж.

МАКИЯЖ, КОТОРЫЙ СТРОИНИТ

С помощью косметических средств и знания основ мейкап-моделирования любое преобразование возможно. В последнее время популярен тип лица «Вытянутый овал». Для достижения подобного результата приобретите палетку для скульптурирования. Итак, начинаем!

Затемнять и высветлять

Для затемнения можно использовать пудру на 1-2 оттенка темнее натурального цвета кожи. Другой вариант - бронзер, который также придаст эффект загара. Для высветления подойдет хайлайтер: лучше брать средство без светоотражающих частиц. Затемняют обычно скулы и виски, а высветляют область под скулами, лоб и подбородок. Чтобы не промахнуться, вытяните губы в трубочку: скулы сразу станут четче и заметнее. Макияж будет смотреться мягче, если после завершения слегка растушевать косметику. Для этого используют чистую пушистую кисть.

✓ **Последний штрих - матирующая пудра. Нанесите ее на лицо для избавления от лишнего блеска.**

Эти глаза напротив...

Один из врагов «худого» лица - ярко выраженные синяки под глазами. Они визуально расширяют овал лица. Для коррекции возьмите консилер чуть светлее тона кожи. Наносить его следует подушечками пальцев, мягко вбивая средство.

Еще один лайфхак - подводка. Зрительно вытянуть лицо поможет тонкий карандаш или кисточка. Выделите ими внешние уголки глаз. Они

должны получиться чуть приподнятыми.

✓ **С помощью фиксирующего геля расчешите брови, чтобы волосы смотрели вверх.**

Прощай, второй подбородок!

Избавиться от второго подбородка можно не только хирургически, но и с помощью мейкапа. Для этого на нижнюю часть лица, по контуру подбородка, необходимо нанести пудру на тон темнее натурального цвета лица. Тот же оттенок подойдет для шеи и зоны декольте. Непосредственно область второго подбородка слегка высветлите с помощью тональной основы или светлой пудры.

Нос: идеальные пропорции

Широкий нос может создавать ощущение крупного лица. Возьмите темную основу (тональную базу, пудру, бронзер) и нанесите ее по обе стороны от носа. Хорошенько растушуйте косметику. Спинку носа следует выделить хайлайтером. А кончик - совсем чуть-чуть - румянами розового или персикового оттенка. Главное - не переборщить!

Губы: внимание на центр!

Губки бантиком - самый лучший вариант для «худого» лица. Чтобы создать подобное, необходимо все внимание уделить центру губ. Например, можно нанести на него помаду чуть более темного оттенка, чем на остальную область губ. Другой вариант - использовать бесцветный блеск: всего капля, поставленная в центре нижней губы, изменит ситуацию.

ПРИЧЕСКА И АКСЕССУАРЫ В ПОМОЩЬ!

Кроме макияжа, вам в помощь будут следующие советы.

Многослойная стрижка. Длинным волосам подойдет каскад, коротким - асимметрия. Идеально, если на макушке волосы будут густыми и объемными, а на кончиках разреженными.

Длинные аксессуары. Это касается как сережек (висячие серьги лучше гвоздиков), так и подвесок. Чем длиннее они будут, тем более вытянутым покажется силуэт. В некоторых случаях они даже могут касаться плеч.

Высокие прически. Если у вас длинные волосы, заберите их в высокий хвост или сделайте пучок на макушке. Подобные сооружения зрительно вытягивают лицо.

Крупные очки. Очки в широкой оправе, выходящей за пределы лица, визуально уменьшают его черты.



ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО СОЗДАНИЯ «ХУДОГО» ЛИЦА: УЧАСТКИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ВИЗУАЛЬНО УМЕНЬШИТЬ, НЕОБХОДИМО ЗАТЕМНИТЬ, ТЕ, КОТОРЫЕ НУЖНО ВЫДЕЛИТЬ, - ВЫСВЕТИТЬ.



ВЕРНУТЬ МОЛОДОСТЬ!

ЧЕМ ПОМОГУТ СЫВОРОТКИ ДЛЯ ЛИЦА

КОГДА ОБЫЧНЫЕ КРЕМЫ УЖЕ НЕ ПОМОГАЮТ, А ПОД НОЖ ПЛАСТИЧЕСКОГО ХИРУРГА ЛОЖИТЬСЯ НЕ ХОЧЕТСЯ, НА ПОМОЩЬ ПРИДУТ СЫВОРОТКИ.

В чем отличие от крема?

Долгое время сыворотки были инструментом исключительно профессиональных косметологов. Но с недавних пор они стали продаваться в обычных косметических магазинах.

Сыворотка, или серум, в переводе с английского означает «концентрат». Количество активных веществ в ней в десятки раз превышает их содержание в обычном креме. Они проникают в глубокие слои кожи и действуют сразу по цели. Таким образом, эффект после применения сывороток заметен, буквально, с первых дней применения.

Активных компонентов в таких веществах всего один или два, зато вспомогательных - множество. Они выполняют роль проводников, обеспечивая доставку полезных витаминов, минералов и кислот к месту назначения.

