

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№39

ноябрь 2020

Цена:
2 лари

**Позитивное
мышление**

стр. 18

**Покупаем онлайн:
5 важных правил**

стр. 40

**Как защищаться
от вирусов**

стр. 6

Моя работа

Менять или не менять

стр. 28

История любви

Анна Дезри и Альфред Нобель

стр. 20-21

Кейт Бланшетт:

стр. 16-17

“У нас была прекрасная семья”

Абстрактное искусство в тренде

Освобождение от устоявшихся законов, свобода и взгляд под другим углом зрения - все это абстракция. Каким способом она может разнообразить женский гардероб?



Малевич: комбинации фигур

Основоположнику супрематизма мы обязаны абстрактными комбинациями геометрических фигур. Главное в них - совершенство композиции, соотношение форм, величин и цветов. Мировые дизайнеры по сей день вдохновляются работами Казимира Малевича, строя свои коллекции на ярких локальных цветах - черном, красном, белом, зеленом, коричневом и простых силуэтах изделий.



ШВАРЦЕНЕГГЕР ПЕРЕНЕС ОПЕРАЦИЮ НА СЕРДЦЕ



Американский артист Арнольд Шварценеггер попал в больницу. Врачи сделали ему операцию на сердце.

“Железный Арни” поделился снимками из палаты в своем микроблоге. В кадре он позирует на кровати в окружении различных медицинских приборов. Несмотря ни на что, знаменитость улыбается и показывает большой палец в камеру.

Артист отметил, что сейчас он чувствует себя “фантастически”. Во время операции ему заменили аортальный клапан. Теперь Шварценеггеру предстоит восстановление после хирургического вмешательства, однако уже сейчас он гуляет по улицам Кливленда.

Меньше чем за сутки

пост актера набрал больше 3 тысяч ретвитов и 53,7 тысяч лайков. В комментариях поклонники желают артисту поскорее поправиться. Тем не менее некоторые посчитали, что проблемы с сердцем у культуриста могли возникнуть из-за увлечения бодибилдингом.

Ранее американский актер Арнольд Шварценеггер был задержан полицией Мюнхена. Он катался по железнодорожной платформе на велосипеде.

Однако звезде не пришлось платить штраф. Стражей порядка устроило наказание в качестве селфи с ними. Сам актер заявил, что передвигался по платформе на велосипеде из-за проблем, которые он якобы испытывает во время ходьбы.

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.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

БРУК ШИЛДС В БИКИНИ ПРИЗВАЛА ЖЕНЩИН ВЕРИТЬ В СЕБЯ

55-летняя американская модель и актриса Брук Шилдс призвала женщин верить в себя, несмотря на слова недоброжелателей за спиной о том, что после 50 лет красота женщины начинает увядать. Актриса вновь начала сниматься в купальниках и заявила в беседе с изданием People, что ее карьера “только начинается”.

“В этом возрасте, особенно если ты актриса, тебе словно говорят “ты уже отбыла свою карьеру, расслабься”, но мне кажется, что я ее только начинаю”, — заметила Шилдс, которая призвала женщин старше 50 лет верить в свою красоту.



Как призналась американская модель, она и сама ловит себя на мысли, что в чем-то следует стандартам, навязанным обществом, и уточнила, что несмотря на то, что

этим летом она тренировалась и занималась спортом, она выходила на пляж в закрытом купальнике. Однако Шилдс приняла решение позволить себе вновь носить бикини

после того, как ее дети заметили, что “обмотанная парео, в закрытом купальнике она выглядит смешно”.

“Этим летом я как обычно тренировалась, чтобы у меня появились пресс и мышцы. Я стала увереннее в себе, но все еще фотографируюсь в удачных ракурсах и с правильным освещением”, — призналась Шилдс, уточнив, что семья и личный тренер научили ее любить свою внешность такой, какая она есть, несмотря на стандарты красоты.

Недавно американская модель подписала контракт с известным модельным агентством IMG Models.

Шоу-бизнес

ФОТОСЕССИЯ ДОЧЕРИ ДЖОННИ ДЕППА ВОСХИТИЛА СЕТЬ



Ранее неопубликованные снимки с откровенной фотосессии дочери голливудского актера Джонни Деппа восхитили пользователей Сети. 21-летняя американская актриса и модель Лили-Роуз Депп позировала перед объективом фотографа без лифчика, прикрывшись лишь небольшим полотенцем.

На черно-белых снимках девушка держится одной рукой за бельевую веревку, а другой удерживает на груди полотенце. Образ Депп был дополнен минималистичными серьгами и подвеской.

“Скучаю по любимому

персонажу моих историй”, — отметил фотограф Уолкер Бантинг, разместивший пост на своей странице в Instagram.

Публикация за сутки набрала более 14 тысяч лайков в соцсети.

“Ты очень талантлив, а она — идеальна”, — заметили пользователи Сети в публикации под серией фотографий.

Поклонники знаменитости выразили свое восхищение в комментариях, назвав дочь Деппа и певицы Ванессы Паради “богиней”. “Она такая же невероятная, как ее отец”, — отметил один из пользователей.

ВАН ДАММ СПАС ОТ УСЫПЛЕНИЯ КРОШКУ-ЧИХУА-ХУА

Актер и режиссер Жан-Клод Ван Дамм вступился в социальных сетях за чихуа-хуа, которой грозило усыпление. Таким образом, он спас собачку от смерти.

Чихуа-хуа по кличке Рая должны были транспортировать из Болгарии в Норвегию к новым хозяевам. Тем не менее выяснилось, что собака путешествует по поддельному паспорту. В результате животное так и не смогло добраться до новых владельцев, а болгарская сторона отказалась принять чихуа-хуа обратно, из-за чего собаке грозила эвтаназия.

Артист не смог пройти мимо беды ни в чем не повинного животного. В своих соцсетях он развернул эмоциональную кампанию по спасению собаки. Он написал: “Я умоляю, пожалуйста, в мой день рождения, Управление по безопасности пищевых продуктов, измените свое решение”.

Как итог болгарские власти согласились пойти на уступки. Они забрали собаку обратно в страну, где она пройдет обследование перед отправкой к новым хозяевам и полу-



чит новый ветпаспорт, сообщает The Independent.

Ранее Рикардо Пиментель из Мексики организовал у себя дома приют и спас около 300 животных от надвигающегося урагана “Дельта”. Пару лет назад мужчина создал приют для животных Tierra de Animales. В нем размещали не только собак и кошек, но и лошадей, овец, свиней, птиц и даже игуан.

Но приют был не готов к мощному урагану. Пиментель не растерялся и разместил животных прямо у себя дома. Мужчина утверждает, что это не доставило ему неудобств. Ведь все животные были привиты, стерилизованы и вели себя очень тихо.

МАГИЧЕСКОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ ЭНН ХЭТЭУЭЙ В ВЕДЬМУ ПОТЯСЛО ПОКЛОННИКОВ

Известная американская актриса Энн Хэтэуэй в своем Instagram поделилась с поклонниками кадрами со съемок картины под названием “Ведьмы” Роберта Земекиса, которая вскоре выйдет в свет.

В видеоролике, опубликованном на странице актрисы в социальной сети, видно, как художники по гриму окрашивают лицо актрисы сначала в синий, а затем в зеленый цвета специальными составами, после чего делают слепок, на основе которого и создавался образ персонажа.

“Это магия”, — отметила Хэтэуэй.

Поклонники актрисы отметили, что зрелище и правда выглядит “невероятным” и “завораживающим”.

Ранее на официальном YouTube-канале WarnerBros. был выложен трейлер фильма Роберта Земекиса



са “Ведьмы” по одноименной книге Роальда Даля, в котором 37-летняя актриса исполнила главную роль.

По сюжету фильма, мальчик вместе с бабушкой отправляются отдыхать на морской курорт, где самая главная ведьма округи собирает своих сторонников, чтобы осуществить коварный план и превратить всех детей в мышей.

Известно, что Роберт Земекис не только снял фильм, но также принял участие в написании сценария совместно с Гильермо дель Торо и Кенней Беррисом, а также выступил одним из продюсеров фильма. Первоначально премьера картины “Ведьмы” была назначена на 8 октября, однако из-за COVID-19 было принято решение отменить премьеру в кинотеатрах — ее перенесли на платформу HBO Max на 22 октября.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Учащенное сердцебиение называют тахикардией. Она может не сопровождаться повышением давления, но тем не менее доставляет человеку немало неприятных минут. Если тахикардия постоянная, необходимо обратиться к врачу для выяснения причины и назначения лечения. А вот с эпизодическими приступами тахикардии можно справляться самостоятельно. Провоцируют временную тахикардию стресс, физическая нагрузка, перегревание, переедание, отравление, анемия и прием некоторых лекарств. Бывает тахикардия у беременных и тахикардия, вызванная нарушениями в работе эндокринной системы. Что поможет нормализовать пульс в таких ситуациях?

Отвар шиповника. Эти ягоды снижают пульс и при нормальном, и при повышенном давлении. Кроме того, благодаря высокому содержанию витамина С ши-

СЕРДЦЕ БЬЕТСЯ ЧАСТО-ЧАСТО... КАК УСПОКОИТЬ ПУЛЬС В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.

Успокойм пульс

повник укрепляет иммунную систему и обеспечивает прилив сил. Для приготовления снадобья 1 ст. ложку ягод шиповника залейте 2 стаканами кипятка. Держите на водяной бане или в термосе 2 часа. Пейте по 1 стакану 2 раза в день перед едой.

Настой мяты или мелиссы с лимоном. Такие настои обладают мягким

седативным эффектом и хорошо успокаивают пульс. Они идеально помогают при стрессах. Десертную ложку травы залейте стаканом кипятка и заварите как чай. Затем процедите, добавьте мед и сок лимона, выпейте. Возможно, одной порции будет достаточно.

Отвар пустырника. Тоже хорош при стрессах. Для



приготовления 1 ст. ложку травы залейте 1,5 стакана воды, доведите до кипения и кипятите 5 минут. Остудите и процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Вместо отвара можно пить аптечную настойку пустырника из расчета 10-15 капель на 1/2 стакана воды на один прием.

Ягоды боярышника.

Отвар готовится так же, как из ягод шиповника. Принимать надо так же, но 3 раза в день перед едой. Он хорошо успокаивает расшалившийся пульс. И меньше переживайте! Ничего на свете не стоит больше вашего драгоценного здоровья!

Пригодится

✓ Если появились тяжесть в затылке, неприятные ощущения в глазах, например, чувство песка, это значит, что у вас периодически начало повышаться артериальное давление.

✓ Вы быстро прошли и появились одышка, сердцебиение, загрудинные боли? Бесспорно, пульс увеличился, и на это важно обратить внимание.

✓ Доказано, что кофе, выпитый незадолго до сна, практически не сказывается на способности заснуть.



КАКОЕ ДАВЛЕНИЕ СЧИТАЕТСЯ ОПАСНЫМ

Хороший врач начинает диагностику любого заболевания с измерения артериального давления у больного. Нормой считаются показатели 120/80 мм рт. ст.

Но некоторые специалисты не соглашаются с этим и утверждают, что нормальное артериальное давление у каждого человека свое, индивидуальное. К тому же оно зависит от многих факторов, например от возраста. Для человека 16-20 лет нормальным считается артериальное давление от 100/70 и до стандартных 120/80. В возрасте 20-40 лет - от 120/70 до 130/80. Перевалило за 40, но нет еще 60 лет? Врачи называют нормой показатели 140/90. А всем, кому уже за 60, допустимо артериальное давление 150/90.

Опасным считается давление, превышающее эти цифры. У всех, кто не контролирует свое давление или нерегулярно принимает лекарства, прописанные ему врачом, в 7 раз повышается риск нарушения кровообращения и питания мозга, а это может стать причиной инсульта. И еще такие пациенты чаще страдают от ишемической болезни сердца. Не менее опасны и перепады давления. Напоминаем, как правильно измерять давление.

✿ Перед замером надо посидеть спокойно, расслабившись.

✿ Не разговаривайте и не двигайтесь.

✿ Не пейте кофе и алкоголь, не занимайтесь физической работой за час до измерения.

✿ В самом помещении не должно быть слишком холодно или жарко.

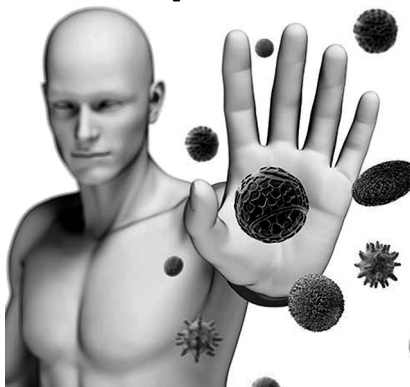
✿ Середина предплечья, на которое будете надевать манжетку, должна находиться на одном уровне с грудной клеткой, но лучше руку положить на стол.

✿ Не стоит накладывать манжетку поверх одежды.

✿ Если вы молодой человек, страдаете вегетососудистой дистонией,

диабетом или гипертонией, давление измеряйте утром и вечером. Это позволит избежать критически опасных перепадов давления.

Во время стрессов и физических перенапряжений давление повышается, и это считается нормой, поскольку в кровь выбрасывается гормон адреналин. Но в состоянии покоя, спустя время, показатели давления должны прийти в норму. Если этого не произошло, надо немедленно бить тревогу и принимать лекарства, снижающие давление. А вот постоянно пониженное давление не так опасно. Однако, как и повышенное, не несет ничего хорошего, поскольку ведет к плохому насыщению крови кислородом, ослабляет иммунитет, отсюда - слабость, проблемы с дыханием, одышка и другие неприятности.



Вирусные инфекции распространяются быстро, а в холода человеческий организм становится особенно уязвим к ним. Не заболеть поможет профилактика!

Движение избавит от инфекций

Еще древние эскулапы утверждали: движение - это жизнь. Активный образ жизни оказывает стимулирующее влияние на иммунную систему на клеточном уровне. В результате она более эффективно борется с различными инфекциями как вирусной, так и бактериальной природы. Как это работает?

❁ При выполнении упражнений, энергичной ходьбе, беге, танцах и т.д. дыхательные пути очищаются от патогенных микроорганизмов - снижается вероятность подхватить инфекцию, передающуюся воздушно-капельным путем.

❁ Во время физической активности интенсивнее работают выделительные системы организма: через мочу и пот выводятся вредные продукты обмена, токсины и пр.

❁ Лейкоциты и антитела, выполняющие защитные функции, циркулируют в организме более интенсивно, а это значит, что иммунная система раньше распознает вирусы, предупреждая развитие заболевания.

❁ Физические нагрузки повышают температуру тела, что не дает патогенным микроорганизмам быстро размножиться, если они все же попали в организм.

❁ Регулярная физическая активность препятствует выбросу в кровь гормонов стресса, увеличивающих риск возникновения заболеваний.

✓ *Физические нагрузки не должны быть чрезмерными. Уставший организм - отличная мишень для инфекций.*

Дыхательные упражнения

Существуют специальные дыхательные упражнения, активизирующие им-

Ежегодно в мире активизируется тот или иной штамм вируса гриппа, не говоря уж об «обычных» ОРВИ. Чем можно помочь организму в период эпидемий?

Как защищаться от вирусов правильно

мунную систему. Выполняйте их ежедневно, делая по 5-8 подходов.

1. Сядьте на пол, скрестите ноги, спина прямая. На глубоком вдохе поднимите руки и держите их над головой. На выдохе опустите их перед собой, немного согнув спину.

2. Положите одну руку на живот, вторую на грудь. Сделайте максимальный вдох через нос, одновременно расправляя грудную клетку и выпячивая живот. Выдохните, втянув живот и сжав грудную клетку.

Правильное дыхание - залог того, что респираторные инфекции будут обходить вас стороной. Благодаря дыхательной практике легкие обеспечиваются достаточным количеством чистого воздуха и хорошо вентилируются.

Зеленый цвет помогает бороться с вирусами и укрепляет иммунитет.

ческие изменения в клетках организма. Не зря цветом даже лечат - этот метод получил название цветотерапия.

Для активизации иммунитета и борьбы с вирусами больше всего подходят зеленые тона. Они рождены самой природой: на зеленых лугах мы отдыхаем, зеленая трава так приятно воздействует на стопы. Такие оттенки вызывают умиротворение и помогают бороться со стрессами, а как известно, стресс - главный враг иммунитета!

Зеленый цвет также обладает антисептическими и антимикробными свойствами, расслабляет бронхи. Регулярно смотрите на оттенки данного спектра, и вирусы вам будут не страшны!

Простые правила, которые никто не отменял

Рекомендуемые ограничения, связанные с пандемией коронавируса, помогут снизить риск получить классическое ОРВИ.

- ❁ старайтесь реже бывать в местах большого скопления людей;
- ❁ избегайте общества тех, у кого есть признаки ОРВИ;
- ❁ соблюдайте социальную дистанцию - 1,5 м;
- ❁ в общественных местах носите индивидуальную защитную маску;
- ❁ чаще мойте руки, пользуйтесь дезинфицирующими средствами;
- ❁ по возвращении домой сразу принимайте душ.

Больше отдыха - меньше стресса

Хроническая усталость - злейший враг иммунитета. Как, впрочем, и постоянные стрессы. Постарайтесь оптимизировать свой сон. По возможности избегайте ситуаций, в которых вам грозит стресс. Если он все же случился, минимизируйте последствия: больше отдыхайте, переключайтесь на любимые занятия, чаще дарите себе положительные эмоции.

Чем поможет зеленый цвет?

Согласно исследованиям, определенные цвета вызывают физиологи-

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О МЕДИЦИНСКИХ МАСКАХ?

- ➔ Надев маску, убедитесь, что она плотно закрывает органы дыхания - рот и нос. В противном случае ее использование не имеет смысла.
- ➔ Не дотрагивайтесь до маски во время ношения.
- ➔ Не используйте одноразовую маску повторно.
- ➔ В процессе снятия не прикасайтесь к самой маске: снимайте ее, развязав узел или подцепив за «ушко» двумя пальцами. Поместите одноразовую маску в герметичный пластиковый пакет и выбросьте в закрытую мусорную корзину. Тщательно вымойте руки.
- ➔ В общественном месте меняйте маску каждые 2-4 ч.
- ➔ Избежать раздражения на коже из-за постоянного ношения маски можно, если наносить на кожу средства с гиалуроновой кислотой.

**ЛЮБОЙ НЕДУГ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ,
ЧЕМ ИЗЛЕЧИТЬ. ОСОБЕННО ЭТО ОТНОСИТСЯ
К БОЛЕЗНЯМ СУСТАВОВ.**

БОЛЬ В КОЛЕНЯХ

Как вернуть подвижность суставам

Поряду ранних симптомов можно выявить начало заболевания. Не пытайтесь заниматься самолечением - обратитесь к врачу, не откладывая в долгий ящик. Если вовремя принять меры, вы спасете свои суставы от дальнейшего разрушения.

Хруст

Здоровый сустав при движении не издает никаких звуков. Если вы начали слышать похрустывание при ходьбе, это означает, что в суставе слишком мало синовиальной жидкости - смазки. Выяснить, чем это вызвано - недостаточностью движения, нарушением обмена или иными причинами, - и назначить лечение сможет только врач.

Не исключена и другая, более серьезная причина хруста: остеоартроз. Эта болезнь развивается не в один день: постепенно разрушается хрящ, начинается деформация костей. В результате трение усиливается. Со временем разрушение сустава прогрессирует и даже может привести к инвалидности. Самое неприятное то, что болезнь может очень долго не вызывать никаких болевых ощущений - и этим создавать иллюзию, что ничего страшного, помимо хруста, не происходит. По статистике, остеоартрозом чаще страдают люди с избыточной массой тела - из-за повышенной нагрузки на суставы.

На ранних стадиях заболевания хорошо помогает лечебная физкультура. Правильно подобранный комплекс упражнений запускает регенерацию хрящевой ткани. Не стоит отказываться и от медикаментозного лечения. После обследования врач назначит хондропротекторы - препараты, укрепляющие и защищающие хрящи от разрушения.

Болезненные ощущения

Причиной болей в коленях могут быть чрезмерная нагрузка на сустав (длительная ходьба, езда на велосипеде и т.д.), ушиб, инфекция, воспаление околоуставных сумок (бурсит). Если болевой синдром усиливается утром, это может быть признаком артрита. Сопутствующие симптомы: покраснение, повышенная температура в области сустава. Причинами артрита являются наследственность, старение организма, постоянные нагрузки



Целебный песок

В летнее время подлечить суставы можно прямо на пляже. Держите ноги в горячем сухом песке 30-40 мин. **Противопоказания:** кожные болезни, любые воспалительные заболевания в острой фазе, опухоли, сердечные патологии.



на сустав (тяжелый физический труд, спорт, лишний вес). При этом боль - признак воспалительного процесса. Часто ей сопутствует ухудшение подвижности сустава.

Боль при движении (при сидении, подъеме или спуске по лестнице) может быть вызвана и воспалением седалищного нерва - ишиасом. Правильную терапию назначит врач.

Если, кроме боли, иных симптомов (хруста, припухлости, покраснения) нет, нужно проверить позвоночник.

Скованность, припухлость

Нарушение подвижности и припухлость коленных суставов - частые симптомы не только артрита, но и подагры - заболевания, связанного с нарушением солевого обмена в организме. Усиление болей при подагре обычно возникает в ночное время.

Врач назначит противовоспалительные препараты и лечебную диету, которая поможет вернуть в норму обмен веществ.

Меню для профилактики

❁ Не допустить развитие заболеваний суставов поможет правильное питание. Большая часть животных белков должна быть заменена жирной морской рыбой (сардинами, скумбрией, тунцом, лососем и т.д.). Омега-кислоты, входящие в ее состав, подавляют воспаление и препятствуют разрушению хрящевой ткани.

❁ Полезны салаты из свежих овощей, заправленные нерафинированным растительным маслом, натуральным йогуртом без добавок или свежесжатым соком лимона. Обязательно включите в меню натуральный мед: он стимулирует выделение синовиальной жидкости.

❁ Соблюдайте питьевой режим (2-2,5 л воды в сутки), это предотвращает растрескивание хрящевых прокладок. Откажитесь от черного чая и алкоголя: они разрушают суставы.

❁ Ежедневно ешьте кунжут и зеленые листовые овощи - растительный кальций, содержащийся в них в большом количестве, поможет поддерживать в норме плотность костной ткани.





Аппендицит

Обычно все начинается с тупой боли в области желудка, которая в течение нескольких часов обостряется и спускается ниже пупка и вправо. Поднимается температура, начинается тошнота, возможны понос и рвота. **Что делать.** Лежа в постели, попробуйте поднять правую ногу или повернуться на левый бок: если это аппендицит, боль должна усилиться. Не медлите и вызывайте скорую.

Холецистит

Если боль возникла после того, как вы съели что-то жирное жареное, возможно, у вас холецистит - воспаление желчного пузыря. При остром процессе возникает сильная боль в правой верхней половине живота, она отдает в спину правую лопатку, сопровождается тошнотой и многократной рвотой желчью. При легком пожелтении по ребрам от-

Когда болит в правом боку, прежде всего можно заподозрить аппендицит. Действительно, это частая причина, но не единственная.

БОЛИТ ПРАВЫЙ БОК?

дает в правое подреберье. **Что делать.** Вызовите скорую. Если по результатам УЗИ в желчном пузыре обнаружат камни, то придется удалять их хирургически.

Почечная колика

Возникает при мочекаменной болезни, когда камень закупоривает выход из почки в мочеточник либо застревает непосредственно в нем.

От этого возникают сильные спазматические боли в правой половине тела, заставляющие больного искать положение, в котором меньше всего болит. **Что делать.** Звоните в скорую помощь. Пока едет бригада, можно выпить пару обезболивающих таблеток.

Пиелонефрит

Воспаление почек - одна из частых причин боли в правой половине тела. Часто развивается как осложнение мочекаменной болезни. Боль мо-

жет отдавать в поясницу, пах или ногу. Практически всегда сопровождается повышением температуры, лихорадкой, ознобом, тошнотой и даже рвотой.

Что делать. Запишитесь к терапевту или урологу как можно скорее: инфекция мочевых путей может быстро распространиться по организму и вызвать его отравление. Нужно сдать общий анализ мочи, сделать рентген и УЗИ.

