

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОЛГА

№5

январь 2021

Цена:
2 лари

Ангел -
хранитель
стр.27

Тайна
ароматов
стр.36

Соки снижают
давление
стр. 12

Пьем зеленый чай
и худеем
стр.22

Оксана Акиньшина
Снова влюблена?
стр. 20-21

Юлия Савичева: стр. 16-17

“В сердце должна жить любовь”



Модный тренд: стиль преппи

Даже если учеба в университете или колледже давно позади, отказывать себе в удовольствии одеваться, как студент Оксфорда, не стоит. Примерьте на себя стиль преппи!

Стиль преппи появился в конце 1940-х годов и объединил между собой студентов элитных американских колледжей. Сегодня ему присущи яркие краски, орнаменты в форме ромбов, клетки и полосы, нашивки в виде эмблем и гербов. Для изготовления одежды используются фактурные ткани - шерсть, лен, кашемир, твид.

Одежда в стиле преппи идеальна на каждый день, подходит для офиса. Что стилисты рекомендуют примерить в первую очередь?

Юбка в клетку. В классическом исполнении мини-юбка сочетается с высокими гетрами, твидовым жакетом или джемпером. Длина может быть и миди: все зависит от вашего вкуса и ситуации.

Вязаные джемперы и жилеты. Это главная составляющая стиля преппи. Их можно носить с брюками свободного кроя, поверх легких рубашек и блуз, выставляя воротничок и манжеты.

Жакет. Классика жанра - двубортный жакет из шерсти или твида, однотонный или в клетку. Он впишется как в повседневный гардероб в сочетании с джинсами и тонкими джемперами, так и в офисный наряд - с юбкой-карандашом или прямыми брюками.

Обувь. Лоферы, броги, оксфорды, мокасины - найдите свое в этом обувном разнообразии.

Сумки. Допустимы объемные модели: сумки-почталыоны, тоуты, рюкзаки, портфели. Стиль исключает вычурность и переизбыток деталей, поэтому остановите свой выбор на простых строгих моделях.

Аксессуары. Основной критерий для выбора - сдержанная классика. Подойдут лаконичные украшения, которые демонстрируют хороший вкус, скромность и умеренность.

В стиле преппи удачно сочетаются между собой предметы из женского и мужского гардеробов. Например, из последнего в женский гардероб пришли строгие пиджаки и классические рубашки, а также объемная обувь.



КРИС ЭВАНС МОЖЕТ ВЕРНУТЬСЯ К РОЛИ КАПИТАНА АМЕРИКИ



Актер Крис Эванс может вернуться к роли Капитана Америки в кино- вселенной Marvel. Он практически подписал контракт.

По данным источников, речь идет не о сольном фильме, а о других проектах франшизы. Его образ может быть схож с ролью Тони Старка, который появлялся в последних картинах про Человека-паука. Другими словами, Капитан Америка, возможно, выступит в роли ментора в одном из проектов.

По данным портала Deadline, сделка на возвращение будет подписана в ближайшее время.

На данный момент не уточняется, в каком именно фильме появится герой. В Marvel не комментировали эту информацию.

Ранее в ноябре 2018 года сообщалось, что исполнитель роли Капитана Америка Крис Эванс объявил об окончании контракта со студией.

“Играть эту роль в те-

чение последних восьми лет было для меня большой честью”, — написал он в Twitter.

Актер также поблагодарил съемочную группу и всех зрителей за воспоминания от данного проекта.

Напомним, в фильме “Мстители: финал” Стив Роджерс (Капитан Америка) отправляется в прошлое для выполнения миссии, после чего остается в прошлом вместе с Пегги Картер.

В конце фильма он возвращается в настоящее уже в пожилом возрасте, отдавая свой щит и звание Капитана Америка Соколу.

На недавнем Дне инвесторов Disney и Marvel Studios показали, что им есть чем порадовать своих фанатов. Так, они анонсировали сериал “Легенды”, который будет создан при коллаборации двух киностудий. Многосерийная кинолента расскажет о прошлом супергероев, которые всегда были в центре внимания.

УМЕР АКТЕР, СЫГРАВШИЙ СИСИ КЭПВЕЛЛА В “САНТА-БАРБАРЕ”

Умер американский актер Питер Марк Ричман, который сыграл СиСи Кэпвелла в “Санта-Барбаре”, став вторым исполнителем данной роли.

Он скончался в возрасте 93 лет. Актер умер от естественных причин в своем доме в Лос-Анджелесе, сообщает Associated Press.

Помимо “Санта-Барбары” актер снимался в таких сериалах, как “Династия”, “Беверли-Хиллз 90210” и других. Также он исполнял роли в фильмах “Черная орхидея”, “Голый пистолет - 2 1/2: запах страха”.

Ранее в августе прошлого года актер из “Санта-Барбары” Питер Ликасси покончил с собой.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

УСПЕЙ КУПИТЬ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

АВТОРЫ РАСКРЫЛИ ЗАВЯЗКУ СЕРИАЛА “ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ”

Авторы раскрыли синопсис сериала “Властелин колец”. Его опубликовал портал The One Ring.net.

Действие картины разворачивается за несколько тысячелетий до событий, описанных в “Хоббите” и “Властелине колец” Толкина. В центре сюжета несколько персонажей, как уже знакомых зрителям, так и новичков. Они противостоят возрождению зла в Средиземье.

Работой над сиквелом занимается компания Amazon.

Известно, что сериал будет состоять из пяти сезонов, в каждом из которых по 8-10 серий.

Режиссером пилотной серии выступил Хуан Антонио Байона. Общая стоимость производства проекта превысит один миллиард долларов. Ожи-



дается, что первый сезон выйдет на экраны уже в 2021 году.

Ранее сообщалось, что в Новой Зеландии закончились съемки сериала по “Властелину колец”. Примечательно, что для съемок сериала в Новой Зеландии искали в основном людей, имеющих “забавный вид”.

ЗВЕЗДЫ “СЕКСА В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ” ПОЛУЧАТ ПО \$1 МЛН ЗА КАЖДЫЙ ЭПИЗОД

Звезды сериала “Секс в большом городе” Сара Джессика Паркер, Синтия Никсон и Кристин Дэвис получают по миллиону долларов за каждый эпизод продолжения культового шоу. Об этом пишет Variety со ссылкой на источники.

Отмечается, что сиквел будет состоять из 10 серий. Таким образом, каждая актриса зарабатывает на проекте по десять миллионов долларов.

Паркер, Никсон и Дэвис также выступят исполнительными продюсерами шоу.

Продолжение сериала выйдет под названием *And Just Like That* (“А затем”). Сиквел будет повествовать об отношениях Кэри, Шарлотты и Миран-



ды. При этом актриса Ким Кэтролл, исполнившая роль Саманты, не будет принимать участие в продолжении сериала.

Съемки проекта стартуют в Нью-Йорке весной.

“Секс в большом городе” - американский комедийно-драматический те-

лесериал, выходил с 1998 по 2004 год на НВО, также вышли два полнометражных фильма.

Ранее парапарации сняли 55-летнюю американскую актрису Сару Джессика Паркер во время пляжного отдыха. На фото звезда сериала

“Секс в большом городе” прогуливается по одному из пляжей Нью-Йорка в черном слитном купальнике, белом платье-рубашке, повязанном на бедра, и солнечных очках. Пользователи Сети начали спор из-за фотографий Сары Джессики. Многие похвалили внешность актрисы, а другие, напротив, стали ее критиковать.

До этого сообщалось, что режиссер Стивен Содерберг приступил к работе над сиквелом своего “пророческого” фильма о пандемии “Заражение”. Сценаристом картины выступит Скотт Бернс. Известно, что вторая часть фильма не будет прямым продолжением первой, но будет похожа на нее.

УМЕР ПРОДЮСЕР ПОСЛЕДНЕГО АЛЬБОМА THE BEATLES ФИЛ СПЕКТОР



Американский продюсер, композитор и музыкант Фил Спектор умер в возрасте 81 года в США. Об этом сообщает NBC со ссылкой на калифорнийский департамент исправительных учреждений. Он скончался от естественных причин.

Спектор сотрудничал с британской рок-группой The Beatles, когда она работала над альбомом *Let*

it Be, с бывшими участниками “ливерпульской четверки” Джоном Ленноном и Джорджем Харрисоном, а также с Йоко Оно, Шер, Тиной Тернер и многими другими знаменитостями.

В 2003 году Спектор был осужден за убийство актрисы Ланы Кларксон.

Ранее сообщалось, что умер бывший фронтмен группы Children of Bodom.

ЛОКДАУН НЕ ДЛЯ ЗВЕЗД: ТОМА ХАРДИ СНЯЛИ НА ВЫХОДЕ ИЗ СПОРТЗАЛА В COVID

Британский актер Том Харди, которого россияне назвали самым любимым зарубежным артистом 2020 года, был замечен фотографами на выходе из закрытого в период COVID-19 спортзала. Как сообщает The Sun, Харди сфотографировали у спортзала в Лондоне.

Неся сумку для джигитсу, 43-летний Харди спустился по задней лестнице, ведущей в фитнес-клуб, а затем сел в свою машину, где распылил какое-то вещество на свое

правое плечо. По словам источника издания, снимок был сделан в минувшую пятницу, 15 января.

При этом все тренажерные залы были вынуждены закрыть в Великобритании еще в начале января, после объявления Борисом Джонсоном о введении более жесткого карантина в стране из-за коронавируса.

Табличка на дверях клуба *Elevate Martial Arts* в Ричмонде, на юго-западе Лондона, гласит: “Закрывается, но все еще круто”.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**КТО НАИБОЛЕЕ МЕТЕОЗАВИСИМ И ЕСТЬ ЛИ ВОЗМОЖНОСТЬ УМЕНЬШИТЬ
ВЛИЯНИЕ ПОГОДЫ НА ЗДОРОВЬЕ?**

В заложниках у погоды

Нет такого диагноза

Реакцию организма на резкие изменения атмосферного давления, температуры, влажности, магнитные бури в народе окрестили «метеозависимостью», но официально такого диагноза нет. А вот жалобы, с которыми приходят пациенты, есть.

Обычно это:

- ✓ головные боли, головокружение;
- ✓ скачки давлений;
- ✓ нарушение сердечного ритма, боли в области сердца;
- ✓ одышка, учащенное дыхание;
- ✓ боль в мышцах, суставах;
- ✓ повышенная утомляемость, слабость, сонливость;
- ✓ раздражительность, бессонница.

Но все эти симптомы - не более чем проявления хронических заболеваний, которые обостряются при изменениях погоды.

Кто реагирует

Чаще перемены погоды сказываются на людях с болезнями:

- ✓ сердечно-сосудистой системы (гипертония, стенокардия, атеросклероз);
- ✓ сосудов мозга (аневризма, атеросклероз);
- ✓ легких (астма, хроническая обструктивная болезнь легких);
- ✓ суставов (остеопороз, артрит);
- ✓ глаз (глаукома, катаракта).

Главная причина метеочувствительности - нарушение тонуса сосудов, что приводит к их чрезмерному спазму или расслаблению. Из-за этого могут повышаться свертываемость крови, тромбообразование, развиваться гипеоксия (кислородное голодание тканей), отсюда и головные боли. Меняется уровень жидкости: например, в суставах он снижается, а сухожилия и связки отекают, поэтому и ломота.

Как себе помочь

✓ Если вам прописано лекарство от давления, для снижения сахара, сначала измерьте параметры и лишь потом принимайте препарат: возможно, придется изменить дозировку. Например, при снижении си-



столического давления у гипертоника, дозу гипотензивного средства следует уменьшить вдвое, а вот пропускать прием нельзя.

✓ Чаще бывайте на свежем воздухе, гуляйте.

✓ В дни, когда погода меняется, откажитесь от серьезных физических и эмоциональных нагрузок.

✓ Включайте в меню больше клетчатки - овощей, фруктов.

А в дни недомоганий придерживайтесь молочно-растительной диеты, больше употребляйте продуктов, содержащих железо, кальций, калий, витамин С.

1. Питание

И хотя 80% холестерина, синтезируется в самом организме, но неправильное питание, львиную долю которого составляют продукты с животными и трансжирами, может нарушить работу внутренних органов и привести к повышению уровня холестерина.

2. Заболевания печени

Основная часть холестерина производится печенью. При ее повреждении нарушается сложная схема превращения жирных кислот, и доля «плохого» холестерина увеличивается. Повреждают печень алкоголь, лекарства, болезни, избыточный вес.

ИЗ-ЗА ЧЕГО ПОВЫШЕН ХОЛЕСТЕРИН

Его уровень не вырастает сам по себе. Обычно его избыток свидетельствует о неполадках в работе организма.

3. Нарушение работы кишечника

Помимо печени в жировом обмене активно задействован кишечник. Часть его микрофлоры участвует в синтезе. всасывании жирных кислот, другая - в разрушении и их выведении. При дисбактериозе циркуляция холестерина нарушается.

4. Высокий сахар в крови

Избыток глюкозы связывается с белком гемо-

глобином - получается «ежик», который, продвигаясь по сосудам, царапает их. Латает повреждения холестерин, поэтому организм увеличивает его производство. Кстати, инфекции, например COVID-19, тоже повреждают сосуды.

5. Гормональный сбой

Холестерин - один из основных компонентов производства гормонов. Если снижается, их выработка, то неиспользованные жиры попадают в кровь. Кстати, похожая си-

туация развивается, если гормональный фон изменяется из-за гипотиреоза (снижения функции щитовидной железы).

6. Дефицит витаминов и минералов

Для превращения жирных кислот в гормоны, поддержания баланса «плохого» и «хорошего» холестерина организму нужны витамин D, B12, омега-3, цинк, железо, йод. Пока их дефицит не будет устранен, уровень холестерина не снизится.



Очистить легкие за три дня

В течение нашей жизни в легких скапливается огромное количество вредных веществ, пыли, слизи. Время от времени можно самостоятельно проводить очистку легких. Интенсивный курс займет всего три дня, а результат вы почувствуете мгновенно.

✿ Во время курса очищения запрещено употреблять кисломолочные продукты, т.к. они препятствуют детоксикации.

Легкие относятся к жизненно важным органам. От их состояния зависят качество и продолжительность нашей жизни. Однако задумайтесь: что вы делаете для поддержания здоровья органов дыхания?

Кто в зоне риска?

Обычному, ведущему здоровый образ жизни человеку курс очистки легких нужно проходить раз в год. Но есть отдельные категории людей, которым эта процедура требуется намного чаще - раз в несколько месяцев. К ним относятся:

- ✓ жители мегаполисов. Воздух больших городов представляет собой опасный для здоровья коктейль: выхлопные газы автомобилей, вредные выбросы крупных предприятий, пыль;

- ✓ курильщики - как активные, так и пассивные. Если вы не курите сами, но в вашей семье есть любители подымить, то вы также входите в зону риска;

- ✓ работники вредных производств. Если вы трудитесь или живете поблизости от места, в котором наблюдается повышенное содержание вредных веществ, то профилактика легочных заболеваний должна стать вашей привычкой;

- ✓ люди с ослабленным иммунитетом. Если вы часто болеете ОРВИ, гриппом, то регулярное очищение легких вам жизненно необходимо.

Интенсивный курс

Вам потребуется всего три дня и совсем немного усилий, чтобы привести свои легкие в порядок и освободить их от вредных веществ и слизи.

За день до намеченного курса откажитесь от тяжелой пищи - острого, копченого, жареного, газированных напитков, алкоголя. На ночь выпейте чашечку травяного чая. Лучше всего подойдут отвары из липы, шалфея, ромашки, мяты. Соблюдайте режим сна и отдыха, чтобы организм легче перенес очистительные процедуры.

Программа профилактической детоксикации легких включает в себя три основных элемента.

1. Очищающие соки

Фрукты и овощи убивают вредные бактерии, а также обогащают кровь щелочью, что ускоряет процесс вывода вредных веществ. Помимо положенных 1,5-2 л чистой воды в сутки, в течение трех дней употребляйте следующие соки:

- ✓ лимонный (в 300 мл воды выжать сок одного лимона) - выпивать натощак, до завтрака;
- ✓ морковный - один стакан свежевыжатого сока выпивать в промежутке между завтраком и обедом;
- ✓ овощной - два стакана нужно выпить в обед (подойдут богатые калием свекла, петрушка, помидоры);
- ✓ клюквенный - один стакан выпить на ночь.

✿ Если вы по каким-либо причинам не можете употреблять соки, то старайтесь в указанное время съедать овощи - в том количестве, которое требуется для приготовления большого стакана свежевыжатого сока. Дополнительно добавьте в рацион миндаль и инжир.

2. Горячие ванны

Каждый день в течение 15-20 мин. принимайте ванну. Вода в ней должна быть горячей (выше 39°). Мето-

дика приема детокс-ванны такова: набрать неполную ванну воды комнатной температуры, сесть в нее, постепенно добавлять горячую воду до той температуры, которую вы можете безболезненно выдержать, затем медленно лечь. Через воду из организма выводятся вредные токсины.

Имейте в виду, что горячие ванны противопоказаны при повышенном артериальном давлении, инфаркте, циррозе печени.

3. Ингаляции

Эфирное масло эвкалипта помогает быстро и эффективно удалить все вредные вещества из легких. 5-7 капель масла вылейте в 1 ч. л. соли и растворите ее в кастрюле горячей воды (не доводить до кипения!). Снимите кастрюлю с огня, наклонитесь над ней и, накрывшись пледом, вдыхайте целительный пар, пока вода не остынет.

В течение курса очищения возможно появление небольшого кашля, который выводит мокроту и слизь из легких. При появлении недомогания или слизи зеленого цвета следует обратиться к врачу: это свидетельствует о наличии заболеваний легких.

Дыхательная гимнастика

Дополнительно в течение курса, а также для профилактики вы можете делать дыхательные упражнения йогов, способствующие очищению легких.

Сядьте в позу лотоса, разверните грудную клетку, расправьте плечи, руки положите на колени. Расслабьтесь и медленно сделайте вдох, мысленно отсчитав шесть секунд. На максимальной точке задержите дыхание на три секунды. Теперь медленно выдохните, также отсчитав шесть секунд. Снова задержите дыхание на три секунды. Сделайте 3-5 повторений.

Потребность в жидкости у беременных женщин возрастает, однако избыток ее может привести к отекам и другим проблемам. Как найти свою норму?

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ? СКОЛЬКО ВОДЫ НУЖНО БУДУЩЕЙ МАМЕ

Ежедневно человек теряет до 2 л воды. Большая часть выводится в процессе мочеиспускания, еще 0,5 л - во время потоотделения и дыхания. Летом эти цифры увеличиваются, но ненамного. Беременным женщинам требуется больше воды, так как организм тратит жидкость за двоих. Повышается объем крови и лимфы, увеличивается потоотделение, растет вес тела, происходит формирование анатомической жидкости, которая создает благоприятную среду для малыша в матке.

Знать свою норму

При нормальном потреблении воды повышается эластичность тканей, нормализуется приток полезных веществ к плаценте, происходит обновление анатомических вод. Но часто беременные самостоятельно сокращают потребление жидкости, боясь вызвать отеки. Вода необходима для нормального всасывания солей, например, хлоридов и фосфатов, и других полезных веществ - железа, магния, натрия. Также она участвует в выведении из организма шлаков и токсинов, ускоряет обмен веществ, биохимические реакции, участвует в теплообмене.

Другая крайность - пить слишком много. «Лишняя» вода в этом случае не поступает к ребенку, а скапливается в межклеточном пространстве. В результате появляются отеки, которые не только добавляют избыточный вес, но и повышают давление. Особенно осторожно с жидкостью нужно быть женщинам с заболеваниями почек: при плохом качестве воды излишнее питье может обернуться мочекаменной болезнью.

Срок имеет значение

В начале беременности организм особенно нуждается в воде: много жидкости тратится при делении клеток, на формирование плода, еще часть расходуется во время токсикоза.

В первом триместре в день можно выпивать до 2-2,5 л жидкости. В этот объем входит не только вода, но и другие напитки, а также сочные фрукты.

Во втором триместре скорость кровообращения усиливается на 40%, увеличивается нагрузка на внутренние органы, особенно на почки, возрастает вероятность отеков и гестоза (осложнение нормального протекания беременности). Количество жидкости в этот период стоит сократить до 1,5 л. Пить лучше небольшими порциями - по 100-150 мл. Так вы снизите нагрузку на почки.

В третьем триместре некоторые врачи призывают беременных снизить количество употребляемой воды, но это спорно. Отеки в данный период действительно представляют опасность, однако важно учитывать, что околоплодные воды обновляются каждые три часа, то есть до 8 раз в сутки. Именно поэтому потребление воды можно оставить на прежнем уровне, но отказаться от соленой пищи, которая задерживает воду в тканях и способствует формированию отеков.

Какие напитки разрешены

Основной жидкостью во время беременности должна быть чистая вода. Также можно употреблять минеральную воду - как газированную, так и без газа. Полезна и талая вода.

Как получить ее в домашних условиях? Заморозьте кипяченую питьевую воду. Размораживаясь, она еще 2 часа сохраняет свою «живую» структуру - как в горных реках, бе-

Прислушайтесь к своему организму

Количество потребляемой воды зависит от ваших индивидуальных особенностей. Когда организму не хватает влаги, он «берет» ее из кишечника. Именно поэтому запор может говорить о том, что вы пьете недостаточно воды.

Обязательно обратите внимание на цвет мочи. В норме она должна быть светлой, чуть желтоватой. Темный или насыщенно-желтый цвет свидетельствует об обезвоживании.



рущих начало в вечных ледниках. Воду замораживать лучше в неглубокой кастрюле.

Иногда беременным разрешается утолять жажду разведенным свежесжатым соком - по рекомендации врача. Допустимо пить слабую заварку зеленого чая и напитки из мяты, ромашки, шиповника, листьев черной смородины и малины. Они предотвращают появление отеков и насыщают организм полезными микроэлементами. В чай добавляйте немного имбиря - иногда это помогает избавиться от тошноты во время токсикоза.

✓ Кофе лучше заменить какао. В нем содержится алкалоид теобромин, который по свойствам похож на кофеин, но действует более мягко и не расшатывает нервную и сердечно-сосудистую системы.

С 20-й недели исключите из рациона продукты, вызывающие жажду: жирное, сладкое, ванилин, консервы, копченые продукты, колбасы, сыры, фастфуд.

Женщинам с патологиями почек и мочевыделительной системы, а также с сердечно-сосудистыми заболеваниями необходимо регулярно проходить обследования и сдавать анализы.



Лечение от кашля не помогло

? После простуды начал беспокоить сухой и очень неприятный кашель. Лор-врач заподозрил фарингит, назначил лечение. Однако не помогло. Почему?

Виктор Сазонов.

Причин кашля - около двух сотен. Доктор осматривает носоглотку, чтобы увидеть покраснение и отечность слизистой, выделения, оценивает характер кашля: если он грубый, лающий, то, скорее всего, воспалилась трахея. Но чтобы найти главную, нужно углубленно обследоваться. Кроме общего анализа крови, рентгена грудной клетки, врач может назначить специальное исследование функции дыхания - спирометрию, возможно, бронхоскопию или компьютерную томографию. Кашель, причем сухой, часто бывает при воспалении уха, горла, носа, гортани, трахеи.

Почему еще возникает сухой кашель? Как ни удивительно, но иногда он возникает из-за проблем с позвоночником. При остеохондрозе шейного и грудного отдела нарушается нервная связь (иннервация) мышц, ответственных за дыхание. Нередко кашель вызывает изжога или жжение за грудиной при нарушении пищеварения в желудке. Причиной длительного кашля бывает аллергия. Допустим, человек, не считавший себя аллергиком, берет в дом хомячка, кошку или собаку или покупает аквариум с рыбками. Шерсть животного и сухой корм для рыбок - сильные аллергены, вызывающие кашель и чихание.

Приступы кашля случаются у людей, страдающих недугами сердца и сосудов. Гипертоники могут кашлять из-за некоторых лекарств, которые снижают давление. Поэтому лечением кашля занимаются не только пульмонологи и лор-врачи, но и неврологи, кардиологи, гастроэнтерологи и другие специалисты.

