

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№31

август 2021

цена:

2 лари

Лунный
календарь

стр.32

Копилка
СОВЕТОВ

стр. 33

Гороскоп
на август

стр.20, 21

Целебные свойства

редиса

стр.14

Каникулы

с пользой

стр.26

Катерина Ковальчук:

стр.16-17

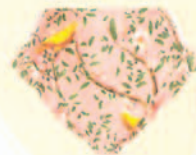
“Всегда нужно слушать интуицию”

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Купальники

5 жарких трендов

В этом сезоне купальники превратят отпуск в настоящий праздник! Вас ждут яркие принты, оригинальные фасоны и актуальная цветовая гамма.



Цветочный принт

Яркие маки, орхидеи, тропические растения в виде принтов ввела в моду актриса Брижит Бардо, которая любила появляться на пляжах Французской Ривьеры в цветочных купальниках. С тех пор они не потеряли своей актуальности. Вариаций цветочных рисунков множество: каждая девушка, вне зависимости от фигуры, сможет выбрать идеальную модель для себя. Такой принт отлично смотрится как на слитных, так и на раздельных моделях.



С оборками

Рюши, оборки и воланы можно увидеть не только на платьях, блузах и юбках. Тренд добрался и до купальников. Декор может располагаться на ляшках, трусиках или талии, формируя баску. Сплошные и раздельные модели украшаются рюшами разного объема. С их помощью можно корректировать параметры фигуры: выбирайте купальник с оборками в том месте, где не хватает объема.



МЕГАН МАРКЛ ВЫСТУПИТ ПРОДЮСЕРОМ НОВОГО МУЛЬТСЕРИАЛА НА NETFLIX



NETFLIX

Бывшая американская актриса, жена британского принца Гарри Меган Маркл выступит в качестве исполнительного продюсера мультсериала под рабочим названием «Перл» (Pearl). Об этом сообщает общественная организация Archewell, основанная герцогом и герцогиней Сассекскими.

Новый многосерийный мультфильм, о котором идет речь, повествует о приключениях отважной 12-летней девочки. Известно, что образ девочки был написан под вдохновением от истории реальной исторической личности.

«Как многие ее сверстницы, наша героиня по имени Перл идет по тропе самопознания, пытаясь преодолеть вызовы, которые перед ней ежедневно ставит сама жизнь. Я в восторге от того, что продюсерский сегмент Archewell вместе с мощной платформой Netflix и ее командой будут вместе работать над новым мультсериалом, который воспеваает необычных женщин и отправляет к истории», - указано в тексте заявления.

По опубликованным данным, шоураннером проекта станет Аманда Ринда, которая известна в киноиндуст-

рии в качестве исполнительного продюсера и художника-постановщика мультсериалов «DC девчонки-супергерои» и «Мой шумный дом». Также в создании мультсериала участвуют продюсеры Дэвид Ферниш, знакомый широкой аудитории по ленте «Рокетмен», а также обладатель премии «Оскар» Дэн Коган.

«Перл» станет уже вторым совместным проектом герцогини Сассекской и Netflix. Напомним, что ранее принц Гарри и его супруга Меган Маркл подписали контракт на создание документальных и художественных фильмов с Netflix. Известно, что стороны до этого заключили контракт о создании реалити-шоу «Сердце непобежденных» (Heart of Invictus), которое расскажет об участниках намеченного на следующий год спортивного мероприятия «Игры непобежденных» с участием бывших и действующих военнослужащих, ставших инвалидами.

Ранее сообщалось, что сервис Spotify предложил Меган Маркл и ее супругу принцу Гарри продюсировать подкасты. Сделка может обойтись сервису в миллионы долларов.

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

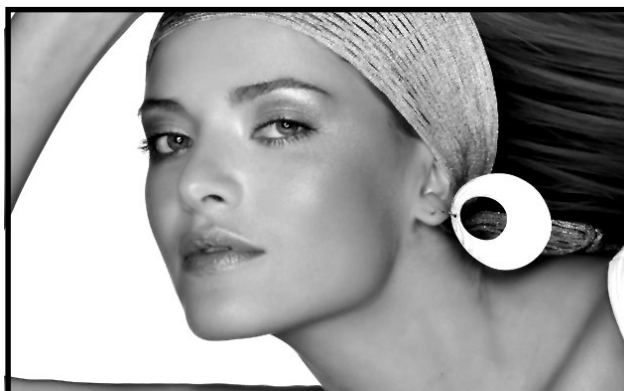
ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СЛАЗА. ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99-37-59-58.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

МАКРОН ПОХВАЛИЛ БОДИ-ХОРРОР «ТИТАН» ЗА СМЕЛОСТЬ И ОРИГИНАЛЬНОСТЬ



Президент Франции Эммануэль Макрон поздравил французенку Джулию Дюкурно с триумфом на 74-м Каннском кинофестивале, где фильм «Титан» завоевал «Золотую пальмовую ветвь».

«Мои поздравления Джулии Дюкурно, получившей «Золотую пальмовую ветвь» на Каннском кинофестивале. Пальмой первенства наградили за смелость и оригинальность французского кино», - заявил глава госу-

дарства в своем микроблоге Twitter. Напомним, Дюкурно поставила боди-хоррор про девушку, получившую страшную травму в детстве - в главных ролях снимались модель Агата Руссель и Венсан Линдон.

Премьера состоялась в Каннах 13 июля, а до того момента все детали сюжета держались в секрете. Несмотря на это, «Титан» собрал противоречивые отзывы критиков.

УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ



МИЛА КУНИС ОТГОВОРИЛА ЭШТОНА КУТЧЕРА ЛЕТЕТЬ В КОСМОС

Голливудский актер Эштон Кутчер рассказал, что продал свой билет на полет Virgin Galactic в космос, потому что жена Мила Кунис отговорила его. Об этом сообщает CheddarNews.

Супруга напомнила Кутчеру, что у него есть маленькие дети, поэтому сейчас неразумно лететь в космос.

“Следующим рейсом меня не будет, но в какой-то

момент я отправлюсь в космос”, - отметил актер.

Эштон Кутчер купил свой космический билет в 2012 году. Тогда подобное путешествие стоило 200 тысяч долларов. Ранее стало известно, что корабль компании Virgin Galactic с британским миллиардером Ричардом Брэнсоном на борту успешно приземлился после полета в стратосферу.

БРИТНИ СПИРС ОТКАЗАЛАСЬ ВЫСТУПАТЬ, ПОКА ОТЕЦ КОНТРОЛИРУЕТ ЕЕ КАРЬЕРУ



Американская певица Бритни Спирс заявила, что не будет выступать на сцене, пока ее отец контролирует ее карьеру. Об этом она написала на своей странице в Instagram.

“Я не собираюсь выступать на каких-либо сценах в ближайшее время в ситуации, когда мой отец контролирует то, что я ношу, говорю, делаю или думаю. Я делала это на протяжении последних 13 лет”, - отметила знаменитость.

Спирс добавила, что опека отца над ней убила ее мечты. Напомним, что 23 июня Бритни Спирс выступила на заседании Верховного суда в Лос-Анджелесе с призывом прекратить многолетнее опекунство ее отца Джеймса Спирса над ней. Певица заявила, что подвергалась многочисленным психиатрическим осмотрам и лечению. Она также обвинила отца в том, что контроль с его стороны травмировал ее психику.

ФАНАТЫ РАСКРЫЛИ ТАЙНУ “БЕЗУМНОЙ ТРЕНИРОВКИ” СТАЛЛОНЕ

Сильвестр Сталлоне, похоже, переиграл самого себя. Кадры безумной тренировки, на которых актер поднимает 20-килограммовые “блины”, поставили под сомнение поклонники спорта.

5-летнего Слая обвинили в том, что он подменил настоящие железные снаряды на бутяфорские, так как та-

кое сверхтяжелое упражнение практически невыполнимо даже для хорошо подготовленных молодых атлетов.

Кроме того, диски выглядят как реквизит – нет ни малейшего износа в отверстиях, и вообще они неестественно болтаются в руках. Вдобавок Рэмбо чрезмерно кряхтит и стонет.

АНДЖЕЛИНУ ДЖОЛИ ЗАПОДОЗРИЛИ В РОМАНЕ С THE WEEKND



Голливудскую актрису Анджелину Джоли заподозрили в романе с музыкантом Эйбелем Тесфайе, известным как The Weeknd. Как сообщает The Sun, пару заметили на свидании во время закрытого мероприятия в Лос-Анджелесе. Ранее их также видели вместе в ресторане.

Источник портала рассказал, что Джоли уже могла познакомиться с своим детьми. Так, она встре-

чалась с ним во время семейной поездки в Нью-Йорк.

Анджелина Джоли была замужем трижды. В 1996 году она вступила в брак с актером Джонни Ли Миллером, однако уже через год они расстались. В мае 2000 года она завела отношения с актером Билли Бобом Торнтоном. Позднее она вышла замуж за Брэда Питта. Однако в 2016 году она подала документы на развод.