Какое средство подойдет именно мне?

Выбирать сыворотку рекомендуется исходя из проблемы, которую вы хотите решить с ее помощью. Серумы могут быть:

- омолаживающими (подходят для увядающей кожи с первыми признаками старения);
- увлажняющими (незаменимы для обезвоженной кожи);
- питательные (их цель - помочь сухой коже вернуть здоровый цвет лица);

• отбеливающие (стоит приобрести женщинам, столкнувшимся с проблемами возрастной пигментации) и т. д. Косметологи советуют начинать пользоваться сыворотками в возрасте 35-40 лет. До этого момента коже могут помочь обычные кремы. Но если речь идет о сыворотках для кожи вокруг глаз, то их можно применять, начиная с 25 лет.

Можно ли применять часто?

Сыворотка не является базовым продуктом по уходу за кожей. Она - вспомогательный элемент, который нужно вводить время от времени. Обычно, сыворотки применяют в течение 3-4 недель ежедневно, после чего делают перерыв в 3-4 месяца. Затем снова повторяют курс. Таким образом, получается, что в год можно пройти около четырех курсов.

Существуют сыворотки, которые можно наносить без перерывов, но не более двух раз в неделю. О таких нюансах можно узнать у продавцов-консультантов или прочитать инструкцию на упаковке.

Многие женщины, стремясь к мгновенному результату, используют сыворотки чаще, чем это необходимо или наносят слишком много средства. Результат в таких случаях может быть плачевен. Кожа, перенасытившись активными веществами, может дать ответ в виде сыпи или других дерматологических проблем.

Как правильно наносить?

Так как сыворотка представляет собой концентрат того или иного вещества, для достижения эффекта нужно совсем немного средства. Достаточно 2-3 капель.

Перед нанесением сыворотки необходимо очистить лицо с помощью геля для умывания. Затем обработать кожу тоником. Когда приготвления будут завершены, взять в кончики пальцев несколько капель сыворотки и мягкими движениями вбить их в кожу. Легкий массаж поможет средству равномерно распределиться по поверхности лица.

Через 5-10 минут можно нанести увлажняющий крем, который закрепит результат. Лучше, если он будет той же марки, что и сама сыворотка. Выбирая средства разных производителей, можно столкнуться с проблемой несовместимости компонентов, входящих в их состав.

Есть ли противопоказания?

Для здоровой кожи любого типа сыворотка безопасна, однако есть несколько нюансов. С этим средством нужно быть осторожным женщинам со смуглой кожей: многие сыворотки оказывают сильный отбеливающий эффект. Если у вас на коже лица есть новообразования в виде папиллом или родинок, следует проконсультироваться с дерматологом. Некоторые активные вещества в сыворотках могут вызвать увеличение этих образований.



ТОРТ «КИЕВСКИЙ»

В советское время он был одним из самых любимых десертов. Давайте вспомним «тот самый вкус» из прошлого и испечем знаменитый «Киевский» торт.

Оригинальное сочетание беже, масляного крема и орехов - он просто тает во рту! Киевский торт станет идеальным украшением любого праздничного стола.

Понадобится: для коржей: белки яичные - 200 г, сахар - 235 г, мука - 45 г, орехи (фундук, грецкие, кешию) - 200 г, ванилин, кислота лимонная и соль - по щепотке. Для крема: масло сливочное - 300 г, сахар - 200 г, молоко - 150 мл, желтки яичные - 4 шт., коньяк (бренди) - 1 ст. л., какао-порошок - 1 ст. л., ванилин-щепотка.

Для коржей орехи подсушите в духовке при 180 градусах до золотистого цвета. Дайте остыть, крупно нарубите. Соедините с просеянной мукой, добавьте 135 г сахара.

В отдельную сухую емкость поместите 200 г белков. В оригинальном рецепте белки предварительно рекомендуется «сквасить», оставив при комнатной температуре на 12-24 ч. Добавьте соль и лимонную кислоту, взбейте в пышную устойчивую пену. Продолжая взбивать, в несколько приемов добавьте оставшиеся 100 г сахара и ванилин. Взбивайте 3-4 мин., до получения гладкой устойчивой пены. Понемногу ложкой добавляйте ореховую смесь и осторожно, движениями снизу вверх, перемешайте.

Выложите массу в две формы разного диаметра, застеленные пергаментом. Разровняйте поверхность лопаткой. Поместите в разогретую до 150 градусов духовку. Как только коржи начнут зарумяниваться, убавьте температуру до 120 градусов и допекайте со слегка приоткрытой дверцей.

Дайте остыть, затем выньте из духовки и оставьте на 12-24 ч., не снимая пергамента.

По прошествии времени удалите пергамент (если не удастся, слегка смочите его водой). Большой корж обрежьте под размер меньшего. Обрезки измельчите в крошку, отложите для обсыпки готового торта.