Гепатит

Боль сосредоточена в верхней правой половине живота под ребрами, сопровождается зудом и мелкими сосудистыми звездочками на коже. Это может быть гепатит (воспаление печени). Если кожа, язык и белки глаз приобрели желтый оттенок, сомневаться не приходится. **Что делать.** Немедленно обратитесь к гепатологу или инфекционисту. От результатов анализов будет зависеть, какое лечение получите.

Межреберная невралгия

Обычно неприятные ощущения появляются после того, как вы резко повернулись, спали в неудобном положении, посидели на сквозняке или слишком усердно позанимались физкультурой. Боль жгучая, поэтому можно заподозрить инфаркт или стенокардию. К счастью, межреберная невралгия куда менее опасна. **Что делать.** Обратиться к неврологу. Врач может провести лечебную блокаду и сделать укол прямо в поврежденный нерв: эффект вы почувствуете мгновенно.

Колит

Неправильное питание, недостаток клетчатки и жидкости, гиподинамия могут вызвать застой каловых масс, а он, в свою очередь, - боль в животе, в том числе справа. Но если после того, как нормализовалось питание и стул, боль не проходит, усиливается или к ней добавляются другие симптомы, возможно, это колит. **Что делать.** Обратитесь к гастроэнтерологу. Он направит вас на анализ крови и кала, назначит диету и необходимое лечение.

В. Котова, терапевт, врач II категории.

Думай, думай

✓ Если палец стопы еще можно разогнуть, то полезно собирать предметы пальцами ног, растягивать пальцы несколько раз в день.

✓ Чем дольше человек носит неправильную обувь, не обращая внимания на деформацию пальца, тем вероятнее, что потребует операция.

✓ Решили на операцию? О то, что она прошла удачно, можно будет сделать вывод через 6-12 месяцев.

✓ Самая сильная боль после операции проходит за 2-3 дня.

Есть подозрение, что у меня в кишечнике полипы

Назначили колоноскопию - есть подозрение, что у меня в кишечнике полипы. Врач сказал, если их обнаружат, то обязательно удалят. Но может, можно обойтись без операции?

Раиса Викторовна.

Долгое время считалось, что обязательно удалять лишь большие кишечные полипы. Но теперь специалисты настаивают на удалении даже маленьких образований. По статистике, каждый третий полип кишечника способен переродиться в рак. Хотя на образование такой опухоли уходят

годы, все же безопаснее сразу исключить возможность перерождения. Операцию по удалению полипов в кишечнике могут проводить во время колоноскопии даже в поликлинике. Это зависит от того, где расположен полип и каковы его размеры. Удаление производят при помощи электрохирургиче-

ской петли, которая захватывает новообразование и отсекает его от слизистой кишечника, одновременно запаивая ранку так, чтобы не было кровотечения. Затем удаленную ткань отправляют на анализ в лабораторию. Только после исследования ее клеток можно сказать, обычный это полип, или начавший перерождаться, или уже опухоль. В зависимости от этого будет назначено лечение. В любом случае после удаления полипа надо побережить кишечник. Несколько дней придется питаться только жидкой пищей и ограничивать физическую нагрузку.

Палец согнулся...

Так бывает при деформации пальцев стоп. Чаще всего деформируются второй, третий и четвертый пальцы. Страдают этим любители узкой обуви.

Деформация

Называется молоткообразной.

Потому что палец согнут вниз, и это делает его похожим на молоток. Палец загибается из-за дисбаланса в мышцах. Сухожилия и связки, окружающие сустав, сгибают и разгибают пальцы. Когда одна из мышц ослабевает, она не может это делать. Если палец остается согнутым долгое время, мышцы, сухожилия и связки подтягиваются, и пальцы не разгибаются.

Причины

Обувь. Если постоянно носить обувь на высоких каблуках или слишком узкую, пальцы ног находятся в согнутом положении. В конце концов они могут не выпрямиться, даже если ходить босиком.

Повреждения. Палец ноги, который получил перелом или зажат, более склонен к развитию молоткообразной формы.

Длина пальца стопы. Если второй палец стопы длиннее большого пальца, вероятно, что произойдет развитие

молоткообразной деформации. У людей, страдающих артритом и диабетом, чаще изменяется форма пальцев.

Генетика. Иногда молоткообразная деформация пальцев стоп является наследственной. У женщин чаще, чем у мужчин, развиваются молоткообразные деформации пальцев ног. Риск изменения пальцев повышается с возрастом.

Трудно не заметить

Деформированные пальцы на стопе очень болезненны, особенно при ходьбе в обуви. На верхней части сустава натираются мозоли, появляются отеки, жжение или покраснение, невозможно выпрямить палец. В запущенных случаях на выпирающей косточке образуется открытая язва. Защищают от их образования всевозможные ортопедические приспособления на пораженный сустав. Их лучше подбирать с помощью ортопеда. Но можно и самому заглянуть в ортопедический салон, где вам дадут дельный совет.



Дальше будет только хуже

Молоткообразная деформация пальцев стопы является прогрессирующим заболеванием, состояние ухудшается в течение длительного времени. Если своевременно не лечить, сустав может стать фиксированным и, чтобы его разогнуть, потребуется хирургическое вмешательство на мышцах и сухожилиях. Деформации пальцев стоп можно избежать, если ходить в обуви на низком каблуке.

О. Шилов, ортопед.

Косточки не видно, но

? *В горле застряла рыбная косточка. Пила воду, ела яблоки, грызла хлеб - чувствовала, как она шатается при глотании, но ни туда, ни сюда. Смотрели с фонариком - не увидели ее. А колет до такой степени, что боль отдает в ухо. К врачу идти без толку, ведь косточки не видно...*

Виктория.

Если сильно болит, нужно идти к врачу - по-другому никак. Если косточка застряла в гортаноглотке, вы ее и не увидите.

Проглотила шелуху от семечки

? *С каждым днем теряю надежду! Устала ходить по врачам, опустили руки. Год назад на уровне яремной впадины застряла шелуха от семечки. Я ее очень отчетливо ощутила, когда глотала. И уже год меня не перестают беспокоить боли в этой области. Они отдают в шею,*

В ГОРЛЕ ЗАСТРЯЛО...

ухо, грудную область. МРТ, КТ, УЗИ шеи ничего не показывают. Трижды глотала зонд - чисто. Лор-врачи и хирурги рекомендуют забыть об этой шелухе, объясняя это тем, что уже давно исход был бы другим. Но я уверена, что в этой области у меня все-таки идет какой-то процесс. Не может же болеть так долго?!

О. Филиппенко.

Абсцесс развивается быстро. Если за неделю не развился, то уже и не будет. Невозможно, чтобы шелуха от семечки находилась в горле так долго и причиняла лишь дискомфорт.

Шея опухла и болит

? *Проглотила рыбную кость. Непрямая ларингоскопия ничего не обнаружила. Но я чувствовала, что косточка переломилась и воткнулась в стенку пищевода. А однажды я резко повернула го-*

лову, и кость вошла глубже. Боль была такая, будто укололи иголкой. После этого перестала ощущать косточку. Но на следующий день поднялась температура до 37,8°C, шея опухла и болит с той стороны, где застряла кость. Врачи в лор-центре сказали, что они сделали все, что могли, и отправили к терапевту. Что мне предпринять дальше?

А. Трегубова.

Сдать общий анализ крови, проконсультироваться у терапевта. Если в анализе будут признаки гнойного воспаления, а терапевт ничего по своей части не найдет, тогда повторно обратитесь к лору. Возможно, у вас хронический фарингит. Миндалины могут воспалиться не только из-за того, что в ней застряла косточка, но и по другим причинам. Надо уточнить диагноз.

Е. Девятова, лор, врач высшей категории.

- Как проявляет себя киста почек?

- Симптомами этого заболевания могут быть сильные боли в области затылка, бессонница, снижение работоспособности, нервозность, раздражительность, снижение зрения.

- Когда нужно обязательно удалять кисту?

- Операция проводится, если размер кисты 10 сантиметров и больше и она сдавливает паренхиму. Такие пациенты приходят к врачу с жалобами на боли в поясничной области. Но если эти боли не связаны с кистой, они могут продолжаться и после операции.

- Чем опасна киста почки?

- Ее разрыв может привести к тяжелому кровотечению и появлению крови в моче, сильной боли в пояснице и животе. Самую высокую вероятность разрыва имеют кисты диаметром больше 5 см.

- Как быстро растет это новообразование?

- Обычно такие образования на почке растут годами. Причем чем больше киста, тем быстрее она может расти. Через год может вырасти от 5 до 10-12 см в диаметре. Так бы-

КИСТА ПОЧКИ

На вопросы читателей отвечает нефролог, врач высшей категории В.Шахнович.

вает часто.

- Может ли киста почки сама рассосаться?

- Как правило, киста не рассасывается.

Она может исчезнуть у детей в раннем возрасте. Что касается ее увеличения в размерах, то это образование растет в среднем на 1,5 мм в год. Большинство этих кист увеличиваются в размерах в 2 раза. В некоторых случаях они продолжают расти, и тогда можно ждать серьезных осложнений.

- А может, кисту надо сразу удалить, а не ждать, когда она станет большой?

то и почку вместе с ней, или наблюдаться. Жить, заниматься спортом и получать физические нагрузки надо с умом. Киста может разорваться, если не знать меры. Особенно

- Все зависит от настойчивости и желания пациента. Небольшая киста почки никак себя не проявляет, не снижает функцию почки, потому что у человека есть вторая, здоровая почка. Но бывает, что

отказывает именно она, а вторая почка, с кистой, уже плохо работает. Не хотите такого сценария? Тогда давайте вывод, что лучше - удалить кисту, а

то и почку вместе с ней, или наблюдаться. Жить, заниматься спортом и получать физические нагрузки надо с умом. Киста может разорваться, если не знать меры. Особенно

Если у человека всего две кисты на почке - это еще не поликистоз. 10% всех, кто принимает гемодиализ, имеют поликистоз почек. У них есть право на трансплантацию.



ДАЖЕ ЕСЛИ КИСТА БОЛЬШАЯ, ЕЕ МОЖНО ЛЕЧИТЬ ПРИ ПОМОЩИ ПУНКЦИИ И ЛАПАРАСКОПИЧЕСКИМ ИССЕЧЕНИЕМ. НО ЕСЛИ НЕ ВВОДИТЬ В НЕЕ СКЛЕРОЗИРУЮЩЕЕ ВЕЩЕСТВО, КИСТА ОЧЕНЬ БЫСТРО ОПЯТЬ НАПОЛНИТСЯ ЖИДКОСТЬЮ, ПРИЧЕМ ЗА НЕСКОЛЬКО СУТОК.

Цифры и факты

✓ У мужчин кисты на почках образуются чаще по сравнению с женщинами. Причиной могут стать аденома простаты и курение.

✓ Около 25% всей крови от сердца поступает в почки.

✓ Самая распространенная причина камней в почках - это недостаточное употребление жидкости, особенно воды.

✓ Потеряли одну почку? Не страшно. Даже половина здоровой почки может выполнять работу за две и поддерживать комфортную жизнь.

✓ Через почки кровь проходит и фильтруется каждые 30 минут, то есть около 50 раз в день.

Процедура кюретаж меня пугает

Врач сказал, что мои проблемы с деснами можно решить при помощи кюретажа. Название процедуры пугает, поэтому никак не решусь на нее записаться. Подскажите, в чем она заключается?

Г. Резникова.

Кюретажем стоматологи называют удаление глубоко расположенных зубных отложений. Эта процедура необходима, когда при пародонтите процесс зашел достаточно далеко и между зубом и десной появился, так называемый, карман. В нем скапливается зубной налет, зубной камень и быстро размножаются болезнетворные бакте-

рии. Это приводит к разрушению десны и кости. Зуб начинает расшатываться, теряется его костная опора в челюсти. Поэтому, если не лечиться, можно потерять зубы.

Кюретаж в последние годы стал гораздо более щадящей процедурой, чем 15-20 лет назад. Современные инструменты и технологии позволяют выполнять про-

опасны физические травмы, удары в область почек. А вот в баню ходить не запрещается.

- Можно ли избавиться от кисты с помощью народной медицины?

- Такого лечения не существует. Ученые пытаются найти лекарство от тяжелого поликистоза почек, но это уже другая история. Никакой отвар брусничных листьев не избавит от кисты.

- Говорят, если в почке есть киста, может подниматься давление. И с гормонами чехарда...

- На уровень гормонов киста почки никак не влияет. А вот с давлением существует четкая связь. Иссечение большой кисты нормализует артериальное давление.

- Как лечат поликистоз почек?

- Это редкое заболевание - один случай на 100. Коварно тем, что проявляется после 40 лет. Человек здоров, создал семью, завел детей - жизнь прекрасна! Есть мнение: если человеку больше 40 лет и у него всего две кисты - это еще не поликистоз. А вот если один из родителей страдал этим, кисты появляются одна за другой.

Г. Пушкова, стоматолог-пародонтолог.

После операции появились спайки

? Десять лет назад сыну сделали экстренную операцию по поводу разлившегося перитонита. Аппендикс удалили, брюшную полость почистили. Гистология показала, что была доброкачественная эндокринная опухоль. Сын обследовался у онколога – все хорошо. Но стали беспокоить частые боли в животе. Оказалось, появились спайки с непроходимостью. Провели лапароскопию, удалили спайки. Прошло немного времени, и живот опять начал беспокоить. МРТ снова показала наличие спаек между толстой и тонкой кишкой и между брюшиной и кишкой. Не хочется снова под наркоз. Какие препараты можно использовать для рассасывания спаек (если такие существуют)? Советуют «Лидазу», физиолечение запрещено.

Лидия Магомедовна.

«Лидазу» использовать нежелательно, ведь это фермент из желез крупного рогатого скота. Учитывая ситуацию, такие препараты лучше не использовать, так как может быть неожиданная ответная реакция организма. Сейчас сыну важно соблюдать диету (питаться небольшими порциями, но часто), получать умеренные

физические нагрузки, больше есть клетчатки. Смысл в том, чтобы «рассхатать» спайки и сделать их со временем более эластичными. Тогда они не будут мешать работе кишечника.

Через 20 лет опять грыжа

? Мне 62 года. Всю жизнь делаю гимнастику. Двадцать лет назад перенес операцию по поводу паховой грыжи, а в этом году она возникла снова. В чем причина? После повторной операции можно делать зарядку?

Владимир Иванович.

Во время проведения вашей первой операции сетки для укрепления брюшной стенки еще не применяли. Хирург делал аутопластику, используя ткани пациента. Но со временем они в месте натяжения ослабевают, атрофируются. Поэтому приблизительно у 70% таких больных грыжи повторяются, как в вашем случае. Первое время после операции надо поберечь

**ЕСЛИ ПОСЛЕ УКОЛОВ
ОСТАЛИСЬ ШИШКИ И ОНИ
БОЛЯТ, НЕ НАДЕЙТЕСЬ,
ЧТО ОНИ САМИ РАССОСУТСЯ.
НАДО ЛЕЧИТЬСЯ.**

как врач в поликлинике на оба эти зуба поставила временные пломбы, рассверлив заново каналы и перепломбировав их, в области разреза на десне началось нагноение, а затем появились свищи. Что теперь делать? Еще раз резать? Полощу рот раствором соды и настойки прополиса.

Артур.

Такие операции, особенно на нижней челюсти, очень травматичны. Заживление зачастую проходит с осложнениями. Хирург должен работать на одной волне с терапевтом, причем оба должны обладать высоким профессионализмом. Скорее всего, у вас осложнение после операции, с которым необходимо бороться только после тщательного изучения вашей ситуации.

Ранка все еще кровоточит

? Сегодня мне удалили четвертый зуб. Через сколько времени нужно вынимать марлевый тампон? Ранка еще кровоточит.

Мадина.

Вообще тампон вынимается через 30-60 минут после удаления. Может быть, на месте зуба просто сгусток крови, который вы ощущаете языком и думаете, что он кровоте-

ся: не поднимать тяжести, не качать пресс. Чтобы сетка укрепилась и хорошо проросла собственными тканями, достаточно полтора-два месяца. После этого можно бегать, плавать, поднимать небольшой, до пяти килограммов, вес. Но качать пресс в течение полугода все равно нельзя, иначе грыжа может образоваться в третий раз.

Иногда даже температура поднимается

? Сделали операцию по поводу серозно-фиброзного перитонита и дивертикулов. Вывели сигмастому. Через две недели провели восстановительную операцию. Прошло уже полгода, а шов темно-синего цвета и начал побаливать. Иногда поднимается температура до 37,5°C, а дня через три проходит. Что делать?

И. Новиков.

Делали ли гистологию дивертикулов? Хирург должен был взять материал на обследование, чтобы определить причину образования дивертикулов. А еще надо сделать УЗИ послеоперационного рубца. А вообще надо идти на прием к хирургу и разбираться.

Я. Флештинский, хирург, врач высшей категории.

чит? Это нормально. Если же кровь течет именно из ранки, то это ненормально, обратитесь к стоматологу, чтобы вам наложили «Альвожил» - он кровоостанавливающий.

Какой способ лечения выбрать!

? На корнях между двух зубов появилась киста. Сделала рентгеновский снимок. Один врач сказал, что надо удалить два зуба, другой предложил убрать корень зуба вместе с кистой. Но они у меня хорошие и здоровые. Неужели их надо удалить?

Татьяна Абакумовна.

Существует несколько способов лечения кист и кистогранулем. Самый быстрый - это резекция верхушки корня зуба с одновременным удалением кисты. Возможно консервативное лечение: в каналы корневой вводится лечебная паста. Но так лечиться придется долго - от одного месяца до года и дольше. Если оба метода невозможны или неэффективны, зуб удаляют. Вам советуем бороться за зубы, ведь новые не вырастут, а удалить всегда успеете.

Б. Ромашов, хирург-стоматолог, врач высшей категории.

К вечеру температура поднялась

? Два дня болел поврежденный зуб, на третий начал появляться флюс. Так как были праздники, поехала к стоматологу только на четвертый день, зуб удалили. Через пару часов резко поднялась температура, до 39°C. Врач прописал жаропонижающее и «Доксициклин», температура спала, а к вечеру опять поднялась до 38°C, флюс не сходит пока. Как долго он может держаться?

Е. Маркина.

Отек может сохраняться до 3-5 дней. Главное - следите за температурой. Если будет повышаться больше 38,5°C, обратитесь к врачу. Советуем сделать через неделю контрольный снимок лунки, чтобы убедиться, что все гранулемы вычистили и воспаления нет.

Удалили кисту - появился свищ...

? Удалили кисту и часть корня зуба (или с двух зубов - не знаю точно). В выписке написано про кисту нижней челюсти. Болели третий и четвертый зубы справа снизу. Поначалу заживление проходило нормально, но после того



МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯБЛОЧКИ

Конечно, яблоки, как в сказке, не повернут время вспять. Но поправить здоровье и продлить тем самым жизнь им вполне по силам.

✓ Сырые, вареные или печеные яблоки полезны натошак при вялом пищеварении, желудочно-кишечных расстройствах (особенно у детей) и при длительных частых запорах. Попробуйте устроить яблочные дни: съедать 1,5-2 кг сырых или протертых яблок. Полезны они при заболевании сердца, гипертонии, тучности и ожирении.

✓ Для лечения атеросклероза рекомендуют ежедневно съедать по 300-400 г яблок или выпивать 200 г сока. Лечебный эффект при этом основан на снижении холестерина в крови и нормализации его в печени.

✓ 5-6 яблочных зернышек удовлетворяют суточную потребность организма в йоде.

✓ Пожилым людям как легкое слабительное мож-

но посоветовать дать до завтрака яблоки, проваренные с молоком. Влейте в стакан молока 1/2 стакана воды и варите 2-3 яблока в течение 5-7 минут.

✓ Если у вас гастрит с повышенной кислотностью или язвенная болезнь желудка, ешьте сладкие яблоки. При гастрите с пониженной кислотностью рекомендуют кислые сорта.

✓ 2-3 яблока в день снижают вероятность ОРЗ в 3 раза!

✓ Очень полезно съедать яблоко перед сном. При этом погибает 96% бактерий, находящихся во рту.

Кроме того, эти фрукты содержат органические кислоты, предупреждающие развитие кариеса.

✓ В яблоках, как и в грушах, преобладает фруктоза. Она прекрасно усваивается организмом. Благодаря этому яблоки можно есть при диабете.

✓ От варикозного расширения вен помогает настой из Антоновки. Для этого 3 крупных яблока в эмалированной кастрюле целиком залейте 3 л кипятка. Накройте крышкой, укутайте одеялом и дайте настояться. Через 4 часа разомните яблоки прямо в кастрюле и процедите. Выпейте 50 мл настоя утром, натошак, и перед

Кроме яблочного полезны апельсиновый, грейпфрутовый сок и ягодные морсы. Но соки нужно разбавлять водой минимум напополам.



СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

сном, добавляя по 1 чайн. ложке меда. Яблочный настой хорошо очищает кровь и улучшает аппетит. Употребляя его, можно победить не только варикоз, но и бессонницу.

✓ При гипертонии яблоки выводят из организма излишки соли и воды, тем самым понижая давление. Каждое утро нужно съедать одно кисло-сладкое яблоко.

✓ Летом дети очень часто страдают диареей. При такой проблеме полезно давать им яблочное пюре без сахара.

✓ В кожуре яблока содержится в 6-8 раз больше полезных антиоксидантов, обладающих противовоспалительным и антигистаминным действием, чем в мякоти плода. Эти вещества вместе с витамином С уменьшают вредное воздействие свободных радикалов и продлевают молодость. Так что стоит выбирать самые «толстокожие» сорта.

✓ Даже листья яблони содержат большое количество витамина С. Из молодых высушенных листочков заваривают ароматный чай, который успокаивает нервы и лечит кашель.

Сладаты есть можно!

Гастрит вынуждает больного следить за рационом. Необходимо исключить из питания растительное масло, майонез, сок лимона, уксус. Но как тогда приготовить салат, чтобы было сытно?

Витаминный из фруктов

Нужны не твердые и не кислые фрукты, очищенные от кожи. Можно замочить в воде сухофрукты. Хорошо сочетаются, особенно с овсяными хлопьями, бананы, груши, персики, яблоки. А можно смешать рис, запеченное яблоко, тыкву и добавить грецкие орехи, кусочки бананов.

Рыбный салат

Готовится из запеченной, отварной или приготовленной на пару рыбы. Ее можно смешать с карто-

фелем, сыром, морковь, рисом, свеклой, зеленью и салатом. Заправкой может служить домашний соус тартар. Соус готовится из яичного вареного желтка, зеленого лука, петрушки, рафинированного масла. Для приготовления селедки под шубой заранее вымочите ее в воде, а майонез замените сметаной (йогуртом).

На заметку

Самые полезные при гастрите – овощи оранжевого оттенка, морковь, желтые помидоры и перец, кукуруза, батат.

С сыром и творогом

Творог должен быть не кислым, свежим. Заправкой может служить сметана с низкой жирностью. Добавьте зелень, сладкие мягкие фрукты. Хорошо сочетаются с творогом чернослив, орехи, мед. Вкусным будет салат из творога с огурцом и укропом, заправленный сметаной.

Салаты из мяса

Нежирное мясо можно спокойно добавлять в разные блюда. А чтобы приготовить куриный салат, понадобятся 160 г отварной грудки, 2 яйца, 2 вареные картофелины, огурец. Все ингредиенты нарежьте, перемешайте и заправьте нежирным творогом.

P.S. Если диагностировали гастрит, это не значит, что надо отказаться от всех блюд. Главное - заменять жареное отварным, а майонез - сметаной низкой жирности или йогуртом.

Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.

☛ **При мочекаменной болезни.** Ежедневно употребляйте по 50 г ядер фундука (обязательно очистайте верхнюю коричневую кожуру с ядер), добавив мед по вкусу. Курс лечения - 1 месяц.

☛ **Страдаете желчнокаменной болезнью?** Залейте 10 ядер очищенного фундука небольшим количеством воды и поставьте в холодильник на несколько часов для набухания. Затем разотрите в ступке, добавьте воды (на 1 часть кашицы ореха - 9 частей кипяченой воды). Доведите до кипения и кипятите 2 минуты. Добавьте немного меда по вкусу и съешьте утром натощак. Курс лечения - 4 недели.