ПОСЛЕ ТРАВМЫ

На вопросы читателей отвечает травматолог Олег ПАНЬКОВ, врач высшей категории.

Я когда-то упала на это колено

Мне 61 год. Поставили диагноз деформирующий артроз правого коленного сустава. Что только не пила, какие процедуры не проходила, а обострение держится. Рентген показал наличие суставного тела. Бывает, что сустав заклинивает. Хочется прямо молоточком стукнуть, чтобы разогнулась нога. А потом как-то разгибается сама по себе. Я когда-то упала на это колено... Что посоветуете?

Наида Козаева.

Возможно, травма спровоцировала разрушение хряща. В первую очередь нужно убрать суставное тело (это может быть элемент хряща, кости или мениска), а потом уже лечить артроз. Попросите доктора, чтобы он провел артроскопию. Как она делается? Через два прокола вводят миниатюрную видеокамеру и инструменты непосредственно в сустав, «почистят» его изнутри и устранят дефекты хряща. Возможно, нужно будет удалить синовиальную оболочку, если она воспалена. После этого ваше самочувствие улучшится.

Лечение закончилось - и снова боль

После травмы плеча (сильное растяжение) регулярно принимал глюкозамин хондроитин и другие препараты этой группы. При физических нагрузках дискомфорта не ощущал. Как только лечение заканчивается, плечо снова начинает болеть.

И. Стрелков.

При серьезных растяжениях мышц и связок одних хондропротекторов недостаточно. Да и принимать их нужно не меньше полугода, если хотите добиться эффекта. Причем одновременно

внутри и наружно в виде мазей. Еще нужны противовоспалительные препараты (например, инъекции диклофенака внутримышечно), мази, согревающие компрессы, физиотерапевтическое лечение, например электрофорез и магнитотерапия.

И еще разрабатывать надо плечевую сустав - делать лечебные упражнения: отведение руки, круговые движения. Недели через две попробуйте выполнять упражнения с легкими отяжелениями, затем постепенно переходите к рабочим нагрузкам. Сроки восстановления зависят от тяжести травмы. Не выполняйте упражнения, если они сопровождаются болью.

Пока не приехала скорая, что делать!

Как-то раз на моих глазах упала женщина и не могла подняться. Она так и лежала на льду, пока не приехала скорая. Что нужно делать в такой ситуации?

Евгения.

При подозрении на перелом ни самому пострадавшему, ни прохожим не надо пытаться вправлять руку или ногу, дергать за них. Если есть возможность, надо зафиксировать пострадавшую конечность: к лубой дощечке, куску плотного картона нетуго прибинтовать руку или ногу шарфом или платком. Нужно также предупредить пострадавшего, чтобы он не пытался стать на ногу, не двигая рукой. В-непосредственную погоду, когда скользко, пожилым людям лучше не выходить на улицу. Многие страдают остеопорозом, который повышает риск переломов при падении. У травматологов с осени резко увеличивается поток пациентов. Люди еще не адаптировались к изменениям и ходят, как и раньше, быстро, из-за чего падают... Крепче держаться на ногах помогают ботинки на низком ходу с рифленой подошвой. Да и в ней, чтобы не поскользнуться, надо двигаться медленно и осторожно.

На каждый день

✓ **Болят суставы?** Смешайте по 50 г камфорного спирта и порошка горчицы, 100 г сырого яичного белка (белок взбейте отдельно). Настаивайте 7 дней. Втирайте в больные суставы на ночь.

✓ **Подагра разыгралась?** Залейте 3 ст. ложки сухих листьев черной смородины 450 мл кипятка. Настаивайте 3 часа. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

✓ **От радикулита.** Смешайте 250 г яблочного уксуса и 20 г сосновой смолы. В смеси смочите кусок тонкой шерстяной ткани, отожмите, сложите вдвое и приложите к больному месту, предварительно смазав его 1 смягчающим кремом или вазелином. Сверху прикройте целлофаном, утеплите и оставьте на всю ночь. Компресс делайте 5 ночей подряд.

- Что делать, если во время самоизоляции человек ощутил зубную боль?

- Существует несколько видов такой боли. Например, во время пульпитной боли человек ощущает существенный дискомфорт в ротовой полости, но не может сказать, в каком зубе скрыт его очаг. Возможно только понять, с какой стороны челюсти эти резкие неприятные ощущения локализируются. Как правило, такая боль не опасна для организма. Однако она может доставлять серьезные неприятности: это именно та ситуация, при которой говорят, что «так болит, что хоть на стенку лезь». Бывает острая боль, вызванная воспалением. Здесь все серьезнее, потому что воспалительный процесс может распространяться и закончиться абсцессом и даже уйти в челюстную кость. И в первом, и во втором случае необходи-

Зубной вопрос

О том, как ухаживать за полостью рта в период пандемии, рассказал врач-стоматолог Дмитрий Ланцет.

мо позвонить врачу. Он, задав особые уточняющие вопросы, сможет разобраться, можно ли обойтись обычным обезболивающим или нужно срочно ехать в клинику. Кстати, согласно постановлению правительства, многие стоматологические клиники работают во время карантина и могут экстренно принять пациентов.

- Какой обязательный SOS-набор для ухода за зубами должен быть у каждого?

- Я бы посоветовал купить ополаскиватель для рта с антисептиком. Практически все население городов живет в многоквартирных домах, где в комнатах царит сухой воздух. Поэтому важно дома иметь хороший увлажнитель воз-

духа - во влажной среде вирус перемещается хуже, чем в сухой. Пригодится и бактерицидная лампа закрытого типа, излучение которой оказывает обеззараживающее действие.

- Каких продуктов следует избегать, находясь в режиме карантина, чтобы не было проблем с зубами?

- Когда есть опасность заболеть, не нужно усугублять ситуацию для организма дополнительным стрессом. Например, садиться на диету. Не меняйте привычный режим питания, не налегайте на продукты, содержащие много сахара. А сладкие газированные напитки следует и вовсе исключить.

- Что может сказать о человеке стоматолог, увидев его зубы?



- Врач понимает, насколько человек следит за гигиеной полости рта. Если зубы ухожены, а болячки залечены, это говорит о том, что пациент относится к себе с уважением. Во многих современных культурах ровные белые зубы призваны подчеркнуть некий социальный статус. Но даже если у пациента нет средств для дорогостоящих процедур, важно поддерживать гигиену и вовремя решать стоматологические проблемы.

ЧИСТИМ ЧИСТО

Новое исследование утверждает, что ответ проще, чем вы думаете.

Достаточно простых горизонтальных нежных чистящих движений зубной щеткой, чтобы поддерживать десны здоровыми, и удалить налет. Чтобы избежать сильного давления, держите щетку как карандаш под углом в 45 градусов, а не всем кулаком.

И еще: нет смысла чистить зубы каждый раз после еды или сладких напитков, потому что кислота производится в течение двух минут после первого укуса или глотка. Поэтому чистка зубов сразу после еды в кислой среде может привести к повреждению эмали.

Очень важно хорошо чистить не жевательные поверхности, а места, где встречаются зубы и десны.



В нашей семье ни и у кого пародонтита не было, кроме меня...

У всех в нашей семье были здоровые зубы. Бабушка до 80 лет сохранила свои. Я тоже надеялся на это. Но к 60 годам десны начали кровоточить во время чистки зубов, покраснели и распухли. Пошел к врачу, он поставил диагноз пародонтит. Такого я никак не ожидал! Дома задумался: а как же удавалось моим предкам поддерживать здоровье зубов? Ведь раньше не было столько лекарств. Стал расспрашивать своих родственников, мол, неужели у наших бабушек и дедушек никогда зубы не болели? А если болели, то как лечились? Оказалось, медом и солью. И то, и другое на кухне имелось. Смешал я мед с солью в равных количествах (до полного растворения соли, чтобы ее крупинками не причинить деснам лишнюю боль). Смесь вмазывал в десны, как бы массируя. Потом мне понравился рецепт с кофейными зернами и сахарной пудрой. Зерна поджарил на



сухой сковородке, смолот в кофемолке и подавил в ступке в пыль. Смешал кофе и пудру в пропорции 1:3 и массирует десны. Причем массирует не пальцами, а мягкой зубной щеткой. Процедуру делал 3 раза в день. Через какое-то время десны окрепли. До сих пор для профилактики 3 раза в неделю делаю такой массаж.

И. Любенко.

Знаю хорошее средство от запущенного пародонтита

Достаточно пролечиться в течение месяца осенью и весной. Залейте стаканом крутого кипятка 1/2 стакана сухой чайной заварки и добавьте сок из 4 больших долек чеснока. Перелейте все в емкость, плотно закройте крышкой и настаивайте час. Затем процедите, отожмите. Доведите охлажденной кипяченой водой количество жидкости до объема стакана. Полощите десны теплым настоем 2 раза в день.



О. Гужева.



Если ноготь врос...

1. Попарьте ногу в растворе марганца. Разомните лист подорожника и приложите его к больному месту. К пальцу сверху приложите еще один лист подорожника. Замотайте бинтом и наденьте носки. Повязку меняйте каждый день. Через 7 дней проблема исчезнет.

2. Вечером на больной палец наденьте напальчник, заполнив его сливочным маслом, сверху - носок. Утром напальчник снимите. Делайте так каждый день в течение примерно 3 недель, после этого обычно боли прекращаются. Как только это произойдет, осторожно отодвиньте ноготь, подложите под него кусочек бинта. Кроме этого, желательна с помощью напильника в центре ногтя сделать борозду - от лунки к краю пальца - и как можно глубже, но не на всю толщину ногтя. Через пару дней боль прекратится, так как ноготь выйдет из углов. На будущее: никогда не срезайте края ногтей - это главная причина их врастания.

3. Лист алоэ мелко растолките, добавьте 20 капель воды. В этой смеси смочите бинт и приложите на место врастания ногтя на ночь. Сверху обмотайте полиэтиленовой пленкой. Утром ноготь размягчится. Это позволит срезать его. Еще один народный рецепт: обмотайте чагой (березовый гриб) ноготь на ночь, и он размягчится, после чего его легко можно срезать.

4. Для лечения и размягчения вросшего ногтя можно использовать чайный гриб. Расслоите его и одним слоем оберните больной палец и ближайшую зону. Сверху обмотайте пищевой пленкой и наденьте два носка - простой и шерстяной. За 2 дня гриб размягчит ноготь, и мини-операция пройдет менее болезненно.

5. Смешайте по 1 ст. ложке кашицы чеснока, лука, листьев алоэ, топленого сливочного масла. Добавьте 1 чайн. ложку пчелиного воска и варите 2 минуты, помешивая деревянной ложкой. Охладите до комнатной температуры. Мазь густо нанесите на вросший ноготь, воспаленную кожу и мягкие ткани, сверху обложите слегка отбитым капустным листом, обвяжите бинтом и утеплите. Процедуру выполняйте ежедневно.

Не упusti время

На первой стадии, когда палец только покраснел и немного побаливает, делайте ванночки с фурацилином. Это средство дезинфицирует пальцы и снимает воспаление. Если после этого решите срезать ноготь, срежьте его ровно, без уголков и закруглений. Так больше шансов, что он будет расти ровно. Если боль сильная, перед срезанием несколько дней подряд делайте примочки с пихтовым маслом. Оно снимет воспаление и размягчит ноготь.

Поясница будто льдом обложена...

? *Свекровь уже несколько лет жалуется на боли в пояснице. Время от времени у нее появляется ощущение, будто почки льдом обложены, особенно, если поработает в огороде и потаскает тяжести... Что ей поможет?*

Зара Пухаева.

Почему вы решили, что у нее проблемы с почками? Неприятные ощущения в поясничной области, особенно если они появляются и усиливаются при физической нагрузке, вероятнее всего, вызваны нарушениями в позвоночнике. Почка болит, как правило, когда идет камень и возникает приступ почечной колики. А холодок, боль, дискомфорт чаще всего указывают на остеохондроз позвоночника. При грыже межпозвонкового диска сдавливаются нервные корешки. Это вызы-

вает ощущения холода или жары, онемения, тяжести...

Остеохондроз считается возрастным заболеванием. Как затормозить дегенеративные изменения в позвоночнике, вашей свекрови расскажет невролог или вертеболог. Обычно специалист для уточнения диагноза назначает МРТ пояснично-крестцового отдела спины. А чтобы исключить заболевание почек, советуем сдать общий анализ мочи и сделать УЗИ.

Ю. Сапожников, уролог, врач II категории.

ДЕВЯСИЛ ОСТАНОВИТ БОЛЬ

При остром холецистите с повышенной температурой и сильными болями.

✓ Измельчите корень девясила в порошок, добавьте немного меда, чтобы скатать шарики размером с горошину. Принимайте натошак, запивая водой с медом. Суточная доза - 1 ст. ложка готового порошка.

✓ Залейте 1 чайн. ложку измельченного корня девясила 200 мл кипятка, настаивайте 15 минут и выпейте в 2 приема до еды. Суточная доза - 2 стакана настоя. Можно по вкусу добавить мед.

Подожгу лавровый листик и вдыхаю аромат

Мой дед был травником. Я к нему приезжала на каникулы. Деревенская жизнь казалась мне необычной и привлекательной. А тут еще разные люди к деду за советом приходили. Запомнился один случай. Зима. В сени входит пожилая женщина, закутанная в шаль. Она шепотом что-то спрашивает у деда. Прислушалась... Ага, жалуется, что внучок по ночам плохо спит: «Приехал из города погостить, а головой мается. Сон не идет. Не отдыхает касатик!»

Дед дал ей валерьяновый корень и приказал,

чтобы заваривала и внука поила. Еще из железной баночки достал десятка два лавровых листиков. Посоветовал ими дом окуривать. На мой вопрос, зачем это делать, бабушка ответила, что запах лаврового листа успокаивает нервы, улучшает память, дезинфицирует воздух.

Теперь я сама бабушка. Но если заболит голова или вдруг начинается кашель и простуда, подожгу кончик лаврового листа, чтобы немного подымил. Я вдыхаю аромат - всегда помогает.

Ж. Аксенова.

БРЮШНАЯ ЖАБА ПОЧТИ КАК ИНФАРКТ, ТОЛЬКО В ЖИВОТЕ

Проблемы с сосудами кишечника

Живот может болеть не только от несварения, дисбактериоза или обострения хронических болезней внутренних органов. Болевой синдром может вызывать нарушение проходимости сосудов брюшной полости. Для простоты это заболевание называют брюшной жабой. По аналогии с грудной. Но у недуга есть и вполне медицинское наименование - хроническая окклюзия мезентериальных сосудов. Она проявляется вздутием живота, болями и рвотой. Ученые уверены, что к брюшной жабе приводят атеросклероз сосудов, артериит, сдавливание артерии диафрагмой, нервными сплетениями или фиброзными тяжами.

У здоровых людей кровь свободно поступает по артериям во все части тела, снабжая их кислородом и другими питательными веществами.

Тромбы могут быть и здесь

Избыток холестерина в крови откладывается на внутренней поверхности кровеносных сосудов, образуя атеросклеротические бляшки. Эти бляшки представляют собой комочки, состоящие из смеси жиров, в первую очередь холестерина, и кальция. На поверхности этого нароста начинает формироваться тромб - скопление тромбоцитов и белков крови. Это как плотина на речушке, которая снижает скорость течения воды, позволяет активно разрастаться камышу и осоту. Так вот, тромб не только сужает просвет артерии, от него может оторваться кусочек, который током крови увлекается дальше по сосуду. Он плывет, пока диаметр сосуда не станет настолько маленьким, что тромб застрянет. В этом случае происходит сильнейшее нарушение кровообращения. Кровь попросту перестает поступать в какой-либо орган или его часть, в результате тот оказывается на грани гибели. Столь критическая ситуация встречается при закупорке артерий кишечника или

ног, инфаркте почки и селезенки. При повреждении сосудов, питающих сердце, развивается инфаркт, а если атеросклероз поражает артерии, питающие мозг, то многократно возрастает риск инсульта. Проблемы с артериями кишечника оборачиваются брюшной жабой.

Первые признаки нарушения кровообращения

Процесс закупорки развивается медленно. Идут годы. Но как только просвет артерии сужается более чем наполовину, человек начинает ощущать первые признаки нехватки кровоснабжения ткани или органа. Примерно в течение 2-4 часов после еды возникает достаточно сильная боль в животе. Она мучает долго, сопровождается диареей, вздутием. Голодание прекращает приступы брюшной жабы, но это не выход. Больной и так теряет в весе, поскольку нарушено всасывание в кишечнике, а отказавшись от еды, он еще и обрекает слизистую оболочку кишечника на «ссыхание».

Тромбоз сосудов зачастую сопровождается острой или хронической ишемией брыжейки, а также развитием ишемического колита. Ишемия брыжейки напрямую связана со снижением кровотока. У таких пациентов имеются запущенные сердечно-сосудистые проблемы, например хроническая сердечная недостаточность или заболевание периферических сосудов. Многие больные, до того как им поставили диагноз брюшная жаба, ранее принимали препараты, вызывающие спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, например дигоксин.

Другие причины брюшной жабы

Они реже приводят к брюшной жабе, и о них заранее известно. Например, после перитонита вполне могут возникнуть фиброзные тяжи и, как следствие, жаба... Для выявления



или подтверждения диагноза хирурги прощупывают живот. Если дело плохо, то над пупком чувствуются характерные сосудистые шумы. После этого больным необходимы анализ крови и ангиография. Эти исследования четко укажут на бляшки. Если они есть, нужно подбирать лечение.

Идти на операцию или подождать?

На ранних стадиях брюшной жабы пациентам рекомендуют дробный прием пищи, а во время приступа лучше выпить таблетку нитроглицерина. До еды 3-4 раза в день медики советуют принимать папаверин, а после - «Панзи-норм». Это поможет... на время. Раньше или позже больному скажут о необходимости операции.

На сегодняшний день существуют две методики хирургического лечения этого недуга - эндартеректомия или аортомезентериальное шунтирование аутовеной. Проще говоря, удаление проблемной артерии или вставка обходного сосуда вокруг закупоренного участка. При этом в качестве вставки используется своя же артерия.

Кто больше всего рискует заболеть?

Имеющие в анамнезе гипертонию, сахарный диабет, любители животных жиров, курящие и те, кому этот недуг перешел по наследству. Чтобы помочь своему организму, надо отказаться от сигарет, соблюдать диету с преобладанием клетчатки и растительных масел, лечить сахарный диабет, если он, конечно, есть, принимать препараты, снижающие уровень холестерина в крови - статины.

**Ф. Калапкин, сосудистый хирург,
врач высшей категории.**

На ранних стадиях брюшной жабы пациентам рекомендуют дробный прием пищи, а во время приступа лучше выпить таблетку нитроглицерина.

Голодание прекращает приступы брюшной жабы, но это не выход. Больной и так теряет в весе, поскольку нарушено всасывание в кишечнике.

Какие соки снижают давление



При гипертонии нужно осторожно относиться к грейпфрутовому соку. Он повышает давление и усиливает действие многих лекарств, в том числе снижающих давление. Во время приема любых лекарств, особенно сердечно-сосудистых препаратов, от грейпфрутов надо полностью отказаться.

Черносмородиновый

Обладает сосудорасширяющими свойствами, поэтому способствует снижению артериального давления.

P.S. Не рекомендуется при склонности к тромбозам, ожирении, сахарном диабете, повышенной кислотности желудка. Противопоказан аллергикам, а также после инфаркта и инсульта.

Гранатовый

Особенно полезен для снижения кровяного давления после высоких физических нагрузок.

P.S. Можно употреблять в чистом виде, разбавлять водой или смешивать с другими соками. Неплохо добавлять в салаты из свежих овощей, кашу, йогурт или смузи. Противопоказан при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенной кислотности желудочного сока, гастрите и панкреатите.

Свекольный

Благодаря высокому содержанию нитратов хорошо снижает верхнее и нижнее давление. Пик снижения дав-

ления наступит через 2-3 часа после приема сока, а эффект будет держаться около суток.

P.S. Противопоказан при заболеваниях почек, мочекаменной и желчнокаменной болезнях, язвенном колите, диарее, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, пониженном артериальном давлении. Здоровым людям можно пить свекольный сок понемногу. Для начала не более 2 ст. ложек за один прием. Лучше смешивать его с другими соками: морковным, яблочным, томатным, тыквенным, смородиновым. Максимальная ежедневная доза - не больше стакана.

Вишневый

Быстро снижает давление. Исследования показали, что через 3 часа после употребления 1/4 стакана вишневого сока давление снижается в среднем на 7 мм рт. ст.

P.S. Противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, диарее, сахарном диабете и хронических легочных заболеваниях.

Апельсиновый

Разовый прием апельсинового сока не оказывает влияния на арте-

риальное давление. Эффект может быть заметен, если пить его регулярно.

P.S. При повышенной кислотности желудка, гастрите, язве желудка и воспалительных заболеваниях кишечника не злоупотребляйте этим соком и наполовину разбавляйте его водой. Из-за высокого содержания сахара людям с избыточным весом или склонным к полноте не рекомендуется употреблять более одного стакана (250 мл) в день.

Морковный

В нем содержится меньше нитратов, чем в свекольном соке, но давление он снижает не менее эффективно.

P.S. Противопоказан при язве желудка, гастрите с повышенной кислотностью; и язвенном колите. С осторожностью при диабете.

Томатный

Благодаря высокому содержанию ликопина, витамина С и других микроэлементов, не только снижает артериальное давление, но и уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

P.S. Противопоказан при отравлениях. В период обострения панкреатита, холецистита, гастрита и язвенных болезней пищеварительного тракта от употребления томатного сока лучше воздержаться.

Кислые соки нельзя употреблять при повышенной кислотности желудочного сока. Кислота, которой богаты соки, провоцирует приступы боли.

Свежевыжатые соки нельзя хранить даже в холодильнике. Их нужно выпить в течение 20-30 минут после приготовления.

Суп "Витаминный" с овощами

2 л воды, 0,5 л молока, 30 г овсяных хлопьев, 1/2 стакана зеленого горошка, 100 г брюссельской капусты, несколько соцветий цветной капусты, 1 небольшой кабачок, 1 морковь.

Овсяные хлопья залейте 1 л воды и варите на маленьком огне 20 минут. Затем взбейте блендером до однородности. Овощи залейте 1 л воды и варите до готовности и также пюрируйте блендером. Соедините обе смеси, влейте молоко и прокипятите несколько минут, постоянно помешивая. Подавайте с сухариками из муки грубого помола. Вместо овсяных хлопьев в суп можно добавить картофель, а овощи менять по вашему вкусу.



Творожный десерт с черникой

500 г сухого творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, замороженные ягоды черники, сахарная пудра, сахар, ваниль, соль.

Творог положите в миску, добавьте яйцо, сахар по вкусу, щепотку соли, ваниль и взбейте блендером. Добавьте муку и перемешайте. Чернику раздавите вилкой, сок слейте через дуршлаг. Ягоды смешайте с сахарной пудрой. В форму выложите творог, сверху - чернику. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 20-30 минут. Оставшийся черничный сок можно уварить с сахарным сиропом - получится соус к запеканке. А можно смешать с крахмалом и приготовить из него кисель.

Картофельная запеканка с говядиной

1 кг картофеля, 500 г нежирной говядины, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, 1 морковь, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г сыра.

Отварите в одной кастрюле картофель, а в другой говядину с лавровым листом, душистым перцем, морковкой и луком. Готовый картофель разомните со сливочным маслом и яйцом в пюре. Добавьте муку. Лукорежьте мелко нарежьте и немного обжарьте на масле. Мясо пропустите через мясорубку, добавьте обжаренный лук, специи и соль по вкусу. В форму выложите половину пюре, сверху - мясо и затем оставшийся картофель. Посыпьте сыром и запекайте в духовке 15-минут.

Эта пищевая добавка популярна во многих странах. И неспроста! Сине-зеленые водоросли улучшают работу всех систем организма.