TWENTY ONE PILOTS ВЫПУСТИЛИ КЛИП В СТИЛЕ “ТИТАНИКА”

Новую версию “Титаника” сняли участники американской группы Twenty One Pilots. Музыканты выпустили клип на свою новую песню.

Но вот многие фанаты уже успели заметить явные отсылки к знаменитой картине. Правда, артисты адаптировали видео под “наши дни”, именно поэтому действие происходит не на огромном корабле, а на подводной лодке, которая врежется в морское чудовище.

Но, как и в фильме, выжить есть шансы далеко не у всех.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Американские ученые разработали интересный тест, который без обследований поможет определить, насколько возраст сердца отличается от вашего реального возраста. Нужно ответить на 5 вопросов.

Сколько лет вашему сердцу?

Каков ваш возраст?

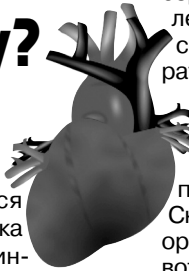
Если вы старше 45 лет, то сердце уже на 2 года старше вашего организма. Прибавьте к своему возрасту 2 года.

Подсчитайте индекс массы тела

Это показатель соотношения роста и веса. Чтобы его рассчитать, разделите массу в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат. Для возведения в квадрат число умножьте само на себя. В норме показатель на уровне 18-25 (больше 25 - у вас лишний вес. Если индекс больше 30, прибавьте 5 лет к реальному возрасту. Излишняя худоба тоже не омолаживает «мотор». Если ваш индекс меньше 18, прибавьте 1 год к вашему возрасту.

Вы курите?

Если да, добавьте 1 год к возрасту. Помните, что курение является ключевым фактором риска сердечных приступов и инсультов.



Сколько времени в день вы сидите?

Если 3/4 рабочего дня и больше, то это очень плохо для вашего сердца. Плюс 2 года.

Артериальное давление не повышено?

Повышенное давление заставляет сердце работать на износ. Если давление выше 140/90 мм рт. ст., то сердце старше на 10 лет. Нужно обратиться к кардиологу за помощью.

Подведем итоги

Посчитайте, сколько всего вы прибавили лет к своему возрасту. Сколько получилось? Моложе вашего организма сердце быть не может, а вот старше - запросто. На сколько бы лет оно ни было старше вас, помогли ему в этом только вы! Большую роль в этом играют вредные привычки, стрессы, лишний вес, недостаток движения и заботы о здоровье.

Делайте выводы и принимайте меры, чтобы ваш «мотор» еще много лет вас не подводил.

- ✓ Мужское сердце стареет быстрее женского, потому что среди мужчин больше гипертоников.
- ✓ Чем быстрее растет подросток, тем выше нагрузка на его сердце.
- ✓ Сердце не любит городской шум, загрязненный воздух и некачественную питьевую воду.

Виноваты таблетки от гипертонии?

? *Бабушку измучил сухой кашель. Врач ей сказал, что виноваты таблетки от гипертонии. Разве такое бывает?*

Александра.

Бывает, и очень часто. Этот побочный эффект характерен для препаратов от давления - ингибиторов АПФ, их название обычно заканчивается на «прил». Эналаприл, фозиноприл и т. д. Большинству пациентов, впервые столкнувшихся с гипертонией, выписывают именно эти средства. Каждый четвертый человек, принимающий ингибиторы АПФ, начинает кашлять. Дело в том, что эти препараты раздражают кашлевый центр, а от этого у него одна реакция - кашель. Пусть бабушка обратится к врачу, он назначит другой препарат. Скорее всего, из сартанов.

Не всякую простуду стоит лечить ингаляциями

? *При кашле полезно делать ингаляции с помощью небулайзера. Так ли это?*

С. Манненко.

Не всякую простуду стоит лечить ингаляциями. Небулайзер превращает лекарство в мельчайший пар, и он легко проникает в легкие.

Три состояния когда необходимо использовать небулайзер: когда нужно разжижать мокроту; когда

Знаете ли вы, что...

- ✿ Суточная порция воды для гипертоника (помимо напитков) - 35-50 мл на 1 кг массы тела.
- ✿ Чашка кофе (150 мл) выводит 4 такие же порции жидкости (600 мл). Организм, пытаясь удержать воду, создает отеки, а это повышает давление.

есть воспаление и требуется доставить к его очагу противовоспалительные препараты; когда есть спазм бронхов как при астме и нужно их расширить.

О водке с малиной и медом на ночь

? *Когда муж простывает, на ночь выпивает водки вместе с чаем, медом и малиной. Говорит, это помогает пропотеть и вылечиться быстро...*

Галина.

Водка в сочетании с малиной и медом - это как выпить антибиотик с алкоголем. Не нужно этого делать! Мед и малину лучше использовать отдельно, как самостоятельное лекарство. Кипяток и водка могут только разрушить их лечебный эффект.

В. Рыжкова, терапевт, врач высшей категории.



ИНСУЛЬТ ИЛИ НЕТ? СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

инсульт не возникает внезапно - организм посылает сигналы еще до приступа. Если к ним прислушаться и вовремя обратиться к врачу, можно спасти себе жизнь.

Проблемы с речью

При уже развивающемся инсульте человеку сложно произнести нужное слово. Он забывает простые понятия и определения, говорит совсем не то, что нужно, заговаривается и в целом ведет себя странно.

Это происходит из-за повреждения речевых центров или из-за ослабления контроля за артикуляционными мышцами. Например, при поражении задних отделов лобной доли человек повторяет одни и те же звуки, при проблемах в височных долях у него затрудняется понимание речи.

В тяжелых случаях язык и вовсе перестает слушаться больного: его речь становится непонятной и нечленораздельной, появляется асимметрия лица. При подобной картине немедленно вызывайте скорую.

Потеря равновесия

Из-за нарушения кровообращения в разных частях мозга могут возникать проблемы с вестибулярным аппаратом. Больной может пошатываться, терять равновесие, падать в обморок.

Инсульт у женщин часто сопровождается нехарактерными для мужчин симптомами - обонятельными или зрительными галлюцинациями, потерей памяти.

Головная боль

Этот симптом чаще всего не принимают в расчет и списывают на

усталость, стресс и погоду. Однако при инсульте она также возникает - чаще всего резкая, похожая на мигрень.

Могут появиться шум и звон в ушах, непривычные головокружения, чувство апатии и слабости. Если причина - стресс, симптомы проходят после хорошего отдыха и качественного сна. При предынсультном состоянии головная боль возвращается.

Куда обратиться?

Современные методы исследований помогают провести быструю диагностику и с точностью поставить диагноз. Если вы отмечаете у себя проявления одного из перечисленных симптомов, не откладывайте поход к врачу. Терапевт предложит сделать компьютерную томографию (КТ) или ультразвуковую доплерографию.

Чтобы узнать риск развития заболевания, врач попросит сдать анализ крови, общий анализ мочи с микроскопией. Важно также узнать показатель СОЭ (скорость оседания эритроцитов). Если параметр повышен, в организме имеется очаг воспаления. Также рекомендуется сделать коагулограмму. Снижение показателей МНО и АЧТВ говорит о склонности к тромбообразованию, что может послужить поводом для назначения антикоагулянтов.

Инсульт занимает третье место в мире по числу смертельных исходов, уступая лишь ишемической болезни сердца и онкологическим заболеваниям. Инсульт заканчивается летальным исходом в 25% случаев у мужчин и в 39% у женщин. У 60% перенесших заболевание развивается инвалидность. Однако многих осложнений можно избежать, если вовремя распознать первые признаки заболевания.

Помутнение в глазах

Размытость, резкое ухудшение зрения, помутнение в глазах - все это может быть признаками приближающегося инсульта. Они проявляются из-за блокировки питания кровеносного сосуда глаза. Если страдает зрение в правом глазу значит, поражено левое полушарие мозга, если в левом - правое.

Потеря зрения на несколько минут или часов говорит об транзиторной ишемической атаке (ТИА), которую называют мини-инсультом. В этом случае томография не покажет изменений в мозге, а зрение восстановится довольно быстро.

После инсульта проблемы со зрением могут усугубиться - часто появляются слепые пятна, нарушается периферийное зрение, меняется цветовосприятие.

Онемение рук после сна

Иногда онемение рук после сна в неудобной позе испытывает каждый. Однако если чувствительность долго не возвращается, а дискомфорт сопровождается слабостью и головокружением - это уже опасные симптомы.

В тяжелых случаях конечности (обычно с одной стороны) немеют так, что человеку сложно двигать руками или ногами. Движения становятся резкими, неловкими, может появиться тремор. Также должна насторожить внезапная временная слабость в руках и ногах.

Экспресс-диагностика

Врачи применяют методику «Улыбнись-заговори-подними руки» (УЗП), чтобы диагностировать инсульт.

Улыбнись. Если улыбка получилась однобокая, а одну сторону лица будто парализовало, вызывайте скорую.