☛ **У вас анемия или малокровие?** Измельчите ядра фундука и смешайте

Эти орешки не стоит употреблять в больших количествах при диабете и ожирении. А также если не здорова печень, повышена свертываемость крови и есть аллергия.

Доктор фундук

с медом (1:1). Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

☛ **Трофические язвы голени, флебиты, варикозное расширение вен.**

Заварите 2 ст. ложки измельченных листьев и коры фундука (можно только коры) стаканом кипящей воды. Настаивайте до остывания, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

☛ **Чтобы стабилизировать артериальное давление**

при гипертонии. Залейте 20 г измельченных листьев фундука 2 стаканами воды и кипятите 10 минут. Настаивайте полчаса, процедите и принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

☛ **Для мужчин: при гипертрофии предстательной железы.** Заварите 1 ст. ложку измельченных сушеных листьев лещины стаканом крутого кипятка. Держите на водяной бане 15 минут, затем процедите. Принимайте по



1/2 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 3-4 недели.

☛ **От варикоза.** Залейте 1 ст. ложку сушеных измельченных листьев и 1 чайн. ложку измельченной в порошок сушеной коры лещины стаканом крутого кипятка. Доведите до кипения и держите на маленьком огне 10 минут, затем остудите и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца. Затем сделайте перерыв на 10 дней и снова повторите лечение.

☛ **Появились симптомы простуды, бронхита, астмы?** Изотрите в крошку 10-12 орешков фундука и добавьте в стакан горячего молока. Пейте такое средство по стакану 3 раза в день, пока болезнь не отступит.

Е. Ткач, фармацевт.

КАША ИЗ ГОРОХА ИЗДАВНА СЧИТАЛАСЬ ЦЕЛЕБНОЙ, ОСОБЕННО ЕСЛИ БОЛЬНОЕ СЕРДЦЕ.

ГОРОШНИЦА ДЛЯ СЕРДЦА ХОРОША

Предки наши хоть академий не кончали, но знали это. Позже ученые установили, что в горохе много калия, полезного для сердечной мышцы. Чтобы приготовить кашу из гороха, понадобится 2 стакана гороха, 4 луковицы, 1/2 стакана нерафинированного растительного масла, соль. Горох промойте, замочите в теплой воде на 8 часов. Затем залейте водой, чтобы она едва покрывала горох. Варите на маленьком огне, пока не разварится. Лук мелко на-



режьте, припустите в масле, добавьте в горох, посолите, перемешайте. Репчатый лук и растительное масло усиливают полезные свойства гороха.

Сегодня горошницу называют гороховым пюре. Но это не одно и то же. Пюре подается как гарнир к мясу. А это убивает полезные качества блюда, делает его тяжелым. Горошницу едят отдельно от других блюд, без хлеба, и в горячем, и в холодном виде.

Огурец-целитель

✓ Если мало пьете, ешьте свежие огурцы. Ведь они на 90% состоят из воды.

✓ Вода в огурце работает как метла: убирает все отходы из нашего организма.

✓ Огурец помогает справиться с изжогой.

✓ Огурец снижает уровень мочевой кислоты и поддерживает здоровье почек.

✓ В огуречном соке содержится гормон, который необходим клеткам поджелудочной для выработки инсулина.



Трещины слизистой преддверия носа чаще всего возникают, когда человек долго пользуется сосудосуживающими каплями и спреями, пытаясь справиться с хроническим насморком. Такое бывает и при микротравмах носа, если очищать его грубым носовым платком или ковыряться в носу пальцами. Иногда трещины в носу появляются от недостатка в организме витаминов С и Е.

1. Для начала попробуйте полностью отказаться от лекарств, которые вы ис-

В носу мелкие трещины

У меня в носу появились мелкие трещинки. Больно сморкаться и даже прикасаться к носу. Иногда течет кровь. Как вылечить?

А. Бирюкова.

пользуете для лечения хронической заложенности носа. Сосудосуживающие препараты можно принимать не больше недели. Если насморк не проходит, надо обратиться к доктору.

2. Увлажняйте воздух в квартире. Не обязательно покупать специ-

альные приборы - поставьте рядом с отопительными батареями миски с водой, повесьте мокрые полотенца.

3. Смазывайте слизистую облепиховым маслом, маслом - чайного дерева (обязательно разводя его обычным растительным маслом в про-

порции 1:10) или аптечными мазями для носа.

4. Ешьте больше продуктов, богатых аскорбиновой кислотой и витамином Е: фрукты, зелень, нерафинированное растительное масло, орехи, семечки.

Если все это не облегчит состояния в течение недели, обратитесь к врачу. Трещины могут перерасти в бактериальное или грибковое поражение слизистой, а избавиться от него намного сложнее.

И. Орлов, отоларинголог.



ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ - СИГНАЛ ТРЕВОГИ!

Печаль, апатия, раздражительность - эти эмоции время от времени испытывает каждый из нас. Но если настроение почти всегда на нуле, есть повод для беспокойства.

Мы привыкли оценивать здоровье по физическим показателям – наличию или отсутствию боли, температуре и давлению. Однако наш эмоциональный фон также говорит о многом. Порой постоянные приступы гнева или тоски - вовсе не следствие плохого настроения, а симптомы серьезных недугов.

Проверьте щитовидку!

Наше настроение регулируется гормонами. Если эндокринная система не в порядке, эмоциональные перепады не заставят себя долго ждать.

Сбой в работе щитовидной железы нарушает течение обменных процессов в организме, а переизбыток или нехватка гормонов сказываются в первую очередь на нервной системе. Появляются тревожность, слезливость, ранимость, излишняя чувствительность, ухудшается концентрация внимания.

Другими симптомами заболеваний щитовидной железы являются повышенная утомляемость, ухудшение состояния волос и ногтей, сбои в менструальном цикле. При их появлении стоит сдать анализ на гормоны щитовидки и посетить эндокринолога.

Если почки не в порядке

Считается, что затяжная глубокая печаль - признак заболевания почек, а частые беспричинные слезы, тревожность и страх говорят о патологии мочевого пузыря.

Также проблемы с почками указывают на большое количество страхов. В стрессовой ситуации надпочечники вырабатывают гормон адреналин, который, поступая в кровь, расширяет все системы организма.

Конечно, данные симптомы нельзя рассматривать отдельно от других. Например, тоска у пациента с больными почками, скорее всего, будет сопровождаться дискомфортом в области поясницы, отеками, изменением цвета и запаха мочи. Нередко в этом случае наблюдаются слабость, головокружение и ухудшение концентрации. Это происходит из-за того, что нарушен вывод из организма токсинов, которые загрязняют кровь.

Психологи рекомендуют пациентам с больными почками отслеживать эмоции страха и апатии и задавать себе вопросы: «Что меня пугает? Существует ли реальная причина беспокоиться? Есть ли повод для печали?» Также полезно держать руки и ноги в тепле, а при замерзании тут же принять теплую ванну или укутать поясницу шарфом.

Как связаны диабет и чувство тревожности?

При нарушении усвоения глюкозы могут возникать частые приступы гнева, агрессии, необъяснимой тревоги, вплоть до панических атак. Часто по эмоциональному фону можно даже определять колебания уровня сахара в крови. При сниженном уровне человек тревожен и нерешителен, при повышенном - раздражителен.

Причина эмоциональной нестабильности при диабете может быть объяснена тем, что данное заболевание серьезно нарушает баланс в гормональной сфере - снижается выработка серотонина. Нехватка гормонов «бьет» по нервной системе и вызывает плохое настроение.

“Желчные” болезни

Людей, которые вечно всем недовольны, не зря называют желчными.

Постоянные раздражение, агрессия, ревность, обида часто говорят о проблемах именно с желчным пузырем, а также с печенью и поджелудочной железой. Негативные эмоции расшатывают нервную систему, подавляют работу печени, из-за чего она не справляется с фильтрацией. Отравляющие вещества идут в мозг, вызывая новые приступы, раздражительности. Получается замкнутый круг.

Замечено, что люди с холециститом быстро вспыхивают и остывают, легко обижают окружающих, но так же легко прощают обиды. При панкреатите происходит потеря интереса к любимым вещам, появляются безынициативность, апатия. Причем на фоне данного заболевания может даже развиваться депрессия.

Другие тревожные звоночки, сигнализирующие о проблемах с данными органами, - боль в правом боку, в верхней и средней части брюшной полости, лихорадка, бессонница, пожелтение белков глаз.



Неспокойное сердце

Давно известно, что у тревожных людей риск развития сердечно-сосудистых заболеваний выше, чем у остальных.

Механизм развития кардионевроза прост: происходит вегетативный сбой (например, в результате гормонального всплеска, стресса или болезни), нарушается работа органов. Из-за нехватки кислорода сердце начинает работать интенсивнее, возникают спазмы, боли в груди, чувство страха, подавленности, тревожности.

Позже, даже если баланс восстановится, тревожные люди могут вновь начать проигрывать старый сценарий по кругу. Тем самым страхами и дурными предчувствиями они доводят себя до тахикардии и сбоев в сердечном ритме.

Подавленное состояние часто свидетельствует о дефиците витамина D и нарушении циркадных ритмов, а скачки от радости к печали могут указывать на депрессию.

Музыкант из ямы перед сценой	Он же Темучин								▼	Спальная «этажерка»	▼	Трудяга с кистью и валиком	Яблочный праздник Руси
		1	Острие осы	Птичка - пометка на странице		Мэтр в науке		Часть денег вперед					
									Речевой оттенок	Лекарственные травы в пачке		Болван в просторечии	
				Грибное кушанье, запеченное с сыром		Минерал, с которым сравнивают глаза		Единица с тремя нулями					
	Остров Фиделя	Против него нет приема						Манеж иначе		Балка-прямоугольник			
										Вместе с Анкой и Василием Ивановичем	Чепрачный у немецкой овчарки		Домашнее лишение свободы
	Или обязательно угостит украинцев		Его исполнила модель-музей Клод					Метка на золотом изделии					
			Шест в руках пожарника	Каверин из «Бригады» без грима		Результат учебы школьника		Вояж по странам		«Чаша» на горе			
	Окошавший квадрат	Чай - «знак хорошего вкуса»											
	Воспитанный обезьянами	Решетка на экране	Ну и запах!		Государь Борис Годунов					Жалоба, дошедшая до судьи		Отведала запретного плода	
					Устаревшее зло			Мешочек для табака					
Помощник в преступлении	Группа милиционеров, обходящая участок		Его книги перевел Заходер					Легкий приморский ветерок			Собака в упряжке каюра		Община иноземцев на чужбине
								Самый низкий голос	Найденные драгоценности				
	Клуб, где Стрельцов был нападающим		Войсковое подразделение князя Игоря		Жара в переполненном транспорте				Альков по сути	Космос устами оккультиста		Крестный отец - биологическому	
						Якнь для армейского камифлажа	Умный коротышка из Цветочного города						
	Тычок шприцем	Норвежская столица		Горечь, спасающая от малярии		2	Раймонде, сотворивший хиты		Суровый соблазн				
									Печать о браке в паспорте				
	Теннис со стеной						Двойной, «полученный» от Ван Дамма						2
				Цифровой оповеститель на стадионе						Бетонная огневая точка			
Алешка-гардемарин							Войлочная подложка в обувь						

Лицо с обложки



Кейт Бланшетт:

«У НАС БЫЛА ПРЕКРАСНАЯ ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ»

— Как вы сами думаете, что в большей степени — не считая природы, генов, Божьего дара и так далее — повлияло на формирование именно такой Кейт Бланшетт, какую мы знаем или, вернее, знаем только отчасти?

— Полагаю, все связано с детством. Ну ничего нового, верно? У нас была прекрасная дружная семья. Когда умер мой отец, мне было 10 лет. Трагедия эта неминуемо изменила нашу жизнь. Бабушка переехала к нам, чтобы помочь моей маме-учительнице заботиться о нас, детях. Мы с бабушкой часто играли в карты, она была не слишком разговорчивая, но тем не менее... В общем, уход отца, прощание с ним, все это... Как бы я ни старалась, не клялась себе принять эту ужасную преждевременную смерть, не позволить этому меня изменить, повлиять на характер, искорежить душу, времена для меня наступили тогда очень-очень мрачные и темные...

— И актерство как терапия...

— Да нет, пожалуй. Сначала я планировала стать куратором в музее, уже учась в Национальном институте драматического искусства в Сиднее. И даже провела почти год в Египте на

стажировке. Свободный год, который полагается после завершения курса. Но быстро поняла, что за пять лет учебы актерскому мастерству у меня выработалась своего рода привязанность, довольно сильная, какой бывают некоторые другие привязанности, увы, куда как более вредные...

— Вы в самый разгар карантина, говорили, что много времени проводите в своем английском саду. Цветы цвели, пчелки трудились, у вас даже был мед, в общем, ваша жизнь в самоизоляции была неплохой... (Кейт несколько лет назад переехала с семьей в старинный особняк на окраине городка Кроуборо в Восточном Сассексе. Этот дом, по мнению одной известной британской газеты, входит в список 13 самых жутких и устрашающих домов в Англии. Но в конце прошлого века дом выкупили и отреставрировали. В нем поселилась пара немолодых людей. После их смерти пришлось снова приводить особняк и землю, к нему прилегающую, в порядок. Поэтому местные жители были счастливы, когда узнали, что Хайвелл-хаус вновь обрел почтенных жильцов. Места там очень красивые, и неподалеку живет еще одна звезда — Кейт

Уинслет со своим семейством — и немало других известных в королевстве людей.)

— Да, весной было чудесно в нашем саду. И работы в нем по-прежнему хватит на десятерых... Я знала, на что иду, когда мы решили переселиться в это место. Как и миллионам других родителей, мне пришлось помогать детям справляться с учебой на удаленке. С малышкой Эдит Вивиан (пятилетнюю девочку актриса с мужем Эндрю Аптоном удочерили в 2015 году.) я привыкла и раньше заниматься. Она у нас на домашнем обучении. Знаете, я испытываю огромное уважение к профессии преподавателя. И не только из-за того, что моя мама была учителем. Это очень трудная и тяжелая работа, что я лично теперь знаю уже на собственном опыте. Так вот, еще до всей этой истории с вирусом я планировала взять год отпуска, чтобы помочь нашему сыну Дэшиллу сдать серию важных выпускных экзаменов. Их можно было сдавать, а можно и не сдавать, ограничившись общими обязательными, которых достаточно для получения аттестата. Но в таком случае в колледж поступить невозможно. Проблема в том, что из-за карантина все отменили и я оказалась в самоизоляции с 19-летним оболтусом, которому на самом деле совершенно ничего от меня не было нужно! Конечно, это несколько ошарашило и сбilo меня с толку, но в нынешние времена грех на такое жаловаться. Слава богу, мы все живы и здоровы. И это самое главное.

— Кейт, в сентябре вы выступили в качестве президента жюри одного из самых престижных в мире кинофестивалей — в Венеции. Это был, кажется, первый фестиваль, который решили проводить «вживую», пускай и с соблюдением множества ограничений...

— Да, я даже на красную дорожку — как и все остальные участники фестиваля — выходила в маске. Но потом снимала ее, если рядом никого не было.

— О ваших масках и особенно о нарядах, как обычно, говорили в прессе не меньше, чем о самих



С мужем Эндрю Аптоном

фильмах, представленных в Венеции...

— Ну конечно. Я на это и рассчитывала. Поэтому и выбрала для появления на открытии платье, уже мною ношенное. Я в нем в 2015 году представляла свой фильм «Кэррол» на фестивале в Лондоне. И это не прошло, разумеется, незамеченным. Мой стилист Элизабет Стюарт вместо меня в социальных сетях отписалась: «Старое — это новый шик! Кейт Бланшетт в этом году на Венецианском кинофестивале будет выходить в самых дорогих ее сердцу нарядах. Красивые вещи рассчитаны на долгую жизнь, к тому же мы все за экологию!»

— И вы правда призываете к серьезным переменам в индустрии моды? Прямо на святое покушаетесь...

— Это не я, это жизнь. Скажем, еще лет десять тому назад известные бренды лишь изредка сотрудничали с гипермаркетами одежды и аксессуаров. Теперь же это происходит постоянно. В мире производится, насколько мне известно, 100 миллиардов предметов одежды ежегодно. Тревожная цифра,

многие модные дома уже участвуют в реализации идеи экологичности и рациональности... Хотя развернуть бизнес-модель в другом направлении невозможно за 24 часа... Я говорила об этом с мистером Армани, своим другом, и Сарой Бертоном (она возглавляет Дом Александра Маккуина после его гибели), как, например, создавать коллекции одежды из использованных ранее вещей и материалов. Конечно, Голливуд получает массу пиара благодаря модной индустрии. Но нельзя же продолжать и дальше гробить природу, воздух...

— И все-таки интересно, как вы выбираете наряд для появления на красной дорожке? Ведь надо помнить все, что у вас висит в ваших гардеробных комнатах в разных домах по всему миру...

— Да, вы правы. Красивые вещи у меня собраны в специальных музейных коробках в хранилище в Сиднее. Конечно, я могу позвонить и попросить, чтобы мое платье отправили самолетом через полмира. Но не вижу в этом необходимости и смысла. Поэтому уж как-то обхожусь тем, что есть на чер-



В фильме «Властелин колец»

режения. И оставила у друзей Эндрю, моего мужа, когда мы отправились в свадебное путешествие. Вернувшись, хотела его забрать. Но друзья решили, что это вещь кого-то из их детей, и отдали пальто на благотворительную распродажу. Мое сердце было разбито, правда. Я так мечтала носить его всю свою жизнь...

— Год этот выдался для вас как для актрисы и продюсера очень ярким, несмотря на все происходящее в мире. У вас вышли два коротких, но очень заметных сериала — «Миссис Америка» и «Без гражданства». И в последнем вы снова играете совершенно несимпатичную по убеждениям героиню.

— Эта история посвящена проблеме иммиграции в Австралии и в мире в целом. Она об иммигрантах и тех испытаниях, иногда совершенно чудовищных, которые им приходится переживать. Сериал основан на реальной истории женщины, которую незаконно поместили в один из страшных австралийских центров для иммигрантов по причине существования в Австралии абсолютно драконовских законов.

— Эта работа позволила вам проявить себя в политической сфере, а не только в социальной...

— Как те несколько минут, которые позволяют человеку, вышедшему на трибуну перед огромной аудиторией, привлечь внимание людей на важную проблему. Моя задача как артиста — рассказывать истории и начинать вокруг них разговор, дискуссию. Меня лично привлекла в этом проекте тема трансформации национального характера. Я отлично помню, какими австралийцы были открытыми и как выражали огромную симпатию к чужестранцам, вынужденным покинуть свои родные места... Но с некоторых пор все сломалось и пошло совсем не в том направлении...

— Скажите, что бы вас могло порадовать сейчас больше всего, если отвлечься от всех проблем?

— Я выросла у океана, и я обожаю плавать. На днях мы ходили с детьми на серфинг. Что-то необыкновенное испытываешь во время этого занятия... Оживляющее, бодрящее, очищающее, вселяющее надежду... И еще деревья. Конечно, в Англии не такой океан, как в Австралии, но зато с деревьями здесь все в порядке. Можно часами идти по лесу. Идти и идти, пока все проблемы не останутся где-то далеко позади...



С мужем и детьми

не правда ли? Я часто слышу от своих же коллег: «Что такого? Это всего лишь сумочка! Я купила ее, повинюсь импульсу». Но сколько у вас рук? Сколько вам нужно этих сумочек реально? Нет, это не импульсивная покупка, это навязчивое желание...

— Таким образом вы рискуете вызвать гнев дизайнеров, подорвать их бизнес...

— Действительно, в моде работает множество невероятно талантливых художников. И всегда приятно носить последние новинки, рожденные их талантом и фантазией. Хочется им помочь, но как совместить одно с другим — наслаждаться их искусством и справедливо поступать по отношению к нашей планете? У меня нет ответа. Но

даже моего дома в Англии. К тому же отличный способ вспомнить старину, прошлое и очистить все от паутины!

Например, недавно я наткнулась на свадебное платье своей мамы — оно оказалось здесь. Я помню, как давным-давно она мне его показала первый раз, и я тогда впервые в жизни оценила качество ткани и швейного мастерства...

— Вот было бы здорово, если бы вы открыли новый модный тренд для актрис — появляться на красных дорожках в своих (или маминых) свадебных платьях...

— О да! Столько сразу воспоминаний, теней из прошлого встает рядом... Например, я бы очень хотела носить свое пальто, которое я купила на свадьбу. Потратила на него последние сбе-



Получи все, что хочешь! ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Мы предпочитаем обращаться за помощью к гадалкам и экстрасенсам, надеясь на чудо, волшебство. И даже не подозреваем, что сами являемся волшебниками.

Представьте себя стоящей перед зеркалом. Оно отражает все, что вы ему показываете. Хмуритесь - и получаете унылую гримасу, улыбаетесь - и оно улыбается вам в ответ. По такому же принципу работает окружающая действительность. То, что происходит в вашей жизни, не берется из ниоткуда. Вы сами - творец своей судьбы.

ЭЛЕМЕНТАРНО, ВАТСОН!

Система позитивного мышления работает очень просто. В ее основе лежит незамысловатый принцип: мысли - начало поступков.

Попробуйте начать свой день с фразы: «Сегодня все будет хорошо, у меня все получится!» Такие высказывания называются аффирмациями - словесными установками, которые мы сами себе даем. Таким образом, вы с самого утра закладываете в своей голове мысль: все просто обязано быть хорошо, по-другому никак.

Сразу предупредим: сначала будет сложно! Наш мозг, увы, привык иметь дело с отрицательными эмоциями, а потому сразу переключиться вряд ли сможет. Поэтому для получения результата работать надо регулярно. Начните с простого. Каждую негативную мысль, появляющуюся в вашей голове, заменяйте на позитивную. К примеру, размышление из разряда «как много дел накопилось на работе» тут

же вытесните другим - «зато вечером отдохну - устроим семейный ужин». Подобную процедуру надо проводить с каждой негативной мыслью, не позволяя ни одной проникнуть в ваше сознание и заставить вас расстроиться!

Позитивное мышление предполагает, что в каждой ситуации, какой бы сложной она ни была, человек может разглядеть что-то хорошее. А самое главное, своим собственным настроем и отношением к проблеме помочь ей разрешиться.

ЧУДЕСА ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Помимо того что вы можете изменить свое отношение к жизни (а следом за ним и саму жизнь), в вашей власти также влиять на достижение собственных целей. Система позитивного мышления предлагает прием визуализации. Он заключается в том, чтобы здесь и сейчас начать представлять, что вы уже имеете то, о чем мечтаете.

Допустим, вы хотите приобрести квартиру. Цены на недвижимость высоки, и, кажется, купить ее просто нереально. Как быть? Постарайтесь конкретизировать свой запрос. Какую именно квартиру вы хотите? Сколько там должно быть комнат? На какой улице и в каком городе она будет расположена? Засыпая, каждый день представляйте, что вы уже там живете. Думайте о том, как ее обустроите,

какую мебель купите. В конце концов, поставьте в качестве заставки на рабочий компьютер или повесьте рядом с рабочим столом картинку интерьера будущей квартиры.

Через некоторое время вы получите информацию о том, как достичь желаемого. И волшебство тут ни при чем! Нет, наш мозг не способен создавать нечто из ничего, но у него есть гораздо более важный дар. Он может помочь разглядеть возможности и варианты, которые мы не видим до тех пор, пока не сосредоточимся полностью на своем желании. К тому же никогда не сбрасывайте со счетов веру. Искренне веря в успех того или иного дела, мы заставляем его сдвинуться с мертвой точки.

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Порой бывает сложно заставить себя мыслить позитивно, и это не мудрено! Для этого необходимо научиться реагировать на происходящее совсем иначе, чем мы привыкли это делать. Быть может, в этом помогут несложные советы.

- Откажитесь от СМИ. Телевизор, радио, газеты часто приносят в нашу жизнь ненужную информацию. Минимизируйте их вторжение в вашу жизнь.

- Улыбайтесь! Через силу, даже если совсем не хочется, когда впопыхах заплакать, - улыбайтесь! Вот увидите, вам станет легче.

- Окружите себя жизнерадостными людьми. Зачем вам те, кто старается переложить свои проблемы на вас? Ищите тех, кто сможет зарядить энергией!