Для крема желтки соедините с молоком в кастрюле с толстым дном, тщательно перемешайте до однородности. Добавьте сахар и ванилин. Нагревайте на небольшом огне, непрерывно помешивая лопаткой. Доведите почти до кипения, но не кипятите, а сразу же снимите с огня и перемешивайте еще в течение 1-2 мин. Накройте пищевой пленкой до полного остывания.

Размягченное сливочное масло взбейте миксером до пышности. Продолжая взбивать, вводите по 1 ст. л. молочно-желтковой смеси. Должен получиться блестящий однородный крем.

Отделите половину крема, добавьте в нее какао-порошок и коньяк, перемешайте. Часть светлого и часть темного крема отложите для украшения торта. Соберите торт. Для этого нанесите на подложку немного крема, уложите первый корж ровной стороной вниз. Смажьте его светлым кремом. Накройте вторым коржом ровной стороной вверх. Обмажьте верх и бока торта темным кремом, обсыпьте бока крошкой. Украсьте торт оставшимся кремом по своему вкусу. Уберите в холодильник на ночь.

✓ **Если вы не любите шоколадный вкус, при приготовлении крема не используйте какао-порошок, а верх торта дополнительно присыпьте крошкой от коржей или орешками.**



Купить «Киевский» торт в советское время считалось большой удачей.



КАК ПОЯВИЛСЯ СЛАДКИЙ ШЕДЕВР

Торт «Киевский» был создан на Киевской кондитерской фабрике имени Карла Маркса в 1956 году. И «виной» тому - оплошность кондитеров.

Однажды они забыли положить в холодильную камеру партию яичных белков, предназначенных для выпечки бисквита. На следующее утро, чтобы скрыть ошибку и спасти продукты, начальник цеха на свой страх и риск промазал застывшие белковые коржи масляным кремом, посыпал ванильной пудрой и украсил цветочным орнаментом. Десерт произвел фурор! Позднее в коржи стали добавлять орехи.

Очень скоро торт «Киевский» стал визитной карточкой украинской столицы. Именно его преподнесли Леониду Брежневу от Украинской ССР на его 70-летие. Трехъярусное произведение кондитерского искусства состояло из 70 коржей и весило более пяти килограммов.

СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Если у вас нет кухонных весов, то отмерить продукты можно на глазок. 300 г рожков - это 2 полных стакана с горкой, а 250 г помидоров - 3 томата среднего размера.

САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ И РОЖКОВ

На 4 порции: 300 г рожков, соль, 250 г помидоров, 1 огурец, 2 стручка зеленого перца пеперони, 2 копченые куриные грудки, 1 лимон, 200 мл сметаны, 200 мл йогурта, перец, сахар, 30 г пармезана, 50 г маслин.

Отварить рожки. Помидоры нарезать дольками, перец - колечками, огурец - кружками. Нарезать куриные грудки полосками. Макароны смешать с мясом и овощами.

Лимон вымыть горячей водой и снять цедру. Отжать 1 стол. ложку лимонного сока, смешать его с цедрой, сметаной, йогуртом, солью, перцем и щепоткой сахара.

Полить салат сливочно-лимонным соусом, перемешать и дать постоять 30 мин, чтобы все ингредиенты им пропитались. Перед подачей посыпать тертым пармезаном и украсить маслинами.



СПИРАЛЬКИ С СЫРНЫМ СОУСОМ

На 4 порции: 400 г макарон-спиралек, соль, 1 пучок пряной зелени, 1 луковица, 1 стол. ложка растительного масла, 100 мл сливок, 300 мл овощного бульона, 1 плавящийся сырок, 1 стол. ложка крахмала, перец.

Отварить макароны в соленой воде по рецепту, указанному на упаковке. Сполоснуть пряную зелень, промокнуть салфеткой и обжарить листочки. Почистить и нарезать мелкими кубиками лук.

Лук пассеровать в растительном масле до прозрачности. В небольшом количестве бульона распустить сыр, смешать со сливками и вылить в сковороду с луком. Загустить крахмалом, посолить и поперчить по вкусу.

Слить макароны на дуршлаг, промыть холодной водой и дать ей стечь. Макароны разложить по тарелкам, полить соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

РАВИОЛИ СО СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ

На 4 порции: 4 желтка, 2 яйца, соль, 1 стол. ложка растительного масла, 300 г муки, 200 г сливочного сыра, 1 баночка айвового желе, перец, 125 г вареного окорока, 1 белок, 2 стол. ложки тертого фундука, 50 г сливочного масла.