Заговори. При инсульте человек не может выговорить даже простые слова. Задайте пострадавшему любой вопрос: по ответу станет ясно, в каком он состоянии.

Подними руки. Попросите человека поднять вверх обе руки. При инсульте одна часть тела становится почти неуправляемой, поэтому одна из рук либо не поднимется совсем, либо не поднимется на тот же уровень, что и здоровая.

До приезда скорой больного следует уложить на кровать так, чтобы голова находилась выше тела. Важно убрать все, что мешает нормальному кровообращению, - тугие ремни, резинки, воротнички. Также нужно обеспечить приток свежего воздуха в комнату, открыв окно или включив вентиляцию.

Сомневаетесь в диагнозе, который поставил врач?

Прежде чем начинать лечение, обратитесь за вторым мнением. Ведь на кону ваше здоровье!

Когда нужно второе мнение?



Если доктор посылает вас на операцию или выписывает сильнодействующие препараты, лучше предварительно проконсультироваться у другого врача. Часто второе мнение помогает избежать ненужных хирургических вмешательств и неправильного лечения. Обращаться к другому специалисту желательно в нескольких случаях.

Назначают слишком много анализов

Врачи, особенно в частных клиниках, могут назначать много ненужных, но дорогостоящих анализов.

Если вас беспокоят выделения, перед приемом в независимой лаборатории сдайте мазок на флору, флороценоз, ПЦР, анализы на гонорею и хламидиоз. А вот бакпосев, анализ на 12 инфекций и ПЦР на все виды ВПЧ будут лишними. Часто, чтобы увеличить сумму в чеке, врачи предлагают взять анализ на TORCH-инфекции, однако, если вы не планируете беременность, этот анализ вам не нужен.

Также требуется дополнительная консультация, если врач назначает лечение от уреоплазмоза, микро-

плазмоза или других бактериальных инфекций, но по анализам концентрация этих бактерий находится в пределах нормы, и у пациентки нет никаких жалоб.

Если доктор находит инфекцию и назначает слишком дорогое лечение, это также повод задуматься.

Предлагают срочную операцию

Если вас отправили на биопсию шейки матки без цитологического заключения о наличии дисплазии, предлагают сделать прижигание эрозии шейки матки, пугая раком, или хотят вскрыть кисты на шейке матки, стоит подумать о консультации стороннего специалиста. Срочные операции оправданы только в случае внематочной беременности, кровотечения, общего тяжелого состояния. В остальных случаях стоит перепроверить диагноз, даже если врач настаивает на своем.

Часто женщинам после 45-50 лет врачи предлагают удалить матку при наличии диагноза миома. Однако сейчас это заболевание лечится методом эмболизации маточных артерий. Через отдельный прокол в сосуды, снабжающие кровью миому,

вводится специальный катетер, который перекрывает ей питание.

Полипы эндометрия удаляются только после двух УЗИ: первое делается при наличии жалоб, второе, подтверждающее - после менструации. Если врач спешит провести операцию без подтверждения, проконсультируйтесь с другим специалистом.

Хотят вылечить от ВПЧ

Если врач настаивает на обязательном анализе на ВПЧ и назначает медикаментозное лечение, стоит задуматься.

Во-первых, лекарство от вируса папилломы человека до сих пор не изобрели, и обычно пациентам назначается классическая противовирусная дорогостоящая схема лечения. Во-вторых, ВПЧ присутствует почти у всех людей в мире. Всего выделяют 120 видов вируса, но действительно могут перерасти в рак только 15 из них.

В большинстве случаев организм справляется с вирусом сам, поэтому даже если сегодня анализы на ВПЧ у вас оказались положительными, через несколько месяцев они могут быть противоположными.

Госпитализируют при беременности

В первом триместре в норме могут присутствовать небольшие кровянистые выделения. Но некоторые врачи перестраховываются и, запугивая беременную выкидышем, кладут ее на сохранение, назначают свечи, капельницы, гормональную терапию.

В данном случае следует ориентироваться на самочувствие и сходить на консультацию к другому специалисту. Обычно на сохранение кладут при реально существующей угрозе выкидыша, видной при ультразвуковом исследовании.

ЛЕЧЕНИЕ ПОД ВОПРОСОМ

В современной практике есть много заболеваний, которые не требуют специальной терапии, однако врачи все равно выписывают дорогое лечение.

Эрозия шейки матки. Чаще всего этим термином обозначают эктопию - анатомическую особенность, когда клетки цервикального эпителия разрастаются в полость матки. В зарубежной практике это считается одним из вариантов нормы. Однако важно вовремя отличить эктопию от действительно серьезных патологий, грозящих онкологией.

Эндометриоз. Состояние, при котором клетки эндометрия «выползают» за область матки. Если он протекает без осложнений (нет кровотечения, боли), то и лечить его не требуется.

Гипоплазия матки. Состояние, при котором матка имеет размеры меньше нормы. Врачи часто назначают комплекс дорогостоящих процедур, включающих в себя физиотерапию, гормоны и даже ручной массаж. Однако в большинстве случаев это не только малоэффективно, но и может навредить.

Авторитеты дают советы

Сыпь на ладонях

Любая кожная болезнь - это сигнал, что организм нездоров и пытается избавиться, вывести наружу все, что мешает ему работать. При каких заболеваниях возникает сыпь на ладонях.

✓ **Аллергическая реакция** на продукты питания, пыльцу растений, лекарства, косметику. При аллергии на внутренней стороне ладони появляется красная сыпь. Она сопровождается сильным зудом. Больной расчесывает пораженные места, но этого делать ни в коем случае нельзя - можно занести инфекцию в ранки.

✓ **Краснуха, ветряная оспа, менингококк.** Этим недугам сопутствуют озноб, боль в горле, температура, насморк, потеря аппетита, боль в животе и даже рвота. Сыпь может быть первым признаком болезни, а может появиться и через несколько дней.



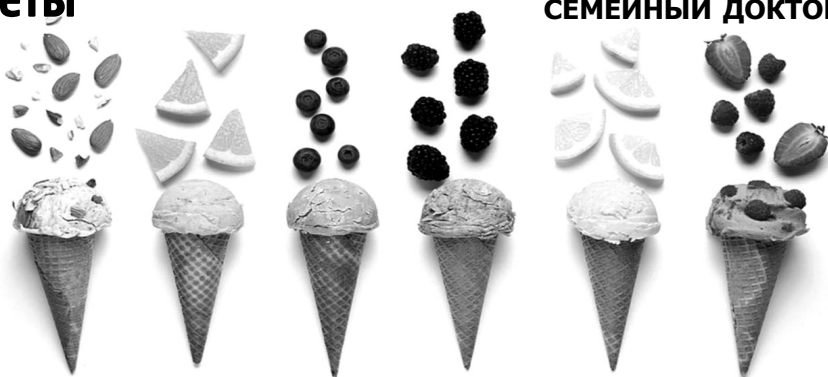
✓ **Укусы насекомых.** При укусах, например, чесоточного клеща сыпь появляется под кожей. Самка внутрикожного паразита проделывает в эпидермисе микроскопические ходы, напоминающие поверхностную царапину, где и откладывает яйца. Заразиться чесоткой можно, контактируя с больным человеком, а также через его вещи.

✓ **Дерматит (контактный и атопический).** Раздражение проявляется в виде яркой сыпи на руках. Но в первом случае аллергенами выступают агрессивные вещества, например бытовая химия, а во втором - наследственная предрасположенность. Кожа на поврежденных участках рук сохнет и шелушится. Избежать развития контактного дерматита можно, если надевать защитные перчатки.

В любом случае добиться излечения без посещения квалифицированного специалиста и своевременного диагностического обследования не удастся.

*И. Умарова,
дерматолог, врач II категории.*

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Заболеть ангиной летом проще простого. Вы думаете, что полежите на солнышке - и само пройдет... А вот и нет.

ЖАРКАЯ АНГИНА

Возбудители те же...

Как и в холодное время года, воспаление гланд чаще всего провоцируют стрептококк, реже стафилококк или пневмококк - здесь ничего нового. Но чтобы они активизировались, нужны благоприятные для инфекции факторы. Какие? Если

низма такие перепады - настоящий стресс. В таких условиях организму сложно бороться с инфекцией, и человек заболевает.

✿ Мороженое и холодные напитки. Ну кто летом не прочь побаловаться ими? Но миндалины не согласны. Во время жары слизистые оболочки нагреваются, а попавший на них холод вызывает переохлаждение. Переохлажденным небным миндалинам сложно бороться с инфекцией - миндалины воспаляются, и возникает ангина.

ХОЛОДНОЕ МОРОЖЕНОЕ ВРЕДНО ЕСТЬ ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ.

в осенне-зимний период развитие болезни можно списать на холод и ослабленный иммунитет, то почему ангина возникает летом?