- Чаще делайте то, что любите. Любимые занятия дают нам силы. Старайтесь находить для них время.

- Помогайте другим. Как знакомым, так и совершенно посторонним людям. Эмоциональная отдача будет такой, что вы сможете горы свернуть!

- И последний совет - сделайте это! Можно прочесть десяток книг и статей о том, как позитивно мыслить, и так и не научиться это делать. Ничего не изменится, пока вы сами не попробуете что-то сделать. Дерзайте!

В ТЕМУ!

Едет мужчина в переполненном автобусе и думает: «Ничего хорошего в жизни: зарплата маленькая, дети оболтусы, жена с тещей ворчат постоянно, в автобусе все толкаются...» На его плече сидит ангел и говорит сам себе: «Какие странные желания, и каждый день одни и те же! Но ничего не поделаешь, придется выполнять». А какие желания слышит каждый день ваш ангел?

Красивая история любви, цветы и ухаживания - все это еще не гарантия безоблачного будущего вместе. Однажды самый близкий человек может сказать слова, от которых станет не по себе.

Совсем недавно я ощутила себя героиней книги Элизабет Гилберт «Есть, молиться, любить». Если помните, в начале истории она сидела на полу в своей ванной комнате, не зная, как жить дальше. Я очутилась там же, а за дверью свирепствовал мой муж. Когда стучаться в закрытую дверь ему надоело, он перешел к более изощренным способам насилия. «Подумай сама: кому ты нужна, кроме меня? Кто возьмет тебя с ребенком и долгами?»

Все происходящее было почти нереальным для меня. Еще два года назад я могла разве что прочитать о подобном в женских журналах или в Интернете, а теперь это оказалось моей собственной жизнью.

До рождения ребенка у нас с Артемом все было прекрасно. Мне казалось, я нашла идеального мужчину - доброго, любящего, понимающего. Все твердили мне: «Погоди, влюбленность пройдет - тогда и узнаешь, за кого замуж вышла», но я лишь посмеивалась над ними.

Когда у нас родился Данилка, муж был на седьмом небе от счастья. Еще бы - долгожданный сын! Артему было уже 37 лет, мне 35. Ребенок оказался выстрадаанным, запланированным, желанным.

Но то, что началось после этого, иначе как кошмаром было не назвать. После беременности и родов я значительно поправилась. Сбросить вес не удавалось, а кесарево сечение поставило крест на моем желании привести себя в форму с помощью спорта в ближайший год. Это был замкнутый круг. Тогда я впервые услышала от Артема колкое: «У тебя такой живот, как будто мы второго ребенка ждем». Он рассмеялся. А у меня слезы брызнули из глаз. Как же так?

За год до рождения Данилки мы с супругом взяли в кредит автомобиль. Ездил на нем в основном он, а вот платила по большей части я. Оформили платежи тоже на меня. «У тебя кредитная история лучше», - обосновал свое решение Артем. Я, глупая, согласилась.

Теперь же ежемесячное пособие по уходу за ребенком уходило банку. Автомобиль был дорогим, и выплачивать его стоимость оказалось не так просто. Муж намекнул: «Мо-



«ДА КОМУ ТЫ НУЖНА, КРОМЕ МЕНЯ?!»

жет, тебе пойти работать?» Сначала я не увидела ничего плохого в его предложении. Ребенок подрос, у нас были в помощь бабушки, так что спустя несколько месяцев я вышла на полставки в компанию, где трудилась до этого. Прошел буквально месяц, и я узнала, что муж взял в рассрочку мотоцикл с пробегом. Мечта у него, видите ли, была давняя. «Мы же еще за машину кредит не выплатили!» - возмутилась я. На что услышала в ответ: «Теперь же нас работает двое!»

Я успокаивала себя тем, что так живут все семьи. Но однажды, придя с работы не в настроении, Артем заявил: «Чем ты занимаешься целыми днями? Дома беспорядок, ребенок на бабушках, зарабатываешь мало. Хоть что-то у тебя получается хорошо?»

Я видела, что семейная жизнь катится под откос. Мыслей о разводе сначала не возникало, но с каждым месяцем я все четче понимала: так жить нельзя. Я перестала любить и уважать себя. А когда всерьез задумалась о том, чтобы уйти от мужа, впервые услышала пресловутое: «Да кому ты нужна, кроме меня?» Он говорил это со злой усмешкой. Но самое страшное заключалось в том, что я поверила его словам! Тут же подумала: и действительно, куда я пойду с ребенком на руках и кредитом на машину в несколько тысяч?

Масла в огонь подливала моя мама: «В наше время сломанную вещь было принято чинить, а не выбрасывать тут же на помойку». Сломанной вещью она, видимо,

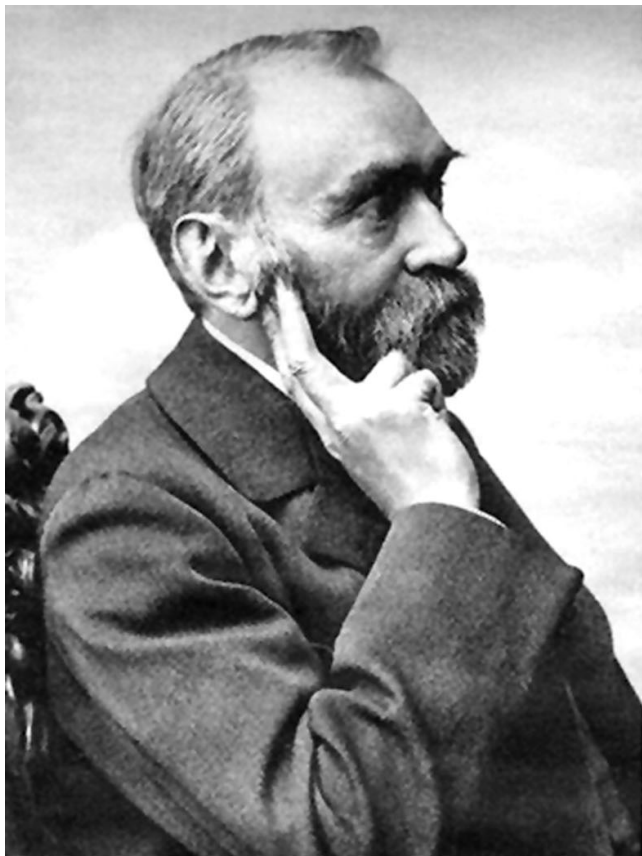
считала наш с Артемом брак, не догадываясь, что чинить там было уже нечего.

Моя история закончилась бы печально. Недаром психологическое насилие сейчас признают ничуть не менее губительным, чем физическое. Но однажды вечером, гуляя с Данилкой, я встретила Сашу, моего бывшего одноклассника. С ним была дочь, по возрасту чуть старше моего сына. Разговорились, познакомилась с его женой. Смотрела на них и думала: «Ну есть же нормальные семьи, нормальные отношения!..» Мы стали общаться, я подружилась с Мариной. Вот она-то и подкинула мысль, что ситуация у меня не безвыходная.

Решение неожиданно пришло само собой. В конце концов, у меня есть квартира родителей, я имею право уйти туда с ребенком. Мама, конечно, ратует за семейные устои, поворчит, но примет обязательно. Уже через неделю я приняла твердое решение уйти от мужа. Когда озвучила Артему свой вердикт, он тут же взялся за «старое»: «Ни один мужчина на тебя не посмотрит», «Пойдешь мыть полы, чтобы расплатиться с долгами». А когда понял, что на меня это уже не действует, стал угрожать. Но я как будто стала бесстрашной.

До сих пор я время от времени встречаюсь с историями, похожими на мою. И всегда мне хочется сказать женщинам: «Не бойтесь! Вы сильнее, чем кажетесь!» Жаль, что слышат это немногие.

Ирина П.



АННА ДЕЗРИ И АЛЬФРЕД НОБЕЛЬ

В 1896 году ушел из жизни ученый, гений своего времени Альфред Нобель. Многим современникам он запомнился как величайший человек с ужасным характером.

Родственники и коллеги свидетельствовали о том, что с Нобелем невозможно работать, а его необщительность повергает в шок любого образованного человека.

Завещание ученого удивило практически всех родственников, ведь Альфред Нобель велел отдать все свое состояние на организацию премии для ученых со всего мира.

Удивительным было то, что сам Альфред Нобель назвал 5 ученых дисциплин, в которых должны отмечаться успехи его коллег, но среди этих дисциплин не было математики.

Тогда игнорирование одной из главных наук мира показалось странным, но сейчас биографы с легкостью отвечают на вопрос о том, почему же математика не вошла в число изначальных пяти

дисциплин, выбранных Нобелем.

Причиной стала трагическая любовь, которая в дальнейшем поставила крест на личной жизни изобретателя.

НАЧАЛО ИСТОРИИ ЛЮБВИ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ К АННЕ ДЕЗРИ

Самая главная история любви в жизни изобретателя началась в Петербурге, когда ему было всего 17 лет. На одном из светских раутов Альфред Нобель встретил девушку Анну Дезри.

Она происходила из датского рода и поразила Нобеля не только своей привлекательностью, но и скромностью. Первая любовь захлестнула будущего гения, и он с невероятным энтузиазмом стал планировать свадьбу и счастливую личную жизнь.

Сама же Анна не отвечала Альфреду взаимностью. Они встречались каждый четверг в доме графини, которая устраивала званные рауты для эмигрантов из разных точек мира, по воле случая оказавшихся в холодной России.

Нобель мог часами разговаривать со своей возлюбленной, раз за разом признаваясь ей в любви. Девушка молчала, поскольку не могла ответить ничего подобного будущему ученому.

Тогда Нобель начинал пускаться в воспоминания о своих путешествиях, рассказывая девушке о странных традициях в разных странах мира.

Справедливости ради стоит сказать, что Альфред Нобель в молодости был хорош собой. Привлекательный мужчина среднего роста, брюнет с голубыми глазами, он мог обольстить любую молодую красавицу в Петербурге, но самого юношу интересовала лишь загадочная привлекательность Анны Дезри.

Сама Дезри тоже была хороша собой, имела отличное воспитание и неплохие знания в области технических и гуманитарных наук.

Биографы Нобеля неизменно приходят к выводу, что причиной столь продолжительной и болезненной влюбленности стало то, что в Анне ученый отыскал своего

единственного друга за всю жизнь.

Несмотря на то, что Анна Дезри не испытывала к Альфреду Нобелю чувств, они поддерживали дружеские отношения, регулярно ведя светские беседы на званых вечерах в Петербурге.

Рано или поздно в этой любовной истории должен был появиться третий человек, который и вызвал все последующие несчастья Альфреда Нобеля, заставив его надолго возненавидеть математику.

ТРАГИЧЕСКИЙ ПОВОРОТ В ГЛАВНОЙ ЛЮБОВНОЙ ИСТОРИИ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

Однажды на званом ужине Альфред заметил, как его возлюбленная живо беседует с молодым человеком. Ранее Нобель никогда не видел Анну Дезри такой улыбчивой, веселой и красивой.

Скромная девушка все время покрывалась румянцем, но ни на миг не отходила от красавца, которого звали Франц Лемарж.

С этого дня, общение Альфреда Нобеля и Анны Дезри практически полностью сошло на нет. Девушка игнорировала старого друга, уделяя внимание лишь Лемаржу. Однажды она и вовсе без объяснений покинула будущего ученого, заметив вдалеке Лемаржа.

Новый возлюбленный Дезри заметил, в какое неловкое положение она поставила Нобеля, и решил дополнительно уязвить юношу. Он громко на весь зал спросил, где Нобель занимался математикой, и хорошо ли он владеет знаниями в этой области.

Сам Альфред Нобель обучался математике у лучших преподавателей мира, о чем поспешил заявить Лемаржу. Тот не растерявшись, написал на салфетке легкую математическую задачу и попросил юношу решить ее.

Однако Альфред Нобель настолько переволновался, что математические символы стали расплываться у него перед глазами. Не сумев решить задачу, юноша отдал салфетку сопернику, признав свое поражение и с позором ушел со званного вечера.

После этого молодой человек впал в депрессию, подолгу не выходил из своей комнаты, а вскоре и вовсе заболел. Лихорадка длилась несколько дней, а юноша то и дело выкрикивал имя своей возлюбленной.

Об этом свидетельствовал отец

Альфреда, который неотрывно сидел около постели будущего ученого. После того, как Альфред Нобель выздоровел, он решил стать величайшим ученым, чтобы доказать Анне Дезри, что она приняла неверное решение.

От своей цели Нобель не отступал на протяжении долгих десятилетий, что позволило ему добиться просто невероятных успехов!

ТРАГИЧЕСКАЯ СУДЬБА ВЕЛИКОГО ЧЕЛОВЕКА

Многие великие умы отличались своими странностями, но даже среди них Альфред Нобель умудрялся выделяться. У него практически не было друзей, ученый не мог доверять кому-то из своего окружения. Желая достигнуть своей цели и стать великим ученым, Нобель мог месяцами не выходить из дома, штудировать книги.

И вот однажды он изобрел нитроглицерин, который оказался настолько нестабильным, что привел к взрыву в Стокгольме. В результате этого взрыва погибло несколько сотен человек, в том числе и брат великого изобретателя. Следующие несколько лет он провел в лаборатории, желая добиться стабилизации своего изобретения.

Однако карьерные успехи, многочисленные изобретения и финансовое состояние, которое росло год от года, не могло залечить душевные раны Альфреда Нобеля. Биографы отмечали, что ученый посвящал Дезри многочисленные стихи, поэмы о взаимной любви, смерти и даже суициде.

Сама же Дезри вышла замуж за Лемаржа спустя несколько месяцев после злополучного случая с математической задачей, которую Нобель так и не смог решить.

После того случая, Нобель перестал посещать званые вечера, на которых собирались его ровесники. Вся жизнь ученого была посвящена науке и трагическим воспоминаниям о взаимной любви.

Именно из-за первой юношеской влюбленности в Дезри, Нобель так и не смог построить нормальные семейные отношения, не встретив достойную женщину.

Уже будучи взрослым и обеспеченным мужчиной, Альфред Нобель в последний раз познал любовь. Его избранницей стала молодая, двадцатилетняя про-

столюдинка по имени Софи Гесс. Ученый приобрел для своей возлюбленной небольшой домик неподалеку от Вены, обучал ее светским манерам и выдавал огромные суммы на карманные расходы.

Сама Софи была девушкой не слишком порядочной, которая попутно заводила романы с несколькими мужчинами, живя за счет Альфреда Нобеля. Спустя несколько лет Софи решила выйти замуж за одного из своих любовников, выбив у Нобеля ежегодное пособие для себя при условии, что больше она никогда не появится в его жизни.

Близкие ученого утверждали, что в старости он регулярно вел беседы с Анной Дезри, находясь в одиночестве в своем доме. Ученый часто выкрикивал имя возлюбленной, про которую не смог забыть и спустя долгие годы.

НАСЛЕДИЕ ВЕЛИКОГО АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

Спустя десятилетия, когда Нобель уже был известным на весь мир ученым, а богатство не принесло ему счастья, он задумался над тем, как оставить свой след в истории. Над прирожденным пачифистом Нобелем судьба неплохо посмеялась, ведь главное изобретение ученого – динамит, стало оружием массового убийства.

Да и премия, учрежденная Нобелем, все чаще испытывает на себе политическое влияние, становясь орудием давления на ученых по всему миру.

Сейчас никому неизвестно, смог ли Нобель исполнить свою мечту, заставив Анну Дезри пожалеть о своем замужестве с Лемаржем. После свадьбы ни об Анне, ни о ее муже ничего неизвестно.

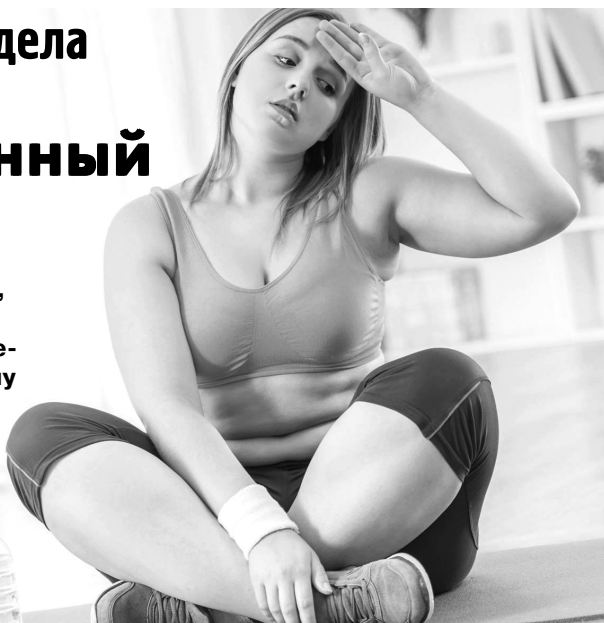
Биографы вспоминают о Дезри только в контексте с упоминанием имени самого Альфреда Нобеля. Его трагическая любовь стала шоком для многих исследователей, ведь в памяти современников образ Нобеля ассоциировался со вздорным характером мужчины, его нелюдимостью и скептицизмом по отношению ко всем окружающим.

Практически у каждого великого ученого, музыканта, писателя была своя муза, возлюбленная, которая помогала гению творить. Вот только Анна Дезри лишь незримо присутствовала в жизни Альфреда Нобеля, оставив неизлечимую рану на его сердце.

Как я похудела

Жизненный застой

Многие замечают, что лишние килограммы не распределяются по всему телу равномерно, а застревают в определенной области. И у каждого она своя. Но почему именно там?



ПОЧЕМУ ПОЛНЕЮТ ОТДЕЛЬНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА?

Мало кто связывает появление лишних килограммов с психологией. А ведь она играет в этом процессе важную роль.

НОГИ

Массивные икры, опухшие лодыжки, постоянная тяжесть... Таким людям сложно передвигаться, будто на ногах надеты кандалы. К концу дня их единственное желание - сесть на диван и больше не вставать с него.

В чем причина? С одной стороны, ноги - это наше средство передвижения. Ходьба замедляется, когда на них скапливаются лишние жиры. Это сигнал о том, что мы сами в данный момент своей жизни стоим на месте, не в состоянии сдвинуться с мертвой точки. Что держит нас там? Может, боязнь перемен или неспособность реализовать себя в работе или в отношениях с людьми? Нам бы и хотелось что-то сделать с этим, но все время возникают преграды.

Что делать? Двигаться - в прямом и переносном смысле! Подумайте, как здесь и сейчас вы можете изменить собственную жизнь. вспомните о своих мечтах, планах, грезах. Кто сказал, что вы не можете воплотить их в жизнь? Сдвиньтесь наконец с мертвой точки, сбросьте со своих ног этот груз. Если в ваших личных отношениях долгое время наблюдается застой, найдите в себе силы уйти, сдвинуться с места. Давно хотели сменить работу? Сегодня - самый лучший день для этого! Начните поиски новой, просто начните что-то делать!

БЕДРА И ПОПА

Такие женщины считаются притягательными и желанными. Их округлые формы привлекательны для мужчин, только вот сами эти дамы зачастую страдают от лишних килограммов на пятой точке.

В чем причина? Ягодицы - это багаж, который мы несем с собой из прошлого, боясь отпустить. Все старые обиды, детские страхи и разочарования, ссоры, за которыми не следовало примирения, - все это наш груз, который откладывается именно в области бедер. Люди, у которых лишние кило сконцентрированы в этом месте, не умеют жить настоящим, зато очень любят вспоминать прошлое.

Что делать? Подумайте, какие старые обиды и страхи вы храните. Возможно, родители вас обижали или уделяли слишком мало внимания. А может, одноклассники издевались, и вы до сих пор не можете справиться с появившимися тогда комплексами. Выяснив причину, приложите все усилия для того, чтобы закрыть все двери в прошлое. Поговорите с родителями, если они уже не с вами - мысленно простите их за все; позвоните друзьям, с которыми давно не общались по причине глупых обид. Вам самим ста-

НА ЗАМЕТКУ

Если у вас полнеет сразу несколько зон, значит, проблему нужно решать комплексно. Для начала полюбите себя, примите свое тело, тогда и оно станет более податливым, когда вы решите сбросить лишние кило.

нет легче после этого, и лишние килограммы начнут таять.

ЖИВОТ

Что удивительно, внушительный животик может быть как у полных женщин, так и у худых. Как правило, он рыхлый и без всякого намека на мышцы.

В чем причина? Недаром говорят, живот - это жизнь. Для женщины это ее женская сущность, природа, ее естество. Там кроются все проблемы, связанные с принятием себя как женщины, с отношениями с мужским полом. Все комплексы в виде лишних килограммов откладываются именно там. Такая женщина чувствует себя неуверенно и в целом в связях с окружающим миром. Ей кажется, что ее не принимают, что везде она лишняя, ей нигде не рады.

Что делать? В данном случае проблема лежит глубоко, и решить ее будет не так просто. С такими ситуациями хорошо работают психологи, хотя человек может многое сделать и сам. Главная цель - любыми способами повысить свою самооценку. Понять, в какой момент она была искусственно занижена, кто сказал, что женщина некрасива и нелюбима. При необходимости сходить на тренинг, купить книги, помогающие понять и принять себя. Начать делать себе самой подарки в виде обновок гардероба, похода в салон красоты, ужина в кафе, куда раньше вы не решались пойти.


ПЛЕЧИ, СПИНА И ГРУДЬ

Женщины с лишними кило в данных местах очень уютные. Пышные руки, округлая грудь, большая спина - все напоминает в них заботливую радушную хозяйку. К такой хочется прижаться и остаться в ее объятиях надолго.

В чем причина? Отзывчивость, чувство долга, любовь к ближнему - вот что руководит данной категорией людей. Они всегда готовы прийти на помощь и взваливают на свои плечи порой непомерный груз. Откладывается он не только в переносном смысле, но и в прямом - в виде дополнительных объемов на груди, плечах и спине. Такие женщины отважно тянут его из года в год, не подозревая о том, как он давит и мешает им.

Что делать? Оглянитесь вокруг себя. Кто положил вам на плечи такую тяжелую ношу? А может, вы сами, по зову своего доброго сердца? Откажитесь от ненужных забот, разделите их с другими людьми. Перестаньте гнаться за дополнительным заработком, если понимаете, что вам не хватает сил делать десять дел сразу. Пожалейте себя, в конце концов, иначе в какой-то момент вы можете не выдержать.

Ваш любимый сканворд

Наибольшее							Сочинение			
Жаровня	Деталь одежды	Сапоги у башкир	"Возд. тюрьма", реж.		Заход солнца		Гора поэтов		Поезд	
1						Контур				
Мушкетер	Эдем	Туман	Икона Рублева		Лубяной ящик		Натиск		Городская птица	
Менять... на мыло					Ров					
			"Живой труп", герой							
	Гибкая труба	Да (прост.)			Шифр		Легкий мотоцикл	Андроид	Компьют. хулиган	
"Полосатый...", фильм	 <p>1 Цветок</p>									
					Трубадур на Руси					
Волы					Защита	Грузовичок	Большая кастрюля			
Каркас					Валюта Кубы				Кавказ. лютия	
				Остров-кольцо				...Норрис		
Внедорожник	Стрельбище	Летучая мышь	Отголосок	Шерст. ткань	Заступ		Впадина в горах			
			Др. Греция							
	"Борсалино", актриса	Время года	Сырье для ситца							
	Матер. для лаптей				Зверь с хоботом	Острая вершина	... Два и готово!			
				Гоним. автомобиль						
Собирает нектар	Упаковка				Водоросли					
Доски на кровлю				Распряжение						

Интересно узнать

Есть предположение, что римский знак V для обозначения числа "пять" напоминает ладонь с отведенным в сторону большим пальцем.

●
Первым русским писателем, получившим Нобелевскую премию, был Иван Бунин.

●
Крупнейшим по грузообороту портом в мире является город Сингапур.



ЖЕНСКОЕ ЦАРСТВО

Три поколения семьи. Три женщины, чьи мечты о простом счастье давно разбились вдребезги. Получится ли у кого-то превратить эту линию неудач?

Вечером Евсиковы обычно собирались за большим столом и пили чай. Это был семейный ритуал. Бабушка, Наталья Матвеевна, заваривала травы, заливала их крутым кипятком, чтобы дали аромат. Мама, Елена Петровна, раскладывала по аккуратным маленьким вазочкам угощения - сухари, печенье, сушки, мармелад и конфеты. Ее дочь, 24-летняя Ирочка, по обыкновению сидела за столом, подперев подбородок кулаками. Ей нравилось наблюдать за этим поистине волшебным таинством.