СПИРУЛИНА ДЛЯ СЕРДЦА И ИММУНИТЕТА

Впервые спирулину начали употреблять в пищу еще во времена ацтеков, благодаря богатому составу - витамины группы В, медь, железо, калий, марганец, магний, белок. 7 г (это 1 ч. л.) полезной добавки содержат всего 20 калорий и 1,7 г углеводов. Ученые считают, что это один из самых питательных продуктов на планете.

Таблетки или порошок?

Добавка выпускается в форме таблеток и порошка. Первый вариант для тех, кому не пришелся по душе вкус водорослей. При этом важно понимать: при механическом пресовании спирулины часть ее полезных свойств утрачивается.

Порошок подойдет для приготовления зеленых смузи и коктейлей, его можно принимать с водой. Чтобы скрыть специфический вкус спирулины, заедайте добавку фруктами и ягодами.

Источник антиоксидантов

Антиоксиданты в составе водорослей препятствуют повреждению клеток, которое может привести к воспалительным процессам в организме, онкологии и другим заболеваниям. Фикоцианин обеспечивает спирулине насыщенный зеленый цвет и является помощником в борьбе со свободными радикалами.

Достаточно 1 ч. л. порошка спирулины в день, чтобы стимулировать генерацию воспалительных сигнальных молекул и продлить молодость.

Снижает уровень «плохого» холестерина

Если количество ЛПНП в организме зашкаливает, это может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям. Согласно исследованиям американских ученых спирулина позволяет снизить уровень «плохого» холестерина (на 10%) и триглицеридов (на 16%) в крови и при этом увеличить уровень «хорошего» холестерина. Положительный эффект наблюдался у испытуемых, которые употребляли 4 г порошка в день.

Нормализует артериальное давление

Высокое артериальное давление нередко является причиной нарушений работы сердечно-сосудистой системы.

Всего 5 г зеленого порошка в день значительно повышает уровень азота в крови, который расширяет и расслабляет кровеносные сосуды. Однако важно понимать: спирулина не поможет вылечить сердечно-сосудистые заболевания.

Незаменима при аллергическом рините

Аллергикам знакомы эти симптомы: заложенный нос, трудности с дыханием, слезотечение. Иногда аллергия сопровождается ринитом и воспалением носовых проходов. Исследование с участием 127 человек, страдающих от аллергического ринита, показало, что 2 г порошка из водорослей в день помогает снизить неприятные симптомы.

С заботой о коже

Добавьте 2-3 капли эфирного масла чайного дерева. Нанесите маску на лицо на 10 минут, затем смойте водой и воспользуйтесь увлажняющим кремом.

Увлажняющая маска для сухой кожи. Очистите

и натрите на терке свежий огурец. Смешайте с 2 ч. л. порошка спирулины. Добавьте 1 ст. л. чистой воды. Перемешайте и нанесите смесь на лицо и зону декольте. Через 15 минут умойтесь.



Диабет не грозит!

Ученые из Калифорнии в течение двух месяцев наблюдали за пациентами с повышенным уровнем сахара в крови. Они принимали по 3 г порошка спирулины в день на протяжении всего эксперимента. Было установлено, что сине-зеленые водоросли снижают уровень сахара в крови с 9% до 8%.

Повышает выносливость

Вам знакома боль в мышцах и усталость после силовой тренировки? Причина тому - окислительное повреждение, возникающее во время интенсивных физических нагрузок.

Согласно некоторым исследованиям 4 г порошка из сине-зеленых водорослей, принятые за час до тренировки, повышают силовые показатели.

Средство от анемии

С возрастом в крови снижается уровень эритроцитов и гемоглобина, что может привести к развитию анемии.

В США провели эксперимент с участием 80 пожилых людей. Оказалось, что ежедневный прием спирулины (от 2 до 5 г) помогает увеличить уровень гемоглобина и эритроцитов в крови, тем самым снижая риск анемии.

Маски на основе морских водорослей повышают тонус кожи и питают эпидермис. Перед вами несколько эффективных рецептов.

Маска против жирного блеска для комбинированной кожи. Соедините 2 ч. л. порошка спирулины, 2 ч. л. овсяной муки, разведите смесь 2 ст. л. теплой воды.

Тонизирующая щека для нормальной кожи.

Смешайте 1 ч. л. порошка спирулины с 1 ст. л. белой глины, разведите 1 ст. л. воды. Добавьте 2-3 капли эфирного масла лимона, 1 ч. л. сока алоэ. Нанесите на кожу лица, избегая области вокруг глаз, на 15 минут, после чего смойте.

У крокодила хондроза не бывает

Сжимая, растягивая и поворачивая их, мы повышаем эластичность связок и сухожилий, исправляем врожденные и приобретенные нарушения позвоночника, улучшаем кровоснабжение, ослабляем напряжение между позвонками и межпозвоноковыми дисками, способствуя их восстановлению, уменьшению межпозвоноковых грыж. Комплекс оказывает благоприятное воздействие на нервную систему, сходное с иглотерапией.

Лечебная серия - всего 9 упражнений. Необходимо выполнять спиральные повороты позвоночника лежа на спине, лучше на полу. Спиральный поворот - это скручивание, когда ноги поворачиваются в одну сторону, а голова - в другую. В это движение вовлекается таз. Важно при этом следить за дыханием. В исходном положении - выдох, во время спирального поворота - вдох. Упражнения надо делать на счет 8 каждое - по 4 спиральных поворота в обе стороны. В крайнем правом и левом положениях тела при спиральных поворотах необходимо задержаться на 4-5 секунд. Упражнения выполняются в строгой последовательности. После каждого упражнения

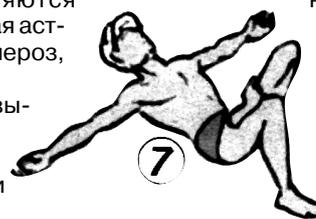
Комплекс «Крокодил» был разработан австралийскими мануальными терапевтами. Во время его выполнения массируются внутренние органы.

необходимо расслабиться в позе рыбы. Для этого сделайте вдох и одновременно согните ноги в коленях (стопы на полу), а руки в локтях, которые лежат на полу, кисти свободно свисают. В этом положении необходимо задержаться 10-20 секунд, а затем во время выдоха без мышечных усилий, плавно выпрямить ноги, опустить руки.

Упражнения выполняйте плавно, безболезненно, без усилий, но по возможности с максимальной амплитудой. Придерживайтесь предела своих возможностей. Противопоказаниями к выполнению комплекса являются бронхиальная астма, пневмосклероз, туберкулез легких.

Все упражнения выполняются

лежа на спине.
1. Руки в стороны, ладони вниз, стопы на ширине плеч. Сделайте спиральные повороты в обе стороны на счет 8.
2. Пятку одной ноги поставьте на носок другой. Делайте спиральные повороты.



3. Позиция ног меняется.

4. Одну ногу согните в колене. Лодыжку этой ноги наружной стороной положите чуть выше колена другой, которая

выпрямлена. Выполняйте спиральные повороты.

5. Позиция ног меняется.

6. Обе ноги согните в коленных суставах, пятки на полу, расстояние между ними равно длине голени. Выполняйте спиральные повороты в обе стороны.

7. Обе ноги согните в коленных суставах. Лодыжку одной ноги наружной стороной положите чуть выше колена другой, пятка которой стоит на полу. Выполняйте спиральные повороты.

8. Позиция ног меняется.

9. Ноги согните в коленных и тазобедренных суставах под углом 90 градусов. Ноги вместе, пятки не касаются пола. Выполняйте спиральные повороты.

Сам себе доктор

✓ Как лечить ангину? С первых же часов заболевания каждый час надо полоскать глотку настоем прополиса, фурацилином, 3%-ной перекисью водорода (1 чайн. ложка на стакан теплой кипяченой воды).

✓ При воспалении дыхательных путей смешайте миксером 6-8 измельченных зубчиков чеснока и 2 стакана холодной воды. Настаивайте ночь и принимайте по 1/2 стакана в день.

✓ От радикулита смешайте по 10 капель березового или осинового дегтя с 1 ст. ложкой растительного масла и растирайте спину перед сном 2-3 раза в день в течение 10 дней.

ПЕРЕПРОБОВАЛА СТОЛЬКО ЛЕКАРСТВ, А ТУТ КАКИЕ-ТО ЛИМОНЫ...

Мне 64 года. Когда было 60, случился инсульт. Долгое время не могла восстановить силы. Очень тяжело было ходить, говорить, и вообще было все делать сложно. Потом соседка по даче посоветовала метод, который я сначала приняла с большими сомнениями. Ведь перепробовала столько лекарств, а тут какие-то лимоны. Лечение такое: лимон надо разрезать пополам, одну

очищенную половину залить 1/2 стакана хвойного отвара (5 ст. ложек любой измельченной хвои залить 2 стаканами воды, кипятить на маленьком огне 5 минут) и пить за час до или после еды по 1/2 стакана. Сомнений у меня было больше, чем уверенности, но на свой риск я все-таки решила попробовать. Лечилась 3 недели подряд, особых перемен не чувствовала, но ре-

шила курс все-таки закончить. А через 3 недели, когда курс закончился, почувствовала, что что-то изменилось. Начала легче двигаться, речь стала быстрее, более беглой, почувствовала прилив сил, стало легче заниматься делами. Следующим летом уже на даче Сорняки поливала. На здоровье сейчас не жалею и не перестаю благодарить соседку за такой чудесный рецепт.

О. Авалиани.



Локомотив малой силы									Часть туфельки над пяткой	"Шофер", покоряющий небеса	Восточный чинар иначе
Прогулка по музею	 1	"Мотаает" все деньги, что есть	Муштра штатского	Учреждение для малышей						Сухой корм для буренки	Олег, ставший Флоризелем
				"Коньячная" гора Армении							
	Цифровой код товара	Тушеные кусочки овощей	Кадуш-ка-великанша						Супружеская парочка		
				Нечто за гранью закона							
	Береговая лас-точка	Нью-тон							1		
		или Бабель		Почести, воздаваемые на словах	Тара для реализации коты			Завитушка, скрывающая ушко	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Приходит муж с работы. Пьяный в доску, на щеках - следы помады. Входит на кухню. Жена сидит злая-презлая.</p> <p>- Ты, сволочь такая, где шлялся всю ночь?</p> <p>- На работе был. Я тебе подарок принес!</p> <p>Достаёт бумажник, набитый деньгами. Жена меняется в лице:</p> <p>- Ах ты мой бедненький, совсем заработался! А что у нас на щечках? Давай вытру...</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Помню, бабушка рассказывала, что в детстве она и ее подружки заметили огромный огненный шар в небе, который через секунду исчез, и потом они боялись об этом говорить.</p> <p>- Слушай, она ж у тебя в Питере жила?</p> <p>- Ну да.</p> <p>- Так может это просто было солнце?</p>		
	На них часто вешают лапшу										
	Вещество, делающее белье жестким	Ловчая петля охотника	Запрет по-президентски								
	Плоский хлеб из Азии							Знак из азбуки Морзе			
	Мишка - недруг Ялимура			Игра, где нужны бочонки							
Гонял телят неведомо куда	Одно из Великих озер	Железные Металлы №19									
				Царский проход в алтарь				Музыкант на колокольне			
	Российская "кузница" невест										
		История болезни для медика		Рыба, что дремлет ночью	2			Железнодорожный роман Горького			Ридли, снявший "Гладиатора"
	Франсиско с "Обнаженной махой"										
				Советская стиральная машина-автомат					Человек, изгнанный из Эдема		Оружие из колчана Робина Гуда
											Застолье княжеских времен
	2								"Гостиница" трамваев		
											
		Транспорт крестьянина XIX века									
Инструмент с растянутыми мехами									Месяц вернувшихся грачей		



ЮЛИЯ САВИЧЕВА: «В СЕРДЦЕ ДОЛЖНА ЖИТЬ НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ»

— Юля, только что все мы отметили Новый год. Что вы подарили на праздник дочке и супругу?

— Мужу я подарила бейсболку и компьютерную игру Cyberpunk 2077, выхода которой он очень ждал. А у Ани была целая гора подарков под елкой. Она еще в декабре написала письмо Деду Морозу по принципу «что вижу, то и хочу». Мы подарили ей конфеты, фломастеры, надувной замок, детский велосипед, на котором она уже успела покататься.

— Ваша 3-летняя дочь живет в Португалии с родителями мужа, вы с супругом постоянно ездите к ним. Почему получилось именно так, какие в этом плюсы и минусы? Как вы общаетесь, отмечаете праздники?

— Мы навещаем Аню регулярно каждые полтора-два месяца. Но из-за пандемии разлука затянулась, и мы не виделись уже четыре месяца. Плюс в том, что в Португалии у нас большой дом в сельской местности. Своя земля, бассейн, сад, овощи с грядки. Аня ходит в садик. Сравните все это с жизнью в квартире в центре Москвы. Я постоянно работаю, часто в разъездах. Возвращаюсь домой поздно уставшая и нервная. А когда приезжаем в Португалию, я полностью посвящаю себя ребенку. Это совсем другое ощущение от восприятия родителей.

Мы сейчас часто общаемся в он-

лайн-режиме. Я каждое утро провожаю Аню в детский сад по видеосвязи. Спрашиваю у нее, что она ела на завтрак, что ей снилось. А еще я рисую ей все, что она попросит. Высылаем эти рисунки по электронной почте, а Аня их разукрашивает. Обязательно читаю ей книжки. У нас есть целая традиция — корчить рожи всей семьей по видеосвязи, а бабушка это все фотографирует. В день рождения дочки мы были в Португалии и устроили грандиозный праздник. Аню поздравили в садике, а мы ждали ее — украсили дом, завернули подарки, я приготовила торт. Масса эмоций!

— Как устроен быт ребенка в Португалии? С какого возраста там идут в школу? Какие секции, кружки вы выбрали для дочери?

— Быт ребенка в Португалии особо ничем не отличается. Детский садик с 10 утра и до 5 вечера, два выходных — суббота и воскресенье. Когда Аня приходит из садика, мы обязательно гуляем, катаемся на велосипеде, ездим на океан. Ане очень нравятся детские площадки, любит кататься с горок, но сейчас они закрыты из-за пандемии.

В Португалии культ семьи. Там обожают детей и позволяют им делать все — в разумных пределах. С ними играют, поддерживают, уделяют много времени и внимания. Дети чувствуют себя любимыми даже с посторонними. В

детских садах они развиваются, учатся с детьми разных возрастов. Маленькие тянутся за взрослыми, а взрослые помогают маленьким. В школу дети идут с 6 лет. Кружки и секции сейчас не работают из-за коронавируса, но я задалась целью плотно изучить этот вопрос и отдать Аню на занятия, как только появится такая возможность.

— Знаю, у вас дружеские отношения со свекровью, а это ведь редкость...

— Со свекровью мы подружились, как только я пришла к ним домой. Я переехала к Аршинову (музыкант Александр Аршинов, супруг Юлии) когда мне исполнилось 18 лет.

Меня удивила демократичность Ирины Александровны. Она очень современная женщина, но в то же время сердобольная. Беспокоилась за меня, как за собственного ребенка, — помню, как я свалилась с болезнью, и она ухаживала за мной. Ирина Александровна постоянно отстаивала мою точку зрения в ссорах с мужем.

— Представляю, как ноет материнское сердце, когда нет возможности увидеть ребенка. Как вы с мужем в этой ситуации поддерживаете друг друга?

— Разлука с ребенком дается очень тяжело. Все привыкли, что каждые полтора-два месяца мы с мужем прилетаем в Португалию. Чем больше времени мы находимся вдали от Ани, тем сложнее становится. Спасает видеосвязь, мы созваниваемся по несколько раз в день и болтаем часами, читаем, играем. Благодаря этому у ребенка не создается ощущения, что мы давно не виделись. С мужем поддерживаем друг друга разговорами. Еще помогает работа, в которую мы уходим с головой.

— У вас были какие-то новогодние выступления, записи?

— Конечно, в конце года я принимала участие в огоньках и концертах, которые показали по телевизору в новогоднюю ночь. А 6 января у меня состоялся концерт в Турции.

— Современная музыка достаточно своеобразна. Что из приемов, которые в ней используем, вам интересно, а что, наоборот, неприемлемо? И что нужно сделать для того, чтобы песня стала хитом?

— В современных песнях мне не нравится использование мата, невнятный текст. Очень не люблю, когда певцы кичатся в текстах богатством. Единственное, что я могу выделить для себя, — это новое звучание и ритмика, которые можно использовать в дальнейшем.

Песни, прежде всего должны быть исполнены искренне, от сердца, с душой — только так они дойдут до слушателя. Невозможно заранее знать, какая именно песня точно выстрелит. Можно сидеть и рассуждать о том, что именно эта песня будет хитом, но она не выстреливает, а те, на которые не делали ставок, становятся мегахитами. Если бы все знали тот самый секрет хита, не было бы бесконечного творческого поиска.

— **Сериал «Не родись красивой» был невероятно успешен, звучавшая в нем ваша песня «Если в сердце живет любовь» в те годы стала для кого-то гимном любви, для других — символом разлуки. А какой период в жизни вы тогда переживали?**

— Это был период после «Евровидения» (артистка представляла Россию на конкурсе в 2004 году) в планах не было никаких треков. Вдруг мне звонят с предложением записать «Если в сердце живет любовь» к сериалу «Не родись красивой».

Я моментально влюбилась в эту песню. Никто не ожидал такого ошеломительного успеха. «Если в сердце живет любовь» ассоциируется с моим характером и видением мира в целом. Это мой гимн: «Оставайся такой, как есть», настоящей, искренней, а главное — в сердце должна жить настоящая любовь. Я очень стараюсь не потерять эти качества, сохранить в себе детскую непосредственность и открытость.

— **В этом году исполнится уже 18 лет с момента выхода «Фабрики звезд» с вашим участием. Какой момент в проекте был для вас самым сложным, а какой — самым радостным?**

— Сложнее всего в период «Фабрики» мне дались внутренние волнения. Педагоги часто говорили: «Юля, нужно взрослеть», «Юля, нужно становиться женственной». Тогда я была подростком и очень переживала на эту тему. Самое позитивное воспоминание — пятничные концерты, на которые мы выезжали.

Живя в закрытом пространстве, мы не видели того, что происходило за стенами звездного дома. Но именно на пятничных концертах мы встречались с людьми, которые за нас переживали и болели. В тот момент мы не могли поверить в популярность, которая миглом обрушилась на участников проекта. Ну и, конечно же, никогда не забуду, как я со слезами пела свою первую

С мужем Александром Аршиновым



сольную песню — «Высоко». Это вызвало большой резонанс.

— **Вы бы отпустили дочь на вокальный конкурс? Сейчас есть «Голос. Дети», где к детям звезд у публики часто предвзятое отношение...**

— Я ни в коем случае не буду беречь своего ребенка от подобного. Объясню, что хорошо, а что плохо, помогу разобраться в отношениях с людьми. Но ни в коем случае не стану навязывать ей своих интересов. Если Ане что-то понравится, и она захочет этим заниматься, я поддержу. Не думаю, что окружающие будут как-то негативно относиться к по-настоящему талантливым детям.

— **В юности вы пережили сложный период, связанный с анорексией...**

— Мой дневной рацион был очень скудным — пара йогуртов или пачка чипсов. Параллельно я испытывала большие физические нагрузки — ездила из школы до дома на большие расстояния в метро, занималась танцами. Такой режим и привел меня к анорексии. Хорошо, что не доходило до потери сознания. Несмотря на то что

ситуация была непростой, мысль о похудении меня не покидала. Я продолжала стремиться к уменьшению веса.

В пятнадцать лет мое давление было очень низким, кружилась голова, темнело в глазах, я чувствовала недомогание. При росте 160 см я весила всего лишь 38 кг. Помню, как однажды я не смогла встать с дивана. Тогда родители и вызвали скорую.

Приехали врачи, измерили давление и объяснили, что если я не буду есть, то мое состояние ухудшится, я окажусь в больнице. В шестнадцать лет я прошла кастинг на «Фабрику звезд» и стала участницей проекта. Уже в звездном доме продюсер проекта Макс Фадеев отозвал меня в сторону и сказал: «Ты должна питаться нормально, в противном случае тебя здесь не будет». Я начала возвращаться к нормальному питанию — ела то же, что и все участники. Каждый день был расписан по минутам: тренировки и занятия под пристальным надзором педагогов. Времени переживать за вес не осталось.

— **Как выглядят ваши личные и профессиональные планы на этот год?**

— Проводить с ребенком больше времени. Хочется, чтобы Аня пошла в разные интересные кружки. А что касается рабочих планов, то это новые синглы, клипы и возобновление гастролей, по которым я очень соскучилась.

— **А о пополнении в семье не думали?**

— Когда я была маленькой, мечтала о родных братьях и сестрах, но, к сожалению, я у родителей единственный ребенок. То желание из детства меня мотивирует. Поэтому мы с мужем очень хотим второго ребенка.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Юлия Савичева родилась 14 февраля 1987 года в Кургане. Выступает на сцене с 4 лет. В 16 лет стала финалисток «Фабрики звезд-2», а уже в 17 представляла Россию на «Евровидении» в Турции. Выпустила восемь студийных альбомов. Замужем за музыкантом и композитором Александром Аршиновым, у пары растет дочь Анна.



С мужем и с дочкой



ПОЧЕМУ ОДНИ СЧАСТЛИВЫ, А ДРУГИЕ НЕТ?

Если вы считаете себя несчастливым, невезучим человеком, то наверняка не раз задавались вопросом, почему так происходит. Причин этому можно найти множество, но, по сути, все их легко разделить на несколько категорий.

Говорят, счастливые люди похожи друг на друга, а вот несчастливые отличаются. Но это правда лишь отчасти. На самом деле причины неудовлетворенности жизнью у людей порой очень схожи.

ЧАСТО ОБИЖАЕТЕСЬ

Обиды пожирают нас изнутри, ведь в их основе лежат самые неприятные чувства - гнев, злость, ненависть. А если они идут одна за другой, то вскоре человек и вовсе перестает видеть что-либо светлое в своей жизни.

У многих обидчивость формируется еще в детстве. Например, если родители уделяют ребенку не так много внимания, у него на всю оставшуюся жизнь может остаться обида на окружающих. Ему будет все время казаться, что его забыли, о нем не вспомнили, не подумали, не оценили.

В большинстве случаев мы обижаемся из-за своих завышенных ожиданий. Мы требуем слишком многого от окружающих и когда понимаем, что они недотягивают до поданной нами планки, начинаем роптать. А ведь давно пора усвоить урок: в этой жизни никто никому ничего не должен, и рассчитывать нужно только на себя.

Психологи придумали для слиш-

ком обидчивых интересный выход. Они предлагают им излить чувства на бумаге. Вам не понравилось, что знакомая не позвала на свой день рождения? Напишите ей письмо, выразите все свое негодование и... никогда не показывайте ей написанного.

МНОГИМ ЗАВИДУЕТЕ

Лишь немногие завидуют открыто. В большинстве своем зависть проходит на подсознательном уровне. Проплывает мимо одетая с иголочки коллега, а у вас невольно промелькнет в голове мысль: «Опять расфуфырилась!» Но откуда столько злости по отношению к человеку, который ничего плохого вам не сделал?

На самом деле завидуют те, кого не устраивает собственная жизнь. Вместо того чтобы что-то изменить в своей судьбе, они начинают поливать грязью тех, у кого все сложилось гораздо лучше. Так ведь проще.

Но что, если попытаться сломать привычную схему? Постарайтесь ловить себя в моменты зависти и задавать вопрос: «Что есть у этого человека, чего нет у меня?» Ответы могут быть разными - красивой машины, ухоженных волос, сильного характера, надежного мужчины и т. д. Пусть каждый такой

ответ станет для вас целью. Так ваша зависть станет продуктивной.

А чтобы поменьше обращать внимания на то, чем обладают другие люди, задумайтесь над тем, что есть у вас. Если так будет проще, даже выпишите на листке бумаге список тех богатств, которыми обладаете вы. Например, у вас есть замечательные друзья и работа, где вас ценят, ваши родные и близкие здоровы, да и сами вы ни на что не жалуетесь. Не в этом ли счастье? Начните ценить то, что имеете, и вскоре сможете получать от жизни еще больше.