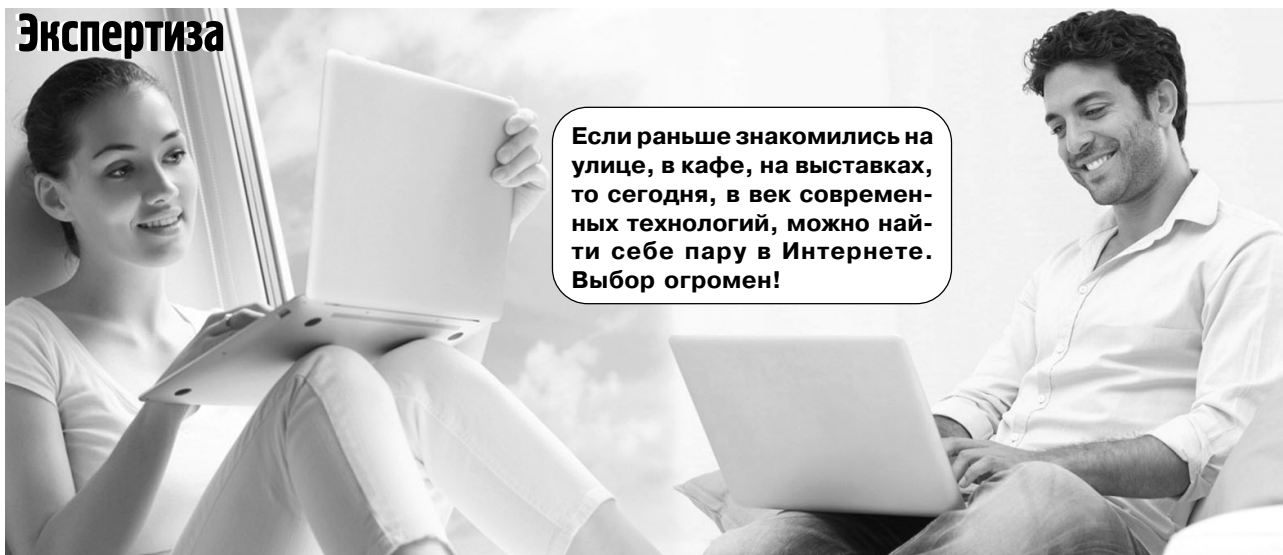
Замесить тесто из желтков, яиц, масла, 2 стол. ложек воды и муки. Завернуть в фольгу и положить в холодильник на 30 мин.

Тщательно растереть сливочный сыр с айвовым желе, посолить и поперчить. Окорок нарезать мелкими кубиками и добавить в начинку. Тонко раскатать тесто, стаканом вырезать кружки диаметром 8 см, смазать края белком, разложить по 1/2 чайн. ложки начинки, свернуть и защипать. Отваривать равиоли 5-6 мин в кипящей соленой воде.

Прогреть орехи в распущенном сливочном масле и посолить. Равиоли разложить по тарелкам и полить ореховым маслом.



Экспертиза



Если раньше знакомились на улице, в кафе, на выставках, то сегодня, в век современных технологий, можно найти себе пару в Интернете. Выбор огромен!

КАК ПОЗНАКОМИТЬСЯ В ИНТЕРНЕТЕ?

Знакомства в Сети - это удобно, быстро и перспективно. Однако следует придерживаться некоторых правил и помнить: в интернет-романе может быть немало подводных камней.

По одежке встречают

Успех во многом будет зависеть от того, как вы себя преподнесете. Вот почему так важно грамотно составить анкету.

Личная информация. Будьте честны, но не стремитесь рассказать незнакомым людям все и сразу. Не стоит врать по поводу возраста, а вот о месте работы на первых порах можно умолчать, указав лишь сферу деятельности.

Цель знакомства. Уточните, ищете ли вы серьезных отношений, желаете ли создать семью, а может, просто хотите найти интересного собеседника. Некоторые и вовсе интересуются лишь кратковременными связями. Каждому - свое.

Увлечения. В этом пункте не скупитесь на слова! Чем четче вы обозначите, что вам нравится, тем больше вероятность, что на вашу удочку клюнет именно та рыба, которая будет интересна.

Предпочтения. Сразу обозначьте, к каким знакомствам вы готовы, а какие не приемлите. Возможно, вы категорически не воспринимаете мужчин с татуировками - дайте об этом знать.

Особенности. Лучше сразу обозначить важные моменты, которые могут быть интересны кандидатам. Расскажите, если у вас есть дети, вы много работаете, не общаетесь с курящими или пропагандируете отказ от мяса.

Фотографии. Их должно быть несколько, желательно, чтобы первая была портретной, остальные - в полный рост или по желанию. Не рекомендуется выставлять слишком фривольные снимки, если вы, конечно, не ищете специфических знакомств.

Пишу тебе, чего же боле...

Когда первая симпатия возникла, можно переходить к более тесному знаком-

ству. Некоторые предпочитают сразу просить номер телефона или договариваться о встрече, однако психологи советуют начать с переписки. Она безопасна и позволяет узнать человека лучше. Ведь бывает уже после пары вопросов и ответов понятно: этот кандидат вам не подходит.

Не бойтесь написать первой, если мужчина вам понравился. Современные реалии таковы, что инициатива может исходить как от сильного пола, так и от слабого. Нет ничего предосудительного в том, чтобы показать свой интерес собеседнику.