ЛИШНЕЕ ЗВЕНО

- Слышали про Зину Яковлеву? - спросила бабушка, разливая чай по чашкам. - Ее Василию уже на пенсию скоро, а все туда же. Ушел к другой бабе! Кобель!

Ира с матерью переглянулись между собой. Они знали, как непросто даются Наталье Матвеевне истории про чужие предательства. Причина была проста: однажды она сама пережила подобное. Отошла, но еле-еле.

Иришкин дедушка однажды пришел как обычно домой после работы. Снял тяжелые кирзовые сапоги (он работал на стройке), сбросил

грязную куртку, в угол полетела шапка. И заявил будничным тоном, как будто сообщал такие новости чуть ли не каждый вечер:

- Ухожу от тебя, Наталья! Накормишь напоследок?

Миска с тестом, которая была у бабушки в руках, полетела на пол. Несколько минут у женщины был шок. Но потом она отошла, схватила скалку, что была под рукой, и отбила дедушке все желание изменять ей впредь.

Правда, на следующий день пришла к нему в слезах и объявила:

- Ступай на все четыре стороны! Я с тобой больше жить не буду.

Наталье Матвеевне тогда было всего тридцать шесть. На руках трое детей. Но гордость и самолюбие не позволили ей остаться с предателем. Из родного села женщина уехала, детей пристроила у матери, сама в колхоз пошла работать. А на мужчин с тех пор больше не смотрела - отвратительна была сама мысль о них.

- Мужчины - это лишнее звено в цепи, - часто говорила Наталья Матвеевна. - Кобели, лентяи и иждивенцы.

И никто не мог переубедить ее в этом вопросе.

Когда Наталья Матвеевна узнала, что у внучки появился ухажер, она тут же решила сделать все возможное, чтобы ее кровиночка не пострадала. Игоря, впервые появившегося у них на пороге, она оценивающе осматрела и сразу повесила клеймо:

- Уж больно модно вы, молодой человек, одеваетесь. Не метеосексуал ли часом?

- Метросексуал, бабушка! - поправила Ирочка, краснея до кончиков ушей. - И нет, ты не права, просто Игорь следит за собой.

Но Наталью Матвеевну было уже не остановить. Весь вечер она подкалывала несчастного парнишку со всех сторон, а он только знай уворачивался.

Ни на следующий день, ни через неделю Игорь Ирине так и не позволил. Набирать его номер было бессмысленно. Девушка понимала: сбежал, испугался.

- Не прошел проверку! - такое определение дала бабушка.

МУЖЧИНА ДОЛЖЕН БЫТЬ СОСТОЯВШИМСЯ!

Елена Петровна, как могла, успокаивала дочь. Она знала властный характер своей матери и подсознательно винила ее. А с другой стороны понимала: кто, как не они, самые близкие люди, помогут Ирочке сделать правильный выбор? В конце концов, в свое время Наталья Матвеевна и ей самой протянула руку помощи.

За Еленой Петровной ухаживал Гена, младший научный сотрудник в институте, где женщина работала. Внешне он был неказист и прост, зато сердце имел большое и доброе. Его совсем не испугало наличие у Елены Петровны маленькой дочки. Ирочке тогда было всего четыре года, ее родной отец пропал практически сразу после рождения девочки. А Гена проникся к ней всем сердцем: дарил игрушки, приносил сладости, водил на карусели.

Елена Петровна смотрела на все это и умилялась. А ее мать твердила:

- Ну зачем тебе нужен этот малахольный? Он ведь всю жизнь так и просидит на одном стуле, выше не поднимется!

- Зато человек хороший... - пыталась переспорить Наталью Матвеевну дочь, но безуспешно.

Гена видел, что силы неравны, но боролся до последнего. Сдался лишь, когда властная Наталья Матвеевна в лоб ему заявила:

- Машины нет? Квартиры нет? Хорошей зарплаты нет? До свидания!

Елена Петровна плакала несколько дней, закрывшись в комнате. На вопросы Иришки: «Что с мамой?» бабушка неизменно отвечала:

- У нее сердечко, дитячко, болит. Но это пройдет. Все проходит...

Гена, конечно ушел. А Елена Петровна так и не нашла себе другого. Да и куда было искать? Теперь уже она разменяла шестой десяток и должна была довольствоваться тем, что имела. Иришка выросла, нужно было ей помочь найти достойную партию.

- Николай, - с дрожью в голосе представила однажды своего очередного избранника Ирина.

Выглядел он под стать имени - серьезный, выточенный, строгий.

- Я ученый! - гордо заявил молодой человек.

- Значит, босяк, - вроде бы шепнула Наталья Матвеевна, но сделала это так, что все услышали.

Уши у Николая запылали огнем. Елена Петровна весь вечер старалась скрасить обстановку, как могла, но молодой человек явно чувствовал себя не в своей тарелке. Ира и вовсе выглядела удрученно. Как будто ее собственные страхи под увеличительным стеклом бабушки выросли в разы.

Николай ушел несолоно хлебавши. С Ирой они общались еще несколько недель, но вскоре и этот контакт сошел на нет.

Елена Петровна внесла свою лепту. Как-то вечером она обратилась к дочери:

- Дорогая, пойми, мужчина должен быть состоявшимся. А твой Николай... Вы же с ним всю жизнь будете перебиваться с хлеба на воду.

Ира промолчала, но по лицу девушки было видно: слова матери отзываются в ее сердце.

ПОЙТИ ПРОТИВ СИСТЕМЫ

Через пару лет Ире исполнилось 26. Многие подруги к этому времени успели выйти замуж, родить детей, некоторые даже развестись. А она так и оставалась одинокой. Ей советовали: «Сними квартиру, стань независимой!» Но Ира сомневалась.

Однажды за семейным ужином она робко завела разговор о съемном жилье. Бабушка тут же схватилась за сердце, мать потупила глаза. На кухне повисла зловещая тишина. Прервала ее Наталья Матвеевна.

- Ты у нас такая робкая, домашняя. Какая тебе собственная квартира? Сгинешь ведь, пропадешь!

И заплакала. Ира тут же бросилась успокаивать любимую бабушку, а с идеей об отдельном жилье решительно покончила.

Так бы и жили эти женщины своим бабьим царством, если бы не одна встреча.

Как-то раз в квартире потек кран. Елена Петровна вызвала сантехника - на вызов приехал симпатичный молодой человек, представился Егором. Открытый, общительный, ловкий -

все сделал быстро и аккуратно. Встречала Егора Ира - бабушка в это время пошла в поликлинику, мама была на работе. Когда сантехник закончил работу, то неожиданно предложил:

- Может, прогуляемся?

Ира просто не нашлась, что ответить, поэтому лишь скромно кивнула.

Молодые люди гуляли весь вечер - сначала прошлись по близлежащему парку, потом заглянули в милое кафе, посидели на скамеечке. И все никак не могли наговориться. Было ощущение, что они знают друг друга как минимум сто лет!

Когда Ира взглянула на часы, было уже десять вечера.

- Ой, меня же мама ругать будет!

- Мама? - удивленно спросил Егор. - Ты же говорила, тебе 26 лет?

Намек был понят. Ира потупила глаза и спешно ретировалась. А дома ее ждал настоящий спектакль.

- Ирочка, девочка моя, мы же волнуемся! А у тебя телефон выключен! - с дрожью в голосе говорила мама.

- Ты нас в могилу сведешь! - не выдержала выражений бабушка.

Впервые за долго время девушка пожалела, что не живет одна. В другой раз она бы непременно начала оправдываться, придумать объяснения, но в ней будто что-то щелкнуло. Ира взглянула сначала на мать, потом на бабушку, развернулась и ушла в свою комнату.

БУНТ НА КОРАБЛЕ

Бороться с вспыхнувшими настоящими чувствами было сложно. Ира, наконец, влюбилась! И, сама того не желая, оказалась меж двух огней. С одной стороны, был Егор - милый и обходительный, явно неравнодушный к девушке. С другой - ее семья, с которой Ира была так долго, что сейчас пойти против воли родных ей казалось преступлением. А их воля, как обычно, отличалась от ее желаний.

- Он же всего лишь сантехник, ты достойна большего, - мягко намекнула мама.

- Очень уж напористый, а вдруг сразу в койку потащит? - говорила о насущном бабушка.

Ира только и успевала, что краснеть и отбиваться.

Егор долгое время смотрел на происходящее со стороны. Девушка ему нравилась, но он, как человек неглупый, понимал, что бороться с ее семьей будет непросто. Это стало еще более очевидно, когда с мамой и бабушкой Иры Егор познакомился лично. Обстановка при встрече была такой накаленной, что сразу стало ясно: его здесь не принимают и видеть не хотят. Но, в отличие от предыдущих гостей, Егор решил пойти ва-банк.

- Иришка, пойдем прогуляемся? А то, кажется, нам здесь не рады, - с усмешкой предложил он.

Ира оторопела. Что ответить? Как никого не обидеть? По лицам мамы и бабушки можно было догадаться, что они уверены: девушка точно останется вечером дома. Ошиблись. Ира взглянула на молодого человека, улыбнулась и согласно кивнула ему.

В тот вечер она пришла домой после одиннадцати. Мама капала бабушке валерьянку, когда открылась входная дверь, и Ира показала на пороге. Девушка вдруг ясно поняла: вот она, чистой воды манипуляция. Поддаваться нельзя! Она молча посмотрела на эту немую сцену и ушла к себе в комнату.

С тех пор в семье Евсиковых пропал покой. Мама с бабушкой поняли: их кровиночка вот-вот упорхнет из родного гнездышка и делали все возможное, чтобы этого не произошло. Егор держался мужественно, хотя было непросто.

Однажды Наталья Матвеевна шепнула ему:

- Не вздумай подбираться к нашей девочке, мы тебя насквозь видим!

Молодой человек усмехнулся. А потом решил поговорить с Ирой. Он предложил ей съехать в съемную квартиру. Пообещал самостоятельно ее оплачивать.

- Решайся! - настаивал он.

А Ира сомневалась. 26, почти 27 лет были прожиты рядом с мамой и бабушкой - двумя женщинами, не желающими выпускать ее во взрослую жизнь. За советом девушка обратилась к двоюродной тете. Та, выслушав ее историю и немного подумав, сказала:

- Хочешь знать мое мнение? Соглашайся тебе надо и как можно быстрее! Иначе погрязнешь в этом женском царстве и повторишь судьбу матери или бабушки. И у той, и у другой жизнь была не сладкой. Ты взрослая и самостоятельная, просто еще не знаешь об этом.

На следующий день Ира стала собирать вещи. Она решила попробовать - чем черт не шутит. Елена Петровна, заставшая дочь за этим занятием, молча заплакала. Бабушка ходила чернее тучи. Егор, приехавший позже, возлюбленную поддержал.

На сердце у Ирочки было тяжело, но она понимала: так надо. И так задержалась в родительском доме. Взяв в руки несколько сумок, молодые люди пошли на выход.

- Да я же приезжать буду! - не выдержала Ира, обратившись к родным. Но ответом ей было молчание.

Дверь за парой закрылась. В этот момент где-то оборвалась старая, уже никому не нужная нить. И это было правильно.



КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ С МАТЕМАТИКОЙ?

Почему математика дается не всем и как быть, если в категорию «не всех» попал именно ваш ребенок?

С математикой у меня давние счёты. Помню, в моем аттестате все время маячила лишь одна четверка - по этому предмету. И та была натянута с таким трудом... Мне просто не хотелось портить красивый диплом.

Прошли годы, я забыла, что такое уравнения, тангенсы и функции. Думала, навсегда. Увы, нет. У меня выросла дочка - ребенок творческий, инициативный, активный, но совершенно не способный в области математических наук. Маша все время витала в облаках, и на уроках математики исключения не делала.

Когда предмет в школе только начался, я решила не вмешиваться. В конце концов, есть преподаватель, который и должен учить детей всем премудростям. Мы с мужем хотели банально умыться руки. Но однажды дочка вернулась из школы в слезах. «Татьяна Петровна вызвала меня к доске и сказала, что я буду находиться здесь, пока не решу задачу. Я простояла весь урок!» Свою тираду Маша закончила крокодильими слезами.

Стоит ли говорить, что на следующий день я уже была в школе? Нашла ту самую Татьяну Петровну, которая посмела унижить моего ребенка. И поняла, что наши силы определенно не равны. Педагог оказалась человеком сложным и

неуступчивым. «Ваша девочка совершенно не способная, - поделилась она своими мыслями. - Логическое мышление у нее отсутствует. Боюсь, она у вас гуманитарий».

Боюсь?! В смысле? Я знала, что Маша - гуманитарий, но никогда не делала из этого трагедии. В конце концов, одни дети любят литературу, другие историю, третьи химию. Все разные! Я попросила Татьяну Петровну проявить деликатность и попытаться объяснить темы доходчивее. На что та вспыхнула: «Если я с каждым глупым учеником

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Нелюбовь к математике в некоторых случаях обусловлена психологически. Математические термины, обилие точных, четких формулировок, слова «требуется доказать», «условие» и прочие многими воспринимаются как травмирующие. Сразу возникает ощущение, что от вас чего-то не просто хотят, а требуют! Тот самый «икс» у некоторых и вовсе вызывает панику. Это же заведомо неизвестная величина, что-то таинственное. Конечно, человек, который не дружит с математикой, чаще всего подобные переживания не осознает. Но, даже оставаясь всего лишь в нашем бессознательном, они могут влиять на восприятие предмета.

буду заниматься индивидуально, мне урока не хватит!»

Разговор был окончен. Вечером я объявила мужу, что мы должны придумать, как справиться с этой проблемой собственными силами. Он тут же предложил свою помощь. Антон по профессии инженер и с юных лет с математикой был на «ты». «Без проблем! - пообещал он. - Я позанимаюсь с Машкой». Его запала хватило ровно на несколько дней. Потом он уже говорил мне: «Она не понимает элементарного!» Я только руками разводила.

Предлагать свою помощь даже не пыталась: мне от одного вида задачек дурно становилось.

За советом я обратилась к своей знакомой. Она была педагогом и могла дать рекомендацию, как быть в таком случае. Наталья однозначно заявила: нам нужен хороший репетитор. «Он и к Маше подойдет, и ваши нервы сэкономит». Мы были готовы на любые траты, но как найти действительно стоящего специалиста? Помогло сарафанное радио.

Когда Никита Александрович пришел на первое занятие с Машей, мы с мужем сидели, не шелохнувшись. «Ну что, насколько все безнадежно?» - спросили его сразу, как только он вышел после урока. Никита Александрович улыбнулся: «У вас очень способная девочка!» Услышав такое, у нас с супругом от сердца отлегло.

Позже оказалось: все зависит от взгляда на ситуацию. После одного из занятий мы пригласили Никиту Александровича остаться на чай и разговорились. Он объяснил, что не стоит бояться математики. Она развивает системное мышление, воспитывает в ребенке дисциплину, учит логике. Это красивая наука, которую важно не зубрить, а понимать. Только тогда она откроет свои двери перед учеником.

У большинства педагогов попросту нет возможности пробовать индивидуальный подход. Они работают по имеющемуся лекалу, недовольные своей зарплатой и неблагодарными учениками. Им легче сказать ребенку «Ты тупой!» или «Ты гуманитарий!», чем пересмотреть собственный подход к преподаванию.

Я не виню учителей. У всех свои проблемы. Но если кто-то, так же как и мы в свое время, столкнется с проблемой нелюбви ребенка к математике, знайте: все поправимо. Важно лишь найти педагога, для которого этот предмет будет отдушиной, делом всей жизни, не просто уравнениями и примерами, а искусством! Только в этом случае его любовь к математике передастся и вашему ребенку.

Наталья Осипова

БОЛЬШОЙ РЕБЕНОК

Мой супруг - директор собственной фирмы. Он ходит на работу в костюме, коллеги при встрече жмут ему руку и называют на «вы». Муж, в свою очередь, сохраняет имидж и старается выглядеть по-деловому. Но знали бы они, во что превращается этот важный дядька дома! Он снимает костюм, натягивает шорты с паровозиками и бежит к сыновьям - играть с ними в железную дорогу, машинки и роботов. А еще часто набирает себе ванну и плавает там... с резиновыми уточками, которым уже лет 10. В такие моменты любимый становится ребенком, и я сама порой его не узнаю. Все же не зря говорят, что мужчины - это большие дети.

Татьяна.

ВЫ - НАМ, А МЫ - ВАМ

С соседями по подъезду мне крупно повезло. Все - люди отзывчивые, добрые, никогда не пройдут мимо. Но есть среди них особенная соседка - Нина Петровна, женщина преклонных лет. Как только я въехала в этот дом, поняла: здесь всем она заправляет.



Чуть что, все сразу к ней обращались. Петровым с третьего этажа Нина Петровна цветы поливала, когда те в отпуск уезжали, у Коноваленко на месяц забирала кота к себе, когда та дочь поехала навесит. Анне Ивановне, моей соседке по лестничной площадке, посоветовала хорошего хирурга, когда ей потребовалась операция. Да и мне самой постоянно то плюшки свежеспеченные принесет, то с моей дочкой посидит.

Но потом пришла пора нам помогать Нине Петровне. Возраст, проблемы с суставами начались. Мы с жильцами разделились: теперь одни ей с уборкой помогают, другие за продуктами ходят, третьи - в аптеку. Ну и, конечно, по мере возможности забегаем к Нине Петровне на чай просто так, поболтать. Ведь что пожилосту человеку в первую очередь нужно? Конечно, внимание!

Анна Сторожилова.



Такому подарку цены нет!

Недавно я отметила юбилей - мне стукнуло 50 лет. Сколько подарков было подарено за это время! Но один я запомнила на всю свою жизнь. Думаете, он был оригинальным или дорогостоящим? Совсем нет! Мне было тогда около десяти лет, не больше. Жила наша семья бедно, мы еле сводили концы с концами. Отец работал сутки напролет, мама сидела с детьми - нас у нее было пятеро. Бабушки и дедушки жили далеко и видели мы их редко.

Приближался очередной мой день рождения. Честно говоря, в подарок я ничего не ждала: понимала, что денег на презенты у нас нет. И вот вечером папа, придя с работы, подозвал меня к себе. В руке за спиной он явно что-то прятал. Я затаила дыхание.

- Ты можешь съесть их все сама, - шепотом сообщил он и протянул мне коробку конфет.

Она была небольшой, а когда я ее открыла, оказалось, что драже рассыпались внутри и некоторые слиплись между собой. Но для меня в тот момент лучше подарка не было! Настоящие конфеты! Это сейчас купить их может каждый, да еще и не одну коробку, а тогда сладости были деликатесом.

Я не стала есть их в одиночестве. Мне так хотелось поделиться своей радостью, что я тут же раздала конфеты братьям, сестрам, маме, папе. Мне тоже досталась парочка посыпанных сахаром драже. Даже сейчас закрываю глаза и чувствую их вкус во рту. Незабываемо!

Мария.

Друг познается в беде

Очень часто человеческая натура проявляется в, казалось бы, незначительных мелочах. Я в этом убедилась на собственном опыте.

Был у меня молодой человек, с виду хороший, приятный, вежливый и обходительный. За те несколько месяцев, пока мы были вместе, он успел проявить себя исключительно с положительной стороны. И вот как-то раз отправились мы на прогулку. Идем вдоль набережной и видим: в реке что-то бултыхается.

Оказалось, котенок! В отчаянии я обратилась к своему спутнику и попросила его помочь. На что он растерянно развел руками и сказал: «Это естественный отбор, такая жизнь».

Я тут же сбросила обувь, кинула



сумку и в чем была бросилась в воду. Малыш успел нахлебаться воды, но был жив. Домой я вернулась с новым пушистым другом, а с тем поклонником больше не виделась. И не жалею!

Ольга Трубина.



МЕНЯТЬ ИЛИ НЕ МЕНЯТЬ?

Время от времени «охота к перемене мест» охватывает даже тех сотрудников, которые в целом довольны своей работой. Прежде чем писать заявление об увольнении, подумайте: вами руководит трезвый расчет или сиюминутные эмоции?

Выдался сложный день, попался капризный клиент, накричал начальник, да и вообще скучно что-то стало - и ветер перемен зовет вас за собой. Не торопитесь! Дотошно проанализируйте причины, которые стоят за вашим желанием сменить работу. Далеко не всегда они бывают серьезными и объективными.

УСТАЛОСТЬ

После работы вы чувствуете себя как выжатый лимон, едва доползаете до кровати и думаете: «Нужно что-то менять!» Возьмите отпуск, хотя бы неделю, только не нужно тратить его на ремонт или генеральную уборку. Посвятите его исключительно себе: поваляйтесь в постели, почитайте книжку, посмотрите хорошее кино, а вместо того чтобы стоять у плиты, закажите пиццу. И пока вы впервые за много лет по-настоящему расслабляетесь, проанализируйте: чем вызвана ваша хроническая усталость на работе? Приходится часто задерживаться по вечерам? Проблему можно решить, если научиться лучше контролировать свое время, перестать сидеть в социальных сетях и болтать с коллегами? Ваша усталость - это действительно следствие слишком высоких требований начальства или это баналь-

ное неумение планировать свой рабочий день?

ЗАВЫШЕННАЯ САМООЦЕНКА

«Ты достойна большего!» - в один голос твердят вам любящий муж и заботливые подруги. Да вы и сами так считаете. Но с чего вы так решили? Ваша зарплата меньше, чем в среднем у специалиста на вашей должности и с вашим опытом? Вы обладаете какими-то уникальными знаниями и умениями? Вы постоянно занимаетесь профессиональным самосовершенствованием? Прежде чем окончательно поверить в то, что вы достойны прижизненного памятника и зарплаты в пять раз больше, посмотрите вокруг себя, поговорите с коллегами из других фирм и честно ответьте на два вопроса: «Вы получаете меньше окружающих?» и «Вы работаете лучше окружающих?»

ЗАМАНЧИВЫЕ ОБЕЩАНИЯ

Один из законов Мерфи гласит: «Если это слишком хорошо, чтобы быть правдой, то, скорее всего, так оно и есть». На новом месте вам предлагают зарплату вдвое выше? Въедливо, вникая в мельчайшие детали, расспросите потенциального работодателя о круге

обязанностей и возможных переработках. А еще лучше - поговорите с рядовыми сотрудниками. Они, возможно, не захотят выносить сор из избы, но если задавать правильные вопросы, то можно выяснить, что работать придется до позднего вечера, а потом еще полдня в выходные. Вы готовы отказаться от свободного времени пусть и за большие деньги?

«ЗА КОМПАНИЮ»

Коллеги из вашего отдела уходят к конкурентам и зовут вас за собой. Перспективы весьма туманные, но ведь у вас был такой хороший коллектив, так жаль расставаться... Вот тут самое время вспомнить поговорку: «Дружба дружбой, а табачок врозь». Если вы не видите для себя никакой другой выгоды, кроме работы в привычном окружении, то стоит как следует подумать. К тому же после таких демонстративных уходов начальство склонно с особым трепетом относиться к оставшимся лояльным сотрудникам. Вы доказали свою преданность родному предприятию, и шеф это обязательно оценит.

МЕСТЬ

Предположим, вас обошел один из коллег и вы не получили повышения. На волне эмоций вам хочется тут же хлопнуть дверью: «Вот тогда они узнают, на ком держалась работа всего отдела!» Людям вообще свойственно переоценивать свою значимость и незаменимость. В итоге может получиться так, что вам быстро найдут замену, а вы все еще будете рассылать резюме по кадровым агентствам в надежде найти такую замечательную работу, чтобы утереть нос бывшим коллегам. И уж тем более не стоит использовать заявление об увольнении по собственному желанию в качестве аргумента в разговоре о повышении зарплаты.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Какими бы трудными ни были времена в отношении свободных рабочих мест, есть ситуации, с которыми нельзя мириться, и единственный выход - сменить место деятельности. Самая распространенная - отсутствие стабильности в выплате зарплаты. Когда вы несколько месяцев занимаете деньги у родных, а у самой семья и дети, стоит задуматься о более платежеспособных компаниях. Также есть смысл думать о смене работы в том случае, когда вы понимаете, что на этом месте достигли своего «потолка» и можете показать себя с лучшей стороны в другой организации.