ЧУВСТВУЕТЕ ВИНУ

Испытывать вину - это нормально. Ненормальным это чувство становится тогда, когда начинает проявляться повсеместно. Кажется, что вы всем что-то должны и чем-то обязаны, и если не исполните обещанное, непременно кого-то подведете.

Все время соответствовать ожиданиям другого человека невозможно. Да и надо ли? Чтобы избавиться от чувства вины, для начала перестаньте раздавать обещания. Постарайтесь привыкнуть к таким фразам, как «не знаю», «как получится», «может, выйдет, а может, нет».

Вот увидите, почти сразу вы испытаете такое облегчение, будто с ваших плеч в буквальном смысле свалился камень. Наконец появится время оглянуться назад и обратить внимание на собственные интересы, прекратив делать то, чего хотят от вас другие люди.

ИСПЫТЫВАЕТЕ СТРАХ

Уже дойдя до работы, вы вдруг задумываетесь, выключили ли утюг в квартире? Переживаете вокруг ли на поезд, несмотря на то что выехали заблаговременно? Это чувство можно называть по-разному - беспокойство, страх, волнение. Ясно одно: человек, который испытывает его постоянно, не может быть счастливым, потому что у него просто нет на это времени. Ему некогда задуматься о том, что прекрасного есть в его настоящей жизни, ведь постоянно нужно о чем-то переживать.

Люди, сталкивающиеся с подобной проблемой, страдают потому, что привыкли все контролировать. И если ситуация хоть на один шаг начинает отступать от намеченной, грядет катастрофа. Но что, если принять тот факт, что мы не боги, и не можем все быть в нашей власти? Всегда может случиться что-то, что мы не планировали. Неизвестность не всегда является пугающей. Иногда очень даже интересно не знать, что ждет впереди, и с наслаждением это предвкушать.

Оказывается, мало просто попросить у Вселенной желаемое. Говорят, загадывать нужно в настоящем времени, не стоит ограничивать себя определенными рамками и использовать приставку «не» в своем запросе. Иногда, даже соблюдая все условия, мы понимаем: желание исполнилось, но как-то неправильно. Истории наших читателей - тому подтверждение.

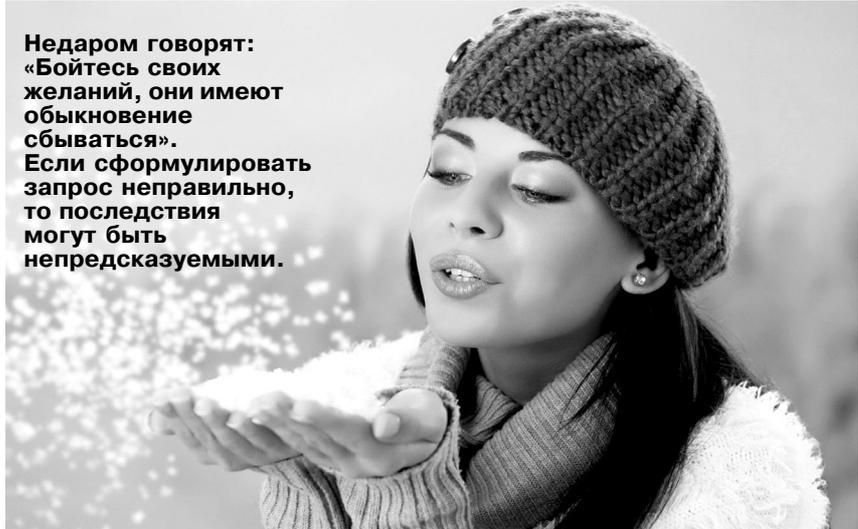
ЗАГАДАЛА ЖЕНИХА, А ОН ЖЕНАТЫЙ

«Сколько себя помню, я всегда мечтала о прекрасном принце, - рассказывала 33-летняя Алла. - Принц все не появлялся на горизонте, и подруга посоветовала мне представить конкретный мужской образ. "Каким он должен быть?" - спросила она, и я выписала значимые пункты. Помимо мужественности, добропорядочности и надежности я написала: "Чтобы ездил на дорогой машине, имел собственную недвижимость, хорошо зарабатывал". Мне казалось, информация была исчерпывающей. По совету подруги я отпустила свое желание и приготовилась к счастливым переменам. Спустя несколько месяцев в компании, где я работаю, сменилось руководство. На пост начальника пришел прекрасный мужчина - высокий, статный, мужественный. Вскоре я выяснила - он водит дорогую иномарку и живет в трехкомнатной квартире в центре. Про зарплату я вообще молчу. Босс оказался ко мне равнодушен: сразу дал понять, что флирт в офисе уместен. Но как только я решила броситься в омут с головой, секретарша Леночка предупредила меня: "Ты что, он женат!" И действительно, Евгений Викторович оказался с супругой и тремя детьми в придачу. И хотя сам он был не против начать роман, несмотря на эти обстоятельства, я отказалась. Эх, забыла я в своем описании идеального принца важный пункт - он должен быть свободен!»

«ХОЧУ МОРЕМ ЛЮБОВАТЬСЯ!»

Наталья (25 лет) рассказывает: «Кто-то любит загородный отдых, кто-то - экскурсии и музеи, а я вот жизни своей не представляю без моря и солнца. Возвращаюсь из отпуска обновленной, что всегда замечают окружающие. Так что каждый Новый год, помимо прочего, я загадываю желание - отдохнуть на море. В прошлый раз для верности решила сделать карту желаний. На ней разместила сразу несколько вырезок с морем и пляжем. Помню, рассматривала карту, и в голове крутилось: "Мечтаю смотреть на

Недаром говорят:
**«Бойтесь своих
желаний, они имеют
обыкновение
сбываться».**
Если сформулировать
запрос неправильно,
то последствия
могут быть
непредсказуемыми.



ВСЕЛЕННАЯ МЕНЯ УСЛЫШАЛА!

море и солнце!» Через три месяца мечта привела меня работать в турфирму. Я полюбила это место, изучила все доступные направления, научилась общаться с клиентами. И тут грянула пандемия. Турфирмы бедствовали, границы с большинством зарубежных стран были закрыты. Все, что оставалось, - сидеть в офисе в надежде на то, что ситуация стабилизируется. И я сидела. А передо мной висел яркий постер - берег моря, над ним сияет солнышко, вдаль купаются люди. И я тут же вспомнила свое "Мечтаю смотреть на море и солнце". Ну чтож, мое желание сбылось, но не так, как хотелось бы. К слову, в этом году я так никуда и не поехала».

ДОЛГОЖДАННОЕ СЧАСТЬЕ

«О том, как важно правильно загадывать желания, я подумала несколько лет назад, - признается Ольга (28 лет). - Тогда мы с мужем праздновали бумажную свадьбу - два года в браке. Конечно, мечтали о детях, но этот вопрос никак не сдвигался с мертвой точки. Тогда я решила попробовать загадать желание на Новый год - недаром же говорят, что в это время все мечты сбываются. "Хочу забеременеть!" - прошептала я в 12 часов, и мое сокровенное желание сбылось уже спустя месяц. А еще спустя два я потеряла ребенка. Я не сразу осознала, что мое желание сбылось - в конце концов, я забеременела. На следующий год я, наученная горьким опытом, написала на бумажке в новогоднюю ночь: "Я - мама здо-

рового малыша!" На этот раз все получилось, как я и просила. И пускай забеременела я не сразу, зато прекрасно провела девять месяцев и в срок родила любимого мальчишку. Вот так и сбылось мое самое заветное желание, и я стала мамой».

ДЕНЕГ, ДА ПОБОЛЬШЕ!

30-летняя Екатерина рассказывает: «Люблю я Новый год! И не только за - праздничное оформление, подарки, настроение, вкусную еду, но еще и за... новогоднюю премию. Начальство в компании, где я работаю, обычно щедро одаривает сотрудников перед праздниками. Но мне, как и большинству, все мало... Обычно я получаю свою стандартную премию и с чистым сердцем иду их тратить на одежду и косметику. А в этот раз я решила прыгнуть выше и загадала: "Хочу получить от начальства в 10 раз больше!" Загадала и сама не поверила собственной наглости. Неужели сбудется? Не поверите - сбылось. Накануне последнего рабочего дня ко мне подошел босс: «Катерина, у нас главный бухгалтер заболел. Будь добра, раздай завтра всем премии». И вручил мне загаданную сумму. Как я и просила. Вот только разделить их нужно было на 10 человек. На следующее утро я пришла в офис мрачнее тучи, но в конце дня расслабилась. В конце концов, мои денежки, пусть и небольшие, по-прежнему со мной, а значит, пора отправляться на шопинг!»



ОКСАНА АКИНЬШИНА Снова влюблена?

Оксана Акиньшина - востребованная актриса. Но куда больше ее работ в кино публику интересует личная жизнь девушки. Среди ее избранников - Сергей Шнуров, Алексей Чадов, Алексей Воробьев. Кто следующий?

В школе ее называли «пацанкой», «своим человеком». И неспроста: с мальчишками у Оксаны получалось находить общий язык гораздо лучше, чем с вышколенными девочками.

ДЕВОЧКА ИЗ КАРТОТЕКИ

Внутреннюю энергию Оксаны срочно необходимо было направить в нужное русло. Таким руслом для нее оказался танцевальный кружок. Однажды руководительница кружка решила разместить своих подопечных в картотеке «Ленфильма». Вдруг им выпадет счастливый шанс и кого-нибудь снимут в кино? Это же настоящая удача!

Фотографии однозначно были сделаны не зря, потому что среди сотен претенденток на роль в фильме «Сестры» режиссер Сергей Бодров-младший выбрал именно ее - Акиньшину. Ему нужна была ершистая девочка, чуть нелюдимая и умеющая постоять за себя. Когда

он пообщался с Оксаной, не осталось сомнений: это то, что нужно! Сама девочка, которой на тот момент было всего 13 лет, к предложению о съемках отнеслась без энтузиазма, но отказываться не стала.

Вместе с юной актрисой Катей Гориной они сыграли двух сестер, причем на съемочной площадке царил далеко недружеская атмосфера. Девочки постоянно ругались. Общим казалось, что режиссер уделяет другой партнерше больше внимания, чем требуется.

После выхода на экраны «Сестер» жизнь Акиньшиной в буквальном смысле изменилась. В 13 лет на нее обрушилась слава. В фильме девушку заметил шведский режиссер Лукас Мудиссон и пригласил сниматься в свою киноленту «Лилиа навсегда». Речь в ней тоже шла о сложной судьбе девушки-подростка. После выпуска ленты Оксана приобрела уже международную известность.

ТОТ САМЫЙ ШНУР

Детство для Акиньшиной закончилось рано. Наверное, где-то в глубине души Оксана жалела об этом, но выбора у нее почти не было.

До съемок ее жизнь мало напоминала успешную. Подростком Акиньшина злоупотребляла алкоголем и курила - многие в ее компании этим грешили. Но потом пришлось взяться за ум. Правда, получалось не всегда. Все портила любовь, которая в юношеском возрасте всегда максималистична.

Сначала Оксана встрелась с начинающим актером Алексеем Чадовым. Ей не было даже пятнадцати, но эти отношения она уже воспринимала всерьез. Продолжения они не получили. Зато следующий спутник Оксаны надолго вошел в ее биографию.

Речь идет о Сергее Шнурове. Они познакомились, когда музыканту было 29 лет, а Акиньшиной всего 15. Вместе снимались в картине «Игры мотыльков», и роман со съемочной площадки плавно переключался на реальную жизнь. Их связь из-за возраста Оксаны была пикантной и запретной.

Довольно быстро влюбленные стали жить вместе. Что творилось за их закрытыми дверями? Известны только обрывки. Говорят, например, что с вечера они могли устроить попойку, а с утра Шнуров гнал Оксану в школу. Но какая уж тут учеба... Вскоре девушка перевелась на вечерний вариант обучения. Учебу Акиньшина оканчивала в частной школе, а аттестат и вовсе ей выдали только в 21 год.

НЕПРИМЕРНАЯ ЖЕНА

Со Шнуровым Оксана рассталась лишь в 2007 году, называя время, проведенное в отношениях с музыкантом «пятью годами безрассудства». Они постоянно ссорились, бурно мирились, не желали идти на компромисс. Акиньшина позже признавалась: «Погрузив себя в 15 лет с головой и ногами во взрослую жизнь с очень непростым человеком, я исчерпала все свои внутренние ресурсы».

После расставания с Сергеем девушке пришлось пройти курс лечения от алкогольной зависимости. Она хотела начать жизнь с чистого листа, забыв обо всем, что было прежде. Оксана даже поступила в университет, чтобы стать искусствоведом. Актёрское образование Акиньшина получать не спешила: среди режиссеров она и так была востребована. Например, в 2008 году актрису пригласили на яркую роль Полины в фильме Валерия Тодоровского «Стиляги». Получилось отлично!

А вот в личной жизни в это время

у актрисы все было не столь гладко. Из одних непростых отношений она тут же погрузилась в другие. С Дмитрием Литвиновым они расписались уже спустя несколько месяцев после знакомства. Все решил совместный отдых, после которого Оксана все же согласилась связать свою судьбу с этим мужчиной. Вскоре актриса забеременела, но, уже тогда поняла, что семейная жизнь не сложится.

Неудивительно, что еще до рождения сына актриса переехала в Петербург к матери, а отношения с Литвиновым вскоре сошли на нет. Единственное напоминание, которое осталось от их союза, - прекрасный мальчик Филипп. Правда, по словам инсайдеров, его воспитанием занималась в основном бабушка. У Оксаны был расписан каждый день, а вскоре и вовсе появилась новая семья. Сына любила, но не могла ему уделять столько внимания, сколько хотелось бы.

Однажды актрису спросили, почему Филипп не живет с ее новой семьей, на что она ответила: «У мальчика не все в порядке со здоровьем». Говорят, у Филиппа аутизм, но сама Акиншина ни разу не опровергла и не подтверждала эту информацию.

В ТЕПЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ

В 2011 году, когда все киномены гадали, кто же исполнит главную роль в киноленте «Высоцкий. Спасибо, что живой», Оксана точно знала ответ на этот вопрос. Вместе с Сергеем Безруковым она снялась в фильме, сыграв его возлюбленную Татьяну. Этот опыт актриса до сих пор считает важным и особенным в своей актерской карьере.

Правда, снявшись в драматической ленте, позже Акиншина перешла в основном к комедийно-романтическим ролям. Сменился вектор ее развития как актрисы, да и жизнь сама поменялась. После неудачного брака девушка бросилась в омут страстей с музыкантом Алексеем Воробьевым, но отношения молодых людей были слишком



Что происходит у актрисы в отношениях со вторым супругом, никто не знает. Вместе они или уже нет?..

непредсказуемыми. Они сходились и расходились, в конце концов, решили остаться друзьями.

А потом актриса встретила своего второго супруга - грузинского кинопродюсера Арчила Геловани. В 2012 году они официально расписались. Пожалуй, впервые Оксана была уверена в том мужчине, которого выбрала. Хотя супруг и не был так прост. Как истинный грузин, он хотел, чтобы его женщина принадлежала только ему, а потому просил жену носить наряды попроще, да и вести себя поскромнее.

Оксана была не против. Тем более для нее в жизни начался новый этап. В 2013 году в семье появился сын Костя, а еще через четыре года - дочка Эмма. После рождения дочери супруги переехали в солнечную Швейцарию. Там было хорошо, комфортно, но Акиншина вскоре поняла, что такие тепличные условия не для нее. Стало скучно.

ОКСАНА И ДАНИЛА: НЕУЖЕЛИ ВМЕСТЕ?

Два года назад актриса намекнула: в ее семейной жизни не все так гладко, как кажется. Все решили, что развод с Геловани неминуем, но спустя некоторое время Акиншина уже вновь выкладывала совместные фотографии с мужем.

Казалось, опасный момент пройден, но недавно стало понятно: что-то в этой ситуации не все гладко. В последние месяцы актрисе стали приписывать роман с актером Дániлой Козловским. Сначала они вместе снимались в рекламе, потом Козловский пригласил Оксану в свою киноленту «Чернобыль. Бездна».

По слухам, именно там между молодыми людьми и проскочила искра. И все бы ничего, но оба были несвободны. У Акиншиной - брак с Геловани и двое детей от него. У Даниила тогда только-только родился долгожданный первенец - дочь Ода Валентина от актрисы Ольги Зуевой. Неужели они решились разрушить собственные семьи?

Актеры пока молчат и комментарии не дают. Недавно их заметили на отдыхе в турецком Бодруме. Оксана и Данила не жили на соседних шезлонгах, мило общаясь между собой.

Молчит и Ольга Зуева, которая сейчас живет с полугодичной дочерью в Нью-Йорке. Семья Акиншиной тоже далеко - в Швейцарии. Тем временем она сама все больше времени проводит с Козловским, который окончательно вернулся в Москву.

Что из этого выйдет, пока непонятно. Говорят, на чужом несчастье своего счастья не построишь. Но как быть, если нагрнула любовь?



В браке с Арчилом Геловани Оксана стала мамой чудесных детей - сына Кости и дочери Эммы



Союз с Сергеем Шнуровым Акиншина называет не иначе как «пятью годами безрассудства»



По слухам, роман между Оксаной и Дániлой закрутился на съемках фильма «Чернобыль. Бездна»

Как я похудела



ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ ИЗБАВИТ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА

Кто из нас не мечтал стать стройной без диет и занятий в спортзале? А ведь это возможно! Нужно всего лишь каждый день выпивать по несколько чашек зеленого чая.

Зеленый чай - поистине волшебный напиток! В его состав входят витамины (К, РР, С, группы В), микроэлементы (фтор, йод, железо, медь, цинк) и даже катехины (ароматические соединения), которые сжигают лишний жир прямо внутри клеток. Этот напиток мягко подавляет аппетит, нормализует работу сердца, успокаивает нервы, снижает сахар в крови, повышает иммунитет, ускоряет обмен веществ. И это только часть его достоинств!

ЗАВАРИВАЕМ С УМОМ

Для заваривания используют только листовую чай. В отличие от пакетированного, он стоит не так дешево, зато по своим вкусовым качествам значительно превосходит его. Заваривать чай нужно в фарфоровой или стеклянной посуде: 1-2 ч. л. на 1 стакан кипятка (70-80°!).

Лучше всего использовать фильтрованную воду, не рекомендуется дистиллированная. Первую воду, которой был залит чай, сразу же сливают. Затем заливают его снова и настаивают 5-7 минут. Правильно заваренный зеленый чай раскрывает весь свой аромат и отдает максимум полезных веществ.

МОЖНО ПОЧТИ ВСЕ!

Диета на зеленом чае проста, но тем не менее требует соблюдения ряда правил.

- Во время диеты необходимо ежедневно выпивать по 3-4 чашки зеленого чая. Можно употреблять его как в горячем виде, так и в охлажденном. Главное - не добавлять сахар! Если хочется разнообразить вкус, можно сделать это с помощью имбиря, мяты или дольки лимона.

- Пить зеленый чай необходимо за полчаса до приема пищи или через полчаса после него, ни в коем случае не во время еды. В нем содержатся танины, которые могут помешать усвоению потребляемых продуктов.

- Ограничений в еде в период диеты практически нет. Можно употреблять мясо, рыбу, молочные, овощи и фрукты. Конечно, лучше отдавать предпочтение вареной и тушеной пище и избегать слишком жирной. Стоит также ограничить потребление мучных изделий и сладостей.

- Придерживаться вышеизложенных правил нужно не меньше месяца. За это время можно избавиться от 5 до 7 кг. После вес про-

Лучший способ похудеть - купить дорогое платье на два размера меньше.

должит снижаться, правда, уже более медленными темпами. Зеленый чай прекрасно выводит из организма не только лишнюю жидкость, но и накопившиеся шлаки. Так что такая диета будет еще и полезна для здоровья.

- Питание питанием, но про физические нагрузки тоже забывать не стоит. Легкая зарядка по утрам пойдет на пользу.

- Кроме зеленого чая необходимо ежедневно пить простую или минеральную негазированную воду. В сумме за день нужно выпивать не менее 1,5-2 л жидкости.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Каким бы волшебным напитком ни был зеленый чай, показан он не всем. Даже тем, у кого отличное здоровье, не рекомендуется потреблять его в больших количествах. Особенно не стоит рисковать людям с заболеваниями сердца, гипотонией, проблемами с пищеварением (гастриты, колиты, язвы), а также беременным и кормящим женщинам.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ НА МОЛОКОЧАЕ

Семь лет назад мне удалось похудеть, и до сих пор я успешно поддерживаю себя в форме! А помогает мне в этом молокочай. Раз в неделю я устраиваю себе разгрузочный день, когда ничего не ем, а пью только чистую воду и молокочай - по 1 чашке каждые 2 часа. Заваривать молокочай просто: в 1,5 л горячего (около 70°С) молока добавляю 2 ст. л. листового зеленого чая, настаиваю 15-20 минут, а затем процеживаю.

Напиток обладает сильным мочегонным и желчегонным действием, поэтому не забывайте пить как можно больше воды для поддержания водного баланса организма.

Тамара Б.

Не рекомендуется устраивать разгрузочные дни на молокочае чаще одного раза в неделю.

Ваш любимый сканворд

Подсказка на экзамене	Лабаз		Отечество	Горячий напиток из рома		Звук грома	Здесь покоряют		Солнце вечером		Данила Багров (фильм)		"Шутка" по-простому			
									Двери рая		Краска для щек		Темнота, но не совсем			
Живший до нас	Пушистый слой на ковре					Группа БГ										
						Рабочий наряд прислуги							Актриса Кэмерон...			
Фильм Рогожкина	Курева с фильтром									Приходит к нам из Парижа						
	Друг и коллега Спилберга	Трава-приправа		Согнутый край		"Бедная..." Карамзин	Длинный холм	Ябеда		Лодка						
					Вода на тротуаре					Туман от выхлопов	Детская поэтесса Агния...		"Родня" оленя			
	Игра Маслякова		Волосы лошади						Вид кишмиша							
			Актриса ...Клюка		Сельдь						"Звездная" мера длины		Время пошло!			
	Решетка шлема								Изучение мнений							
																
	Эллипс	Кутила							Гоночная машина 20-х	Дайна... певица						
									1	Конный экипаж	"А" в названии "ЗИЛ"					Дикая кошка
"скорая..."	Предмет разговора		Оренбург до 1957 года													
				Сумочка для денег				"Родич кулика"	Японский шпиг							
	Мятеж военных	Игра слов									Простой плуг		"...Лиза" Леонардо			
				Раб-нубиец Монте-Кристо	...Раба у Стругацких		...Кристи		Журавль							
	Шпионка ...Хари	ВАЗ на экспорт					"13 стульев"									
									Имя Свиридовой							
	Лодыжка	Проступок					"Спальная" в деревне									



Иногда бывает полезно посмотреть на себя со стороны. Становятся видны собственные ошибки, неверные действия, необдуманные решения. Вот только как это сделать?

осознала, что сегодня Дима не вернется.

ЭТО ВСЕ РЕВНОСТЬ...

Абонент недоступен... Снова этот механический равнодушный голос в трубке, как будто издевается! Марина в сердцах отшвырнула телефон и уселась за накрытый стол. Ужин давно остыл, за окном стремительно темнело, а Димы до сих пор не было. Его рабочий день закончился три часа назад. Муж звонил, предупреждал, что задержится на часок, заказ выгодный намечался. Марина бросила взгляд на часы, и злые слезы закипели в глазах. Конечно, заказ, как же...

ВСПЫШКА ГНЕВА

Когда, наконец, звякнул дверной звонок, Марина уже была готова разорвать неверного супруга в клочья. Она пулей влетела в прихожую. - Любимая, извини, задержался. Дима улыбался, не ожидая подвоха. - Смотри, что я тебе принес...