В жару кожа и слизистые оболочки нагреваются, обменные процессы усиливаются. Это приводит к тому, что, болезнетворная микрофлора буквально бушует. Ведь чем теплее, тем ей лучше и комфортнее размножаться. Да и сам человек помогает - съест мороженое или выпьет ледяной воды. Небные миндалины, защищая организм, реагируют на такое резкое переохлаждение вспышкой ангины. Инфекция может попасть в организм и извне, ведь ангина очень заразна.

✿ Летние поездки и путешествия. Опасность состоит в ослаблении иммунитета из-за долгого перемещения к месту отдыха и акклиматизации.

✿ Загораем, плещемся в воде. Когда тело сильно нагрелось под солнцем, ищем спасения в море или реке.

СЛИВОЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕСТЬ ЛЮДЯМ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА.

Это еще одна причина резкого переохлаждения.

Провокаторы летней ангины

✿ Кондиционеры. Летом они везде - дома, на работе, в магазинах люди стараются спастись от жары. Но когда разгоряченный человек заходит в помещение с кондиционированным воздухом, особенно если разница между температурой за окном и в помещении около 100 для орга-

Симптомы схожи с простудой

Вы думаете, что полежите на солнышке - и само пройдет. А болезнь прогрессирует, и появляются осложнения. Вот почему летние ангины протекают гораздо тяжелее, чем в холодное время года. Все начинается с резкого подъема температуры тела до 39-40°C. Першение в горле быстро перерастает в нестерпимую боль. Становится трудно глотать. Лимфо-

узлы увеличиваются и становятся болезненными. Самочувствие ухудшается: болит голова, ломота в теле и суставах. На небных миндалинах появляется белый налет или белые гнойные точки. Очень важно своевременно обратиться к лор-врачу. Иначе велик риск развития тяжелейших осложнений на сердце, суставы и почки.

Как правильно лечиться?

Только оториноларинголог, проведя диагностику и определив тип ангины и ее возбудителя, сможет правильно подобрать препарат и его дозировку. Можно полоскать горло отварами ромашки или шалфея, орошать слизистую оболочку глотки антисептическими спреями. Пастилки и леденцы от горла на время снимут болевой синдром и облегчат состояние больного.

Ее нельзя переносить на ногах

Даже если вы в отпуске, ангина - веский повод отсидеться дома или в номере отеля. Нужен покой, постельный режим и диета. Воздержитесь от горячей, холодной, острой и твердой пищи - от всего, что может плохо подействовать на воспаленное горло. Пейте как можно больше жидкости комнатной температуры. При соблюдении всех предписаний лор-врача болезнь, как правило, через 7-10 дней отступает.

Чтобы ангина не омрачила ваш отдых

- ❁ Не пейте ледяные напитки. Если очень хочется пить, а под рукой только холодная вода - пейте ее небольшими глотками, чтобы она хоть немного прогрелась во рту.
- ❁ Мороженое лучше есть слегка подтаявшим и тоже маленькими кусочками.
- ❁ Не сидите непосредственно под кондиционером.
- ❁ Избегайте резких перепадов температуры: если пришли на пляж, не срывайтесь и сразу не ныряйте в холодную воду. Дайте своему телу немного остыть.
- ❁ В идеале продлите поездку на море хотя бы на месяц. Этого времени достаточно, чтобы организм успел акклиматизироваться. Если вы едете на меньший срок, организм не справляется, и такие «качели» негативно сказываются на иммунитете.

*И. Стрельникова,
лор, врач высшей категории.*

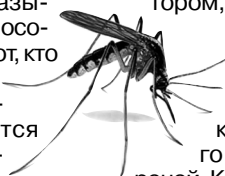
Мороженое может вызвать головную боль. Этим страдает каждый третий человек в мире. Причина – быстрое снижение температуры тела, из-за чего происходит спазм сосудов и замедляется кровоток в головном мозге.

Отдыхаем на природе

Какую кровь любят комары

Вы задумывались, почему некоторые люди даже дома не могут скрыться от укусов комаров?

А кто-то может спокойно находиться на природе с открытыми руками, и его за вечер не укусит ни один комар. Оказывается, самки комаров по особому принципу определяют, кто станет их следующей жертвой. Кровь одних людей комарихам нравится больше, и это кровь определенной группы. Самая аппетитная для комаров кровь I группы. Людей с такой группой комары чуют за тысячи метров и летят на нее. И еще на запах пота. На



втором месте у кровопийц стоит II группа крови. Также комары любят людей с отрицательным резус-фактором, впрочем, как и с положительным, но все же последних они кусают гораздо реже. А вот людям, у которых III и IV группа крови, повезло больше всего - их комары обходят стороной. Кроме того, чем больше человек выделяет углекислого газа, тем у него больше шансов быть укушенным. Не зря комары кусают людей ночью, когда они спят.

НАТОПЫШИ И МОЗОЛИ МОГУТ КОЕ-ЧТО РАССКАЗАТЬ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ.

НАБИЛИ МОЗОЛИ...

- ✓ Если кожа на пятках по всей поверхности стала грубой, растрескавшейся, есть повод заподозрить нарушения в работе иммунной системы.
- ✓ Если кожа огрубела под мизинцем правой ноги, это указывает на возможные неполадки с печенью, а если под левым мизинцем, значит, под угрозой сердце.
- ✓ Мозоли на подушечках под пальцами? Значит, надо обратить внимание на кишечник.
- ✓ Целые полосы мозолей по наружному краю ступни? Надо лечить позвоночник.
- ✓ Мозоли появились на косточках больших пальцев у женщины? Надо провериться на гинекологические проблемы. А мужчинам - простату.

Антибиотик «на всякий случай»

Почему эти препараты не стоит принимать для профилактики и лечения COVID-19.

Антибиотики - это мощный лечебный инструмент, ими надо уметь пользоваться. Иначе они становятся не только бесполезными, но и опасными. Неумеренное употребление антибиотиков чревато тяжелыми последствиями. Вы убиваете полезные бактерии, которые постоянно присутствуют в кишечнике. Врачи называют их микробиомом. Он отвечает за выработку иммунитета.

Больным с COVID-19 антибиотики назначают только в крайнем случае, если развиваются бактериальные осложнения. Для профилактики, на всякий случай, принимать антибиотики не нужно. «Посадив» ими иммунитет, вы будете долго и тяжело переносить даже обычные простудные заболевания. А токсичное действие антибиоти-

ков на печень и почки может закончиться лекарственным гепатитом или нефритом. Кроме того, присутствующие в верхних дыхательных путях микроорганизмы становятся нечувствительными к антибиотикам. И, когда будет необходимо их назначение, пациенту они уже не помогут. Это проблема XXI века. Бактерий, на которых не действуют антибиотики, становится все больше. И все тяжелее врачам справляться с инфекционными заболеваниями.

Не стоит увлекаться и противовирусными препаратами. Их влияние на коронавирус пока никак не доказано, а вот побочные действия на организм они тоже оказывают. По мнению врачей, для профилактики лучше всего носить маску и соблюдать дистанцию.

ТАБЛЕТКА АСПИРИНА В ДЕНЬ...

На вопросы читателей, имеющих густую кровь, отвечает кардиолог, врач высшей категории **Е. Морина**.

Я пью его для профилактики

? *Считается, что аспирин разжижает кровь и помогает избежать формирования тромбов. Этот препарат терапевт прописал моей жене - она гипертоник. А я пью его для профилактики. Правильно ли делаю?*

Б. Асахов.

Доказано, что людям, перенесшим инфаркт или инсульт, ежедневная таблетка аспирина полезна. Медики прописывают аспирин после инсультов и инфарктов, потому что он разжижает кровь и снижает риск повторения сердечного приступа. А вот надо ли его пить для профилактики, большой вопрос. Тромбы могут так и не появиться, а желудок испортите.

Как понять, что кровь густая?

? *Врач говорит, что для меня это может закончиться большими неприятностями.*

Борис Х.

Для начала надо понять, что такое густая кровь. С кровью по организму к органам и мышцам разносится кислород. Вязкая кровь делает это не вовремя, слишком медленно, соответственно нарушается работа сердечно-сосудистой системы, печени, изменяется оболочка эритроцитов и тромбоцитов. При этом человек жалуется на частые головные боли, постоянное чувство усталости, ощущение жажды, бледность. Если такие признаки проявляются часто и без особой причины, стоит забеспокоиться. Причины загустения крови разные. Чаще всего это бывает при варикозном расширении вен, сахарном диабете, панкреатите, лейкозе, гепатите, повышенном холестерине, гемоглобине. При этих заболеваниях густая кровь особенно опасна.

Есть ли другие способы разжижить кровь?

? *Можно ли, не принимая аспирин, как-то другим способом разжижить кровь?*

М. Чернова.