Не бойтесь задавать интересующие вопросы и постарайтесь сами отвечать честно, если спрашивают о чем-то вас. Не затягивайте с ответами, если человек вам действительно интересен. И спокойно относитесь к тому, что помимо вас мужчина может переписываться еще с несколькими барышнями. На данном этапе отношений как таковых у вас быть не может, а значит, все участники процесса остаются свободными людьми.

Логичный финал

Если вы пришли на сайт знакомств с конкретной целью, не стоит затягивать переписку надолго. Какой бы содержательной она ни была, это не позволит вам хорошо узнать человека. Телефонные беседы, пусть даже многочасовые, - тоже не то.

Не бойтесь встречаться с интересными вам кавалерами. Выбирайте для этой цели комфортные для себя места - кафе, рестораны, театры, парки и т.д. Лучше, если свидание будет проходить в дневное время и не затягиваться до позднего вечера. Как ни крути, перед вами при первой встрече находится незнакомый человек, и безопасность - превыше всего!

На свидании психологи советуют больше слушать, чем говорить. Особенно не рекомендуется избытольно подробностями своей личной жизни. «Знаешь, я трижды была замужем, и мечтаю о чет-

вертом браке», «Мой предыдущий кавалер был очень хорош в постели», «Когда я выпью, себя не контролирую» - эти и подобные откровения лучше оставить для подруг.

Не получилось? Бывает!

Не относитесь к знакомствам в Интернете слишком серьезно. Да, зачастую они перерастают в долговременные отношения, однако бывает и наоборот. Вы можете не понравиться мужчине при личной встрече или его что-либо не устроит. Это не значит, что кто-то из вас плох или неинтересен. Просто вы не подходите друг другу.

Подсчитано, что в среднем человеку хватает 1-2 месяцев для того, чтобы найти себе вторую половину на сайте знакомств. Однозначно стоит задуматься, если вы сидите там не первый год и все никак не можете определиться. Тогда возникает вопрос: может, вы уже давно не стремитесь к результату, а просто наслаждаетесь процессом?

ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ

Задумайтесь о том, стоит ли продолжать общение, если ваш новый интернет-знакомый делает следующее.

Скрывает фотографии. Если человек боится продемонстрировать свою внешность, возникает вопрос: с ним что-то не так?

Отказывается от встречи. Мужчина, предпочитающий оставаться в онлайн-пространстве, как правило, имеет на это веские причины. Жену, например, которой его увлечение может не понравиться.

Врет. Новый знакомый называет себя бизнесменом, а вы нашли его страницу в соцсетях, где очевидно, что он работает механиком на СТО? Будьте осторожны: в дальнейшем мужчина может продолжать вам врать!

Поздравления

Маргариту ГАНЕВУ,
истинную болгарку, поздравляем
с днем рождения.

В Корджали горный край, лета простор,
В Рупите осень и звездочка ранняя.
Приятный на Балканах разговор,
Любят болгарку Маргариту Ганеву.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Алла, Полина и Радостина Станчевы,
Кристина Димитрова, Малуза Горанова,
Мари Гличева, Искра и Миранда Арабаджиевы,
Росица Билянова, Ангелина Жеравнова,
Светлана Цвильева, Анна Димчева, Лиана Радева-Нергадзе, Донка Младенова, Ната Славчева, Лада Николова, Параскева Минчева, Стефка Дончева, Мария Стромова, Лорина Развигорова, Райна Желева, Цветелина Стойкова, Эрминия Карастоянова, Лана Стоева, Ирина Нешкова, Ионка Христова, Лиза Борджиева, Марианна Трайчева, Мальвина Кидикова, Майя Голобова, Зоряна Янкова, Финка Гаргова, Алла и София Фотовы, Иорданка Евтимиади, Элла Асланиди, Мария Саввиди, Ирина и Ольга Энтиди, Анна Бостаниди, Лаура Коккинаки, Анемона Иродопуло, Ирина и Спирула Икономиди, Анастасия Микропуло, Мелина и Эмилиа Родаки, Гликерия Уранопуло, Этери Марташвили, Елена Микелашвили, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетуцеси, Тинико Маргвелашивили, Софиико Сакварелидзе, Веста Квернадзе, Тасико Векуа, Ирина Санадзе, Алла Титвинидзе, Цисана Квирикашвили, Анна Еловенко, Ирина Подсоснок, Нина Борисюк, Виолетта Нетребко, Оксана Билозир, Ирина Стасюк, София Евдокименко, Светлана Бурневич, Инна Артеменко, Елена Емельяненко, Валентина Рудник, Лариса Пиковская, Алла Фридман, Жанна Еджубова, Наргиза Оганова, Марина Мурадян, Аниада Акопян, Елена Шишкина, Ольга Наумова, Галина Новичкова, Гульнара Озманова.