Он полез во внутренний карман пиджака, но не успел вытащить подарок.

- Где ты был? - прошипела Марина, сузив глаза.

- Я же тебе говорил, - произнес Дима успокаивающим тоном. - Коллега подсунула выгодный заказ, вот мы с ним разбирались. Я же помню, что ты мечтала купить...

- Знаю я твоих коллег, - набирала обороты Марина. - Одинокие бабы, мечтающие увести мужика из семьи!

- Да что ты придумываешь!
- Не смей ко мне приближаться! И вообще, убирайся туда, откуда пришел, к своим «коллегам».
- Мариша, ты чего?
- Ночевать будешь на диване, не пущу в свою постель без справки от врача!

Уже заканчивая фразу, Марина поняла, что перегнула палку. Дима поджал губы и, не говоря ни слова, вышел за порог. На секунду задержался, повернулся к жене и, вытащив из кармана коробочку, поставил ее на тумбочку. Затем, не дожидаясь лифта, быстро сбежал по ступенькам вниз.

Марина взяла оставленную коробочку, открыла. Серьги с голубыми топазами, которые она недавно присмотрела в ювелирном магазине...

- Дим, - позвала Марина. Но в ответ услышала лишь стук входной двери в подъезде.

«Ничего, сейчас посидит на лавочке, остынет и вернется», - подумала девушка, примеряя серьги перед зеркалом.

Прошло полчаса, Димы все не было.

«Ничего, сейчас прогуляется по улице до магазина, увидит витрины с едой, проголодается и придет», - успокаивала себя Марина, разогревая ужин.

И только глубокой ночью, сидя на темной кухне у окна, она четко

Они были женаты почти два года, и Марина справедливо считала, что в жизни ей повезло. Хорошая работа, собственная квартира, машина и все необходимые для счастья бытовые мелочи. Детей у молодой пары пока не было, но только потому, что Марина хотела для начала устроиться в жизни, «встать на ноги», как говорится. Дима не возражал, он вообще всегда с ней соглашался - идеальный муж. А главное, он ее любил, девушка не сомневалась в этом. Муж был внимательным и заботливым, дарил цветы и милые подарки, даже без повода. Марине завидовали все подружки. Лишь одно обстоятельство портило идеальную картину счастливого брака - ревность.

Дима был отличным специалистом-компьютерщиком, работал в крупной компании. Естественно, среди сотрудников были молодые привлекательные женщины, и Марина с ума сходила, когда представляла себе этих хищниц, которые крутились рядом с ее мужем по восемь часов в сутки. Дима не давал поводов для ревности, всегда вовремя возвращался с работы и предупреждал, если задерживался. Но Марина каждый раз подозрительно приноживалась, обнимая мужа, проверяла карманы и читала сообщения в его телефоне. Дима не злился, только посмеивался и шутил, разряжая обстановку.

Однажды он задержался после работы у друга - устанавливал ему сложную компьютерную программу. Конечно, потом они посидели, поболтали, выпили пива. А когда Дима вернулся домой, Марина устроила ему скандал.

- Где ты был? С кем?

- Мариш, ты же знаешь, компьютер приятелю настраивал.

Марина привычно принялась.

- Врешь, от тебя пахнет пивом!

- А что, от меня компьютером должно пахнуть? - отшутился Дима, припомнив старый анекдот.

Марина обиделась и весь вечер не разговаривала с мужем, даже стол к ужину не накрыла.

А однажды она приревновала супруга к его сослуживце. Заявилась к нему на работу без предупреждения и застала его в компании грудистой брюнетки - они склонились к одному монитору и горячо спорили о каком-то сбое в программе.

Марину так возмутило декольте дамочки, что она едва сдержалась, чтобы не вцепиться ей в волосы. Зато с Димой церемониться не стала. Вытащила его в коридор, чуть ли не за шиворот, как нашкодившего кота, и закатила истерику на весь этаж. Дима тогда стал пунцовым, как помидор, и только прошептал: «Не кричи так, не позорь меня перед коллегами, прошу тебя».

Такие приступы ревности у Марины случались довольно часто, но Дима никогда не злился. Он был снисходителен, вел себя как настоящий джентльмен и поступал согласно французской поговорке: «Если женщина виновата, пойди и извинись перед ней!»

Так было всегда, но сегодня что-то изменилось, и Марина не могла понять, что именно. То ли она переборщила с обвинениями, то ли Дима устал от ее ревности... Чувствовать себя виноватой было неприятно. Невольно вспомнились предостережения мамы, которая уговаривала ее больше доверять супругу и вести себя сдержаннее.

- У тебя золотой муж, береги его и свои нервы, - говорила она. - А то, знаешь, от сварливой и скандальной бабы любой, даже самый любящий мужик сбежит!

Неужели мама оказалась права? Нет, невозможно в это поверить. Дима любит и никуда не денется!

СТРАШНЫЙ СОН

Для чего она пришла в парк? Марина не понимала, что привело ее в это место, но почему-то она уверенно шла к аттракционам для самых маленьких. На невысоких каруселях катались дети, по виду пятилетки. В небольших автомобилях разъезжали веселые карапузы. От пестрой детской

одежды рябило в глазах, от визгов и хохота закладывало уши, но Марина не уходила. Стояла посреди детского веселья и мучительно сообщала - зачем она здесь?

И вдруг увидела в толпе знакомый русский затылок - непослушные Димины волосы всегда торчали сзади, никакая стрижка не помогала. Марина рванулась к мужу, но вдруг резко затормозила, словно налетела на невидимую стену. Дима был не один, за его руку цепко держался мальчуган лет пяти. Ребенок заливался хохотом и с обожанием смотрел снизу вверх на Диму. Вот он повернулся на секунду, и Марина успела заметить торчащий русский вихор на детском затылке. Точь-в-точь как у Димы.

Мужчина и ребенок, держась за руки, двинулись в сторону отдельно стоящих скамеек. Марина осторожно пошла за ними.

- Мама, мама, ты видела? Мы с папой на большой карусели катались! - закричал мальчик, подбегая к сидящей на скамейке молодой женщине.

- Вы мои герои, - ответила она, неловко вставая навстречу.

Марина с ужасом наблюдала за разворачивающейся перед ней сценой. Вот незнакомка выпрямилась, и стал виден ее огромный живот. Одной рукой она приобняла его, другой погладила мальчика по непослушным волосам. Дима нежно обнял женщину, коснулся губами ее щеки. Они улыбнулись друг другу, и столько любви было в этих улыбках, столько тепла и близости, что Марина почувствовала, как ее внутренности полоснула резкая боль. Она задыхнулась, слезы выступили на глазах, сердце замерло, а потом забилось часто и гулко. Собрав остатки сил, она рванулась к неверному мужу, еще не зная точно, что будет делать, но уверенная в одном - она должна вернуть свое счастье!

В этот момент каблук ее новых туфель предательски хрустнули, и Марина с криком рухнула на тротуар, взмахнув руками, как подбитая птица. Перед глазами все завертелось...

ЕЩЕ НЕ ПОЗДНО ВСЕ ИСПРАВИТЬ

Марина испуганно дернулась и открыла глаза. Огляделась. Привычные стены, чайник в красный горшок на плите, магнитики на холодильнике... В окно заглядывал рассвет. Наконец она поняла, что заснула на кухне, сидя на табуретке.

- Сон, - шепнула она, а потом повторила уже громче и увереннее: - Сон! Это всего лишь сон!

На секунду перед ее глазами вновь встала страшная картина: ее

муж счастлив с другой женщиной, у них подрастает сынок, и готовится появиться на свет еще один малыш. И все это без нее! А все почему? Не от того ли, что она раз за разом сознательно разрушает свой брак? А ведь страшный сон станет явью, если она не исправится!

Девушка жадно выпила стакан воды и начала торопливо собираться. Еще совсем раннее утро, Дима наверняка спит, она успеет. Почему-то не было сомнений, что муж ночует у своей матери. Где же еще ночевать мужчине, который поссорился с женой и у которого нет любовниц? Сейчас Марина была твердо убеждена, что супруг ей не изменит и не изменит никогда. Но она чувствовала, что время дорого, что нужно исправить вчерашний инцидент как можно скорее, иначе она рискует все потерять.

Свекровь открыла дверь и, кажется, не удивилась столь раннему визиту невестки. Марина попыталась объяснить, но мудрая женщина отмахнулась от нее и указала на дверь спальни.

- Спит еще, - сказала она вполголоса и добавила с легкой улыбкой: - Правильно сделала, что пришла. Мириться надо сразу. Иди скорее, а то он полночи уснуть не мог, переживал.

Марина тихонько зашла в спальню и присела на краешек кровати рядом со спящим мужем.

- Димочка, - позвала она и заплакала. - Прости меня, глупую.

Горячая слезинка капнула на его руку. Веки Димы дрогнули, Марина почувствовала, что он проснулся, но пока не хочет открывать глаза, делая вид, что спит.

- Я больше не буду тебя ревновать, честное слово, - горячо пообещала она. - Я тебе верю.

Дима чуть сжал губы, как будто сдерживая улыбку.

- И еще... - Марина замялась, потом храбро выпалила: - Я хочу ребенка, очень хочу. Твою маленькую копию.

Наконец Дима не выдержал. Открыл глаза, засмеялся, откинул одеяло и схватил жену в охапку, осыпая поцелуями.

- Мариша, я ушам не верю, что с тобой случилось всего за одну ночь?

- Да так, просто сон плохой увидела.

- Любимая, не плачь! - Дима прижал ее еще крепче. - Сны - это чепуха. Неужели ты в это веришь?

- Нет, теперь не верю, - ответила Марина, улыбаясь.

А сама подумала, что очень полезно иногда увидеть страшный сон, который отрезвляет и учит, предостерегая от самых больших ошибок в жизни.



КОГДА РОДИТЕЛЯМ ВМЕШИВАТЬСЯ?

Руководствуясь лучшими побуждениями, родители нередко портят жизнь своим взрослым детям. Как этому противостоять?

Родители, как правило, - это самые близкие нам люди. К их советам мы прислушиваемся, у них просим помощи и поддержки. Но где та грань, которую все же не стоит позволять переходить другим, даже если это мама и папа? Ведь в своем искреннем желании помочь, защитить и поддержать они могут доходить до крайностей.

НЕПРОШЕННЫЕ СОВЕТЫ

Зачастую родители не понимают, что не стоит лезть к детям с советами, когда те их не просят. Причем порой мама и папа высказывают свои рекомендации в ультимативной форме: «Ни в коем случае не переходи на новую работу. От добра добра не ищут. Ты пожалей!» А потом обижаются, если дети пропускают их ценные советы мимо ушей. Особо упорные личности даже открыто злорадствуют, когда сын или дочь поступают по своему, но оказывается, что это было неверное решение. И это вместо поддержки и искреннего участия...

Давать советы стоит лишь в том случае, когда дети сами о них просят. Причем не нужно спешить с выводами и рекомендациями. Вот простой пример. Когда сын или дочь приходят рассказать о приглашении на новую работу, самое разумное, что может сделать роди-

тель, - позволить ребенку высказаться и в процессе разговора самому принять верное решение. Можно задавать наводящие вопросы: «Расскажи мне подробнее об этой компании», «Тебе понравилась обстановка у них в офисе?», «Начальник показался адекватным?», «Что тебя настораживает?»

КОНТРОЛЬ ВО ВСЕМ

Бывает, родителям трудно смириться с тем, что «малышу» уже не пять лет и давно пора перестать его контролировать. Взрослый человек должен принимать собственные решения и нести за них ответственность. Родители могут лишь поддержать его, если что-то пойдет не так.

Не стоит считать себя ответственным за жизнь взрослого самостоятельного человека, даже если вы его родили. Поверьте, он может сам руководить своей жизнью и делать важные шаги. Если постоянно подтверждать этот факт сомнению, можно взрастить в отпрыске неуверенность в своих силах.

Также нельзя напоминать детям об их прежних неудачах и на этом основании манипулировать, чтобы они «слушали маму и папу, те плохого не посоветуют». Тем более не рекомендуется принимать решения за своих детей или же делать то, о чем они не просили.

ЕСЛИ ФИНАНСЫ ПОЮТ РОМАНСЫ

Оказать посильную финансовую поддержку, если, скажем, у детей сломалась стиральная машина и нет возможности купить новую прямо сейчас, можно! Ключевое слово здесь «посильная», тогда помогать легко и приятно, и не нужно ждать обязательной благодарности. Если родители продают свою дачу, чтобы сын мог купить себе машину, то такие крайности не сделают никого счастливее.

Большой вред наносят те, кто полностью обеспечивают своих выросших детей, культивируя в них выученную беспомощность. Дети никогда не станут самостоятельными, если знают, что в любой непонятной ситуации они могут решить проблемы с помощью родительского кошелька. Еще хуже, когда отец с матерью используют материальную поддержку как инструмент для манипуляций: мы тебе купили квартиру, теперь ты по гроб жизни должен быть нам благодарен, а мы будем приезжать к тебе без предупреждения каждые выходные, смотреть, как ты живешь, и критиковать тебя и твою мебель.

ОБЩЕНИЕ В ТЯГОСТЬ ИЛИ?..

Можно общаться с сыном или дочерью как с равными, не учить их жизни, уважать их желания, интересы и решения, сколько бы лет им ни было. Однако нет смысла общаться, если дети звонят не так часто, как хотелось бы. Нужно понимать: у них своя взрослая жизнь и родители занимают в ней не первое место.

При этом можно искренне интересоваться тем, как идут дела, не осуждая и не критикуя. При желании придумывайте интересные варианты совместного времяпрепровождения - купите билеты в театр, устройте выезд на шашлыки, сходите вместе с внуками на детский фильм, пройдите по магазинам с дочерью и помогите другу другу выбрать платье на Новый год.

Общение должно быть радостью, а не дочерним или сыновним долгом. Не нужно его навязывать, звонить по десять раз на дню, требовать, чтобы ребенок рассказывал интимные подробности своей жизни. Таким образом можно воспитать в нем лишь чувство вины за то, что он уделяет родителям недостаточно внимания.

Стоит сдерживать себя и от бесполезных звонков с жалобами на все подряд - погоду, здоровье, соседей, соседских собак и цены в супермаркетах. Так вы превратите общение в пытку, а потом будете обвинять детей в том, что они «совсем забыли о родителях».

Все мы люди, все ошибаемся. Но вот, бывает, сделаешь что-то не так, оступишься - и чувствуешь, что кто-то поддерживает тебя под руку, не дает упасть. Это и есть ангел-хранитель.

Ангела-хранителя не увидишь рядом с собой в виде телесного существа, зато почувствовать его очень легко. Люди, у которых он есть и которые находятся с ним в хороших отношениях, ощущают его присутствие ежесекундно.

КТО ТЫ, МОЙ АНГЕЛ?

Добрый ангел, который дается человеку при его крещении, и есть ангел-хранитель. Называется он так потому, что действительно охраняет нас от всех бед, несчастий и неверных поступков. На протяжении всей жизни он незримо присутствует рядом с нами, за правым плечом. Когда нам нужно принять непростое решение или сделать выбор, ангел-хранитель старается аккуратно наставить нас на путь истинный, подсказать. А если вдруг что-то идет не так, он станет нашим самым лучшим утешителем и помощником. Отвести от греха, вразумить - тоже его задача.

Нередко мы сами удивляемся, как нам так повезло или как легко удалось выйти из сложной ситуации. А на самом деле, это не нам удалось, а ангел помог.

Все ли имеют рядом с собой ангела-хранителя? Нет, не все. Если человек не верит в Бога и всячески отрицает божественные силы, ангелы не смогут быть рядом. Нет его и у некрещеных людей, ведь ангел дается человеку при крещении. Правда, даже если человек не крещен, но верует, за ним все равно «присматривают» на небесах и молятся о его благополучии.

Считается, что после смерти, пройдя вместе с нами долгий жизненный



АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ

путь, ангелы-хранители отводят нас в вечность.

КАК ПРОСИТЬ И КАК БЛАГОДАРИТЬ

К ангелу-хранителю, также как и к любому святому, можно обращаться за помощью. Он всегда поможет, даже если ваша просьба будет незначительной, казалось бы, не стоящей внимания. От-

правляясь в долгий путь, на важное дело, обратитесь к своему ангелу и своими словами попросите о поддержке и участии. Страшно, боязно, тревожно? Произнесите про себя: «Дорогой мой ангел-хранитель, не оставь меня, избавь от тревог и волнений. Да и просто просыпаясь утром, не лишним будет призвать в

новый день за собой ангела. Тогда и день окажется светлым, чистым, радостным.

Ангелу-хранителю можно и нужно читать молитвы. Среди них есть как длинные акафисты, так и простые молитвы. Короткие можно произносить по несколько раз в день, как вам будет угодно. Вот одна из таких:

Ангеле Божий, хранителю мой святой, на соблюдение мне от Бога с небес данный! Прилежно молю тя: ты мя днесь просвети, и от всякого зла сохрани, ко благому деянию настави, и на путь спасения направи. Аминь.

Очень часто мы просим, получаем просимое и забываем сказать спасибо. Ангелы, конечно, великодушны, и из-за этого не отвернутся от человека. Но все-таки о благодарности лучше не забывать, тогда и отклики на свои просьбы вы будете получать куда быстрее.

Приходя в церковь, время от времени заказывайте молебен ангелам-хранителям, от всей души благодарите их за участие в вашей судьбе. Не лишним будет зажечь свечу и дома.

Если вы чувствуете сильную связь со своим ангелом, то через него вы можете обращаться к ангелам-хранителям своих близких и любимых людей. Например, попросить о защите детей или родителей, об их счастье и благополучии.



ДЕНЬ ВАШЕГО АНГЕЛА

Многие путают именины (день ангела) с днем почитания своего ангела-хранителя. Давайте разберемся.

Наши именины - это день памяти святого, чье имя носит крещеный человек. День почитания ангела-хранителя - это совсем другое. Каждый год 21 ноября, отмечается общий день памяти всех ангелов - Собор Архистратига Божия Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных. В этот день обязательно посетите церковь, поставьте свечу, помолитесь. Однако знайте, вспоминать добрым словом своего защитника и помощника ангела-хранителя можно хоть несколько раз на дню, - и то будет мало! Ведь он так много делает для вас...

Проблема!



Я узнала о романе мужа

Мы с супругом в браке уже 15 лет. Недавно я узнала, что у него есть еще одна женщина, с которой он периодически проводит время. Теперь думаю: рассказывать ли ему об этом? Ведь это может в корне изменить наши отношения...

Екатерина Р.

Вы правы: фактически от того, промолчите вы сейчас или выскажетесь, зависит будущее вашего брака. Если решитесь завести разговор, то тем самым поставите супруга перед выбором. Ему придется рассекретить свою пассию и принять решение: уходить к ней или оставаться с вами. Хотите промолчать? Тоже вариант, но вам придется ежедневно жить с осознанием того, что вы делите своего мужа с другой женщиной. Не слишком приятная перспектива...

Прежде чем принимать то или иное решение, задумайтесь, готовы ли вы к нему. Ответьте себе на несколько важных вопросов. Любите ли вы супруга или ваша связь давно превратилась в привычку и обязанность? Насколько важна для вас семья? Способны ли вы делить своего лю-

бимого с кем-то взамен на красивую картинку счастливой пары?

И, самое главное, как вы считаете, способны ли вы сейчас в корне изменить ваши отношения так, чтобы супруг и думать забыл о романах на стороне? Может, вы готовы привнести в ваш брак любовь, нежность, давно утихшую страсть. Ведь не секрет, что, изменяя, мужчина ищет то, чего ему не хватает в браке. Так вот, чего не достает вашему супругу?

Когда будете готовы к разговору, постарайтесь провести его тихо и спокойно. Иногда от этого может зависеть исход всей ситуации. Как психолог, могу посоветовать вам поставить собственное женское счастье на первый план и действовать, исходя, прежде всего, из своих интересов.

НУЖНО ЛИ ЖЕРТВОВАТЬ СОБОЙ РАДИ ВНУКА?

Невестка несколько лет не подпускала меня близко к внуку, виделась я с ним крайне редко. Но теперь он серьезно заболел, требуется лечение, и она настаивает, что я обязана помочь их семье материально.

И. Тавричева.

Ваша невестка оказалась в непростой ситуации: ее ребенок болен. Важно понимать: она как раньше не любила вас, так не любит и сейчас. Просто как матери ей приходится рассматривать любые варианты помощи сыну.

Конечно, окончательное решение - за вами. Но прежде чем принять его, подумайте над тем, что мальчик никак не участвует в конфликте между вами и невесткой. Он не может отвечать за действия ма-

тери и, будучи маленьким, не в состоянии сам выбирать, с кем из родни общаться.

Однако из-за этого он не перестал быть вашим внуком. Понимаю, чувство привязанности к малышу у вас не сформировалось, потому что вам просто не дали шанса. Но все еще можно исправить! Одним словом, если у вас есть возможность, я бы советовала подумать над тем, чтобы протянуть руку помощи.

Все деньги уходят на еду...

Недавно посчитала: выходит, что в месяц я трачу на еду много денег. При том, что живу я одна! Очень люблю покупать что-то вкусное, баловать себя. Увы, из-за этого появляется проблема с лишним весом. Что со мной не так?

Юлия Говорова.

Баловать себя, время от времени покупать что-то дорогостоящее, чтобы порадовать, - это совершенно нормальная практика уверенного в себе человека - так называемого здорового эгоиста. Другое дело, когда этот процесс приобретает маниакальную направленность. Допустим, человек не просто покупает себе дорогие вещи, а делает это постоянно, а потом еще и не носит их. Или же, как в вашем случае, приобретаются дорогие продукты, которые не вписываются в бюджет.

Вопрос в следующем: что вы пытаетесь восполнить этой едой? Почему для вас так важно купить себе дорогую колбасу или мясо? Кто заботится о вас, кроме вас самой? Довольно часто подобные проблемы возникают у одиноких людей, которые ищут близких контактов, но никак не могут их установить. Им хочется, чтобы о них заботились и окружали самым лучшим. Не получая этого, они начинают делать это сами, причем в гипертрофированной форме.

Чтобы снизить затраты на питание, подумайте, чем еще вы можете себя порадовать. Не заедайте свое одиночество! Ведь можно, например, найти интересное хобби, которое поможет познакомиться с новыми людьми. Это тоже - забота, но забота продуктивная. Так вы сможете установить новые контакты.

Интересный вопрос

НОЧНЫЕ КОШМАРЫ БЫВАЮТ ПОЛЕЗНЫ!

Вам снится кошмар, вы просыпаетесь в холодном поту. А вот ученые считают, что подобные сны могут быть полезны!

Оказывается, кошмары активизируют в головном мозгу определенные области, которые таким образом тренируются. В дальнейшем, когда человек попадает в стрессовую ситуацию в реальности, он легче ее переносит.

Часто кошмары выполняют роль психологической разрядки. Вспомните, как приятно бывает проснуться и осознать, что это был всего лишь сон. Таким образом наша психика освобождается от всего плохого, что накопилось.

Когда нас не устраивает работа, мы зачастую принимаем решение искать новое место. Но, прежде чем решиться на этот смелый шаг, стоит попробовать менее радикальные способы.

БОЛЬШЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Любовь к работе можно сравнить с любовью к мужчине. Чувства уходят тогда, когда начинается рутинная, исчезает азарт, не происходит ничего нового, захватывающего и интересного. Чтобы «освежить» свои отношения с работой, попробуйте взять на себя больше ответственности. Расширьте круг своих полномочий, беритесь за новые задачи. Старайтесь выйти за границы своих непосредственных рабочих обязанностей. Скажем, вы продавец с большим стажем и отлично знаете, как обращаться с покупателями, которым хотелось бы «такого же, но с перламутровыми пуговицами». Попробуйте организовать курс «молодого бойца» для начинающих продавцов. Разработайте программу, подумайте, кого пригласить для выступлений. Начальство наверняка оценит вашу инициативу.