Все медицинские препараты разжижают кровь быстро и сильно, но у них много побочных эффектов. Существуют проверенные народные способы, которые делают кровь менее вязкой, при этом они безвредны. Для начала надо отказаться от продуктов, сгущающих кровь. Кровь гуще делают газированные напитки, пиво, крепкий чай. Сгущают кровь сахар, гречка, копчености, жирная пища, картофель (и вообще все углеводистые продукты), а также травы - пустырник, валериана. Способствует сгущению крови и недостаток витаминов и минералов - лецитина, цинка, витамина С, селена. Чтобы кровь была жиже, нужно пить больше жидкости - около 2 л в день. Разжижению крови способствуют зеленый некрепкий чай без сахара и красное вино. Хорошо разжижают кровь кисломолочные продукты, цитрусовые, вишня, абрикосы, клюква, виноград, помидоры, малина, чеснок, сливы, огурцы, инжир, красный перец, ежевика, кабачки, а еще жирная рыба, морская капуста, пророщенная пшеница, имбирь, корица, мята, паприка, карри. Полезно также гулять на свежем воздухе, дышать хвойным ароматом в сосновом лесу.

Мне назначили

“Кардиомагнил”...

? *Но с какими препаратами его нельзя принимать одновременно, врач не сказал...*

Елена Конкина.

Из всех видов аспирина - «Тромбо АСС», «Аспикор», «Тромбопол»,

«Аспирин-кардио» и др. - «Кардиомагнил» врачи назначают чаще всего. Ацетилсалициловая кислота является действующим веществом во всех этих препаратах. Конкретно о «Кардиомагниле»: магний, который присутствует в этом лекарстве, якобы, взаимодействуя с желудочным соком и соляной кислотой, приводит к возникновению защитной пленки в желудке. Но исследования не подтвердили это, а значит, можно ждать неприятных побочных эффектов: разжижая кровь, аспирин может вызвать желудочно-кишечные кровотечения, анемию, бронхоспазм.

Особенно осторожно должны принимать аспирин под любым названием люди старше 60 лет, если имеется язва желудка или кишечника. И еще те, кто принимает одновременно другие противовоспалительные средства. Ни в коем случае нельзя принимать «Кардиомагнил» одновременно с глюкокортикоидными гормонами (кортизол, гидрокортизол) и нестероидами (парацетамол, диклофенак, нимесулид, целекоксиб). Из этих препаратов самым лояльным при взаимодействии с аспирином считается napроксен.

Также опасным является одновременный прием ацетилсалициловой кислоты с лекарствами, которые влияют на свертываемость крови (варфарин, клопидогрел, «Прадакса»).

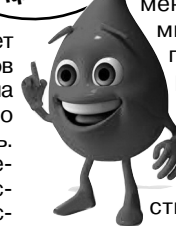
Утром или вечером?

? *Как правильно пить аспирин - утром или вечером?*

И. Новикова.

Лучшее время для ежедневного приема аспирина, чтобы уменьшить риск сердечного приступа, - это вечер. Таблетка, выпитая на ночь, не дает слипаться тромбоцитам - крошечным клеткам крови, из которых формируются тромбы.

Сгущению кровотока способствуют злоупотребление алкоголем, курение, недостаточное употребление воды, ожирение, некоторые лекарства, а еще повышенная свертываемость крови.



Метеоризм возникает практически у всех людей. В норме здоровый человек выделяет 0,5-1,5 л газов за 13-15 «пассажей» в сутки. Причин появления газов в желудочно-кишечном тракте несколько, например заглатывание воздуха. За каждое глотательное движение в желудок попадает около 2-3 мл воздуха. Разговариваете во время еды? Торопливо глотаете пищу? Не вы-

Злые газы жить мешают

Урчание в животе, отхождение газов со специфическим звуком и запахом приносят человеку даже больше страданий, чем острые боли.

таскиваете изо рта жевательную резинку? При этом количество воздуха, попадающего в желудок, резко увеличивается. Нездоровая поджелудочная железа, злоупотребление неправильной

едой также приводят к метеоризму. Гастриты, колиты, хронические запоры, острые кишечные инфекции и другие болезни желудочно-кишечного тракта тоже провоцируют скопление газов. Что

поможет? Ветрогонные средства - настои и настойки цветков ромашки, плодов тмина, семян укропа огородного или аптечного (фенхеля), масло фенхеля или укропа. Они облегчают отхождение газов, так как снимают спазмы, расслабляя кишечник, и одновременно стимулируют его моторику. Поглощает избыток газа и вместе с ним выводится из организма активированный уголь.



Регулярно удаляю серу

У меня часто зудит в одном ухе, хотя я тщательно мою уши и регулярно удаляю серу. Чем вызван зуд?

Ольга.

Чаще всего - грибками, хотя бывает виноват и стафилококк. Как правило, страдают люди, чрезмерно чистоплотные, которые используют для чистки слуховых проходов ватные палочки. При этом повреждается тонкая кожа, и микроцарапины служат входными воротами для инфекции. Там поселяется грибок и бурно развивается. А еще он «любит» сладкую пищу, поэтому на зуд в ухе нередко жалуются страдающие сахарным диабетом, да и просто сластены. Для лечения назначаются противогрибковые капли и мази. Если процесс вызван бактериями, помогут капли с антибактериальным и антисептическим эффектом.

Мама страдает от шума

Маме 80 лет. Она страдает от шума в ушах. Это связано с ушами?

Ирина Геннадьевна.

Если шум в ушах сопровождается снижением слуха, надо лечить уши. Когда человек хуже слышит звук извне, он сосредотачивается на внутренних звуках, которые иногда воспринимаются как шум. Задача врача: допустить внешние звуки к центрам слуха, исправив возникшие повреждения барабанной перепонки или слуховых косточек. Если косточки перестали двигаться, нужно заменить их протезом (делается при отосклерозе). Шум в ушах может быть связан и с поражением слухового нерва внутри улитки. Чтобы усилить внешние звуки, таким пациентам рекомендуется носить слуховой аппарат: он не только улучшает слух, но и убирает шум в ушах. Если же слух не пострадал, причину шума нужно искать в продолговатом мозге или коре головного мозга. Вашей маме нужно проконсультироваться у лор-врача и у невролога.

В одном ухе зудит...

Муж внезапно оглох на одно ухо

Лечение в районной больнице не дало результатов. Как лечат таких людей?

Оксана.

Если больной попадает к врачу в первые дни после случившегося, проводится шоковая терапия сосудистыми препаратами. Внутривенно вводятся большие дозы ноотропила. Обычно это помогает: исчезает шум в ушах и возвращается слух. Такую схему лечения наши отоларингологи позаимствовали у бельгийских коллег (это было лет 15 назад) и были поражены ее эффектом. Даже врачам тогда возвращение слуха у пациентов казалось волшебством, а для больного это было чудо.

Поскольку острая потеря слуха случается из-за поломки в работе нервной системы, при лечении пациенту требуется абсолютный покой. Нужно исключить зрительные и эмоциональные раздражители, физические нагрузки. Часто стационарные больные спрашивают, можно ли им ночевать дома или же совмещать лечение с работой. Отвечаю: «Можно, но результат будет намного хуже». Домашние хлопоты ухудшают состояние нервной системы. После процедур человек возвращается домой и начинает готовить еду, убирать, стирать, воспитывать детей, эмоционально на все реагируя, - и эффект лечения снижается.

На ночь вставляю беруши

Потому что муж сильно храпит. Но заметила, что стало выделяться больше серы. Не вредны ли беруши для ушей?

Тамара.

Беруши предназначены для того, чтобы защищать уши от воды, влаги, пыли и громких звуков. Пользуйтесь ими на здоровье, но аккуратно, чтобы не протолкнуть серу глубже и не закупорить слуховой проход или не повредить кожу в ухе. А вообще лучше отправиться для начала к терапевту. Надо искать причину храпа.

И. Ванюшкина, отоларинголог, врач высшей категории.

Если даже короткий перелет выматывает вас, попробуйте летать по правилам.

ВЗЛЕТАЕМ!

✓ **Трезвый улет.** Один стакан алкоголя в воздухе равен двум-трем на земле. Во время перелета нарушается процесс потребления мозгом кислорода, и вы напиваетесь быстрее, сильнее и с худшими последствиями. Можете выпить пару рюмок коньяка в баре аэропорта, не больше. А в самолете - только воду.

✓ **Кругом вода.** Сухость во рту, красные глаза и стянутая кожа - это нормально. В самолете воздух суше, чем в пустыне. Ничего не поделаешь - придется снова выпить воды. От чая и кофе лучше отказаться.

✓ **Делайте ноги.** Долгое сидение вызывает застой крови в ногах. Это может привести к тромбозу. Выпили воды - прогуляйтесь до туалета. А потом просто прогуляйтесь.

✓ **В облаках.** Авиаперелет - это стресс: перепады давления, смена часовых поясов...

Воткните в уши беруши, съешьте банан (природное снотворное) и откиньте спинку кресла. Приятного полета.

✓ **Воздух!** Пилоты получают в 10 раз больше кислорода, чем пассажиры. Гипоксия (дефицит кислорода) пройдет без следа, как только вы ступите на твердую землю.

✓ **Пузыри в ушах.** При наборе высоты в салоне самолета понижается давление. Из-за этого газы внутри вас расширяются, а уши закладывает. Зажмите нос и аккуратно, но достаточно сильно выдохните, не раскрывая рта.