Лохотроны, лжецы в Сети - всегда нужно быть начеку! Относитесь ли вы к тем людям, которые могут отличить правду от лжи?

1. Верите ли вы в гороскопы и астрологию?

А. Конечно! Каждый мой день начинается с чтения личного гороскопа.

Б. Ни в коем случае! Это же чушь!

В. В обезличенные - нет, а вот если составляют прогнозы лично для меня, то верю.

2. Любимый человек стал раздражительным и странным. Что подумаете?

А. «Наверняка на работе какие-то проблемы. Это пройдет».

Б. «Может, у него появилась другая? Надо проверить его телефон!»

В. «Это странно, попробую-ка я еще за ним понаблюдать».

3. Вы заметили, что в чеке пробит товар, который вы не покупали. Ваши действия?

А. Подумаю, что я ошиблась.

Б. Пойду в магазин, чтобы разобраться в ситуации.

В. Зависит от суммы, на которую меня обманули.

4. Часто ли должники не возвращали вам взятое?

А. Увы, да, но многие долги я прощаю.

Б. Нет! Я всегда добивалась того, чтобы долг мне вернули.

В. Бывало, и из-за этого я редко даю в долг.

5. Вы выиграли крупную сумму денег, но для их получения вам предлагают сделать взнос. Как поступите?

А. Именно так однажды и сделала... ла...

Б. Не дождетесь! Знаю я такие лохотроны!

В. Сначала уточню все нюансы, но само предложение изначально выглядит подозрительным.

6. В автосервисе вам предлагают дорогостоящий ремонт. Согласитесь?

А. Ну раз надо, значит надо.

Б. Пожалуй, откажусь, поищу варианты дешевле.

В. Съезжу на другую СТО, чтобы проверить стоимость.

7. Становились ли вы когда-либо жертвой розыгрыша?

А. И не раз... Друзья часто шутят надо мной.

Б. Могу с гордостью сказать, что нет!

В. Бывало, но вообще я очень осторожный человек.



Все мы однажды оказываемся кем-либо обманутыми.

Вопрос лишь в том, как часто это происходит в вашей жизни.

ЛЕГКО ЛИ ВАС ОБМАНУТЬ?

8. Собеседник во время разговора отводит глаза. Что подумаете?

А. Наверное, что-то рассматривает вокруг.

Б. Точно что-то утаивает!

В. Если он делает это часто, дело нечисто!

9. Как вы реагируете на слухи?

А. Верю им. По моему опыту, они редко оказываются неправдой.

Б. Отказываюсь верить.

В. Настороженно. Сначала проверяю сказанное.

10. Звонок в дверь - пришли представители газовой службы. Откроете?

А. Такая служба существует, наверно, открою - вдруг с газом проблемы!

Б. Нет, если заранее меня об этом визите не предупреждали.

В. Газ - дело серьезное, но вначале надо посмотреть удостоверение визитера.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

БОЛЬШИНСТВО А

Вы слишком доверчивый человек, и обмануть вас легче, чем кажется. Вы привыкли доверять людям и продолжаете это делать, даже если они вас предадут. Может, дело в вашей природной наивности, а может, в том, что вы изначально привыкли видеть в окружающих только хорошее. Из-за доверчивости вы можете попадать в неприятные ситуации, поэтому вам не помешало бы «нарастить броню». Подвергайте сомнениям хотя бы некоторые вещи - тогда и разочарований в жизни будет меньше.

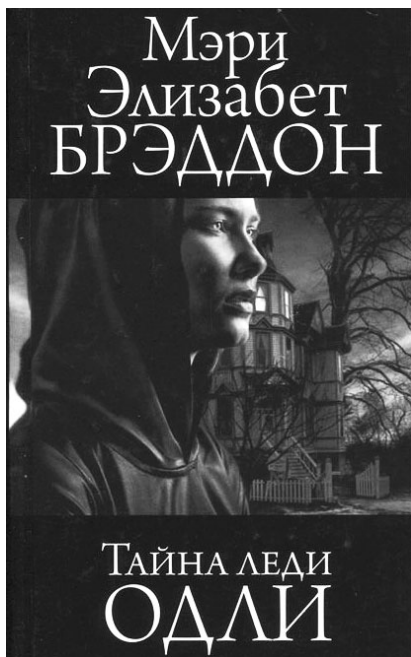
БОЛЬШИНСТВО Б

Вас не обмануть, даже если очень захочется! Вы научились видеть людей буквально насквозь и заранее можете сказать, что они замышляют. Неплохое качество? Да, но лишь отчасти. Ведь к близким порой вы относитесь с

таким же недоверием. Например, можете проверить телефон мужа, даже если он не дает поводов для ревности. Патологическое недоверие может мешать в личных отношениях, поэтому стоит снизить градус настороженности. Вот увидите, жить станет более комфортно.

БОЛЬШИНСТВО В

По своей натуре вы доверчивый человек. Легко сходитесь с людьми, рассказываете им о себе. Но когда дело доходит до незнакомцев, в вас включается внутренний радар. Вы тут же понимаете, о чем говорить не стоит. К себе подпускаете людей далеко не сразу. Можно сказать, что в вопросах доверия вы придерживаетесь золотой середины, и это правильное решение. Родные люди при этом входят в ваш близкий круг, а знакомым вы доверяете ровно в той мере, в какой они этого заслуживают.



(Продолжение. Начало в 21-38).

Миссис Мэлони устала сидеть на своем хозяина со смешанным выражением удивления и тревоги.

– Так здесь ему нечего было украсть, ваша честь, только канарейки, герань и...

– Да да, я все понял. Ну, достаточно миссис Эм. Расскажите мне, где этот человек живет, и я схожу к нему.

– Но вы сначала пообедайте, сэр?

– Прежде всего я схожу к кузнецу.

Он взял шляпу и пошел к двери.

– Его адрес, миссис Эм?

Ирландка направила его на небольшую улицу за церковью Святого Брайда, куда мистер Роберт Одли и обратил свои стопы сквозь грязную слякоть, которую простые лондонцы называют снегом.

Он нашел дом и ухитрился, цепляясь тульей шляпы за притолоку, войти через низкую узкую дверь в маленький магазин. У незастекленного окна горел газовый рожок, в небольшой задней комнате собралась веселая компания, но никто не заметил Роберта и не ответил на его приветствие. Причина этого была вполне очевидна. Компания была настолько погружена в свое веселье, что была совершенно глуха ко всяким призывам из внешнего мира, и только пройдя в глубь маленького, с низким потолком магазинчика и приоткрыв застекленную дверь, что отделяла его от пирующих, Роберту удалось привлечь их внимание.

Глазам Роберта открылось живописное зрелище.

Кузнец, его жена и две три заглянувшие на огонек особы женского пола тесной кучкой сидели у стола, который укрывали две бутылки: не вульгарные бутылки с бесцветным экстрактом из можжевеловых ягод, к которому так пристрастился простой народ, а настоящие портвейн и шерри – гжучий, крепчайший шерри, оставляющий огненный вкус во рту, орехово-коричневый шерри – неестественно коричневый, и старый доб-

Тайна леди ОДЛИ

рый портвейн, не бледное вино, слабое и с возрастом потерявшее цвет, но насыщенное, полноценное, животворное вино, сладкое, крепкое и яркое.

Кузнец что-то рассказывал, когда Роберт Одли открыл дверь.

– И с этим, – говорил он, – она и ушла, вся из себя стройная и изящная.

При появлении мистера Одли общество пришло в замешательство, однако было заметно, что кузнец смутился более других. Он так поспешно поставил свой стакан, что расплескал вино, и нервно вытер рот грязной ладонью.

– Вы сегодня заходили в мою квартиру, – спокойно заговорил Роберт. – Простите за беспокойство, леди, – обратился он к дамам. – Вы заходили сегодня в мои комнаты, мистер Уайт, и...

Кузнец перебил его.

– Здесь произошла ошибка, сэр, – произнес он, заикаясь. – Мне очень жаль. Меня послали к другому господину, мистеру Олвину в Ковент Гарден, его имя выскочило у меня из головы, а так как я раньше выполнял для вас кое-какую работу, то подумал, что, должно быть, вы послали за мной, и поэтому я зашел к миссис Мэлони за ключом; но как только я увидел ваши замки, то сказал себе: «У этого господина замки в порядке, он не хотел, чтобы их чинили».

– Но вы оставались в течение получаса.

– Да, сэр, один замок баракхлил – в той двери, что ближе к лестнице, я его снял, почистил и поставил на место. Я не буду ничего брать с вас за работу, надеюсь, вы будете так добры и поймете, что случилась ошибка, ведь в июле будет уже тринадцать лет, как я работаю и...

– И ничего подобного, я полагаю, раньше не случалось, – мрачно промолвил Роберт. – Да, это особый вид работы, которая бывает не каждый день. Как я вижу, вы развлекаетесь, мистер Уайт. Держу пари, вы сегодня неплохо поработали – вам улыбнулась удача, и вы, как говорится, «обмываете это дело», а?

Роберт Одли посмотрел ему прямо в лицо. Кузнец был неплохим человеком, и в его лице не было ничего, чего можно было бы стыдиться, за исключением грязи, а это, как говорила мать Гамлета, «дело житейское», но, несмотря на это, мистер Уайт не выдержал спокойного испытующего взгляда молодого адвоката и опустил глаза, заикаясь и борючая извиняющимся тоном что-то о своей «хозяйке», и о соседках, о шерри и портвейне с таким смущением, как будто он, честный рабочий в свободной стране, извинялся перед мистером Одли за то, что пировал в собственном доме.

Роберт оборвал его небрежным кивком.

– Ради бога, не извиняйтесь, – произнес он. – Я люблю смотреть, как люди развлекаются. Спокойной ночи, мистер Уайт, спокойной ночи, леди.

Он приподнял шляпу перед «хозяйкой» и ее соседками, которые были очарованы его приятными манерами и красивым лицом, и вышел из магазина.

«Итак, – разговаривал он сам с собой, возвращаясь к себе домой, – с этим она и ушла, вся из себя стройная и изящная. Кто это ушел? И о чем рассказывал кузнец, когда я прервал его на этом предложении? О, Джордж Толбойс, Джордж Толбойс, суждено ли мне приблизиться к тайне твоей судьбы? Приближаюсь ли я к ней сейчас, медленно, но верно? Сужается ли круг с каждым днем, пока не превратится в темное кольцо вокруг дома тех, кого я люблю? Чем все это кончится?»

Он устало вздохнул, медленно бредя по улицам Темпла в свое одинокое жилище.

Миссис Мэлони приготовила холостяцкий обед, сам по себе превосходный и питательный, но банальный. Она поджарила ему баранью котлету, которая теперь была накрыта тарелкой на маленьком столике у огня.

Роберт Одли вздохнул, принимаясь за привычную еду, и с великим сожалением вспоминая повараху своего дяди.

– В ее котлетах баранина казалась чем-то большим, чем просто баранина, возвышенной; мясо, которое вряд ли было взято у какой-нибудь земной овцы, – сентиментально бормотал он, – а котлеты миссис Мэлони всегда такие жесткие; но такова жизнь – какое это имеет значение?

Съев несколько кусков, он оттолкнул тарелку.

– Я больше не ел хороших обедов за этим столом с тех пор, как потерял Джорджа Толбойса, – размышлял он вслух. – Здесь все кажется таким мрачным, как будто бедняга умер в соседней комнате и не был похоронен. Каким далеким кажется теперь тот сентябрь – тот день, когда я расстался с ним, живым и здоровым, и потерял его неожиданно и необъяснимо, как будто разверзлась земля, и он провалился в преисподнюю!

ГЛАВА 20. ЗАПИСЬ В КНИГЕ

Мистер Одли поднялся из-за стола и направился к бюро, где хранилась бумага, куда он записал все, что касалось Джорджа Толбойса. Он открыл его, вынул документ из ящика с пометкой «Важно» и сел за стол. Роберт добавил несколько новых параграфов к уже имеющимся, тщательно нумеруя их.

– Помогите нам всем, Господи, – прошептал он. – Должна ли эта бумага, к которой ни один поверенный не прило-

жил руку, стать моим первым кратким изложением дела?

Он писал около получаса, затем положил документ на место и запер бюро. После этого он взял свечу и пошел в комнату, где хранились его чемоданы и сундук Джорджа. Вынув связку ключей из кармана, он начал их пробовать, один за другим. Замок в старом потертом сундуке оказался простой, и уже с пятой попытки ключ легко повернулся.

– Такой замок не нужно было бы взламывать, – пробормотал Роберт, открывая крышку сундука.

Он не спеша вынимал его содержимое, каждый предмет в отдельности и аккуратно складывал все на стул. Он брал вещи с такой почтительной нежностью, как будто поднимал мертвое тело своего исчезнувшего друга. Одну за другой он складывал аккуратно сложенные траурные одежды на стул. Роберт нашел старые пенковые трубки, смятые перчатки, бывшие когда-то новыми и красивыми у парижского портного; старые театральные программки, где крупным шрифтом значились имена актеров, давно ушедших в мир иной; старые благоухающие пузырьки с духами, источающие давно вышедшие из моды запахи; маленькие аккуратные связки писем, на которых было тщательно помечено имя их писавшего; вырезки из старых газет и небольшую стопку ветхих, потрепанных книг, страницы у которых рассыпались, как колода карт.

Но среди этой кучи бесполезного хлама, каждый клочок которого когда-то был для чего-то нужен, напрасно выматривал Роберт то, что искал: пачку писем, которые написала его пропавшему другу покойная супруга Элен Толбойс. Он не раз слышал, как Джордж упоминал об этих письмах. Однажды он видел, как его друг с благоговением раскладывал старые ветхие листки; он видел так же, как он сложил аккуратно перевязанную ленточкой Элен пачку в сундук вместе с одеждой. Трудно сказать, вынимал ли он их после этого, или чья-то чужая рука забрала их после его исчезновения, но письма пропали.

Роберт Одли тяжело вздохнул, складывая вещи обратно, одну за другой. Дойдя до стопки потрепанных книг, он помердлил.

– Я просмотрю их, – решил он. – Может, найду что-нибудь.

Библиотеку Джорджа нельзя было назвать блестящей коллекцией. Там были Ветхий Завет и латинская грамматика, французская брошюра об упоминаниях с кавалерийской саблей, томик «Тома Джонса», жесткая кожаная обложка которого держалась на одной нитке, «Дон Жуан» Байрона, напечатанный таким убийственным шрифтом, предназначавшимся, должно быть, специально для услуг окулистов, и толстая книжка с потрепанным переплетом в красной позолоченной обложке.

Роберт Одли запер сундук и взял книги подмышку. Когда он вернулся в гостиную, миссис Мэлони убирала остатки трапезы. Он отложил книги в сторону и терпеливо ожидал, пока прачка закончит свою работу. У него не было настроения даже выкурить пенковую трубку – свою привычную утешительницу; книги в желтых обложках, стоящие на полке, казались устаревшими и бесполезными – он открыл томик Бальзака,

но золотистые локоны дядиной жены маячили и развевались перед ним в сверкающей дымке. Томик выпал из его руки, он сидел в прострации, устало наблюдая, как миссис Мэлони выгребает золу из камина, подбрасывает дров в огонь, задергивает темные шторы, накрывает канареек и надевает шляпку в соседней комнате, прежде чем пожелать своему хозяину спокойной ночи. Когда за ирландкой закрылась дверь, он в нетерпении поднялся со стула и начал мерить шагами комнату.

– Зачем я продолжаю все это, – размышлял он вслух, – когда знаю, что это приближает меня, шаг за шагом, день за днем, час за часом к заключению, которого мне следует избегать? Как будто я привязан к колесу и с каждым поворотом оно увлекает меня с собой туда, куда катится. Или я могу сегодня вечером остановиться и сказать, что выполнил свой долг по отношению к исчезнувшему другу; я терпеливо искал его, но искал напрасно? Оправдывает ли это меня? Найду ли я себе оправдание, если позволю цепи, которую так медленно, по звеньям собирал, оборваться в этом месте, или я должен добавлять новые звенья к этой фатальной цепи, пока последнее звено не станет на свое место и круг замкнется? Я уверен, что больше никогда не увижу своего друга, и никакие мои усилия не помогут ему. Он мертв – такова суровая правда. Обязан ли я выяснять, как и где он умер? Или, находясь на пути к этому открытию, нарушу ли я верность памяти Джорджа Толбойса, если остановлюсь и поверну назад? Что мне делать? Что мне делать?

Он спрятал лицо в ладони. Та единственная цель, которая медленно возрастала в его беспечной натуре до тех пор, пока не стала достаточно сильной, чтобы произвести перемену в самом его существе, сделала его тем, кем он никогда не был – христианином, сознающим свою слабость; стремящимся следовать путем, к которому его зовет долг; боящимся уклониться от добросовестного выполнения весьма необычной задачи, которая была на него возложена, и уверенного, что более сильная рука указывает ему путь, по которому ему следует идти. Возможно той ночью, сидя в одиночестве у огня и думая о Джордже Толбойсе, он впервые по настоящему, от чистого сердца приносил молитву Богу. Когда он поднял голову, очнувшись от долгих молчаливых раздумий, его глаза были полны решимости и черты лица приобрели новое выражение.

– Прежде всего справедливость к мертвым, – произнес он, – милость к живым – после.

Он подкатил кресло к столу, подрезал фитиль лампы и занялся осмотром книг.

Он брал их, одну за другой, тщательно просматривал, начиная с титульного листа, где обычно пишется имя владельца, затем искал какой-нибудь клочок бумаги, который мог быть оставлен между страницами. На первой странице латинской грамматики школьным прямым почерком стояло имя мистера Толбойса; на обложке французской брошюры карандашом крупным неаккуратным почерком Джорджа небрежно были начарапаны буквы Д. Т.; «Том Джонс», очевидно, был приобретен в книжной лавке, на нем имелась надпись, помечен-

ная 14 марта 1788 г., которая гласила, что сия книга являлась данью уважения мистеру Томасу Скроутону от его покорного слуги, Джеймса Эндерли; на «Дон Жуане» и Ветхом Завете ничего не было. Роберт Одли вздохнул с облегчением: он добрался до последней из книг без каких-либо результатов; ему осталось осмотреть толстый с золотым обрезом красный томик.

Это был ежегодник за 1845 год. Медные гравюры, на которых были изображены хорошенькие леди того времени, пожелтели и покрылись плесенью; костюмы были нелепые и дикие; глупо улыбающиеся красотки поблекли. Даже небольшие стихотворения (в которых тусклая свеча поэта слабо освещала туманный замысел художника) звучали старомодно, как звуки, издаваемые лирой, струны которой ослабели от сырости времен. Роберт Одли не задерживался, чтобы прочитать эти хилые творения. Он быстро листал страницы в поисках какой-нибудь записки или обрывка письма. Он нашел только локон золотистых волос, того сверкающего редкого оттенка, который встречается только у детей – пучок волос цвета солнца, которые вились так же естественно, как виноградная лоза и были совсем не похожи на локон мягких гладких волос, который дала Джорджу Толбойсу домохозяйка в Вентноре после смерти его жены. Роберт Одли отложил осмотр книги и, завернув этот желтый локон в бумагу, положил его в конверт, который запечатал своим перстнем, и сложил его вместе с записками о Джордже и письмом Алисии в ящик с пометкой «Важно». Он уже собирался отложить толстый ежегодник к другим книгам, когда обнаружил, что первые две чистые страницы склеились. Роберт был так решительно настроен вести свое расследование до самого конца, что взял на себя труд разъединить листы острым концом ножа для бумаг и был вознагражден за свое упорство, обнаружив надпись на одном из них.

Она состояла из трех частей и была сделана тремя разными людьми. Первый абзац был датирован годом, в котором ежегодник был издан, и гласил, что книга является собственностью некоей мисс Элизабет Энн Бинс, которая получила сей драгоценный том в награду за примерное поведение и послушание в семинарии Кэмфорд. Второй абзац был датирован пятью годами позже и был написан рукой самой мисс Бинс, которая подарила книгу в знак вечной любви и бесконечного почтения (мисс Бинс была явно романтической особой) своей верной подруге Элен Мэлдон. Третий абзац был сделан в сентябре 1853 г. рукой Элен Мэлдон, которая преподнесла ежегодник Джорджу Толбойсу; при виде этой третьей части лица Роберта Одли изменилось – оно покрылось болезненной серой бледностью.

– Я так и думал, – промолвил он, с тяжелым вздохом закрывая книгу. – Видит бог, я был готов к худшему, и оно свершилось. Теперь я все понимаю. Мне нужно ехать в Саутгемптон. Я должен отдать мальчика в более надежные руки.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



5 СПОСОБОВ ПРИГОТОВИТЬ СВЕКЛУ

Свекла - вкусный корнеплод, который можно как добавлять в различные блюда, так и есть отдельно. Вопрос только в одном: приготовить ее надо так, чтобы не потерять полезные вещества!

1. В духовке. Запеченная свекла слаще вареной, а под кожурой у нее остаются все необходимые витамины. Для приготовления положите корнеплод в пакет для запекания или в фольгу. Важно, чтобы они были герметично закрыты! Разогрейте духовку до 200 градусов и поместите корнеплод внутрь на 30 минут.

2. В микроволновке. Экспресс-способ подойдет тем, кому надо сварить корнеплод как можно быстрее. Для этой цели сделайте в свекле несколько проколов с помощью ножа. Поместите ее в микроволновку на 10-12 минут на максимальной мощности.

3. В пакете. Чтобы витамины не покинули корнеплод, поместите его перед варкой в несколько полиэтиленовых пакетов. Они должны быть герметично закрыты, чтобы вода не попала внутрь. Залейте свеклу в пакетах водой, доведите до кипения и варите 30 минут.

4. В кастрюле. При использовании

этого способа часть витаминов все же уйдет, но большая часть останется. Положите свеклу в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она покрывала корнеплод. Доведите до кипения и варите 30 минут. Переложите свеклу в холодную воду на 7-10 минут: это быстрее доведет ее до готовности.

5. В мультиварке. Данный способ понравится тем, кто любит простоту и удобство. Следить за варкой свеклы не потребуется. Достаточно наполнить чашу мультиварки водой наполовину. Сверху поставить контейнер для пароварки, на него поместить свеклу, разрезанную пополам. Закрывать крышку мультиварки и в меню выбрать опцию «Варка на пару». Как правило, достаточно 45 минут, чтобы корнеплод был готов.

✓ **Перед приготовлением не срежьте хвостик у свеклы полностью. Оставьте немного, чтобы сок не вышел.**

КОШКА, ПОДЕЛИСЬ НАПОЛНИТЕЛЕМ!

Силикагелевый впитывающий наполнитель, который часто используют хозяева кошек, можно применять еще и в быту. Вот несколько моих лайфхаков.

Высушить обувь. Достаточно поместить горсть наполнителя в капроновый носок, завязать его и положить внутрь обуви на ночь.

Спасти телефон. Знаете совет про рис, в который рекомендуется класть телефон, если тот упал в воду? Попробуйте заменить рис силикагелевым наполнителем. Он работает еще лучше!

Устранить неприятный запах. Он может появиться в бельеовом шкафу или на полке холодильника. Выход есть - поместите внутрь саше с наполнителем в виде силикагеля. Запах исчезнет.

Аглая Тарасенко.

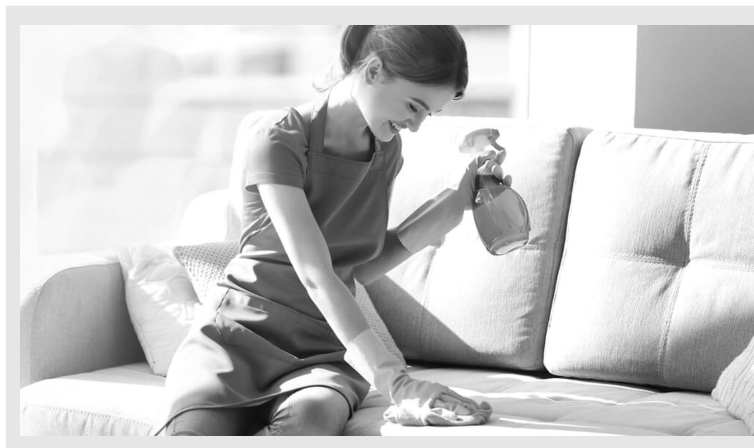


ВОЗВРАЩАЕМ БЛЕСК КОЖАНОЙ ОБУВИ

Для начала хорошенько помойте и высушите обувь. Возьмите капроновые носки или колготки, наденьте их на руку. Капните на капрон каплю растительного масла и натрите ботинки.