УЧИТЬСЯ И ЕЩЕ РАЗ УЧИТЬСЯ

Используйте любую возможность, чтобы научиться чему-то новому. Коллекционируйте навыки и знания, которые могут пригодиться вам как в карьере, так и в жизни. Простой пример: к вам пришел сисадмин, чтобы установить на компьютере новую антивирусную программу. Пока он возится с настройками, наблюдайте, что и как он делает, расспросите, что к чему. «Зачем мне это нужно?» - спросят девять человек из десяти. Все просто: компьютерная грамотность в современном мире - это не каприз взыскательного работодателя, а необходимое условие для успешной работы. Если руководство предлагает дополнительные обучающие семинары, курсы повышения квалификации - не отказывайтесь! Знания, умения и навыки - это та валюта, которой не страшны никакие экономические катаклизмы. Не говоря уже о том, что учеба разнообразит скучные трудовые будни.

ИЩИТЕ СМЫСЛ

Одна из главных причин потери интереса к работе - неумение ответить на вопрос: «Зачем я это делаю?» Причем варианты «чтобы платить ипотеку» и «чтобы в доме была еда» - недостаточны для того, чтобы получать радость от своей профессии. Если вы работаете исключительно ради денег, то вряд ли будете получать удовольствие от процесса. Важно понимать, что ваш труд делает мир чуточку лучше, по-



КАК Я УСТАЛА РАБОТАТЬ!

Бывает так: и работа хорошая, и коллеги неплохие, и шеф не достает по пустякам, и зарплата устраивает, но в понедельник утром в офис не тянет. Во вторник, впрочем, тоже. Как быть в такой ситуации?

могает окружающим. Вам кажется, что вы всего лишь постригли клиентку и сделали ей красивую укладку? А если у нее сегодня судьбоносное свидание? Или интервью с потенциальным работодателем? И вот она выходит из вашего салона, красивая, ухоженная, довольная, уверенная в себе, и производит неизгладимое впечатление и на кавалера, и на будущего босса.

БАЛАНСИРУЙТЕ

Постарайтесь найти баланс между работой и личной жизнью. Если вы все время посвящаете работе, а домой приходите только затем, чтобы поспать и переодеться, то рано или поздно вас настигнет синдром «выгорания». Тогда не останется сил ни на работу, ни на дом. Чтобы труд был в радость, нужно чтобы ваша жизнь за стенами офиса была

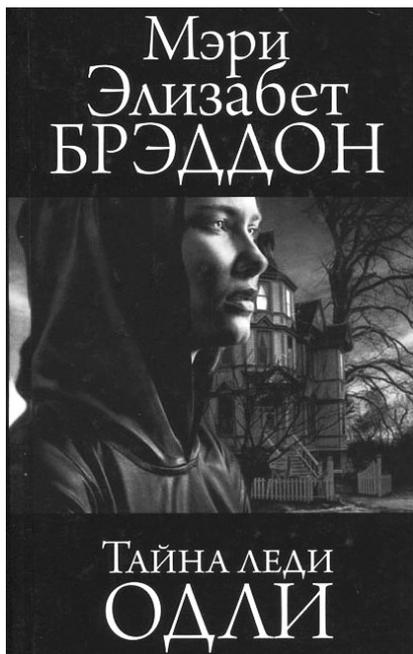
насыщенной и интересной. У вас до сих пор нет любимого хобби? Срочно выясните, не понравится ли вам варить мыло, собирать композиции из кофейных зерен или фотографировать бабочек. Вы уже сто лет не виделись с любимой подругой? Наберите ее номер прямо сейчас и устройте импровизированный девичник. Запомните: между словами «жизнь» и «работа» не должно быть знака равенства.

НАЛАЖИВАЙТЕ КОНТАКТЫ

Еще одной причиной нелюбви к работе могут стать прохладные отношения с коллегами. Нет, никто никого не травит, не устраивает бойкоты, просто вы сильно отличаетесь от других сотрудников по возрасту, социальному статусу или интересам, поэтому в обеденный перерыв поговорить вам не с кем и не о чем. Самое время вспомнить о том, что рабочий коллектив - это не семья, и отсутствие родственной души вовсе не означает, что вам нужно подавать на развод. Попробуйте оглядеться по сторонам и поближе познакомиться с сотрудниками из других отделов. Может быть, вы неожиданно для себя обнаружите, что в отделе кадров есть девушка Катя, которая тоже увлекается итальянской кухней, английскими романами и французскими фильмами. И теперь вы будете радостно бежать на работу хотя бы затем, чтобы обсудить с ней новый рецепт итальянской лазаньи или любимый фильм с Одри Тоту.



Старайтесь поддерживать приятельские отношения с коллегами. Работать в теплой, дружеской атмосфере всегда приятнее



(Продолжение. Начало в 21-4).

ГЛАВА 3. УКРЫТАЯ В МОГИЛЕ

Вернувшись из Уайлденси, Роберт Одли обнаружил письмо от своей кузины Алисии.

«Папе гораздо лучше, – писала юная леди, – и он очень хочет, чтобы ты приехал в Корт. По какой то необъяснимой причине мачеха вбила себе в голову, что твое присутствие весьма желательно и замучила меня своими легкомысленными вопросами о твоём местопребывании. Ради бога, приезжай без промедления и успокой их.

Твоя любящая кузина А. О.»

«Итак, госпожа обеспокоена, куда я езжу, – размышлял Роберт Одли, сидя в одиночестве у камина и курая сигару. – Она беспокоится, задает вопросы падчерице в своей очаровательной детской манере с чарующим невинным легкомыслием. Бедное маленькое создание, несчастная маленькая золотоволосая грешница; сражение между нами кажется таким неравным. Почему она не скроется, пока еще есть время? Я честно предупредил ее, открыл свои карты, и действовал достаточно открыто в этом деле, видит бог. Почему она не спасается бегством?»

Он снова и снова задавал себе этот вопрос, набивая свою пенковую трубку и окружая себя голубым облаком дыма, пока не стал казаться каким то современным чародеем, колдующим в своей лаборатории.

«Почему она не сбежит? Я бы ни за что не навлек позора на этот дом. Я бы только исполнил свой долг по отношению к своему пропавшему другу и храброму великодушному человеку, давшему торжественное обещание недостойной женщине. Видит бог, у меня нет желания наказывать. Бог свидетель, я появился на свет не для того, чтобы мстить за грехи или преследовать виновных. Я хочу только исполнить свой долг. Я сделаю ей еще одно предупреждение, от-

Тайна леди Одди

крыто и честно и тогда...».

Его мысли унеслись к этому мрачному будущему, в котором он не видел ни одного светлого луча, осветившего бы тьму неизвестности, что перекрыла ему все пути, кроме одного, и окутала его со всех сторон плотным занавесом, через который надежда была бессильна проникнуть. Его постоянно преследовало видение страданий его дяди, мучила мысль о крушении и горе, которые ему суждено принести в его дом и казавшихся поэтому делом его рук. Но среди всего этого Клара Толбойс властным жестом звала его вперед, к неизвестной могиле своего брата.

«Ехать ли мне в Саутгемптон, – раздумывал он, – и попытаться выяснить, кто был похоронен в Вентноре? Продолжать ли мне расследование, подкупая презренных помощников в том бесчестном заговоре, пока я не выйду на трижды виновного главаря? Нет! Сначала я испробую другие способы узнать правду. Поехать ли мне к тому несчастному старику и обвинить его в соучастии в постыдном обмане, злой шутке, которую сыграли с моим бедным другом? Нет, я не буду мучить запуганного беднягу, как я это делал несколько недель назад. Я отправлюсь прямо к лукавой заговорщице и сорву прекрасную вуаль, под которой она скрывает свое злонамерение, и вырву у нее тайну моего друга и навсегда изгоню ее из дома, который ее присутствие оскверняет».

Он отправился в Эссекс рано утром на следующий день и добрался до Одли около 11 часов.

Несмотря на ранний час, госпожи не было дома. Она уехала за покупками в Челмсфорд вместе со своей падчерицей. Она должна была также нанести несколько визитов в городе и вряд ли вернется раньше обеда. Здоровье сэра Майкла значительно улучшилось, он спустится вниз после обеда. Пройдет ли мистер Одли в комнату дяди?

Нет, у Роберта не было желания встретиться с этим великодушным аристократом. Что он мог ему сказать? Как мог отвлечь беду, что так неумолимо надвигалась? Как смягчить ему жестокий удар, готовившийся для этого доверчивого и благородного сердца?

«Если бы я и мог простить ее за зло, причиненное моему другу, – думал Роберт, – я все равно буду ненавидеть ее за те горести, которые ее вина навлечет на человека, верившего в нее».

Роберт сказал слуге своего дяди, что прогуляется в деревню и вернется к обеду. Он медленно побрел от Корта через луга между домом дяди и деревней с большой тревогой и растерянностью в душе, наложившими отпечаток на его лицо.

«Я пойду на кладбище, – решил он, –

и буду смотреть на могильные камни. Ничто не омрачит меня больше, чем я есть».

Роберт был в тех самых лугах, через которые он спешил из Одли Корта на станцию в тот сентябрьский день, когда исчез Джордж Толбойс. Он взглянул на дорожку, по которой шел в тот день, и вспомнил, как непривычно спешил он и смутное чувство ужаса, охватившего его сразу же, как только исчез Джордж.

«Почему меня охватил тот необъяснимый страх? – думал он. – Почему я почувствовал странную тайну в исчезновении друга? Было ли это предостережением или мономанией? А что, если я не прав? Что, если цепочка улики, которую я собирал по звеньям, сплетена из моей глупости? Что, если это здание ужаса и подозрения всего лишь собрание причуд – нервические фантазии страдающего ипохондрией холостяка? Мистер Харкот Толбойс не усмотрел ничего в событиях, из которых я создал страшную тайну. Я разложил перед ним отдельные звенья цепи, и он не признает их соответствия. Он не может собрать их воедино. – Он горько улыбнулся и покачал головой. – В моей записной книжке образец почерка, который является доказательством этого заговора. Мне остается только раскрыть темную сторону секрета госпожи».

Он не пошел в деревню, остался в лугах. Церковь располагалась немного позади широко раскинувшейся Хай стрит, тяжелые деревянные ворота вели с церковного двора на широкий луг, окруженный журчащим ручьем и спускавшийся в долину, поросшую густой травой, где паслись коровы.

Роберт не спеша поднялся по узкой дорожке, ведущей к воротам на церковный двор. Тишина безлюдного пейзажа соответствовала его мрачному настроению. Одинокая фигура старика, ковыляющего к перелазу через изгородь на дальнем конце широкого луга, была единственным живым существом, которое видел молодой человек на обозримом пространстве. От разбросанных домов на длинной Хай стрит медленно поднимался дымок, что было единственным свидетельством человеческой жизни. Медленное движение стрелок на старых церковных часах служило единственным признаком, по которому путешественник мог догадаться, что медлительный ход деревенского времени в деревне Одли еще полностью не остановился.

Да, был еще и другой знак. Когда Роберт открывал ворота церкви и бесшумно входил за маленькую ограду, до него донеслось торжественное звучание органа, хорошо слышное через полуоткрытое окно колокольни.

Он остановился и начал слушать торжественные звуки задумчивой мелодии,

звучавшие как импровизация превосходного исполнителя.

«Кто бы поверил, что в церкви Одли может быть такой орган? – подумал Роберт. – Когда я был здесь в последний раз, местный учитель аккомпанировал детям лишь с помощью нескольких простых аккордов. Я никогда не думал, что старый орган может так звучать».

Он помедлил у ворот, не осмеливаясь нарушить очарование, навеянное печальной игрой органиста. Музыка органа, то нарастающая во всю мощь, то затухающая до низких шепчущих тонов, неслась к нему сквозь туманную зимнюю атмосферу, и благотворно воздействовала на него, утешая в тревоге.

Он мягко закрыл ворота и пересек небольшой кусочек земли, усыпанный гравием у дверей церкви. Дверь была оставлена открытой – возможно, органистом. Роберт Одли распахнул ее шире и вошел в квадратную круглую галерею, из которой узкая каменная лесенка, извиваясь, вела вверх на хоры и колокольню. Мистер Одли снял шляпу и открыл дверь между галереей и основным помещением церкви.

Он неслышно шагнул в священное здание, в котором в будние дни стоял сырой заплесневелый запах. Он прошел по узкому проходу к алтарю и оттуда оглядел церковь. Маленькая галерея была как раз напротив него, но тонкие зеленые занавеси перед органом были плотно задернуты, и он не мог увидеть играющего.

А звуки музыки продолжали плавно течь. Органист перешел на мелодию Мендельсона, мечтательная печаль которой сразу же проникла в сердце Роберта. Он походил по разным закоулкам и укромным уголкам церкви, рассматривая полуразвалившиеся памятники почти забытым усопшим и слушая музыку.

«Если бы мой бедный друг Джордж Толбойс умер на моих руках, я бы похоронил его в этой тихой церкви, под сводами которой я ступаю сегодня. Сколько страданий, колебаний и мучений я мог бы избежать, – думал Роберт Одли, читая полустертые надписи на табличках из выцветшего мрамора. – Я должен узнать о его судьбе! Как много это дало бы мне. Именно эта злополучная неизвестность, это ужасное подозрение отравляет мне жизнь».

Он посмотрел на часы.

– Половина второго, – прошептал он. – Мне придется провести в ожидании еще четыре или пять мучительных часов, прежде чем госпожа вернется домой. Ее утренние визиты – ее церемонные дружеские визиты. Боже мой! Какая эта женщина актриса. Какая лукавая обманщица, законченная лгунья. Но она больше не будет играть своих комедий под крышей моего дяди. Я слишком долго вел себя как дипломат. Она отказалась внять моему косвенному предупреждению. Сегодня вечером я буду говорить открыто.

Звучание органа прекратилось, и Роберт услышал, как инструмент закрыли.

«Я посмотрю на этого нового органиста, – подумал он, – кто это может позволить себе похоронить свой талант в Одли и играть чудесные фуги Мендельсона за жалованье шестнадцать фунтов в год». Он помедлил возле крытой галереи, ожидая, пока органист спустится с шаткой маленькой лестницы. Уставший от тревожных мыслей и с перспективой

провести в ожидании еще пять долгих часов, мистер Одли был рад отвлечься хоть ненадолго. Поэтому он позволил себе удовольствие удовлетворить свое любопытство относительно нового органиста.

Первым на крутых каменных ступенках появился мальчик в плисовых штанах и темном холщовом халате, который тащился по лестнице, без нужды громыхая своими подбитыми гвоздями ботинками и с лицом, покрасневшим от дутья в мехи старого органа. Сразу же за мальчиком шла молодая леди, очень просто одетая в черное шелковое платье и большую серую шаль, которая вздрогнула и побледнела при виде мистера Одли.

Молодая леди была Клара Толбойс. Из всех людей на земле меньше всего ожидал и желал Роберт увидеть ее. Она сказала ему, что собирается навестить друзей, живущих в Эссексе, но графство большое, и деревня Одли одна из самых безвестных и уединенных.

То, что сестра его пропавшего друга оказалась здесь – здесь, где она могла следить за всеми его действиями и вывести из них тайную работу его ума, проследив его сомнения до их источника – все это увеличивало его трудности, чего он никак не ожидал. Это опять вернуло его к сознанию собственной беспомощности, и он мысленно воскликнул: «Более сильная рука манит меня вперед по темной дорожке, ведущей к неизвестной могиле моего пропавшего друга».

Клара Толбойс заговорила первой.

– Вы удивлены, увидев меня здесь, мистер Одли, – промолвила она.

– Очень удивлен.

– Я говорила вам, что собираюсь в Эссекс. Я уехала из дома позавчера. Когда я уезжала, то получила ваше телеграфное послание. Подруга, у которой я остановилась, – миссис Мартин, супруга нового приходского священника в Маунт Стэннинге. Сегодня утром я спустилась осмотреть деревню и церковь, и поскольку миссис Мартин должна посетить школы с викарием и его женой, я осталась здесь и поиграла на старом органе. Я даже не знала, пока не приехала сюда, что здесь есть деревня под названием Одли. Это местечко названо по фамилии вашей семьи, я полагаю?

– Я думаю, что это так, – ответил Роберт, удивляясь ее спокойствию, в отличие от собственного смущения. – Я смутно припоминаю историю какого то предка, которого звали Одли из рода Одли в правление Эдуарда Четвертого. Могила за оградой у алтаря принадлежит одному из рыцарей Одли, но я никогда не старался запомнить его подвиги. Вы собираетесь ожидать здесь ваших друзей, мисс Толбойс?

– Да, они вернутся за мной на обратном пути.

– И вы вернетесь в Маунт Стэннинг после полудня?

– Да.

Роберт стоял со шляпой в руке, рассеянно глядя на могилы и низкую ограду церковного двора. Клара Толбойс разглядывала его бледное лицо, осунувшееся от мрачной тени, что так долго на нем лежала.

– Вы были больны с тех пор, как я видела вас в последний раз, мистер

Одли, – заметила она тихим голосом, в котором звучали те же печальные нотки, что и в старом органе от ее прикосновений.

– Нет, я не был болен, я был только обеспокоен, утомлен сотней сомнений и колебаний.

Он беседовал с ней, а сам думал: «О многом ли она догадывается? Много ли она подозревает?»

Он рассказал историю исчезновения Джорджа и собственных подозрений, умолчав об именах тех, кто имел отношение к этой тайне; но что, если эта девушка разгадает слабую маскировку и раскроет то, что он решил утаить?

Ее печальные глаза были прикованы к его лицу, и он знал, что она пытается прочесть его сокровенные мысли.

«Что я в ее руках? – думал он. – Что я в руках этой женщины, у которой лицо моего пропавшего друга и манеры Афины Паллады? Она читает в моей несчастной, нерешительной душе и выуживает мысли из моего сердца магией своих печальных темных глаз. Как неравна борьба меж нами, и разве могу я противостоять ее красоте и мудрости?»

Мистер Одли прочистил горло, собираясь попроситься со своей прекрасной собеседницей и сбежать из рабства ее присутствия в уединенные луга за церковью, когда Клара Толбойс остановила его, заговорив на ту самую тему, которой он так старался избежать.

– Вы обещали написать мне, мистер Одли, – промолвила она, – если обнаружите что-нибудь, что приблизит вас к тайне исчезновения моего брата. Вы не написали; я думаю поэтому, что вы ничего не нашли.

Роберт Одли хранил молчание. Как ему ответить на этот прямой вопрос?

– Цепь косвенных улик, которая связывает тайну вашего брата с особой, которую я подозреваю, – сказал он, помолчав, – построена из очень слабых звеньев. Я думаю, что добавил еще одно звено к этой цепи с тех пор, как встретился с вами в Дорсетшире.

– И вы отказываетесь рассказать мне, что обнаружили?

– Только до тех пор, пока я узнаю больше.

– Я поняла из вашего послания, что вы направляетесь в Уайлденси.

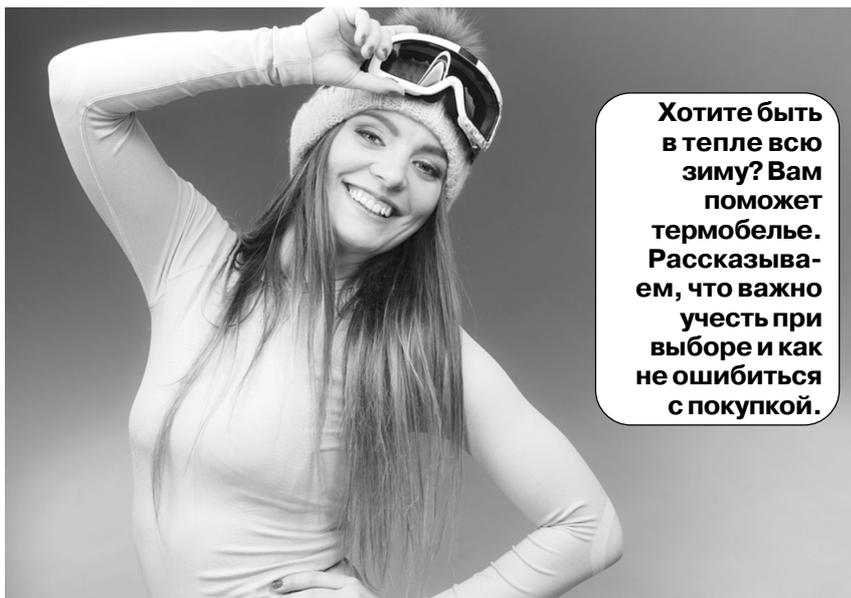
– Я был там.

– В самом деле! Значит, именно там вы что-то обнаружили?

– Да, – ответил Роберт. – Вы должны быть помните, мисс Толбойс, что единственное основание, на котором держатся мои подозрения, – это тождественность двух особ, между которыми нет явной связи, – идентичность особы, которая считается умершей, с одной живой. Заговор, жертвой которого, как я полагаю, стал ваш брат, основывается на этом. Если его жена Элен Толбойс умерла тогда, когда об этом писали газеты; если женщина, похороненная на кладбище в Вентноре, действительно та самая женщина, чье имя начертано на надгробии – тогда дела нет, у меня нет ключа к тайне вашего брата. Я собираюсь проверить это. Думаю, что сейчас пора вести открытую игру, и я надеюсь, что скоро узнаю правду.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



Хотите быть в тепле всю зиму? Вам поможет термобелье. Рассказываем, что важно учесть при выборе и как не ошибиться с покупкой.

КАКОЕ ТЕРМОБЕЛЬЕ ВАМ ПОДОЙДЕТ?

Термобелье - не просто одежда, которая согревает тело. Особая структура ткани активно поглощает влагу и выводит на внешнюю сторону вещи (откуда она испаряется). В то время как все остальные предметы гардероба быстро намокают и становятся холодными. Выбирайте термобелье в зависимости от вашего образа жизни, активности. При низких нагрузках подойдут комплекты из шерсти, при средних - смесь из натуральных и искусственных материалов, а при интенсивных лучше остановиться на синтетическом белье. Также важно учитывать плотность материала.

Существует ветрозащитное, теплосберегающее и комбинированное белье.

Теплосберегающее. Обычно теплосберегающие комплекты выполнены из шерсти с добавлением синтетики. Такое белье быстро согревает, долго удерживает тепло. Кстати, шерсть обладает антисептическими свойствами. Подойдет и для повседневной носки, и для поездок за город.

Ветрозащитное. Защищает от про-

дувания, благодаря наличию непродуваемой мембраны. Наружный слой выполнен из флиса - эластичной ткани. Подойдет тем, кто занимается горнолыжным спортом. На изделии должна быть пометка windstopper.

Комбинированное. Внутренний слой изготовлен из полиэстера (хорошо впитывает и отводит влагу), наружный же - из синтетики или натурального материала с добавлением синтетики, этот слой «отвечает» за сохранение тепла. Идеальный вариант на каждый день.

Многие отказываются от термобелья, потому что уверены: швы будут натирать кожу. Однако для производства качественного белья используются бесшовные технологии.

Если вы хотите, чтобы термобелье прослужило вам как можно дольше, правильно ухаживайте за ним. Стирайте при температуре не выше 40°, выбирайте режим деликатной стирки. Не отжимайте, не гладьте и не сушите белье на батарее - вы рискуете повредить структуру ткани.

МОЖНО ЛИ ОБМЕНЯТЬ ИСПОРЧЕННЫЕ КУПЮРЫ?

Если вы обнаружили в кошельке испорченную купюру, в большинстве случаев ее можно обменять на новую банкноту того же номинала.

Обмен испорченных купюр производят банки. Вы без труда избежите от банкнот, которые имеют не критичные повреждения: загрязненные, надорванные, с потерями, посторонними надписями, проколами. Кстати, их должны принимать и в магазинах.

Если от банкноты оторван большой кусок, обращайтесь только в банк. Когда купюра сохранила не менее 55% своей изначальной площади, вы сможете обменять ее. То же самое касается обожженных денег - если сохранено более половины площади, эти деньги примут. В банке примут и те купюры, которые изменили окраску и свечение в ультрафиолетовых лучах, например, после нечаянной стирки. Но только если на них отчетливо видны изображения.