Н. Ладыгин, пилот 2-го класса.

Укрепляем мышцы

С возрастом человек теряет мышечную массу. Из-за этого сил становится меньше, появляются впалые щеки и морщины. Приостановить процесс можно, если изменить рацион.

✓ **Больше белков.** Белок - это строительный материал для мышц и других тканей организма. Важную роль в восстановлении клеток играет входящая в состав белка аминокислота лейцин. Это вещество помогает усилить рост мышечных волокон, даже если из-за возраста этот процесс замедлился. Лейцин содержится в диетических видах мяса, рыбном филе, соевых бобах и греческом йогурте. Специалисты рекомендуют употреблять не больше 30 граммов белка за один прием пищи, потому что наш организм не может запастись белки впрок. И все, что не усваивается сразу, начинает откладываться в жировые ткани.

✓ **Ешьте продукты с омега-3.** Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 улучшают работу многих систем организма. Эффективны они и в борьбе с потерей мышечной массы, ведь разрушение мышц зачастую происходит из-за воспалительных процессов. А омега-3 блокирует такие воспаления. Если регулярно употреблять полиненасыщенные жирные кислоты, улучшается расщепление белка, аминокислоты лучше усваиваются, что укрепляет мышцы. Поэтому в рационе должны быть такие продукты, как морская рыба, льняные семена и яйца.

✓ **Не забывайте о витамине D.** Он ускоряет образование мышечного белка, устраняет воспаления и не дает мышцам разрушаться. Поэтому в борьбе с потерей мышечной массы «солнечного» витамина должно быть в достатке. Конечно, организм может сам его воспроизводить, но с годами эта функция ослабевает. И тогда помогут продукты, такие как рыба, морепродукты, яйца, травы, растительные масла, лесные грибы.

В. Григорьева,
врач-геронтолог.

ПОМИДОРОВ МНОГО НЕ БЫВАЕТ?

? Сколько помидоров можно съесть без вреда для здоровья? При каких заболеваниях они противопоказаны?

Нина Васильевна.

Томаты вместе с нежирным молоком, кефиром, картофелем, шпинатом, рыбой, бананами, черным хлебом, фасолью и растительным маслом входят в десятку продуктов, которые содержат все необходимые для организма вещества. В свежих помидорах есть калий (полезен для сердца, выводит избыток жидкости из организма), магний (помогает адаптироваться к холоду), железо (рекомендуется при анемии), цинк (требуется для роста клеток кожи, волос, заживления ран), кальций (укрепляет кости), фосфор (участвует в обменных процессах). Входящий в состав плодов хром быстро насыщает и предупреждает приступы голода. Еще одно замечательное свойство

томатов - низкая калорийность (23 ккал на 100 г).

Дозировка помидоров индивидуальна и зависит от возраста, пола. Здоровому человеку можно съесть по 3-4 средних помидора в день. Не рекомендуется есть томаты в период обострения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического дуоденита, гастрита, панкреатита, колита. Во время ремиссии употреблять эти овощи можно, но в ограниченном количестве. Много помидоров нельзя есть страдающим нарушениями обмена веществ и аллергией на красные плоды.

И. Разумовская,
врач-диетолог.



Летний сюрприз

Именно летом происходит больше всего отравлений. Причем в 50% случаев вызывает их домашняя еда. Главное летнее правило: готовить на один раз и все продукты хранить в холодильнике.

Чем можно отравиться?

Куриные яйца. Рассадник сальмонеллеза. Если вымыть сырое яйцо, это на 50% снижает риск заражения.

Картофель. В готовом картофеле (например, в составе магазинных салатов) отлично размножается сальмонелла.

Свежая зелень. Источник заражения кишечной палочкой, сальмонеллой, норовирусом.

Мороженое. Если в его составе есть сырые яйца, это может стать причиной сальмонеллеза.

Мягкий сыр. Он может содержать болезнетворные бактерии листерии, которые вызывают листериоз. Особенно он опасен для беременных.

Томаты. Источник проблем - норовирус и сальмонелла.

Немытые ягоды. На них находят циклоспоры - простейшие паразиты, вызывающие диарею.

Чтобы избежать отравления, воду лучше кипятить. Овощи и фрукты хорошо мыть. Потенциально опасные про-

дукты (мясо, рыба, яйца...) требуют тщательной термобработки.

Как лечиться?

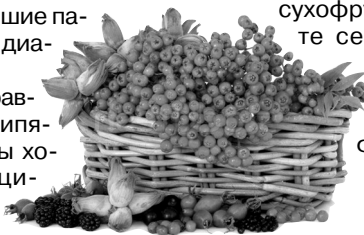
Больше пейте. Часто, но понемногу, чтобы не спровоцировать рвоту. Пейте воду, минералку без газа, крепкий чай регидранты для восстановления баланса.

Выводите токсины. Для этого подходят сорбенты вроде активированного угля.

Соблюдайте диету. Обычно отравленный организм сам знает, что ему нужно: ничего! Поэтому есть при кишечной инфекции совсем не хочется. Когда самочувствие улучшается, возвращается и аппетит. Первые пару дней удел страдальца - подсушенный хлеб, рисовый отвар, овсянка на воде, нежирный кефир, зеленый чай, компот из сухофруктов. Позже позвольте себе тефтели на пару.

Если все пойдет хорошо, - легкие супчики с рисом, картофелем и овощами.

В. Скокова,
врач-инфекционист.



ОДНИ ВРАЧИ СОВЕДУЮТ ЕСТЬ ФРУКТЫ ПОСЛЕ ЕДЫ, ДРУГИЕ ПЕРЕД ЕДОЙ. А НЕКОТОРЫЕ ВООБЩЕ НЕ СОВЕДУЮТ.

Два яблока на ужин...

Почему, казалось бы, самые полезные продукты нельзя есть вечером, причем никому?

Как правильно есть фрукты тем, у кого пониженная или высокая кислотность желудка, а также при обострении гастрита или язвы? И почему после 17 часов фрукты вредны для здоровья, причем абсолютно всем?

Если у вас вялое пищеварение и пониженная кислотность желудка, употреблять фрукты можно примерно за 30 минут до еды. Фруктовые кислоты помогают вырабатываться желудочному соку. Выбирайте фрукты с большим количеством клетчатки: чернослив, инжир, финики, сырые яблоки, бананы, апельсины. Она помогает пищеварению. Фруктовые соки, лишённые клетчатки, бессмысленны для пищеварения и плохо влияют на обмен веществ.

При высокой кислотности желудка с кислыми фруктами и ягодами стоит

быть осторожными. А от кислых яблок лучше отказаться совсем. Фрукты и ягоды употребляйте как десерт, через 30 минут после приема пищи. Тогда фруктовые кислоты не смогут повысить существующую кислотность в желудке до опасного уровня. Свежие фрукты при обострении гастрита или язвы желудка категорически недопустимы. Можно есть сладкие печеные яблоки после основного приема пищи.

Если у вас здоровый желудок, нормальное пищеварение и нет проблем с лишним весом, есть фрукты можно в перерывах между завтраком и обедом, а также между обедом и ужином. Старайтесь делать это до 16-17 часов, чтобы не нагружать ночью пищеварительную систему, не мучаться от газов в кишечнике и вставать утром с постели с красивым плоским животом. Съеденные после ужина или на ночь фрукты должны будут перева-



риваться ночью, а это время отдыха и для желудочно-кишечного тракта тоже. Соответственно, еда будет застаиваться в кишечнике и вызывать брожение. Поэтому с утра не ждите плоский живот из-за газообразования.

Еще одна причина не закусывать ужин фруктами. Фруктоза метаболизируется в жирные кислоты, а они откладываются в жировые запасы и в печень, вызывая каскад негативных реакций.

В. Зими́на,
гастроэнтеролог, врач
II категории.

Говяжья с болгарским перцем

700 г говяжьей печени, 2 красных болгарских перца, 400 г шампиньонов, 2/3 стакана белого вина, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, соевый соус, соль.

Печень на 2 часа замочите в молоке, нарежьте ломтиками. На разогретую сковородку выложите печень и обжаривайте 3-5 минут на небольшом огне. Лук и чеснок измельчите, обжарьте по отдельности, добавьте к печени и тушите 10 минут под крышкой. Грибы нарежьте, обжарьте и добавьте к печени. Так же отдельно обжарьте болгарский перец, нарезанный полосками, и добавьте к печени. Держите на огне 10 минут, влейте вино и тушите 20 минут. Посолите, влейте соевый соус.

Тушенная с яблоками

800 г куриной печени, 3 яблока, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 стакана белого вина, 2/3 чайн. ложки соли, 1 ст. ложка паприки.

ЧТОБЫ ОСТЫВШАЯ ЖАРЕНАЯ ПЕЧЕНЬ ОСТАЛАСЬ МЯГКОЙ, ПОСЛЕ ВЫМАЧИВАНИЯ В МОЛОКЕ ПРОМОЙТЕ ЕЕ, ПЕРЕСЫПЬТЕ СОДОЙ И ОСТАВЬТЕ ЕЩЕ НА ЧАС.