Юлию КУЗНЕЦОВУ
поздравляем с днем рождения.
Октябрь – осень золотая,
Немного ветер дует.
Радостно песни распевая
Живи, подруга Юлия.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Анна Кузнецова,

Алла Есаулова, Валентина Неженцева,
Любовь Истомина, Раиса Смирнова,
Надежда Ляпина, Елена Яровая, Ирина
Епифанова, Майя Венкова, Полина
Иванова, Додо Лалиашвили, Нанули
Варазашвили, Белла Киладзе, Диана
Габарашвили, Лия Арвеладзе, Мадонна
Карсанова, Светлана Губкина, Анастасия и
Маргарита Зарейчук, Нина Кондратюк, Зоя
Кучеренко, Любовь Искренко, Лариса
Степаненко, Мзия Кудухова, Эльза
Санакоева, Раиса Мкртчян, Анжела
Геворкян, София Болквадзе, Ия Перадзе,
Лела Турашвили, Этери Шенгелия, Лили
Тодадзе, Лана Стоева, Кети Димитриади,
Елена Акритиди, Зоя и Иванка Костовы,
Красимира Русинава, София Светлинова,
Венера Кростева, Медея Чхаидзе,
Джеджило Эристави, Нино Балавадзе,
Манана Кавтарадзе, Дареджан Капанадзе,
Русудан Абесадзе.

Ларису ДОМБРОВСКУЮ
поздравляем с днем рождения.
Гданьск, Вроцлав, Познань, Честохов,
Река Висла искрится.
Пусть окружит тебя любовь,
Красавица Лариса.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Анна Янтар, Валентина Хмелевская,
Олеся Яроцкая, Галина Вислинская,
Дора Сосницкая,
Эльмира Яцкевич,
Мария Славинская,
Лидия Познюховская, Мара Шелинская,
Барбара Краевская,
Богдана Маевская,
Нина Ветлицкая,
Диана Веселовская,
Светлана Ковальская, Ева Голонко, Марина
Кукарская, Рената Терпиловская, Ирена
Санковская, Галина Каревская, Марина
Филина, Елена Стрельцова, Любовь
Щербаева-Нугешидзе, Элеонора
Бодзиашвили, Наили Харазишвили, Флора
Мамулашвили, Нелли Жужунашвили, Цицо
Нозадзе, Тина Шония, Ламара Дигмелаш-
вили, Нанули Чалвардишвили, Заира
Кварацхелия-Гулуа, Тина Кверцхишвили,
Тамрико Псутури, Исо Мелуа, Ирина
Гогшвили, Нино Кобахидзе, Елена
Чаладзе, Марина Ментешашвили, Нино
Оболашвили, Анна Адамия, Людмила

Дегверелашвили, Светлана Арутюнова,
Эмма Долмажян, Жанна и Офелия
Григорян, Джульетта Хачатурова, Евгения
Оганесян, Алина Степанян, Венера
Думанова, Инесса Левина, Александр
Расоева, Лия Мчедлишвили, Тина
Габашвили, Татьяна Чубинидзе, Анна
Фабрикова, Ирина Дзуцова, Евгения
Ворошилова, Татьяна Фролова, Майя
Райкова.

Гулсунду СХИЛАДЗЕ
поздравляем с днем рождения.
Река Квирила в Зестафони
Волной ударит разом,
Тебя всегда мы любим, помним,
Гулсундочка Схиладзе.

Суважением,
Анна Орфаниди, Марина Манджavidze,
Ирма Тавадзе, Исо Самхарадзе, Тамара
Авалишвили, Нино Шаламберидзе,
Ангелина Боцвадзе, Берта Енукидзе, Кичка
Бодурова, Мими Ненчева, Дора Миткова,
Зоя Митропуло, Елена Цалигопуло,
Элпида Лиманопуло, Анна Иониди, Натия
Заридзе, Люсине Мнойя, Роза Варганян,
Нина Калдарова, Алла Изверская, Нино
Путкарадзе, Замира Цотадзе, Диана
Мцитури, Нино Арабули, Наили Лагазаш-
вили, Виктория Саульская,
Писо Калмахелидзе, Нина Руденко,
Наира и Тамта Гагошидзе, Цисана Очигева,
Валентина Дорошенко.

Гамлета ЦИВИЛАШВИЛИ и Додо БА-
РАБАДЗЕ, а также Дмитрия (Дито)
НАЧКЕБИЯ и Екатерину НИКОЛОВУ
поздравляем с рождением внучки, а
Заура ЦИВИЛАШВИЛИ и Мими НАЧ-
КЕБИЯ с рождением дочери Лали.
Стемнело... Звездочки зажглись едва ли,
Подул прохладный, нежный ветерок,
Пришла на свет наша малышка Лали,
Пришла домой и через сей порог.
Поют от души взрослые «Арале».
Часы звенят, игрушки все пищат.
Счастливой будь, девочка наша Лали,
Ты подрастешь, добрым твой будет взгляд.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Ирина Мургулия,
Хиблия Цуцунава, Наталия Кондакова,
Кети Мархвашивили,
Нана Годжиашвили.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №36

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Икра. Спад. Ликер. Крем. Ботва. Слава. Озон. Вождь. Ока. Драма. Редут. Хризантема. Афина. Вокализ. Ера. Очи. Бестселлер. Вага. Аграф. Бекон. Сотня. Итог. Нонсенс. Каре. Шпиг. Баран. Кадриль. Нора.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Любовь. Брасс. Драже. Кортж. Риф. Соратник. Джазист. Нога. Алтарь. МАН. Сафьян. Канапе. Плевел. Нил. Море. Каракар. Пекло. Великан. Развод. Лошак. Таро. Дерево. Кулич. Гонорар. Мандат. Зидан. Гена.