Нужна всего лишь минута, чтобы кожаная обувь засверкала и стала выглядеть как новенькая!

Наталья Есикова.



ДИВАН КАК НОВЕНЬКИЙ!

У меня двое маленьких детей, и, как вы понимаете, пятен в этом случае не избежать. Больше всего страдает наш диван. Так что раз в несколько месяцев я привожу его в порядок собственными силами. Сделать это намного проще, чем кажется.

Я готовлю специальную чистящую смесь: 1 ст. л. пищевой соды, 1/3 стакана столового уксуса, 1 ст. л. стирального порошка. Все это разбавляю теплой водой до консистенции сметаны. Наношу ровным тонким слоем на пятна, оставляю на полчаса. После чего смесь убираю, а обивке даю высохнуть естественным способом. Пятен как не бывало!

Маргарита Пылаева.

ВСЕ ПО МЕСТАМ!

ЛУЧШИЕ СПОСОБЫ НАВЕСТИ ПОРЯДОК В ДОМЕ



Когда назревает необходимость делать генеральную уборку, легче найти множество причин отказать от нее, чем все-таки приступить к делу. А ведь все куда проще: необходимо просто грамотно организовать пространство вокруг себя.

ЧТО УДОБНО ХРАНИТЬ НА ВЕШАЛКАХ?

Если у вас так же много вешалок, как в нашей семье, приспособьте их для дела. Поверьте, они созданы не только для того, чтобы хранить на них брюки и кофточки. Например, на вешалки с прищепками можно с удобством повесить высокие сапоги и оставить на хранение на лето (главное проверьте, чтобы зажимы не испортили вам кожу на сапогах). А на обычной бельевой вешалке можно развесить до пяти шарфов, завязав их аккуратными узлами. Экспериментируйте!

Галина Овсянова.



УПАКОВКА ИЗ-ПОД ЯИЦ ПРИГОДИТСЯ!

Упаковка из-под яиц может стать прекрасным органайзером. Ее, например, можно поместить в кухонный ящик, а внутрь - разные мелочи. В ней можно хранить украшения, резинки и заколки для волос. В общем, применение такой упаковки зависит только от вашей фантазии и ваших запросов.

Е. Егорова.

ЕСЛИ НЕ МОЖЕТЕ ВЫБРОСИТЬ...

У каждого, наверно, есть вещи, которые он не может выкинуть в данный конкретный момент. Свежие чеки, отрывные бумажки с записанными номерами телефонов, отлетевшие пуговицы. Мы пока не знаем, пригодятся ли они нам в будущем, и боимся избавляться от них. Если боитесь - не избав-

ляйтесь! Я, например, завела себе специальную коробочку для ненужных мелочей, которые «а вдруг станут нужными». Стоит она у меня в прихожей, никому не мешает. Раз в несколько месяцев я тщательно разбираю ее и всегда что-нибудь выкидываю. Очень удобно!

Дарья Казак.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ДВЕРЦЫ!

У нас небольшая по метражу квартира, поэтому мы обустроили все так, чтобы оставалось как можно больше свободного места. Было решено использовать дверцы как дополнительное пространство. Например, на дверце шкафчика в ванной муж прибил металлическую

канцелярскую папку, в которой я теперь храню свой фен и плойку. На внутренней стороне кухонной дверцы расположил продолговатую ручку-держатель. А я разместила на ней мешочек, в каждом из которых у меня нужные мелочи.

Галина

Караманашвили.

ЧЕМ МЕНЬШЕ - ТЕМ ПРОЩЕ

По натуре своей я лентяйка, и мне бывает трудно за один раз сделать уборку, тем более генеральную. И я решила распределить обязанности по дням недели. В понедельник я могу убрать спальню, во вторник заняться кухней, в среду перейти к детской комнате, в четверг - обратить внимание на гостиную и так далее по списку. Кстати, кому-то и это разделение может показаться слишком крупным. Тогда раздробите уборку на еще более мелкие части - например, навести порядок в шкафу, помыть сантехнику, разобрать косметику.

Марина К.

МАСТЕРИЦА



ГРЕЛКА НА ЧАЙНИК «КОТИК»

Грелка на чайник в виде милого котика - душевный аксессуар для кухни. К тому же у него есть колокольчик, в который можно позвонить и пригласить домашних на семейное чаепитие.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

х/б ткань (бязь, сатин, поплин), ватин, нитки швейные и мулине, фетр, ножницы, лента, колокольчик, наполнитель.

1 Нарисуйте вручную на плотной бумаге и вырежете выкройку основы грелки, а также головы, хвостика и лапок котика. По полученной выкройке подготовьте детали. Размер грелки получится индивидуальным - строго под ваш чайник.

Из ткани для лицевой и изнаночной части грелки выкроите по 2 детали, припуски на швы по 0,5 см. Также выкроите 2 детали из ватина, припуски не делайте. Из контрастной ткани выкроите рулик - полосы шириной 3 см, выкроенные под углом 45°.

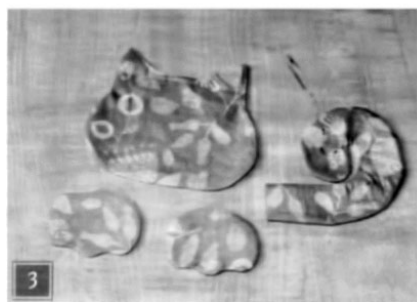
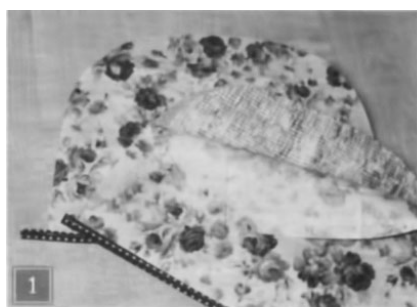
2 Сложите вместе деталь лицевой части, ватин и деталь изнаночной части грелки. Нижний срез окантуйте руликом. Вторую часть грелки изготовьте аналогично.

3 Выкроите по 2 детали головы и хвостика котика и 4 детали для лапок. Сложите их попарно, прошейте прямой строчкой, оставив небольшой фрагмент незашитым для выворачивания. Выверните заготовки на лицо и отгладьте через влажную ткань. Вложите небольшое количество наполнителя, зашейте потайным швом оставленные ранее отверстия.

Сложите вместе детали основы грелки лицом друг к другу. В верхнюю часть вложите петельку, сбоку - хвостик котика. Прошейте грелку прямой строчкой по окату и обработайте срез швом зигзаг. Выверните и отгладьте.

4 На голову котика нашейте мордочку, носик и глазки, выкроенные из фетра. Вышейте усики. На лицевую часть грелки пришейте голову и лапки котика. Из ленты завяжите бантик, в центр которого поместите колокольчик. Пришейте бантик.

Автор изделия Елена Киришина.



✓ Цвет изделия подбирайте под общий стиль кухни. Грелка должна гармонировать с обстановкой и дополнять ее.



Беспорядок в доме вызывает стресс, снижает работоспособность и концентрацию внимания. Чтобы почувствовать себя лучше и впустить в жизнь перемены, нужна генеральная уборка!

СДЕЛАТЬ УБОРКУ И ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Американские исследователи пришли к выводу: уборка способствует расслаблению и является своего рода медитацией.

Чем опасен беспорядок?

Психологи считают, что беспорядок и захламленное пространство действуют на наш мозг негативным образом. Вот чем это может грозить.

Рассеянность. Беспорядок ограничивает возможность обработки визуальной информации мозгом. Согласитесь, найти какую-то вещь среди хлама не просто: приходится постоянно отвлекаться на мелочи и изощряться, чтобы добраться до нужного предмета.

Прокрастинация. Вы думаете, что пора бы повесить купленную картину на стену, но не можете найти молоток в гряде хлама в кладовой. Злитесь и откладываете занятие, которое, по сути, занимает 5 минут, на завтра. Таким образом, беспорядок снижает скорость принятия решений и делает нас менее организованными.

Лишний вес. Из-за стресса, который провоцирует хлам в доме, человек начинает больше есть и набирает лишний вес - уверены исследователи из США.

Изменить жизнь к лучшему

Японский коуч Мари Кондо призывает избавляться от хлама без сожалений. Практика показывает: когда мы осво-

бождаемся от ненужных вещей, срабатывает правило замещения. Рассказывает Галина: «Год назад я прочитала книгу по психологии, в которой говорилось, что уборка может кардинально изменить жизнь человека. В тот момент я тяжело переживала развод и подумала: почему бы не попробовать? Занималась расхламлением целый месяц, вынесла семь коробок с ненужными вещами. Полностью пересмотрела свой гардероб, а следом и круг общения. Результат оказался ошеломительным! Мало того, что я стала чувствовать себя намного свободнее в собственном доме и обзавелась вещами, которые действительно мне нравятся. Так еще и познакомилась с интересным мужчиной. Возможно, этому поспособствовал новый гардероб - не знаю. Но уборка действительно изменила мою жизнь к лучшему!»

Если вы терпеть не можете уборку

У некоторых людей уборка вызывает не просто уныние, а отвращение. Как быть, если вы из тех, кто не может заставить себя взять в руки швабру?

1. Начните с малого. Необязательно сразу же браться убирать все помещения в доме. Стартуйте с небольшой комнаты или прихожей. Может, вам легче будет начать со шкафа, полки. После этого полюбитесь результатом и почувствуете удовлетворение.

2. Каждой вещи - свое место. Вы часто теряете ключи в доме? Заведите для них специальный контейнер. Для документов и прессы можно приобрести папку, а для детских игрушек корзину. Когда вы точно знаете, где находится та или иная вещь, то меньше времени тратите на ее поиски и, соответственно, испытываете меньше стресса.

3. Наградите себя. После того как наведете порядок в доме, побалуйте себя чашечкой кофе с вкусным десертом или походом в салон красоты. Расслабьтесь и получите удовольствие.

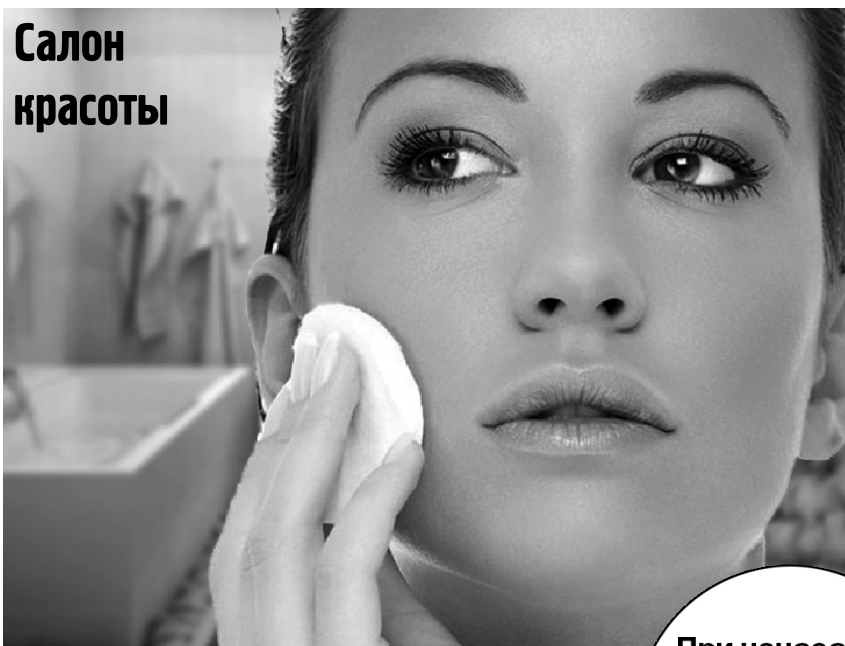
4. Перед покупкой подумайте дважды. Вы уверены, что вам нужна десятая статуэтка балерины на полке в гостиной? Критически оценивайте то, что собираетесь принести в свой дом. Так вы сделаете еще один шаг на пути к расхламлению.

Выбросить жалко!

Расставаться с вещами, к которым вы привыкли, бывает нелегко. Мари советует не торопиться выбросить как можно больше позиций, а принимать решение взвешенно. Возьмите в руки один или два предмета, прочувствуйте их энергетику. Приносит ли они вам радость? Возможно, напоминают о прошлом и расстраивают? Как часто вы ими пользуетесь?

Принцип избавления от вещей, которые вызывают у вас негативные эмоции, стоит перенести и в другие сферы жизни. Зачем, например, поддерживать общение с человеком, если он вытягивает из вас положительную энергию? Пора оставить его в прошлом!

✓ **Люди, которые посвящают уборке хотя бы два часа в неделю, реже страдают от депрессии.**



ВЫРАВНИВАЕМ ЦВЕТ ЛИЦА

От того, насколько правильно вы подберете и нанесете тональный крем, зависит успех всего макияжа.

Как говорил знаменитый бизнесмен и, по совместительству, визажист Макс Фактор: «Макияж нельзя считать удачным, если он заметен». Это правило должно стать обязательным для каждой женщины.

Основа всего

Выбирая тональный крем, нужно учесть несколько моментов.

1 Состав. Кроме маскировки, тональный крем должен выполнять функцию ухода за кожей. Обратите внимание, чтобы он содержал ухаживающие компоненты, а вот таких веществ, как тимеросал и ацетамид, там быть не должно.

2 Консистенция и текстура. Определите, для какой цели вы покупаете тональный крем. Если необходимо просто выровнять тон, вам подойдут легкие кремовые текстуры. Но они не помогут в случае, если на коже есть проблемы, и их необходимо тщательно скрыть.

3 Пометки на тюбике. Внимательно прочтите этикетку. Неплохо, если на ней будет указано о наличии SPF-фактора, защищающего от солнца. Часто на тюбиках делают пометки о типе кожи, которому больше подходит данное средство, и возрастных рекомендаций.

Главное, чтобы выбранный вами цвет тонального крема не сильно отличался

от вашего натурального цвета лица. В противном случае вы рискуете получить эффект маски.

✓ **Наносить тональный крем нужно при естественном дневном свете. Только так вы сможете быть уверены в том, что верно распределите средство.**

Косметический словарь



Хайлайтер Бронзер Румяна Основной тон

При нанесении тона следуйте правилу: лучше меньше, чем больше.

Отделы декоративной косметики в магазинах регулярно пополняются новинками. В этом многообразии легко запутаться, так что лучше сразу определиться с самым необходимым.

Корректор. Предназначен для маскировки изъянов. Чаще всего представляет собой карандаш. Его цвет зависит от цели использования: для устранения прыщей - зеленый, для борьбы с синяками под глазами - желтый. Наносится точечно на место проблемы.

Консилер. Также является маскирующим средством с плотной текстурой. Справляется с такими проблемами, как пятна после прыщей, небольшие покраснения, пигментные пятна. В палитре содержатся оттенки телесного цвета. Консилер наносится под тональный крем.

Хайлайтер. В переводе с английского - «подчеркивающий». Его цель - осветлить отдельные части лица. Наносится на выступающие элементы - скулы, спинку носа, область над или под бровями, подбородок. Для визуального увеличения губ можно растушевать его над центром верхней губы. Не следует использовать хайлайтер в местах дефектов - прыщей или глубоких морщин. Выпускается в виде жидкого крема, мерцающей пудры, разноцветных шариков.

Румяна. Знакомое большинству женщин приспособление используется для придания лицу свежести легкого румянца. Обладательницам светлой кожи рекомендуется выбирать бледно-розовые оттенки, оливковой коже подойдут кофейные, а смуглой - темные бронзовые. Наносить румяна следует на яблочки щек или на скулы.

Бронзер. Средство для придания коже эффекта загара. Противопоказан светлокожим женщинам. Наносится также как румяна, и тщательно растушевывается.

Скульптурирование лица

Если нанести на лицо только тональный крем, оно станет «плоским»: исчезнут объем, выступы, изгибы. Для того чтобы их подчеркнуть, как раз и требуются косметические помощники вроде хайлайтера или бронзера. Только наносить их нужно уметь, будто вылепливая лицо (см. рис.).

Первыми наносятся корректор и консилер, если есть необходимость маскировки мелких несовершенств. За ними следует тональная основа, которую необходимо равномерно распределить по всему лицу. После этого хайлайтером можно осветлить выступающие части. Заключительным штрихом станет использование румян в сочетании с бронзером. Если румяна вы наносите на скулы, то штрих бронзера можно поместить прямо под ними.

В фильме «Служебный роман» секретарша Верочка советовала: «Бровь должна быть тоненькая-тоненькая, как ниточка. Удивленно приподнятая». Сегодня такая форма абсолютно неактуальна. В тренде - натуральные, но ухоженные брови.

Вырастить заново

Если природная форма бровей испорчена - например, вы перестарались с выщипыванием, придется запастись терпением. Волоски в этом случае нужно будет отрастить заново, а для этого потребуется некоторое время. Отрастая, они будут выглядеть неаккуратно - следует переждать этот период.

Для лучшего роста волосков специалисты рекомендуют регулярно делать легкий массаж, прочесывая брови щеточкой или слегка надавливая на них пальцами и пощипывая кожу. Это усилит кровообращение и улучшит питание волосяных луковиц. Кроме того, полезно проводить скрабирование бровей, чтобы удалить омертвевшие частички кожи. Благодаря данной процедуре улучшаются обменные процессы, а поверхность кожи становится гладкой.

Для скрабирования подойдет мягкое покупное или домашнее средство.

✓ **1 ст. л. сахарного песка соедините с 1 ч. л. оливкового масла и 1 каплей витамина А. Нанесите смесь на брови круговыми движениями. Помассируйте в течение 1-2 минут, затем смойте водой.**

По окончании процедуры следует укрепить волоски с помощью масла. Подойдут касторовое, репейное, аргановое, оливковое, персиковое, миндальное, кокосовое, жожоба, усьмы. Нанесите масло на брови тонким слоем.

Укладка дома и в салоне

Для моделирования бровей можно использовать помадки, воски, гели. Также популярна укладка мылом. Для ее выполнения берут полупрозрачное мыло (плотное цветное оставит на во-



КАКИЕ БРОВИ В МОДЕ?

В последнее время уход за бровями превратился в отдельную сложную процедуру. Зато те, кто тщательно следят за их состоянием, получают открытый выразительный взгляд.

лосках оттенков) и натирают им смоченную в воде щеточку для бровей. Образовавшей мыльной пастой следует зачесать волоски в нужном направлении. Мыло придаст им дополнительный объем и обеспечит надежную фиксацию.

В салоне можно сделать ламинирование бровей - долговременную укладку специальным составом, который к тому же обладает лечебным эффектом. После проведения процедуры брови становятся идеально ровными, гладкими, нужной формы. Этот вариант особенно подойдет тем, у кого от природы густые брови, требующие постоянной укладки. В среднем, одной

процедуры хватает на 1-2 месяца, после чего ламинирование придется повторить.

Чем поможет мастер-бровист

Если у вас от природы тонкие редкие брови, которые сложно отрастить, обратитесь к мастеру-бровисту. Он поможет сделать натуральный цвет более интенсивным, используя окрашивание или тонирование, а также «нарисовать» недостающие волоски с помощью нескольких способов.

Микроблейдинг. Процедура выполняется нано-иглками, с помощью которых под кожу вводят пигмент. Такие брови выглядят естественно и аккуратно. Правда, со временем цвет блекнет, и требуется коррекция.

Напыление. Пигмент с помощью специального устройства растушевывается в верхних слоях кожи. Считается более щадящей процедурой, чем микроблейдинг.

Наращивание. В этом случае на кожу, подобно наращенным ресницам, насаживаются волоски. Выглядят такие брови натурально, а сам процесс безболезненный.

Татуаж. Сегодня данная процедура не так актуальна: графичные брови уходят в прошлое, уступая место природной форме без четких контуров.

! **Расчесывайте брови не по росту волос, а двигаясь вверх или по диагонали. Так они будут казаться объемнее.**

СМЕЛО И НЕОБЫЧНО!

* **Оттенок бровей должен совпадать с натуральным оттенком волос. Допустимо расхождение на 1-2 тона. Если вы хотите подчеркнуть нежность и естественность образа, можно слегка высветлить брови.**

* **Набирает силу тренд на цветные брови. Им можно придать красный, фиолетовый, желтый или другие оттенки. В этом случае используются тонирующие составы, которые быстро смываются.**

* **Слишком высокие и длинные хвостики у бровей, как и резкие изломы, уже не в моде. Актуальны мягкие, округлые и в меру широкие формы.**



ХОТИТЕ ПОЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ С ЯРКИМ ОТТЕНКОМ? БЕРИТЕ НЕСТОЙКУЮ КРАСКУ, КОТОРАЯ СМОЕТСЯ УЖЕ СПУСТЯ СУТКИ.



ГРЕЧНЕВЫЕ ОЛАДЬИ С БАНАНОМ

Понадобится: мука гречневая - 1 стакан, яйца - 4 шт., молоко - 250 мл, сахар - 2,5 ст. л., бананы - 2 шт., разрыхлитель - 1,5 ч. л., соль по вкусу, масло растительное для жарки.

Муку соедините с сахаром, солью и разрыхлителем. Отделите желтки от белков. Желтки смешайте с молоком. Белки взбейте миксером в крепкую пену. Соедините сухую смесь с молочной. Понемногу введите взбитые белки (в процессе смешивания они не должны осесть). Бананы нарежьте кружочками. В сковороде разогрейте растительное масло. Аккуратно выложите ложкой порции теста. Сверху на тесто уложите по 2-3 кружочка банана. Обжарьте оладьи с двух сторон. Подавайте с кленовым сиропом и грецкими орехами.

ОВСЯНЫЕ БЛИНЫ С ТВОРОГОМ

Понадобится: мука овсяная - 6 ст. л., молоко - 9 ст. л., яйца - 3 шт., какао-порошок - 2-3 ч. л., творог - 90 г, сахар и соль - по вкусу, масло растительное для жарки.

Муку соедините с яйцами и солью, добавьте молоко и какао. Вылейте 1/3 теста в сковороду с разогретым маслом. Жарьте 3 мин. под крышкой на небольшом огне. Переверните, жарьте 1 мин. На одну сторону блинчика выложите 1/3 творога, сверните пополам, жарьте 1-2 мин. Так же приготовьте еще 2 блинчика. Подавайте с медом и миндалем.



ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЬИ В ДУХОВКЕ

Понадобится: тыква (мякоть) - 150 г, хлопья овсяные (мелкого помола) - 100 г, разрыхлитель - 1 пакетик, молоко - 50 мл, яйцо - 1 шт., соль и сахар - по вкусу.

Тыкву натрите на крупной терке, соедините с хлопьями. Добавьте яйцо, соль, разрыхлитель. Хорошенько вымешайте ложкой. Влейте молоко, перемешайте до однородного состояния. Оставьте на 10-15 мин. при комнатной температуре.

Противень застелите пекарской бумагой. Духовку разогрейте до 180 градусов. Ложкой выложите порции смеси. Выпекайте 10-12 мин. до зарумянивания. Подавайте с нежирной сметаной.

БЛИНЧИКИ С ЦУКИНИ

Понадобится: цукини - 250 г, зелень (укроп и петрушка) - небольшой пучок, молоко - 300-350 мл, мука пшеничная - 150 г, яйца - 2 шт., соль по вкусу, масло растительное для жарки.

Нарезанные цукини, яйца, рубленую зелень, молоко комнатной температуры, соль, просеянную муку соедините с помощью блендера. Дайте постоять 10-15 мин.

В полученное тесто влейте 2-3 ст. л. растительного масла, перемешайте. Испеките блины на небольшом огне, при необходимости подливая в сковороду немного масла. Подавайте с нежирной сметаной.



ВКУСНЫЙ И РАЗНООБРАЗНЫЙ ЗАВТРАК

Диетический завтрак может быть не пресным, а вкусным и разнообразным. Даже если вы любите блины и оладьи! Эти блюда можно готовить таким образом, чтобы не набрать лишних килограммов. Попробуйте печь блинчики и оладушки из гречневой, овсяной, кукурузной, нутовой, цельнозерновой муки – эти продукты богаты

клетчаткой и важными для здоровья микроэлементами.