ПРОЩАЙ АНЕМИЯ: ГОТОВИМ БЛЮДА ИЗ ПЕЧЕНИ

В печени много железа, которое легко усваивается и повышает уровень гемоглобина. Больше всего железа в свиной печени.

Яблоки натрите на крупной терке. В сковороду налейте масло и тушите яблоки, помешивая, 15 минут. Печенку крупно нарежьте. В сковороду с яблоками влейте вино. Огонь прибавьте до максимума, чтобы вино выпарилось наполовину. Положите в сковороду печень и обжаривайте, постоянно помешивая, 1 минуту - печень должна равномерно побелеть. Посолите, поперчите, добавьте молотую паприку. Накройте сковороду крышкой, огонь убавьте до минимума и тушите еще 10 минут.

Свиная с квасом

1 кг свиной печени, 500 мл кваса, 1 луковица, 3-4 дольки чеснока, 1 ст. ложка консервированного зеленого горошка, зелень петрушки и укропа, соль, черный молотый перец по вкусу, лавровый лист.

Печень вымойте, обсушите бумажной салфеткой. Лук и чеснок мелко нарежьте, нашпируйте ими печень, натрите ее смесью соли и перца. Залейте печень квасом, добавьте лавровый лист и маринуйте 2 часа. Запекайте в разогретой духовке до готовности, каждые 10 минут поливая маринадом. Подавайте с зеленью и горошком.

Куриная в сливках

1 кг куриной печени, 0,5 кг моркови, 0,5 кг лука, 5 долек чеснока, 400 мл 10%-ных сливок, растительное масло, соль и перец по вкусу, укроп.

Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке и спассируйте на растительном масле. К овощам выложите печень, посолите, поперчите и обжаривайте 3 минуты, помешивая. Затем добавьте сливки и тушите еще 5 минут. После этого добавьте рубленый чеснок и укроп и перемешайте. Снимите с огня и дайте настояться 10 минут.



ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА РЕДИСА

Молодой редис не только сделает салат еще вкуснее, но и поможет избежать авитаминоза, защитит от многих заболеваний. Пора добавить этот корнеплод в свой рацион!

В редисе белка вдвое больше, чем в помидорах, кабачках и баклажанах. А еще хрустящий корнеплод содержит калий, железо, магний, фосфор, натрий, кальций, витамины группы В и горчичные масла, обладающие антисептическими свойствами.

Редис стабилизирует уровень сахара в крови, помогает предупредить рак толстого кишечника, препятствует отложению жира, нормализует уровень холестерина, укрепляет иммунитет, очищает организм от токсинов и вредных продуктов обмена. Врачи рекомендуют есть его вместе с ботвой.

Добавляйте ее в салаты, используйте для приготовления окрошки или кладите листик на хлеб с тертым чесноком. Также для пищеварения полезен сок редиса. Ботву и корнеплоды нужно промыть и пропустить через соковыжималку. Листья обязательно должны быть свежими и сочными, а корнеплоды - плотными, без повреждений и темных пятен.

✓ *В чистом виде сок редиса пить нельзя: он может вызвать раздражение слизистых оболочек желудка. Разбавляйте его водой в пропорции 1:1 либо принимайте в смеси с мор-*

ковным соком в соотношении 1:2.

При бронхиальной астме. Смешайте 1/2 стакана разбавленного сока редиса с 1 ст. л. меда. Принимайте по 1 ст. л. трижды в день.

При запорах. 1 ст. л. нарубленной ботвы залейте стаканом кипятка, дайте настояться 1-2 часа. Принимайте два раза в день (через 20 минут после еды).

При анемии. В огнеупорной посуде смешайте по 1/4 стакана сока редиса, моркови и свеклы. Добавьте стакан кипяченой воды и 2 ст. л. меда. Накройте крышкой и поставьте

в духовку на час при небольшой температуре. Принимайте по 1 ст. л. в течение дня.

При ушибах. Измельчите в блендере 50 г редиса. Получившуюся кашичку охладите и распределите в местах ушибов. Оставьте на 10-15 минут, затем смойте.

При хронической усталости. Овощной смузи вернет вам силы, восполнит недостаток витаминов. Измельчите в блендере 1 небольшое яблоко, огурец, стебель сельдерея и 2 редиса. Добавьте 25 мл лимонного сока и 0,5 стакана воды и снова включите блендер. Подавайте с веточкой мяты.



Чайная ложка куркумы в день сохранит здоровье!

Если вы хотите защитить себя от вирусных заболеваний, сохранить тонус и энергию, обратите внимание на жгучую пряность - куркуму. Порошок цвета солнца содержит большое количество полезных веществ: железо, кальций, йод, фосфор, витамины С.

Когда беспокоит простуда, 1 ч.л. пряности смешивают с 1 ст. л. меда и держат во рту до растворения. А на ночь полезно пить молоко с куркумой.

«Золотое молоко» от кашля. В кастрюлю налейте стакан молока, добавьте 1 ч. л. куркумы и доведите до кипения. Выключите огонь, накройте кастрюлю крышкой, оставьте на 10-15 минут. Можно добавить 1 ч. л. меда. Принимайте на ночь.

От чего поможет мята?

Этот природный антибиотик освежает дыхание и купирует воспалительные процессы в организме благодаря эфирным маслам ментола, ментона и лимонена.

Облегчает состояние при СРК (синдроме раздраженного кишечника). Американские ученые провели эксперимент среди пациентов, страдающих от СРК. Те, кто регулярно употреблял мяту, заметили улучшение состояния. А все потому, что компоненты в составе растения способствуют расслаблению мускулатуры органов ЖКТ.

Нормализует сон. Если вы нередко сталкиваетесь с бессонницей, начните пить перед сном чай с мятой. Напиток помогает расслабиться и настроиться на отдых.



Очищает носовые пазухи при простуде. Приготовьте мятный настой для борьбы с насморком. Заварите 3 ст. л. перечной мяты 0,5 л кипятка. Вдыхайте пары, которые будут подниматься от настоя, в течение 7-10 минут перед отходом ко сну.

Снимает симптомы аллергии. Розмариновая кислота, которой богата мята, может уменьшать симптомы аллергии (зуд, чихание, слезотечение). Это особенно актуально в весенне-летний период - пик поллиноза.

Борется с акне. Эфирное масло мяты добавляйте в домашние маски для лица, чтобы уменьшить количество высыпаний и предотвратить размножение бактерий. В чистом виде на кожу масло наносить не стоит: вы рискуете пересушить дерму.



КАТЕРИНА КОВАЛЬЧУК: «ВСЕГДА НУЖНО СЛУШАТЬ ИНТУИЦИЮ»

- Первая работа, и сразу в Голливуде – как это случилось?

- Мне в «Фейсбук» написал режиссер, предложил сделать пробы, назначил встречу в Skype и утвердил меня на роль. Это был счастливый случай, я просто идеально попала в необходимый типаж.

Английский язык на тот момент у меня был плохой, точнее, стандартного школьного уровня. За месяц до начала съемок я экстренно начала его подтягивать, затем тренировалась в процессе. Повезло, что героиней была русская эмигрантка в США с акцентом.

- В социальных сетях ты уже позиционировала себя как актрису?

- Да, записывала шоурилы, выкладывала, двигалась в этом направлении – так у меня начали появляться американские подписчики.

- Какая индустрия тебе ближе?

- Если бы мне предложили сейчас развиваться исключительно в Голливуде, я отказалась бы – не хочу там постоянно жить.

Мне нравится режим, когда можно приехать, поработать и вернуться домой.

- У тебя необычный список навыков: верховая езда, стрельба из оружия, жонглирование, эквилибристика. Детские увлечения или необходимость для съемок?

- Почти все это я изучала во время учебы на актерском курсе в институте, а вот верховая езда со мной с детства. Я любила лошадей и по возможности каталась верхом, затем в Санкт-Петербурге занималась конным спортом, правда, непрофессионально, а на первых съемках в США уже набралась опыта. Там никто не будет причитать вокруг тебя: «Ой, нет! А может, не надо? Аккуратнее!» В итоге я скакала галопом по полю.

- Какие героини тебе ближе?

- Сейчас я прокачиваю себя в сторону сильных персонажей с внутренним стержнем. Чувствую, что во мне это есть, несмотря на внешнюю хрупкость, поэтому хочется развивать этот контраст: внешне ангел, а внутри боец.

- А на какие роли ты не согласилась бы?

- Я не пойду на сцены с обнажением, даже с небольшим.

Интимные сцены могут быть разными: очень откровенными или с изяществом и красотой без голой груди в кадре.

Если история оправданна, то в ней есть смысл, в остальных случаях это для меня табу.

- Лучший отдых от съемок для тебя – это...

- Сон. Он помогает восстановиться. А вот умение абстрагироваться от персонажа приходит только с опытом, потому что отдавать всю себя тоже неправильно. Этому нас учили еще в институте.