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.

Домашние любимцы

ДРУЖОК, ПОБЕЖАЛИ!

Что может быть лучше, чем отправиться на пробежку вместе с собакой? Это полезно, приятно и весело! Но предварительно надо подготовить к физической нагрузке вашего друга.



Сразу оговоримся: бегать можно с активными и выносливыми породами. Миниатюрные собаки (йоркширский терьер, шпиц, мопсы, корги и пр.) для этой цели не подходят.

1 Убедитесь в том, что собака здорова. Обязательно проконсультируйтесь с ветеринаром прежде, чем брать песика на пробежку. А также питомцу должно быть не менее 18 месяцев (до этого возраста кости могут быть особенно хрупкими).

2 Позаботьтесь о правильной экипировке. Для бега нужны шлейка и короткий поводок. Это позволит лучше контролировать собаку и держать ее возле себя. Без поводка можно бегать только с очень послушной собакой и в безлюдных местах. Если вы тренируетесь в темное время суток, пригодится светящийся ошейник: так вы не потеряете друг друга и подадите сигнал автомобилям и другим бегунам.

3 Возьмите с собой воду. Не только для себя, но и для питомца. Теплообмен собак отличается от нашего. Но это не означает, что животное не захочет охладиться после пробежки.

4 Начинать с небольших нагрузок. Перед пробежкой поиграйте с собакой - это отличная разминка. Начните с 2-3 километров. Через 7-10 дней добавьте к этому расстоянию еще полкилометра.

5 Посоветуйтесь с кинологом. Хороший кинолог решит вопрос за несколько занятий. Заодно и вас обучит - будете давать спортивные команды «старт», «стоять» и повороты «направо» и «налево».

ПОПУГАЮ НУЖНО КУПАТЬСЯ?



Если вы хотите искупать птичку забавы ради, откажитесь от своей затеи сразу же. Пернатый даст вам понять, когда будет готов к этому. Например, при высокой температуре в доме он может попытаться освежиться в своей поилке - это и будет сигналом к действиям.

Наполните специальную ванночку (или любую глубокую тару) чистой водой

комнатной температуры. Птица не торопится нырять? Не настаивайте! Опрыскайте ее из пульверизатора. Некоторым попугаям нравится мыться под струей воды - предложите вашему другу такой вариант.

ВАЖНО! Все действия должны исходить только от попугая. Много случаев, когда попытки вымыть птичку насильно заканчивались трагически для пернатого. Можно оставить ванночку в клетке и наблюдать за пернатым. Скорее всего, со временем он решит искупаться. При этом важно, чтобы в помещении было тепло.

ПОЧЕМУ КОШКА ЧИХАЕТ?

Если вы заметили, что животное стало чихать намного чаще, чем обычно, наблюдайте за ним. Раздражители и аллергены. К ним относятся пыль, пыльца растений, чистящие средства, освежители воздуха, ароматические свечи. Достаточно удалить аллерген.

Вирусные заболевания. Например, кальцивироз ослабляет работу дыхательной системы, приводит к пневмонии. А вирус герпеса у кошек вызывает респираторное заболевание ринотрахеит.



Реакция на вакцину. Кошка может чихать в течение 2-3 дней после интраназальной вакцины - это нормально. Обратиться к ветеринару следует, если чихание сопровождается выделениями из носа, глаз, повышенным слюноотделением.

Платье и сапоги

Трикотажное платье - универсальная и практичная вещь для осеннего сезона. Можно выбрать модель с объемным рукавом, платье оверсайз, длины миди или до колена, с запахом или асимметрией. По возможности, приобретите сразу несколько вариантов для осеннего гардероба. Для создания по-настоящему стильного образа примерьте трикотажное платье с сапогами-трубами. Однако имейте в виду: расстояние между ними должно быть не более десяти сантиметров. Хорошо, если платье будет скрывать верх сапог. В противном случае ноги будут смотреться визуально короче.



На пике моды сапоги с животным или змеиным принтами. Их дополнят квадратный или круглый носок, а также высокий каблук.

Стильные костюмы

Летние шорты-бермуды плавно перешли в осенний гардероб. Изменились только фактура и материалы: в приоритете твид, шерсть, кожа. Особенно стильно такие шорты будут смотреться в цветном исполнении, в сочетании с высокими сапогами.

Брючные костюмы также не теряют своей актуальности и будут уместны как для офиса, так и для прогулок по городу. На пике популярности яркие цвета, костюмы в клетку, цветочный принт и костюмы-тройки.