Но, даже если в рецепте присутствует пшеничная рафинированная мука, повода для беспокойства нет: ее потребуется совсем немного, притом что вы израсходуете полученные с ней калории в течение дня. Сахар вполне можно заменить некалорийной стевией. А жарить луч-

ше на сковороде с антипригарным покрытием, для чего вам потребуется минимальное количество масла.

Кроме того, оладьи получаются не менее вкусными, но более полезными, если готовить их в мультиварке или духовке.

Дополнительно можно добавлять в тесто отруби, предварительно перемолов их в кофемолке. Они снизят калорийность любимых блюд.

СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Довольно точно узнать вес продуктов вы можете, даже если на вашей кухне нет весов. Например, 700 г картофеля - это 7-8 клубней среднего размера, а 125 мл бульона составят ровно половину стакана.

ЯБЛОЧНАЯ ЗАПЕКАНКА С КАПУСТОЙ

На 4 порции: 2 луковицы, 100 г бекона, 20 г сливочного масла, 750 г квашеной капусты, 1 пучок петрушки, 125 мл бульона, 500 г яблок, 1 кг картофеля, 200 мл пахты, перец, тертый мускатный орех, 150 г тертого сыра.

Лук порубить. Половину бекона обжарить в сливочном масле. В жире от жаренья обжарить лук с капустой. Петрушку порубить и половину вместе с бульоном добавить к капусте, потушить 20 мин, а затем добавить нарезанные дольками яблоки.

Картофель отварить и размять. Влить в пюре пахту, приправить солью, перцем, мускатным орехом, добавить петрушку. Переложить пюре в смазанную жиром форму. Сверху выложить капусту, ломтики жареного и нежареного бекона, посыпать сыром и запекать 40 мин при 175 градусах.



МОРКОВНЫЙ ГРАТИН СО СВИНИНОЙ

На 4 порции: 500 г картофеля, 750 г моркови, 1 пучок зеленого лука, соль, 1 пучок петрушки, 500 г свинины, 30 мл растительного масла, 100 г сыра гауда, 40 г сливочного масла, 40 г муки, 250 мл молока.

Картофель и морковь нарезать кружочками и 15 мин варить в подсоленной воде. В конце варки добавить зеленый лук. Откинуть овощи на дуршлаг и дать воде стечь. Петрушку вымыть, порубить и перемешать с овощами. Кусок мяса со всех сторон обжарить в растительном масле, посолить, поперчить и нарезать ломтиками. Мясо и овощи слоями уложить в смазанную жиром форму. Сыр натереть. Сливочное масло растопить и подрумянить в нем муку. Влить молоко и поварить соус 1-2 мин. Добавить сыр. Посолить, поперчить и залить этой смесью мясо и овощи. Запекать блюдо 30 мин при 175 градусах.

РАВИОЛИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПЕРЦЕМ

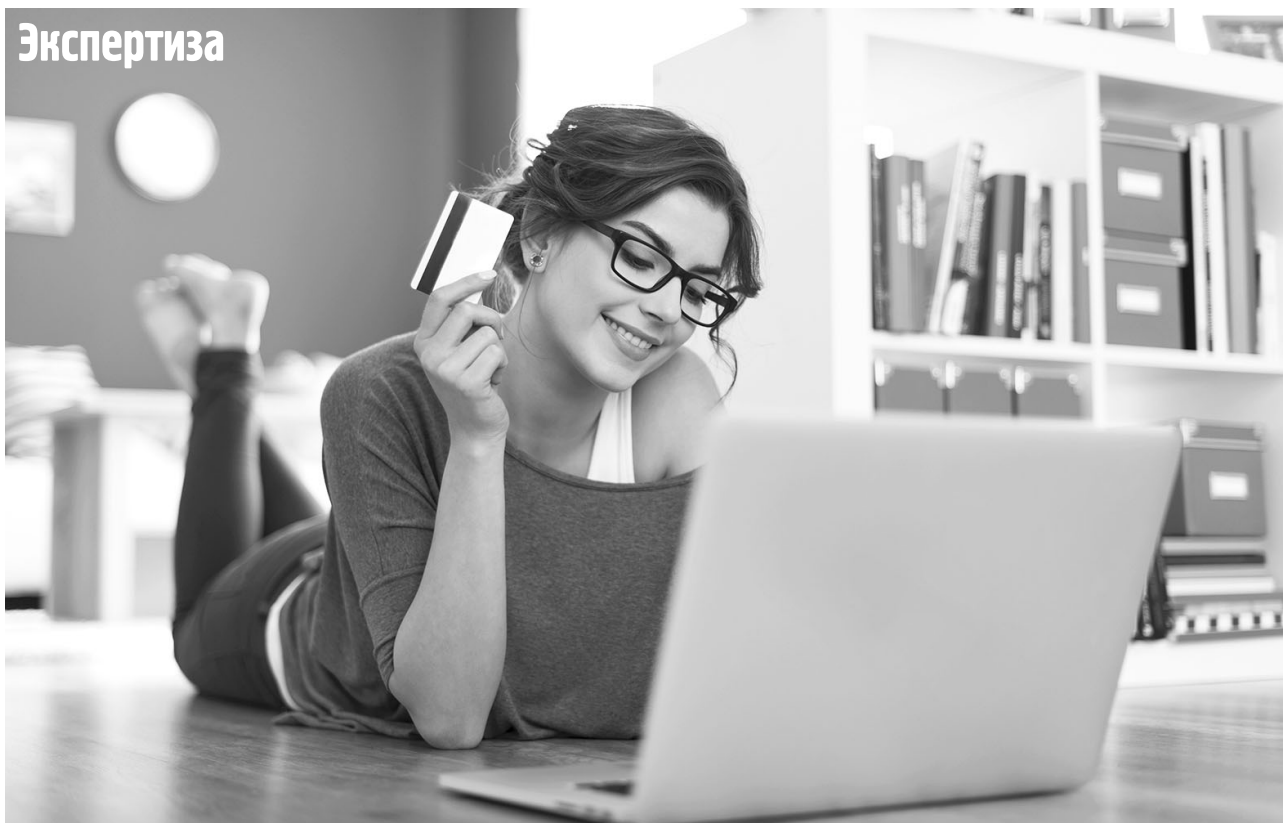
На 4 порции: по 2 стручка красного и зеленого сладкого перца, 1 стручок перца чили, 1 луковица, 30 мл растительного масла, 1 пучок зелени, 500 г ravioli, 1 стол. ложка томатной пасты, 1 стакан овсяных хлопьев, 150 г сыра.

Сладкий и острый перец вымыть, очистить от семян и нарезать соломкой. Луковицу очистить, разрезать пополам и нашинковать тонкими кольцами. В растительном масле тушить овощи около 8 мин.

Нагреть духовку до 250 градусов. Зелень вымыть и мелко порубить. Равиоли отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Немного воды собрать, развести ею томатную пасту и полить ravioli, затем перемешать их с овощами, посыпать зеленью, посолить и поперчить. Добавить овсяные хлопья.

Все выложить в форму для запекания и посыпать тертым сыром. Запекать 20 мин, чтобы сыр слегка поджарился.





ПОКУПКИ ОНЛАЙН: 5 ВАЖНЫХ ПРАВИЛ

Чтобы покупки в интернет-магазине были удачными, оплата – безопасной, а возврат товара не вызвал проблем – действуйте грамотно!

1 Обращайте внимание на сайты онлайн-магазинов. На них должна быть выставлена вся публичная информация, касающаяся юрлица или физлица, на которое и оформлена данная торговая компания. Обычно это указывается в разделах «О магазине» или «Контакты».

2 Будьте осторожны с оплатой, чтобы не попасть в лапы мошенников. Предоплата обычно более экономна (нет нужды платить процент за перевод денег продавцу), но и более рискованна. В этом случае важно следить за безопасностью считывания личных данных вашей карты. Адресная строка сайта при переходе к оплате должна начинаться не с «http», а с «https»: это

значит, что ваши действия в сети защищены протоколом шифрования. На крупных сайтах вы можете сразу же оплатить выбранный товар со своей карты по реквизитам или с помощью различных платежных систем (PayPal, WebMoney, LiqPay и т.п.).

3 Перед тем как совершить покупку или оформить заказ, уточните условия возврата или обмена. Согласно законодательству некоторые товары не подлежат возврату: это, например, нижнее и постельное белье, чулочно-носочные изделия, ювелирные украшения и т.п. Также к невозвратным относятся товары, изготовленные специально для покупателя (в законе такой товар именуется товаром с индивиду-

ально-определенными свойствами). Имейте в виду, что некоторые сайты прописывают в своих договорах аферисты невозможность возврата, поэтому ознакомьтесь с этой информацией перед тем, как заказывать товар.

4 Сохраняйте чеки и товарно-транспортные накладные. Раскрывайте упаковку с товаром осторожно, чтобы не повредить ее, не срезайте ярлыки. В случае, если товар не подошел, это позволит вернуть его в магазин даже без указания причины.

5 Заказывая продукты или готовую еду во время карантина, пользуйтесь бесконтактной оплатой. Имейте в виду, что при вручении заказа курьер должен поставить пакеты с покупками или едой у двери, отойти на расстояние около 1,5 м и сообщить по телефону о выполненном заказе.

ПРАВИЛА ВОЗВРАТА ТОВАРА В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА

- * Если товар подлежит обмену (возврату), в течение 7 дней после покупки: вы можете его вернуть или обменять на товар надлежащего качества, даже не указывая причину возврата.
- * Возврат (отказ) от товара с дефектом возможен в те-

чение 15 дней с момента приобретения.

- * Если в интернет-магазине не отвечают на звонки, доставка не работает, пишите претензию на сайт магазина (приложите копии документов, подтверждающих приобретение товара). В ней ука-

жите причину возврата. Если товар с дефектом или он не подходит, изложите свое требование: замена товара либо возврат денег.

- * Срок возврата денег покупателю, установленный для онлайн-магазинов, составляет до 10 дней.

ПАМЯТКА

ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

Получив заказ из интернет-магазина, обработайте упаковку, в которой находится товар, антисептиком. Вместо антисептика можно воспользоваться водой и мылом – этого будет достаточно, чтобы смыть с поверхности вирусы.

Поздравления

Малузу ГОРАНОВУ,
истинную болгарку, поздравляем
с днем рождения.

Песни болгарские звучат,
Поет девочка в красной блузе.
Приятный, нежный будет взгляд,
Желаем счастья мы Малузе.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Донка Младенова,
Лада Николова,
Ангелина Жеравнова,
Росица Билянова,
Анна Димчева, Алла,
Полина и Радостина Станчевы,
Стефка Дончева, Цветелина Стойкова,
Эрминия Карастоянова,
Мари Гличева,
Лина Радева-Нергадзе, Мальвина
Кидикова, Светлана Цылева,
Искра и Миранда Арабаджиевы,
Ионка Христова, Лана Стоева,
Майя Голобова,
Кристина Димитрова,
Райна Желева,
Параскева Минчева,
Лорина Развигорова,
Ната Славчева,
Ирина Нешкова, Зоряна Янкова,
Мария Стримова, Лиза Борджијева,
Марианна Трайчева, Финка Гаргова,
Маргарита Ганева, Алла и София Фотовы,
Иорданка Евтимиади,
Мария Саввиди, Элла Асланиди, Ирина и
Ольга Энтиди, Анемона Иродопуло,
Гликерия Уранопуло, Мелина и Эмилия
Родаки, Екатерина Станиси, Ирина и
Спирула Икономиди, Анна Бостаниди,
Лаура Коккинаки, Анастасия Микропуло,
Этери Марташвили, Ирина Мегвинету-
хуцеси, Лана Манагадзе, Елена Микелашви-
ли, Алла Титвинидзе, Софико Сакварелид-
зе, Тасико Векуа, Тинико Маргвелашвили,
Ирина Санадзе, Цисана Квирикашвили,
Веста Квернадзе, Анна Еловенко, Ирина
Подсоснок, Валентина Рудник, Инна
Артеменко, Елена Емельяченко, Ирина
Стасюк, Оксана Билозир, София Евдоки-
менко, Нина Борисюк, Виолетта Нетреб-
ко, Светлана Бурневич, Лариса Пиковская,
Ольга Наумова, Алла Фридман, Елена
Шишкина, Марина Мурадян, Анаида Акопян,
Наргиза Оганова, Гульнара Озманова,
Галина Новичкова.

Этери ШЕНГЕЛИЯ
поздравляем с днем рождения.
В кардиологии сейчас
Ставят диагноз в самом деле,
Сердечко бьется уж не раз
Радостно у нашей Этери.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Мадонна Карсанова,
Лия Арвеладзе,
Нанули Варазашвили,
Додо Лалиашвили,
Майя Пирцхалаишвили, Джекджило
Эристави, Любовь Истомина,
Валентина Неженцева,
Раиса Смирнова, Светлана Губкина,
Надежда Ляпина, Анна и Юлия Кузнецовы,
Алла Есаулова,
Елена Яровая,
Нина Кондратюк,
Анастасия и Маргарита Зарейчук,
Любовь Искренко,
Лариса Степаненко,
Зоя Кучеренко,
Белла Киладзе, Лела Турашвили, Лили
Тодадзе, Ия Перадзе, Дареджан Капанад-
зе, Манана Кавтарадзе, Диана Габарашви-
ли, Лали Дгебуадзе, София Светлинова,
Красимира Русинова, Лана Стоева, Зоя и
Иванка Костовы, Венера Кростева, Нино
Балавадзе, Медея Чхаидзе, Ирина
Епифанова, Майя Венкова, Полина
Иванова, Анжела Геворкян, Раиса Мкртчян,
София Болквадзе, Мзия Кудухова, Эльза
Санакоева, Елена Акритиди, Кети
Димитриади.

Евгению Геннадиевну
ТРОФИМОВУ-ДЖАВАХИШВИЛИ
поздравляем с 90-летием
со дня рождения.

Девять десятков, пожелав прекрасного,
Желаем долго всех потомков радовать.
Мирного неба и днем солнца яркого,
Глубокоуважаемая Евгения Геннадиевна.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Лия и Нино Размадзе,
Нино Шавгулидзе,
Анастасия Бойко,
Нина Лаптева, Марина Добругова,
Светлана Долгова,
Лаура Майсурадзе.

Анну ЕЛОВЕНКО,
истинную украинку, поздравляем
с днем рождения.

Уже инжир с дерева слез,
В Авчала осень пришла метко.
В реальности мечты прорез
Для тебя, Анна Еловенко.

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №38

СКАНВОРД НА СТР. 15

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


СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Икона. Гало. Марс. Дisko. Остолоп. Скорлупа. Рено. Мочало. Крекер. Шпага. Сова. Мята. Коло. Блад. Лопатка. Корде. Круча. Утро. Барбара. Дупло. Прагматик. Арама. Киоск. Лир. «Топаз». Квота. Мухомор. Гримо. Агреман. Рысца. Клир. Жена. Ширли. Санитар. Амаяк. Клад. Мать.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Минимум. Кадук. Каурка. Яго. Подсчет. Пролом. США. Ника. Абдул. Ситуация. Засол. Лето. Крах. Арк. Крошка. Угол. Подкоп. Мокик. Урал. Клоп. Голуба. Раиса. Осака. Очаг. Град. Парма. Тигр. Юмореска. Барто. Режим. Алеко. Трата. Примета. Броневик. Римма. Манат. Споры. Атака. Звонарь.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009



9 771987 600002

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



ЗАЧЕМ СОБАКИ ВАЛЯЮТСЯ В ГРЯЗИ?

Всего полчаса прогулки, а собака возвращается домой в таком виде, что смотреть страшно! «Опять вывалялась в грязи...» - вздыхает хозяин.

Зоопсихологи объясняют: срабатывает инстинкт маскировки. Таким образом собака перебивает собственный естественный запах. Она думает, что, извалявшись в грязи, ее не учует воображаемый враг. Отсюда и рождается любовь к злачным местам.

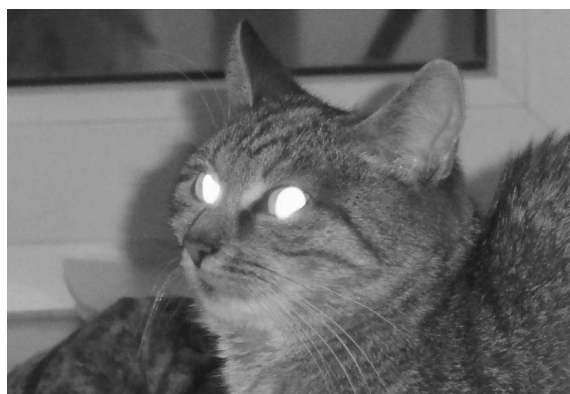
К тому же у животных и у человека разные представления об ароматах. Те запахи, что мы считаем отвратительными, собакам очень даже нравятся. А те, что приятны нам, им кажутся странными. Например, вымоешь пса ароматным шампунем, а он почему-то недоволен!

Чаще всего собаки валяются в грязи летом, потому что подобные грязевые ванны уменьшают температуру тела. Таким образом переносить жару им становится легче. Кстати, замечено, что больше всего такие развлечения любят короткошерстные породы. К счастью, и мыть их после грязевых ванн легче.

ПОЧЕМУ У КОШЕК СВЕТЯТСЯ ГЛАЗА В ТЕМНОТЕ?

Есть что-то мистическое в двух светящихся огоньках глаз, когда на вас смотрит кошка, не правда ли?

Издавна людям казалось, что неспроста глаза у кошек превращаются в светящиеся точки, как только сгущаются сумерки. Как хорошо, что со временем ученые развеяли этот миф! Оказывается, в крошечной темноте глаза у представителей кошачьих не светятся. Огонек появляется лишь тогда, когда есть источник света. Луч в этом случае проникает сквозь роговицу и доходит до сетчатки, но поглощается не весь. Его часть отражается через сосудистую оболочку и излучается в виде узкого пучка. Интересно, что и у человека глаза могут светиться в темноте, если осветить их. Вот почему на фотографиях часто возникает эффект красных глаз. Всеми виной лампа-вспышка!



РЫБКА, ТЫ МЕНЯ СЛЫШИШЬ?

Со стороны может показаться, будто аквариум живет собственной жизнью, и рыбки в нем не реагируют на внешние раздражители. Но это не так!

Люди, занимающиеся разведением рыбок давно, подтвердят: их питомцы пускай и менее контактные, чем кошки и собаки, но все же общение поддержать могут. Некоторым хозяевам даже удавалось научить рыбок подплывать по команде к краю аквариума.

Рыбки прекрасно видят и слышат людей, могут отличать главного «кормильца» от остальных по голосу. К тому же они могут стать отличными слушателями, если хозяину захочется выговориться.



Особая гармония Кандинского

В основе работ художника, состоящих из геометрических форм и непоследовательных цветовых сочетаний, лежит стремление к гармонии. Яркие круги и треугольники контрастных цветов, хаотичные линии, сочетающие в себе теплые и холодные оттенки, - все это будет эффектно смотреться в гардеробе. Обратите внимание на тренчи, юбки и платья с яркими узорами, а также свитшоты с картинами мастера.



Мондриан и его колорблок

Благодаря мастеру мир узнал о колорблоке - сочетании ярких цветов в геометрических пропорциях. Крой одежды при этом должен быть простым и лаконичным. Кстати, одна из известных работ художника - «Композиция с красным, синим и желтым» - послужила основой для платья «Мондриан».



Поллок: мазки, линии и пятна

Его картины представляют собой полотна с разноцветными мазками, линиями, пятнами и брызгами краски. Такой прием сегодня используют на вещах из денима, топах, платьях и сумках-шоперах. Не перегружайте образ: сделайте одежду с необычным принтом единственной в образе.





СУП «МЕКСИКАНСКИЙ»

Окорочка куриные - 3 шт., лук, перец сладкий и морковь - по 1 шт., лист лавровый - 1 шт., перец черный - 8-10 шт., стебли сельдерея - 2 шт., чеснок - 3 зубчика, перец чили молотый - 1/2 ч. л., зира и орегано - по 1/4 ч. л., томаты в собственном соку - 400 г, масло растительное - 2 ст. л., фасоль красная и кукуруза консервированные - по 200 г, соль и перец - по вкусу.

Окорочка залейте 2 л воды и варите 30 мин. после закипания, добавив соль, лавр и горошины перца. Нарежьте кубиками морковь, лук и сельдерея. В сковороде разогрейте растительное масло, выложите лук, сельдерея, морковь, сладкий перец, чили, зиру и орегано. Жарьте, помешивая, до мягкости овощей. 7-8 мин. Добавьте мелко нарубленный чеснок и готовьте, помешивая, около 1 мин. Добавьте размятые томаты вместе с соком. Тушите, помешивая, 3-4 мин. Выньте из бульона куриные окорочка, разделите мясо от костей, нарежьте мясо. Опустите в бульон содержимое сковороды, фасоль, кукурузу, курятину. После закипания варите на слабом огне 12-15 мин.



ФАЛАФЕЛЬ С СОУСОМ

Нут (сухой) - 250 г, лук репчатый - 100 г, петрушка - 5 пучков, кинза - 5 пучков, чеснок - 5 зубчиков, зира - 10 г, соль и перец - по вкусу, масло растительное для фритюра, паста кунжутная (тахини) - 3 ст. л., йогурт греческий - 250 г, огурцы свежие - 2 шт.

Нут залейте водой на ночь. Промойте холодной водой, откиньте на дуршлаг. Измельчите в блендере с луком, 3 зубчиками чеснока, 3 пучками петрушки, 3 пучками кинзы, зирой и тахини до однородности, посолив и поперчив. Из полученной массы скатайте шарики, обжарьте во фритюре. Для соуса: измельченные огурцы, оставшиеся чеснок и зелень смешайте с йогуртом, солью и перцем.

* Тахини можно сделать самостоятельно. 1 стакан семян кунжута залейте холодной водой на 2 ч. Воду слейте, кунжут обсушите. Подсушите в духовке. Измельчите до однородности в блендере с 3 ст. л. кунжутного масла.



ХУМУС

Нут (сухой) - 300 г, паста кунжутная (тахини) - 1-2 ст. л., чеснок - 3-5 зубчиков, зира (кумин) - щепотка, лимон - 1/2-1 шт. (сок), масло оливковое - 30-50 мл, соль по вкусу, перец красный молотый - по вкусу.

Нут залейте на ночь холодной водой. Утром воду слейте, нут промойте, залейте чистой водой. Доведите до кипения и варите на слабом огне до мягкости (горошины нута должны легко разминаться пальцами). Откиньте нут на дуршлаг (отвар сохраните). В блендере измельчите нут с чесноком, влияя немного отвара. Добавьте зиру и пасту тахини, оливковое масло, соль и сок лимона. Измельчите все вместе до однородного состояния. Время от времени выключайте блендер, чтобы снять смесь со стенок чаши блендера. Готовый хумус выложите в сервировочную тарелку, сбрызните оливковым маслом. Подавайте с овощами, оливками, лавашем или теплым хлебом.



ПЕРЦЫ С ФАСОЛЬЮ И ТЫКВОЙ

Перец болгарский сладкий - 10-12 шт., фарш (мясной) - 300-400 г, рис длиннозерный - 1/3 стакана, тыква (макоть) - 200 г, фасоль черная консервированная - 1 баночка, соль по вкусу, перец черный молотый по вкусу, чеснок - 1 зубчик, масло растительное для жарки, бульон (овощной или мясной) - 1,5-2 л.

Рис отварите в подсоленной воде до полуготовности. У перца удалите плодоножку и семена. Тыкву натрите на крупной терке. В сковороде разогрейте 2-3 ст. л. растительного масла, обжарьте измельченный чеснок. Как только чеснок начнет темнеть, удалите его из сковороды. Добавьте в чесночное масло тыкву, перемешайте, влейте немного бульона и тушите на среднем огне до мягкости. Готовую тыкву переложите в миску с рисом. Туда же добавьте фарш, фасоль (без жидкости), соль, перец, тщательно перемешайте. Наполните перчики начинкой, уложите в форму. Залейте бульоном, посолите, накройте фольгой и запекайте в духовке при 180 градусах 50-55 мин.