Можно обменять испорченные монеты (погнутые, сплюснутые, имеющие отверстия). Важное условие: на них должен быть виден номинал и принадлежность к банку.

Точно не получится сдать в банк купюры, выведенные из обращения, имеющие менее 55% площади. А также те, на которых не виден номинал, и банкноты, полностью утратившие надписи с обеих сторон. Также не примут монеты с вырезанным центром и те, изображение на которых полностью утрачено.



Не попадитесь!

КРЕДИТ, КОТОРЫЙ НЕ БРАЛА

Недавно мама моя чуть не попала на удочку мошенников. В квартиру позвонила женщина, представилась новым участковым, даже документы показала. Сказала, что пенсионерам пора паспорта менять - мол, закон новый вышел. Если вовремя не сделать это, выпишут штраф. Мама доверчивая,

готова была отдать ей свой паспорт и подать заявление прямо на месте. У мошенницы и бланки какие-то с собой были. Я пришла как нельзя вовремя и выставила эту дамочку. Хотя сейчас понимаю, надо было полицию вызывать.

Соседке нашей повезло меньше: вру-

чила паспорт незнакомке, чтоб та помогла обменять документ. Через месяц соседке позвонили из банка и попросили погасить задолженность по кредиту, который женщина не брала, конечно. Советую предупредить родителей-пенсионеров об этом «разводе» и никому не сообщать свои паспортные данные.

Светлана Свешникова.

Максимальная загрузка

В большинстве машин установлены барабаны с загрузкой не более 6 кг, но если вы планируете сэкономить на чистке подушек, покрывал и одеял, приобретайте машину вместимостью от 7 кг.

Материал барабана

Их делают из полимеров (пластика) и нержавеющей стали. Полимерные баки легкие, бесшумные, не подвергаются коррозии, но легко повреждаются. Нержавейка – проверенный временем материал, который надежнее и прочнее пластика.

Класс стирки

Качественнее всего отстирают вещи машины классов А и В, немного хуже по данному показателю агрегаты класса С. К среднему уровню относятся модели класса D и E.

Класс отжима

От этого показателя зависит, насколько влажными будут вещи по завершении стирки. Скорость отжима в стиральных машинах-автоматах варьируется от 400 до 1600 об./мин. При минимальных оборотах белье остается достаточно влажным, но при этом не страдает его внешний вид. Нет смысла покупать машинку с отжимом более чем на 1000 оборотов, иначе вещи быстрее изнасятся.



Самые экономичные по потреблению электроэнергии – машины класса A+++.

ИДЕАЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ СТИРАЛЬНОЙ МАШИНКИ

Программы стирки

Для повседневной жизни достаточно минимального набора программ, в который входят: «Деликатная стирка», «Ручная стирка», «Шерсть», «Синтетика», «Ускоренная стирка», «Хлопок» (обычная стирка). Нет смысла переплачивать за большее.

КСТАТИ

Модели с высокими показателями отжима стоят на 30% дороже, чем обычные, при этом белье после стирки даже на самых высоких оборотах все равно остается влажным и требует досушивания.



8 ШПАРГАЛОК ДЛЯ МУЛЬТИВАРКИ

Помимо стандартных функций, у этой «умной» кастрюли есть еще скрытые возможности и дополнительные резервы. Давайте посмотрим какие.

1. Режим «Плов» позволяет приготовить тушеную картошку с золотистой корочкой. Картошку даже не придется перемешивать и контролировать – мультиварка все сделает сама. А когда блюдо будет готово, она переключится на режим подогрева.

2. Если в режиме «Тушение» в чашу положить крупу, а сверху в корзинку рыбку, котлеты или сосиски, то и гарнир, и основное блюдо приготовятся одновременно.

3. В режиме «Варка на пару» за 5 мин. получаются яйца всмятку, за 7 мин. – в мешочек, а за 12 мин. – вкрутую.

4. С помощью функции приготовления пищи на пару в мультиварке можно разморозить мясо, птицу или рыбу буквально за 10-15 мин. Для этого положите продукт в чашу, налейте воды и установите режим.

5. На программе «Тушение» можно сварить овощной суп-

чик (за 1,5 часа) или приготовить очень вкусное тепломолочное молоко. Правда, этот процесс займет около 6 часов.

6. Режим «Выпечка» предназначен не только для мучных изделий. Им удобно пользоваться, если хотите пожарить мясо или рыбу. За 15-20 мин. получатся хрустящие кусочки. При этом мультиварку можно даже не закрывать, а жарить продукты с открытой крышкой.

7. Умную кастрюлю можно даже использовать в качестве увлажнителя воздуха. Для этого наполняете чашу водой и устанавливаете режим «Варка на пару». Крышку прибора при этом нужно держать открытой.

8. Мультиварка подойдет и для стерилизации бутылочек и сосок. Наливаете в нее воду, ставите насадку для варки на пару, а на нее – соски и бутылочки (отверстиями вниз) и включаете. Горячий пар сделает свою работу за 10-12 минут.

КСТАТИ

Стерилизовать посуду и детские соски в мультиварке можно сразу двумя способами – с помощью воды и пара.

✓ Не заполняйте мультиварку больше чем на 2/3 объема, чтобы при кипении жидкость не выплескивалась

МАСТЕРИЦА



ЧЕМ ОТБЕЛИТЬ БЛУЗКУ?

Недавно столкнулась с проблемой: любимая белоснежная блузка со временем стала желтой. Выбросить рука не поднялась. Я решила попробовать спасти вещь в домашних условиях, и оказалось, что все поправимо!

Если блузка из синтетики, возьмите хозяйственное мыло, 2 ч. л. соды и приготовьте раствор в теплой воде. Замочите блузку в этом растворе, и результат не заставит себя ждать.

Хлопковой блузке былую белизну по-

может вернуть перекись водорода. Опустите блузку в таз с теплой водой и добавьте 50 мл перекиси водорода. Оставьте на пару часов, затем постирайте традиционным способом.

Если блузка из шелка, смешайте 8 ст. л. морской соли, 2 ст. л. перекиси водорода и 10 мл нашатырного спирта. Замочите вещь на 4 часа в теплой воде с этим раствором без предварительной стирки.

Евгения.



ВИННЫЙ ЛЕД

Бывает, что после застолья у нас остается небольшое количество вина. Я разливаю напиток по формочкам для льда и убираю в морозилку. Когда готовлю какое-нибудь мясное блюдо или соусы - для аромата добавляю винный лед.

Анна Беркина.

ЛИМОННАЯ КОЖУРА НА ВСЕ СЛУЧАИ

Лимонная кожура - это лучшее средство для ухода за домом. С помощью кожуры лимона я чищу чайник от накипи. Для этого я наливаю в него воду, добавляю горсть нарезанной лимонной кожуры и довожу до кипения. Кипячу 10-15 минут, оставляю остывать. Через час чайник легко очистить от накипи. Корки лимона я использую в качестве освежителя воздуха. Например, чтобы избавиться от неприятного запаха мусора, я кладу свежую корочку лимона в мусорное ведро.

Лимонную кожуру можно использовать и для борьбы с муравьями, которых отпугивает кислая среда лимона. Нарежьте кожуру и положите вдоль порога, на подоконник, рядом с любыми щелями, через которые насекомые могут проникнуть в дом.

Юлия Тимшина.

ЖИДКОЕ МЫЛО СВОИМИ РУКАМИ

Что мы обычно делаем с обмылками? Выбрасываем. Однако им можно найти применение. Я решила использовать остатки мыла с пользой и сделать жидкое мыло самостоятельно, без хлопот. Кусочки мыла нужно натереть на терке. Во флакон с дозатором для жидкого мыла налейте 2 ч. л. лимонного сока, 2 колпачка глицерина. Пропорции можно увеличивать в зависимости от размера флакона. Затем засыпьте мыло и залейте получившуюся смесь горячей водой. Оставьте мыло на 2 дня - раствор должен настояться. Перед применением встряхните.

Светлана Иванова.

НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Я занимаюсь карьерой, поэтому за домом следить получается не всегда.



Иногда забываю проверять холодильник на наличие «залежавшихся» продуктов, и появляется неприятный запах. Решение подсказала знакомая: нужно положить на полку нарезанный кусочками черный хлеб - он впитает и нейтрализует запах. Запах исчезнет также, если положить в холодильник несколько таблеток активированного угля.

Валентина Иванова.

КАК ОБМАНУТЬ МОШЕННИКОВ?

Мошенников в наше время развелось много, но мы и сами не лыком шиты! Например, меня дочка научила, как защититься от воров, посягающих на банковские карты. По ее совету я положила к себе в сумку на видное место бумажку с тремя ПИН-кодами - ни один не подходит к моей банковской карте, я их выдумала. Их же записала себе в заметки в телефон. Если вор украдет у меня карту и список ПИН-кодов, он три раза подряд введет неверный пароль, и карта сама заблокируется. Всем совету ю использовать этот хитрый способ!

Нина П.

КОГДА ЗАПОТЕВАЮТ ОЧКИ

Моя находка пригодится тем, кто носит очки. Наверняка вы знаете, как некомфортно, когдаходишь с мороза в теплое помещение, и стекла сразу запотевают. Приходится снимать очки, протирать их - одни неудобства. Но можно эту ситуацию предотвратить! Просто перед выходом из дома протрите стекла каплей шампуня или жидкого мыла, разводы уберете тряпочкой.

Римма Казакова.



ЕСЛИ ГОСТИ ЗАСИДЕЛИСЬ...

В разгар праздников как никогда актуален вопрос: что делать, если гости не собираются уходить, а вам бы уже хотелось отдохнуть? Вариантов решений масса!

Стрелка часов медленно начинает приближаться ко времени, когда каждый приличный человек должен быть в постели. Но ваши гости считают иначе, предпочитая сидеть у вас дома. Как быть?

Намекнуть на усталость. Попробуйте зевнуть, как бы невзначай. Или бросить вскользь - «что-то глаза уже слипаются».

Проявить заботу. Предложите гостям проводить их до метро, подвезти домой на машине или помочь вызвать такси. Это наведет их на мысль, что пора бы задуматься о возвращении домой.

Приступить к уборке. Унесите со стола тарелки, оставшиеся недоеденными блюда, начинайте складывать стол.

Пошутиться. Шепните что-нибудь на ушко - детям или мужу. Кстати, если рядом супруг, начните с ним аккуратно

заигрывать. Возможно, гости догадуются, что вас пора оставить наедине.

Стать рассеянной. Нечаянно пролейте чай на скатерть или положите чуть больше ложек сахара. А когда гости спросят: «Что это с тобой такое?», ответьте: «Немного устала» и мило улыбнитесь.

Предложить еду. Невинный вопрос: «Давайте я заверну вам что-нибудь с собой?» может намекнуть гостям на то, что пора брать предложенное и отправляться восвояси.

Вспомнить о важном. «Совсем забыла - мне же завтра утром надо отчет на работу выслать, а я еще к нему не приступала!» Эта отговорка годится только в том случае, если ваша работа сопряжена с дедлайнами, срочными делами и вопросами. Если вы работаете кондуктором в автобусе, придется придумать что-нибудь другое.

САЛАТ КРАСИВОЙ ФОРМЫ

Мои угощения всегда не только вкусные, но и красивые.

К примеру, некоторые салаты я делаю порционными. Беру пустую двухлитровую бутылку изпод любой газировки, отрезаю у нее верх и низ.

Остается серединка. Я ставлю ее на тарелку и накладываю внутрь салат. Немного приминаю его и убираю формочку.

Как вариант - можно сначала положить салат, а потом отделить порцию с помощью формочки.

*Наталья
Селезнева.*





ТАЙНА АРОМАТОВ

Правильно подобранный аромат способен создать новый образ, настроить на нужную волну и оставить шлейф воспоминаний.

Египетская царица Нефертити знала толк в ароматах. Она наносила их на кожу перед тем, как отправляться к фараону. Тот неизменно отмечал, что когда красавица рядом, он испытывает настоящее блаженство и расслабляется. Как после такого не поверить в аромамагию?

Все дело в форме

Стойкость аромата определяется процентным содержанием в нем парфюмерной композиции. В зависимости от этого специалисты делят ароматы на:

- ✦ **парфюмированный дезодорант** (1-3%) - обычно служит дополнением к основному аромату, испаряется в течение часа;
- ✦ **одеколон** (4-5%) - создает легкий, непринужденный аромат;
- ✦ **туалетная вода** (около 10%) - придает ненавязчивый аромат и сохраняет свое звучание до 5 часов;
- ✦ **парфюмированная туалетная вода** (15%) - более насыщенная, остается на коже в течение 7-8 часов;
- ✦ **духи** (более 20%) - обладают ярким звучанием, могут оставлять шлейф более 8 часов. Каждая женщина самостоятельно выбирает форму, в которой будет представлен аромат. Духи из-за своего долгого звучания стоят дороже всего, дезодоранты - бюджетный вариант. Наиболее популярной формой сегодня

считается туалетная вода: она позволяет в течение дня нанести два разных аромата.

Правильный выбор

Выбирая тот или иной аромат, нужно исходить из нескольких критериев.

✦ **По возрасту.** Совсем юным особам больше всего подходят свежие, цитрусовые ароматы. Романтичным натурам придется к стати фруктовая туалетная вода. Можно экспериментировать с запахами унисекс. Женщинам в возрасте от 30 до 50 лет будут по душе цветочные мотивы или сладкие запахи. Неплохо на коже прозвучат древесные ароматы (сандал, пачули) которые создадут элегантный, утонченный образ. Дамам старшего возраста парфюмеры рекомендуют обратить внимание на восточные мотивы - мускус, ваниль, амбру. Требуется всего пара капель такого аромата, чтобы оставить за собой загадочный шлейф.

✦ **По характеру.** Романтичные и мечтательные натуры будут довольны звучанием цветочных ароматов. Энергичным, деятельным женщинам придется по вкусу цитрусовые, свежие запахи. Дамам, считающим, что в женщине должна быть загадка, стоит присмотреться к восточным и пряным ароматам. Женщины-искусительницы, покоришь мужских сердец, усилят свое обаяние за счет сладких запахов.

✦ **По ситуации.** В качестве офисного варианта лучше всего подойдут све-

жие, ненавязчивые запахи. Цитрусовые - для встречи с друзьями или коллегами в неформальной обстановке. На романтическое свидание можно «надеть» чуть сладковатый цветочный аромат. А вот если в планах отправиться с любимым за город, стоит попробовать фруктовый запах.

Покупаем и наносим

Собираясь в парфюмерный магазин, возьмите на заметку:

- ✦ в этот день с утра не стоит пользоваться туалетной водой или парфюмированным мылом;
- ✦ подбирать аромат лучше всего в первой половине дня;
- ✦ не стоит пробовать за один раз более шести ароматов;
- ✦ понравившийся запах нанесите на кожу и подождите 20-30 минут - пусть он проявится;
- ✦ никогда не покупайте аромат сразу, приобретите его на следующий день;
- ✦ лучше всего развиты рецепторы у женщин за неделю до наступления менструации.

Купив аромат, выберите способ нанесения.

1 Войти в облако. Распылите туалетную воду перед собой и войдите в ароматное облако. Повторите несколько раз.

2 Найти пульс. Локтевой сгиб, запястье, область за ушами - места, где пульс прощупывается лучше всего. Аромат, нанесенный на эти зоны, раскрывается безупречно.

3 Нанести аромат на волосы. После этого соберите волосы в хвост на 1-2 часа, если они у вас длинные, потом распустите.

❗ СОВЕТ: Обратите внимание на рекламу ароматов. Сюжет видеоролика или плаката отразят настроение парфюмерной композиции и помогут определить характер запаха.



Плохо очищенная или вовсе не очищенная кожа - благодатная почва для бактерий. Они поселяются на ее поверхности, вызывая воспаления, покраснения, шелушение. Необходимо всего лишь несколько минут в день, чтобы избежать неприятных последствий.

Каждому типу кожи - свое средство

Наша кожа - дама капризная и признает только индивидуальный подход. Приобретая косметику по уходу за собой, обращайтесь внимание на рекомендации.

Жирной и комбинированной коже подойдут пенящиеся средства, такие как пенки и муссы. Для сухой и чувствительной идеальными будут средства с содержанием масел. Они очистят кожу, не пересушивая ее. Нормальная кожа прекрасно воспримет очищающее молочко или крем-мусс.

Главное правило для любого типа кожи: в очищающем средстве не должно быть спирта!

Многие женщины предпочитают пользоваться очищающими салфетками или мицеллярной водой. Однако косметологи утверждают, что для ежедневного применения их лучше не использовать. А если все-таки очищаете ими кожу, не забывайте ополоснуть ее потом чистой водой.

Лучше не умываться проточной водой из-под крана. Для этой цели используйте заранее отстоянную, кипяченую, бутилированную или талую воду комнатной температуры.

ВАЖНО: Нельзя пользоваться мылом для очищения кожи! В нем много щелочи, которая смывает необходимые жиры и липиды.

Как понять, что выбранное средство действительно вам подходит? Кожа после очищения не должна быть болезненно стянута, вы не должны чувствовать дискомфорт.

Самое главное очищение - вечернее



КАК ПРАВИЛЬНО ОЧИСТИТЬ ЛИЦО

Пыль, грязь, пот, декоративная косметика - все это ежедневно толстым слоем покрывает нашу кожу. Вот почему для поддержания ее в хорошей форме необходимо грамотное и регулярное очищение.

Всем известно, что умываться необходимо утром и вечером. Но только вечернее умывание имеет особое значение, ведь именно тогда мы смываем с кожи накопленную за день грязь.

Процедура должна начинаться с использования специального средства для очищения - пенки, геля, мусса. Его нужно распределить по лицу, а также шее и зоне декольте. Мягкими круговыми движениями слегка помассировать кожу в течение 30 секунд. Потом смыть средство теплой водой и протереть кожу тоником или лосьоном. Затем можно нанести ночной крем. После грамотного очищения кожа лучше впитает в себя все его полезные компоненты.

Нужно ли тщательно умываться утром? Косметологи считают, что это совершенно не обязательно. Пользуясь очищающими средствами в утреннее время, мы смываем защитный жировой слой, образующийся на коже во время сна. Поэтому утром достаточно ополоснуть лицо чистой водой.

Глубокая чистка

Один или два раза в неделю - в зависимости от типа кожи и ее потребностей - необходимо проводить глубокое очищение с помощью пилингов и скрабов. Приготовить их можно в домашних условиях.

* 3 ч. л. сахара растереть с соком одного лимона. Нанести смесь на кожу на 5-7 минут. Перед смыванием сделать легкий массаж лица круговыми движениями.



* 1 ст. л. кофейной гущи смешать с 1 ч. л. оливкового или растительного масла. Смесь нанести на лицо на 10 минут, смыть прохладной водой.

* 1 ст. л. овсяной муки смешать с 7 ст. л. густых сливок. Готовую маску нанести на кожу лица на 15-20 минут, затем смыть.

ИНДИЙСКАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА

Я делаю индийскую маску два раза в месяц и довольна результатом. Она прекрасно разглаживает и осветляет кожу. Для ее приготовления необходимо сме-

шать по 1 ч. л. теплого молока, меда, крахмала и соли. Все перемешать и нанести на лицо на 15 минут. Затем смыть теплой водой.
Софья Кулиш.

Коллекция рецептов



СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Вкус и аромат ризотто будут более насыщенными, если предварительно замочить в бульоне примерно 10 г измельченных сушеных грибов (например, белых), дать им настояться, а затем постепенно подливать эту смесь к рису.

ИЗЫСКАННОЕ РИЗОТТО С ГРИБАМИ

На 4 порции: 250 г грибного ассорти, 1 стебель зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 1 стол. ложка сливочного масла, 200 г риса для ризотто, 60 мл белого вина, 300 мл овощного бульона из кубиков, 50 мл сливок, 3 стол. ложки тертого сыра пармезан, соль, молотый черный перец.

Грибы обтереть, очистить, зеленый лук вымыть и очистить, то и другое нарезать кусочками и кольцами соответственно. Чеснок очистить и измельчить с помощью пресса.

Грибы и чеснок пассеровать в сковороде в горячем сливочном масле. Добавить рис, потушить до прозрачности, затем влить вино. Постепенно подливать горячий бульон и, периодически помешивая, варить ризотто около 20 мин на небольшом огне.

Незадолго до окончания варки добавить сливки, пармезан и зеленый лук, посолить и поперчить по вкусу. Подать на стол, посыпав, по желанию, пармезаном.

РУМЯНЫЕ РИСОВЫЕ КОТЛЕТКИ

На 4 порции: 1 луковица, 1 стол. ложка сливочного масла, 250 г риса, 500 мл овощного бульона, 3 стручка красного сладкого перца, 1 стручок красного перца чили, 6 помидоров, 3 стол. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка меда, 40 г тертого сыра гауда, 4 стол. ложки рубленой смеси пряных трав, 3 яичных желтка.

Лук очистить, порубить, пассеровать в сливочном масле. Добавить рис, немного потушить, затем влить горячий бульон и 20 мин томить на небольшом огне.

Стручки сладкого перца и чили вымыть, удалить семена. Сладкий перец нарезать кусочками, чили - кубиками. Помидоры очистить от кожицы, порубить мякоть. В сковороде в 1 стол. ложке растительного масла тушить овощи 5 мин, затем посолить, поперчить и приправить медом. Сыр, зелень, желтки, соль и перец перемешать с рисом. Разделить массу на котлетки и обжарить их в оставшемся растительном масле. Подать на стол с овощами, украсив, по желанию, укропом.



РИС С ГРИБАМИ ПО-ПРОВАНСКИ

На 4 порции: 4 луковицы, 4 стол. ложки сливочного масла, 250 г риса, 500 мл овощного бульона из кубиков, 2-3 стол. ложки рубленой смеси пряных трав, 500 г шампиньонов, 75 г копченого бекона, соль, молотый черный перец.

Две луковицы очистить, нарезать кубиками и пассеровать в 2 стол. ложках сливочного масла. Добавить рис и тушить, помешивая, до прозрачности. Влить горячий бульон, добавить 1 стол. ложку пряных трав. Варить 20 мин.

Шампиньоны обтереть салфеткой, очистить и нарезать. Остатки лука очистить и порубить. Бекон нарезать кубиками и обжарить до хрустящей корочки, затем выложить. В оставшемся жире пассеровать лук. Добавить грибы и тушить 10 мин. Приправить остатками пряных трав, посолить и поперчить по вкусу.

Рис и грибную смесь выложить на блюдо, посыпать обжаренными кусочками бекона. По желанию украсить листиками шалфея.



БИФШТЕКС С ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ

На 4 порции: 125 мл молока, 1 пакетик картофельных хлопьев (на 0,5 л жидкости), 1 яичный желток, 400 г лука-шалота, 2 головки чеснока, 2 помидора, 4 стол. ложки растительного масла, 1 стол. ложка сахара, 200 мл мясного бульона, 3 стол. ложки уксуса бальзамико, 4 стейка из говяжьего филе (по 150 г), 50 г горчицы.



Вскипятить 375 мл воды и 1/2 чайн. ложки соли. Снять с плиты, влить молоко и, помешивая, всыпать картофельные хлопья. Переложить пюре в кондитерский мешок, выпустить на застеленный бумагой для выпекания противень и запекать, смазав взбитым желтком, 5 мин при 225 градусах.

Лук очистить. Головки чесно-

ка разрезать поперек пополам. Помидоры нарезать кубиками. Сильно разогреть 2 стол. ложки растительного масла. Около 5 мин обжаривать в нем срезом вниз головки чеснока и лук. Посолить, поперчить, посыпать сахаром и продолжить жарить еще 2 мин. Залить бульоном и приправить уксусом. Нагреть духовку до 225 градусов. Мясо обжарить в оставшемся раститель-

ном масле по 2 мин с каждой стороны. Посолить и поперчить. С одной стороны смазать горчицей. Бифштексы жарить на среднем огне с обеих сторон еще около 4 мин. В жире от жаренья припустить помидоры. Мясо разложить по тарелкам вместе с карамелизированным луком, чесноком и картофелем.