Свитера и жилетки

Жилетка из мужского гардероба стала обязательным атрибутом всех осенних коллекций в этом году. Популярны модели грубой вязки с треугольным вырезом, а также яркие жилетки с принтом.

Среди свитеров этой осенью будут актуальны укороченные варианты, оверсайз, а также свитера крупной вязки с объемными рукавами. Обязателен в осеннем гардеробе тонкий кардиган на пуговицах - рельефный, с глубоким вырезом и акцентным цветом. Носите его поверх блузы или рубашки.





САЛАТ ИЗ ПАТИССОНОВ

Патиссоны мелкие - 1-1,2 кг, лист хрена - 1/2 шт., укроп (зонтики), листья вишни, лавр - по 2 шт., перец острый - 1/2 стручка, листья черной смородины - 4 шт., перец черный горошком - 10 шт., чеснок - 4 зубчика, соль каменная - 1 ст. л. (с горкой), сахар - 4 ст. л., уксус (9%) - 120 мл.

Патиссоны тщательно вымойте губкой, удалите плодоножки. Зелень вымойте, обсушите. На дно стерилизованных банок (2 банки по 1 л) уложите по 1/4 листа хрена, по 1/2 зонтика укропа, по листу лавра, смородины и вишни, по 2 зубчика чеснока и по 5 горошин перца. Поместите в банки патиссоны до «плечиков», сверху - оставшуюся зелень. Залейте в банки крутой кипяток до краев, прикройте прокипяченными крышками. Через 5 мин. воду слейте, а в банки залейте свежий кипяток. Еще через 5 мин. слейте воду и заполните банки кипящим маринадом, приготовленным из соли, сахара, уксуса и 1 л воды. Сразу закатайте, переверните, укутайте до остывания.



ЧЕРРИ

С ПЕРЧИНКОЙ

Помидоры черри - 600 г, листья малины - 5 шт., перец острый - 4 колечка, чеснок - 15 зубчиков, зонтик укропа - 2 шт., гвоздика - 1 бутон, перец черный - 3 шт., сахар - 1,5 ст. л., соль - 1 ч. л., уксус (9%) - 1,5 ст. л.

В заранее приготовленные и стерилизованные банки поочередно выложите листья малины, зонтики укропа, бутоны гвоздики, перец острый и черный, зубчики чеснока, помидоры черри. Залейте содержимое крутым кипятком, оставьте на 20 мин. Слейте воду, добавьте сахар и соль. Доведите смесь до кипения, аккуратно влейте столовый уксус. Залейте готовый маринад в банки и сразу закатайте. Переверните их, тщательно укутайте теплым одеялом.

* Если томаты с веточками, их лучше не удалять. Они не дадут плодам лопнуть. Закатывать черри лучше всего в небольшие банки.



КАБАЧКИ

«ПО-ГРУЗИНСКИ»

Кабачки - 3 кг, чеснок - 3 головки, перец чили - 2-3 шт., уксус (9%) и растительное масло - по 100 мл, сахар - 100 г, соль - 2 ст. л., черный молотый перец - 1 ч. л., перец душистый горошком - 10 шт., лавровый лист - 5 шт.

Соедините нарезанные кабачки и перец чили. Добавьте поочередно соль, сахар, растительное масло, столовый уксус. Высыпьте заранее приготовленные специи. Оставьте смесь отдыхать и пропитываться на несколько часов. По истечении указанного времени банку пол-литровый стерилизованный банок доверху наполните овощной смесью. Сверху аккуратно залейте выделившимся из кабачков соком. Стерилизуйте на водяной бане около 15 мин. Затем тщательно закатайте, укутайте до полного остывания.

Сверху аккуратно залейте выделившимся из кабачков соком. Стерилизуйте на водяной бане около 15 мин. Затем тщательно закатайте, укутайте до полного остывания.

* Интересная закуска на зиму получится, если кабачки, перед тем как поместить в банку, слегка обжарить с двух сторон на сковороде.



ЧИЛИ С ЧЕСНОКОМ

Помидоры (мясистые) - 600 г, перец чили - 2-3 шт., перец болгарский красный (крупный) - 1 шт., чеснок (крупный) - 3 зубчика, соль каменная - 1 ст. л., сахар - 1 ст. л., уксус (9%) - 30 мл.

Болгарский перец и чили вымойте, обсушите, очистите от семян (если хотите, чтобы соус получился более острым, чили оставьте с семенами). Все стручки нарежьте, поместите в чашу блендера, добавьте очищенный чеснок. Измельчите. Помидоры вымойте, залейте кипятком на 3-5 мин., снимите кожицу. Плоды натрите на крупной терке. К томатному пюре добавьте измельченный перец с чесноком, соль, сахар и уксус. Перемешайте, измельчите погружным блендером в течение 2-3 мин. Разлейте соус в предварительно простерилизованные сухие баночки, закройте прокипяченными сухими крышками. Храните в холодильнике. Закуска подойдет к свиному или куриному шашлыку, птице, рыбе.