СВИНАЯ ОТБИВНАЯ С РИЗОТТО

На 4 порции: 2 луковицы, 1 стол. ложка сливочного масла, 200 г риса, 3 стол. ложки томата-пюре, 500 мл мясного бульона, 400 мл белого вина, 4 стейка из свиной корейки, соль, молотый черный перец, 8 ломтиков бекона, 2 зубчика чеснока, 1 веточка розмарина, 2 стол. ложки топленого масла, 1 стол. ложка темной мучной пассеровки.

Очистить 1 луковицу и нарезать кубиками. Потушить в сливочном масле до прозрачности, всыпать рис и обжарить. Подмешать томат-пюре, постепенно влить 400 мл бульона и 200 мл вина. Помешивая, варить около 20 мин.

Стейки ополоснуть водой, обсушить, посолить и поперчить. Каждый стейк обернуть 2 тонкими ломтиками бекона и исколоть зубочисками. Чеснок очистить и нарезать кружочками. С розмарина ошипать иголки.

В сильно разогретом топленом масле обжарить мясо с обеих сторон. Приправить чесноком, посыпать розмарином и жарить около 10-12 мин при 180 градусах. Стейки вынуть из духовки и поставить в теплое место. Оставшийся лук очистить, на-



резать мелкими кубиками и тушить до прозрачности в жире от жаренья. Влить вино и бульон, довести до кипения, уварить и загустить мучной пассеровкой. Посолить и поперчить по вкусу.

Стейки разложить по тарелкам вместе с ризотто и соусом. По желанию посыпать розмарином и тертым пармезаном.

РОМШТЕКС С САЛАТОМ ИЗ РУКОЛЫ

На 1 порцию: 1 ромштекс, 1 стручок красного перца чили, 3 стол. ложки растительного масла, 1 стол. ложка мягкого маргарина, соль, молотый черный перец, 50 г руколы, 2 помидора, 1 стол. ложка уксуса бальзамико, мед, кайенский перец на кончике ножа, 1 чайн. ложка тертого пармезана.



Стручок перца чили, разрезав пополам и удалив семена, измельчить и перемешать с 2 стол. ложками растительного масла. Мясо мариновать под крышкой 30 мин.

Распустить в сковороде маргарин и обжарить в нем мясо до полуготовности (внутри оно должно стать розовым). Выложить из ско-

вороды, посолить и поперчить.

Руколу промыть, обсушить и порвать на небольшие кусочки. Помидоры, удалив семена, нарезать мелкими кубиками. Для заправки взбить остатки растительного масла, бальзамический уксус и мед. Посолить, поперчить и приправить кайенским перцем.

Ромштекс нарезать ломтиками и полить маринадом. Руколу и помидоры выложить сверху. Сбрызнуть заправкой и посыпать сыром.

К сведению

Когда будете чистить стручок перца чили, наденьте тонкие резиновые перчатки. Иначе пальцы еще долго будут хранить и перечный аромат, и жгучую остроту.

ГОВЯДИНА ПО-АЗИАТСКИ

На 4 порции: 4 ломтика филе говядины (толщиной 4 см), 1 чайн. ложка аджики, 4 стол. ложки растительного масла, 200 г грибов шиитаке (можно заменить белыми), 400 г шампиньонов, 2 зубчика чеснока, 1/2 стручка зеленого перца чили, 2 стол. ложки сливочного масла, 400 мл бульона, 1,5 стол. ложки лимонного сока, 1,5 стол. ложки меда.

Нагреть духовку до 100 градусов. Мясо смазать аджикой. В жаропрочной сковороде без ручки обжарить его в растительном масле (2 мин). Посолить, поперчить и еще 15 мин жарить в духовке на средней полке. Завернуть в фольгу и дать постоять 5-10 мин.

Шампиньоны обтереть влажной тканью, почистить и нарезать ломтиками. Чеснок очистить и нашинковать кружочками, а перец чили, очистив от семян, - соломкой. В сотейнике разогреть растительное масло. Помешивая, обжарить в нем грибы, чеснок и чили. Влить бульон и медом. Прокипятить 6 мин на сильном огне, по-



солить и поперчить. Мясо подавать, полив соусом и украсив, по желанию, кинзой.

К сведению

Те, кто любит прожаренные стейки, должны увеличить время приготовления в духовке на 5 мин.

Зеленый подоконник



САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВЬЮЩИЕСЯ РАСТЕНИЯ В КВАРТИРЕ

Ампельные комнатные цветы всегда отличались уникальной способностью задекорировать и озеленить любой уголок дома, квартиры или офиса. Благодаря неприхотливости в уходе, вьющиеся комнатные растения успешно растут в любом помещении, оживляя интерьер. Какие самые неприхотливые в уходе ампельные комнатные цветы, которые можно держать в квартире? В основном, это декоративно-лиственные растения, которые практически не цветут.

Традесканция

Стрессоустойчивый, неприхотливый в условиях содержания цветок. Декоративные листья разнообразного окраса – это что-то невероятное. При хорошем уходе традесканция может зацвести. Ее мелкие цветки по внешнему виду напоминают нарциссы. Это растение любит хорошее освещение с защитой от палящего солнца. В полутени традесканция теряет свои декоративные качества – пестрые листья приобретают однотонный окрас, а побеги приостанавливают свой рост и становятся вялыми. Этот цветок хорошо отзывается на частые поливы и опрыскивания.

Сциндапсус

Уникальное декоративно-лиственное растение, которое способно расти в любом уголке дома. Этот цветок с глянцевыми листьями ярко-зеленого или пестрого окраса в форме сердца очень быстро разрастается. Карбакаясь по стене, этот ампел может достигнуть метровой высоты. Тенелюбивые и неприхотливые в уходе сциндапсусы нуждаются в стимулирующей обрезке, после которой они формируют густую крону из многочисленных молодых побегов. После этого сциндапсус выглядит пышным и эффектным.

Камнеломка отпрысковая

Миниатюрное растение с тонкими побегами, свисающими к низу. В 3-лет-

нем возрасте это растение выпускает длинный цветонос, на котором формируются мелкие цветочки белого или розового оттенков, собранные в соцветие-щиток. Цветки камнеломки не отличаются особой декоративностью и привлекают внимание, к тому же, они отбирают все силы и энергию у растения. Поэтому, цветочную стрелку прищипывают еще до момента ее распускания. Камнеломки – тенелюбивые комнатные растения, поэтому их можно содержать в любом уголке дома.

Филодендрон лазящий

Неприхотливый в условиях содержания многолетник с листьями, похожими на форму листьев сциндапсуса. Листья филодендрона имеют насыщенный зеленый окрас, с нижней стороны – листовая пластина бардового оттенка. Поверхность листьев кожистая, глянцевая, имеет форму сердца.

Плющ обыкновенный

Это, пожалуй, самый частый обитатель в жилых домах и квартирах. Плющ быстро разрастается, ловко цепляясь своими корешками-присосками за вертикальные поверхности. Это неприхотливое, тенелюбивое растение, которое принадлежит к группе однотонных темно-зеленых растений.

Плющи пестролистных сортов – капризные виды, которым требуется яркий рассеянный свет с защитой от прямых солнечных лучей. Эти цветы не нуж-

даются в повышенной влажности воздуха, при этом довольно хорошо реагируют на периодические опрыскивания листьев и побегов.

Хойя

Одна из самых изящных комнатных лиан. Цветущие восковые плющи источают приятный аромат. Цветки в форме пятиконечной звезды бывают самого разнообразного окраса – белоснежного, нежно-розового, желтого, лилового, в зависимости от сорта. Несмотря на то, что это неприхотливое растение, им требуются определенные условия для полноценного роста и цветения: яркий рассеянный свет, системные поливы летом и умеренные увлажнения почвы зимой. В период цветения хойю нельзя беспокоить, иначе ее цветочные бутоны завянут и опадут.

Фигус ползучий

Неприхотливое в освещении растение, которое может произрастать в любом уголке дома или квартиры. Это влаголюбивый цветок, поэтому нуждается в частых поливах. Из-за недостатка влаги темно-зеленые, сочные листья фикуса теряют свою декоративность. Тенелюбивые ползучие фикусы используют для озеленения жилых домов, квартир и офисов.



Традесканция



Филодендрон лазящий



Хойя

Поздравления

Поздравляем
Тамару КОНСТАНТИНОВСКУЮ
с днем рождения.

Дорогая Томочка!
Пусть подарит год Быка
Тебе денег три мешка.
Лари, долларов, рублей!
С ними будет веселей!

Твои друзья-эрудиты.

Аллу СТАНЧЕВУ,
истинную болгарку,
поздравляем с днем рождения.
В Пампорово выпадет снег,
В Калофере подснежники,
Живи, Аллочка, целый век,
Болгарка наша нежная.

*Суважением,
Анна Орфаниди,*

Марина Белчева, Полина и Радостина Станчевы, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Марианна Трайчева, Малуза Горанова, Донка Младенова, Лада Николова, Лиза Борджиева, Росица Билянкова, Стефка Дончева, Ионка Христова, Лина Радева-Нергадзе, Анна Димчева, Кристина Димитрова, Майя Голобова, Светлана Цвельева, Маргарита Ганева, Лорина Развигорова, Райна Желева, Ангелина Жеранова, Зоряна Янкова, Мари Гличева, Цветелина Стойкова, Эрминия Карастоянова, Финка Гаргова, Мария Стротова, Параскева Минчева, Лана Стоева, Мальвина Кидикова, Алла и София Фотовы, Элла Асланиди, Иорданка Евтимиади, Мария Саввиди, Анна Бостаниди, Екатерина Станиси, Эвридика Энгопуло, Ирина и Ольга Энтиди, Анемона Иродопуло, Анастасия Микропуло, Гликерия Уранопуло, Лаура Коккинаки, Мелина и Эмилия Родаки, Ирина и Спирула Икономиди, Елена Микелашвили, Этери Марташвили, Веста Квернадзе, Цисана Квирикашвили, Алла Титвинидзе, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетуцеси, Тасико Векуа, Ирина Санадзе, Софио Сакварелидзе, Тинико Маргвелашвили, Марина Мурадян, Анаида Акоюн, Наргиза Оганова, Жанна Еджубова, Ирина Подсоснок, Анна Еловенко, София Евдокименко, Виолетта Нетребко, Нина Борисюк, Ирина Стасюк, Инна Артеменко, Оксана Билозир, Светлана Бурневич, Елена Емельяченко, Валентина Рудник, Лариса Пиковская,

Ольга Наумова, Алла Фридман, Галина Новичкова, Елена Шишкина, Гульнара Озманова.

Людмилу БОНДАРЕНКО
поздравляем с днем рождения
и Святым Крещением.

В поселке Квемо Поничала
Прекрасно все, неповторимо.
Подруга не одна вещала,
Живет красавица Людмила.
В этом году большой локдаун,
Приветствия в онлайн-режиме,
Пускай уйдут все страхи ада,
Желаем от души Людмиле.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Елена Микелашвили, Ирина Санадзе, Анна и Ирина Родниковы, Елена Пасюк, Алла Маркова, София Евдокименко, Нина Борисюк, Елена Емельяченко.

Ланду УРЗИЧАНУ,
молдавскую красавицу, поздрав-
ляем с днем рождения
и Крещением Господним.

Песни «Молдова мя» и «Дойна»,
Радостно музыка звучала,
Тебя всегда мы любим, помним,
Милая Ланда Урзичану.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Мария Драгомириу, Диаманта Биешу, Сильвия Загоряну, Дорина Ротару, Майя Санду, Ангелия и Лидия Ботезату, Флорина Брязу, Кристина Лазару, Эстера Мунтяну, Зоя Дранга, Маргарита Доряну, Арина и Мелисула Спатару, Диаманта Патеряу, Марелия Чептанару, Дорина Юрку, Ольга Турчану, Людмила Гирлован, Елена Будуран, Армина Гелага, Илона Кодряну, Диана Армашу, Мирелла Иорданеску, Анастасия Немсверидзе, София Христиди, Ирина Мелкова, Инга Саркисян, Аурилия Нишнианидзе, Лора Пенчева, Нино Палавандишвили, Нана Кобаля, Лела Гудумидзе, Ия Короглишвили, Нино Хадури.

Миранду АРАБАДЖИЕВУ
поздравляем с днем рождения.
Твой виртуальный день рождения
В онлайн-режиме вся веранда
Напишут письма, поздравленья,
Милая, добрая Миранда.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Искра Арабаджиева, Алла,

Полина и Радостина Станчевы, Кристина Димитрова, Мальвина Кидикова, Лина Радева-Нергадзе, Лорина Развигорова, Росица Билянкова, Параскева Минчева, Малуза Горанова, Донка Младенова, Лада Николова, Ирина Санадзе, Елена Микелашвили, Майя Погребняк, Галина Новичкова, Жанна Еджубова, Оксана Танасова.

Цицо БЕРУАШВИЛИ
поздравляем с днем рождения.
Реальность заменил онлайн,
Вокруг замкнуто кольцо,
Хорошее все вспоминай,
Подруга милая Цицо.

Суважением, Анна Орфаниди, Мария Кондролова, Пепела Копалеишвили, Манана Орагвелидзе, Майя Гиоргобиани, Элеонора Гвадзабия, Мери и Нино Кешелава, Лали Изория, Лия Кодуа, Ирина Елифанова, Полина Иванова, Майя Венкова, Елена Иваницкая, Алла Буквинская, Маргарита Антонопуло, Нина Романиди, Ксения Спиранди, Наталия Псаропуло, Сильвия Оганесян, Кнарик Минасян, Виктория Дарбинян, Дали Мхитарян, Галина Ремкова, Ольга Лучинка, Вектра Диомова, Марина Карадочева, Валентина Шипулина, Татьяна Корчагина, Екатерина Зелинская.

Александра (Сандро) ДЖАПАРИДЗЕ
и Зейнаб (Зейко) ДЖАНЕЛИДЗЕ, а
также Романа Челидзе и Нино БО-
ЧОРИШВИЛИ поздравляем с рож-
дением внучки, а Дитера (Дито)
ДЖАПАРИДЗЕ и Нателу ЧЕЛИДЗЕ с
рождением дочери Теи.
Амбролаури, Они, Чребало,
Уцера... Горы все заледенели,
А добрым людям очень повезло,
В Раче на свет пришла малышка Тея.
Пускай опасность ковида пройдет,
В счастье мы верим, если есть идея,
Любовь и дружба пусть малышку ждет,
Расти большой, девочка наша Тея.

*Суважением,
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Лили Беручашвили, Додо Масхарашвили, Инга Метревели, Писо Калмахелидзе, Марина Гоциридзе, Натия Баκραдзе, Русудан Чиракадзе, Вера Проклова, Илона Ардалионова, Елена Паравян.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №4

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
Клюв. Скорпион. Таверна.
Олово. Пегас. Полено.
Джинн. Булгаков. Узы.
Трут. Бра. Ат. Оно. Лик. Оса.
Обух. Жесть. Бонапарт.
Маяк. Крюгер. Утварь.
Герб. Глава. Слава. Ленъ.
Икар. Торг. Прана.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Сдача.
Жемчуг. Латы. Тире. Пир.
Соя. Гало. Вивьен. Клевер.
Гну. Ранг. Саржа. Куб. сбыт.
Борт. Овал. Ром. Ювелир.
Плаун. Онега. Ака. Пролог.
Торба. Ереван. Лай.
Упырь. Ара. Огонек. Блоха.
Норрис. Боров. Акант.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова

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

ЦЕНА 2 лари.

В дайджесте использованы материалы, фото
и скандворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы, не заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

ПОЧЕМУ ПОГЛАЖИВАНИЕ КОШЕК УСПОКАИВАЕТ?



Давно известно: хотите снизить собственный уровень напряженности и тревожности - погладьте пушистого питомца. Некоторым этот процесс настолько нравится, что они хотят заниматься им буквально постоянно.

Взять хотя бы американца по имени Терри. Он пришел в местный кошачий приют «Сейф Хевен» с просьбой стать волонтером. Терри хотел расчесывать кошек: и ему приятно, и кошки довольны. Руководство согласилось, после чего мужчина познакомился со всеми питомцами приюта. Узнал их повадки, характер, к каждому нашел подход. Кошки понастоящему полюбили мужчину! Более того, в процессе поглаживания и расчесывания нередко Терри засыпает вместе с кошками в обнимку. Не зря психологи отмечают, что общение с животными, прикосновения к их мягкой шелковистой шерстке дарят покой, снижают уровень стресса, улучшают состояние нервной системы.

СОБАКИ ТОЖЕ ПОЛУЧАЮТ ПИСЬМА

Почтальон из Австралии, Мартин Страдер, знает каждую семью в городке Брисбен, которой по утрам доставляет почту. Но одни жильцы запомнились ему особенно. Дело в том, что письма они получают не лично. За конвертами или небольшими посылками прибегает очаровательная собака Пиппа. Она так радуется каждому приходу Мартина, будто чувствует свою миссию особенной.

А недавно Страдер стал замечать: отнеся письма хозяевам, Пиппа еще долго сидит, смотря в глаза почтальону. «Что, не так?» - подумал Мартин, а потом предположил, что возможно, ждет весточки и для себя.

В следующий раз, прибыв с посылками к уже знакомому дому, Страдер вручил своему хвостатому другу личное письмо. На конверте было написано - «Пиппе». «Это тебе», - объяснил почтальон, и собака как будто все поняла. Она схватила конверт в зубы и радостно завилыла хвостом!

С тех пор Мартин Страдер стал писать Пиппе регулярно. И ему не сложно, и собаке приятно!



ПОПУГАЙ И НЕ ТО ЕЩЕ СКАЖЕТ!

Про говорящих попугаев слагают целые легенды: чего только не услышишь из их уст! И не всегда их слова, как говорится, печатные...

Зоопарк Линкольншира в Великобритании всегда славился своей чинностью, но летом этого года поддерживать этот статус стало сложнее. Виной тому - распоясавшиеся попугаи.

Жако, поселившиеся в зоопарке недавно, стали недопустимо себя вести. Все началось с того, что одна из птиц услышала нецензурные выражения, запомнила и воспроизвела их. Одно бранное слово, другое, третье... Попугая услышали сородичи и подхватили! Во время карантина их поселили в одну клетку, так что обучение нецензурной лексике происходило быстрее, чем когда-либо.

Сотрудники зоопарка услышали птичью брань и расхохотались. Попугаи смек-

нули, что подобная лексика людям понравится, и стали повторять ее чаще других слов.

Вся сложность ситуации стала очевидна, когда до птиц, наконец, допустили посетителей. Уже спустя несколько минут жако обматерили их с ног до головы. Люди не знали, что делать - плакать или смеяться. А ведь вскоре попугаев должны были увидеть дети, пришедшие в зоопарк на экскурсию.

Решение было жестким - жако убрали от посетителей вовсе. Руководство надеется, что вскоре бранные слова из лексикона уйдут и их заменят другие, более благоприятные. Однако опасения у начальства все же остаются: как быть, если хулиганы научат плохим словам остальных птиц. Их насчитывается в зоопарке как минимум 250 особей. Вот это будет настоящей проблемой!

Светильники

в интерьере

Торшеры, настольные лампы, споты, ночники... Каких только светильников не бывает! Выберите свои варианты, чтобы квартира заиграла новыми красками.



Благодаря осветительным приборам можно разделить помещение зонально, подчеркнуть отдельные его части, сделать акцент на декоре. Какие светильники расположить в интерьере?

Напольные. Можно выбрать классический торшер, а можно - оригинальный. Присмотритесь к моделям-треногам в скандинавском стиле, к крупным высоким вариантам, будто нависающим над креслом или журнальным столиком. Интересно будет смотреться невесомый торшер с перьями, сквозь которые льется свет.

Подвесные. В комнате не обязательно должна быть одна-единственная люстра. Сейчас можно использовать трековые системы, в которых несколько светильников крепятся на каркас в виде шинопровода. Также стильно выглядят металлические каркасные светильники черного или белого цветов в стиле минимализм.

Точечные. Подходят для прицельного освещения небольшой зоны или даже целой комнаты, если грамотно расположить их по всему периметру. Дизайн можно выбрать на свой вкус!

Настольные. Лампы для прикроватных тумбочек или рабочего стола все еще актуальны. В моде - вечная классика, лаконичная, сдержанная. Ради эксперимента попробуйте полупрозрачный абажур с рисунком. При включении света тени будут интересно играть на стенах.



МЯСО В АПЕЛЬСИНОВОЙ ГЛАЗУРИ

Понадобится: свинина - 1 кг (одним куском), соль и перец черный молотый - по вкусу, масло растительное для смазывания. Для сиропа: апельсин - 1 шт., корень имбиря (натертый на мелкой терке) - 1 ст. л., соус соевый - 1-2 ст. л., мед - 2 ст. л.

Мясо вымойте, обсушите, натрите солью и перцем, обмажьте со всех сторон маслом. Выложите мясо на смазанный маслом противень. Запекайте в духовке при 180 градусах около 60-70 мин. Для сиропа апельсин вымойте, обсушите. При помощи мелкой терки с половины плода снимите цедру. Затем разрежьте апельсин пополам, выжмите сок. В сотейнике соедините сок, цедру, имбирь, соевый соус и мед. Тщательно перемешайте, поставьте на большой огонь и варите, помешивая, до загустения. Выньте мясо из духовки, обмажьте сиропом и запекайте еще 10 мин. (за это время мясо еще 1-2 раза смажьте сиропом).

РУЛЕТКИ «ПИКАНТНЫЕ»

Понадобится: баклажан - 1 шт., мята - 2 веточки, финики - 2 шт., чеснок - 1 зубчик, лимон - 1 шт. (сок), сыр мягкий (рикотта или др.) - 100-150 г, орехи грецкие (ядра) - 80 г, соль по вкусу, масло растительное - 2 ст. л., зелень для украшения.

Баклажаны нарежьте продольными ломтиками. Чеснок пропустите через пресс. Орехи подсушите 5 мин. в духовке при 175 градусах. Смешайте сыр с измельченными орехами, чесноком, мятой и финиками, половиной сока, солью. Баклажаны смажьте маслом, обжарьте на среднем огне по 2-4 мин. с каждой стороны. Заверните в них начинку. Полейте соком.

САЛАТ «СНЕГИРЬ»

Понадобится: курица копченая - 350 г, кукуруза консервированная - 1 баночка (400 г), мандарины - 300 г, орехи грецкие (ядра) - 100 г, сыр твердый (тертый) - 200 г, морковь по-корейски - 300 г, майонез и сметана - по 100 г, соль, перец. Для оформления: оливки черные, перец болгарский красный, яйца, зелень.

Курицу нарежьте тонкой соломкой. Каждую дольку мандарина разрежьте на 3-4 части. Орехи измельчите. Для соуса смешайте сметану с майонезом. У вас должна получиться густая масса. Выкладывайте слоями: половина моркови, половина орехов, соус, курица, соус, сыр, кукуруза, мандарины, соус, морковь, орехи. Соль и перец - по вкусу. Оформите салат в виде снегиря на ветке: туловище - красный перец и яйца; голова, крыло и хвост - нарезанные оливки. Для ветки подойдет любая зелень. А вместо оливок можно использовать маслины.

БЛИННЫЕ РОЛЛЫ С РЫБОЙ

Понадобится: молоко - 2 стакана, мука - 6 ст. л., яйцо - 1 шт., сыр сливочный - 200 г, семга (слабой соли) - 100 г, авокадо - 1 шт., зелень (укроп) - пучок, сахар и соль - по вкусу, масло растительное, икра красная для подачи.

Соедините яйца, молоко, сахар, соль и 1 ст. л. масла. Добавьте просеянную муку, перемешайте. Испеките блины на сковороде большого диаметра. Остудите. Каждый блин смажьте сыром. Тонко нарежьте рыбу, выложите на сыр. Сверху поместите тонкие пластины авокадо и рубленую зелень. Сверните блины в роллы, оставьте на 2-3 ч. для пропитывания. Нарежьте, украсьте икрой и зеленью.