Помню, у нас был дипломный спектакль, в котором я играла 65-летнюю больную раком женщину, наркоманку, у которой топится собственный муж, – она в меня так вжилась (или я в нее), что позже у меня начались реальные проблемы со здоровьем, и я поняла, что просто не выживу.

- В кино тебя тянуло с детства?

- В силу того, что у меня был большой жизненный опыт из-за разных обстоятельств, я с детства чувствовала накопленные эмоции, которые хотелось передать.

Сначала потянуло в писательство: была редактором школьной газеты, сочиняла стихи, даже поступила на журналистику. Проучилась, правда, всего 20 дней и перевелась, потому что на каждой паре чувствовала, что я не на своем месте. С актерским такого не было: я не хотела свернуть назад и не жалела.

- Какие отношения у тебя с семьей?

- Здесь никакой сенсации: все хорошо. Вся семья живет в Санкт-Петербурге (только тетя и брат с бабушкой остались в Сыктывкаре), я стараюсь почаще к ним приезжать – раз в две недели точно. В родном Сыктывкаре бываю два раза в год.

Когда я отчислилась с журналистики и начала строить карьеру актрисы, все переживали. Мама больше, а папа, которому я боялась признаться, сказал: «Ну, хорошо, дорога». Для меня это был важный шаг.

- Есть событие из детства, которое тебя сильно изменило?

- Однозначно новость о том, кто мой отец.

Мне было 16, когда мама за жи-

ном просто сказала: «На самом деле, твой папа – вот этот человек».

Был взрыв мозга, весь мир перевернулся, и с того момента я уже не была прежней. Это было как чудо.

- Во что ты веришь?

В то, что всегда нужно чувствовать свое сердце и слушать интуицию.

- Чего тебе не хватает как актрисе?

- Мне все время что-то не нравится в своей работе, я постоянно недовольна и дико недооцениваю себя. С другой стороны, это ведь неплохо? В этом развитие.

Увы, мне часто недостает смелости и уверенности, а это 90 % успеха.

Я не рискую брать за что-то новое, открывать свои грани, отсюда и желание играть пробивных персонажей. Хотя в жизни я очень даже смелая и быстро включаюсь в критических ситуациях. Зато, когда все нормально, люблю придумывать, мол, нет, все не слава Богу, вдруг что-нибудь случится?

- А как человеку?

- Я хотела бы, чтобы у меня стакан был наполовину полон, потому что зачастую он наполовину пуст.

Не хватает оптимизма. В остальном я, наверное, добрый человек, искренний, открытый, и то же ценю в людях – с такими я просто и легко нахожу контакт.

- Главные качества в людях?

Доброта, внимательность (когда тебя слушают и слышат), открытость, простота, легкость. Щедрость и ум – касательно мужчин.

- А с какими качествами не сможешь смириться?

- Злость. Это же качество? Вредные привычки, жадность, нарциссизм – ужасные качества в мужчинах, да и в людях в принципе.

- Как проводишь время наедине с собой?

- Сплю или принимаю ванну, еще очень люблю баню, массажи. Путешествия в одиночку – тоже моя история, когда открываешь новое место. А еще я читаю книги по саморазвитию и веду дневник.

- А в чем ты видишь смысл?

- В семье. В той, где родилась, и в той, которую хочу создать. Пока мне, конечно, хочется еще поработать, хотя думаю, что все можно без проблем совмещать.

Сейчас я наполняюсь мудростью, чтобы правильно воспитывать будущего ребенка. Даже если сравнить меня несколько лет назад и сейчас – это небо и земля! Так что я рада, что у меня до сих пор нет детей. Сейчас это будет гораздо круче.

- Идеальная семья в твоём понимании – какая она?

Баланс в гармонии. Важно, чтобы люди сохраняли правильную энергию, с одинаковой скоростью шли навстречу друг к другу, уравновешивали чашу весов, потому что



В Голливуде

одно неправильное движение – и кто-то упадет. Но самое главное – любить человека таким, какой он есть.

Любить не свою страсть, не образ, который ты видишь, а человека.

А еще обязательно разговаривать, чтобы знать друг друга, понимать, поддерживать, иметь возможность протянуть руку в сложной ситуации.

- Что такое любовь?

- Безусловность. Когда ты любишь просто потому, что есть солнце, небо, земля, люди. В отношениях любовь такая же – тебе хорошо с человеком, ты счастлив от того, что твой партнер счастлив, тебе хорошо, когда он улыбается, здоров, просто жив. От этого хочется отдавать еще больше.

- Почему ты не афишируешь личную жизнь?

- Счастье любит тишину. Вот и все. - Люди всегда будут что-то говорить, а мне что?

Я живу в своем мире, для себя и своей семьи и не обязана «обслуживать» окружающих.

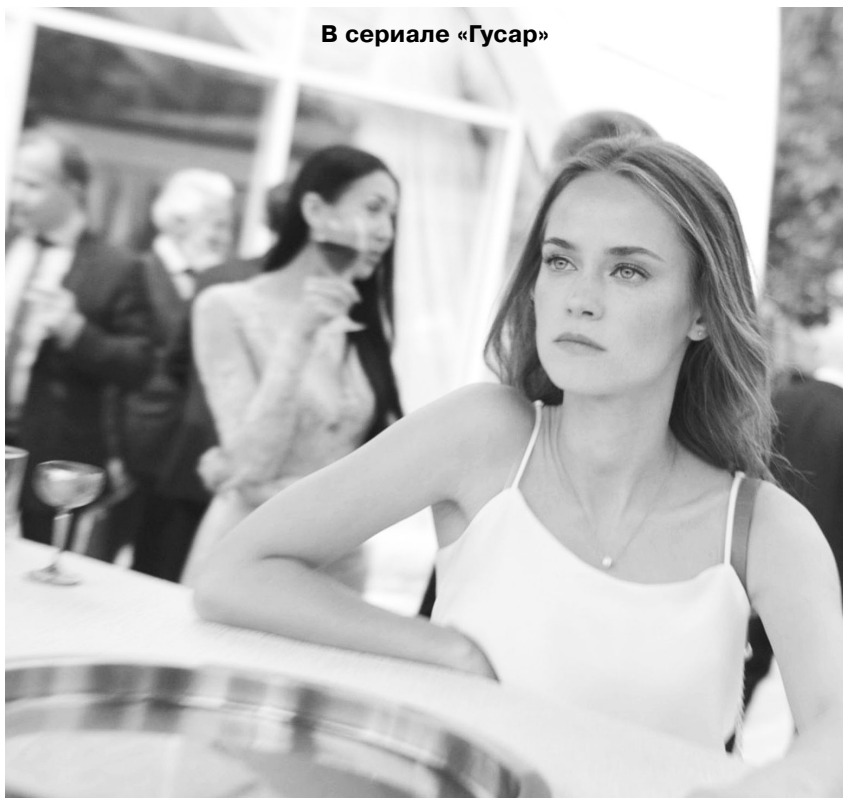
- Над какими проектами работаешь сейчас?

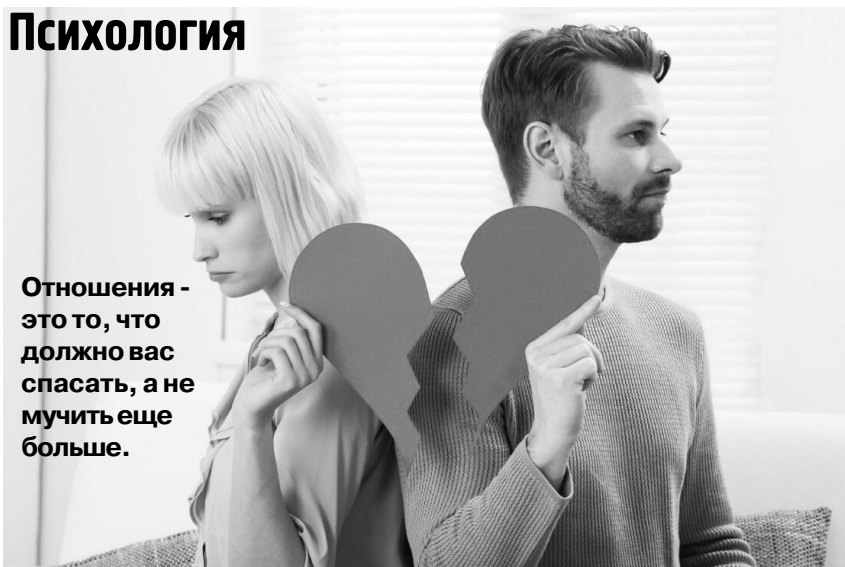
- Снялась в пилоте для PREMIER – играю сотрудницу оперативного отдела, я там совершенно другая. Жесткая, с характером. Осенью у меня выйдет сериал «Наследие» про постапокалиптический мир и конец света, случившийся из-за бесплодия, а в июле улетаю во Францию на съемки «Форт Боярда» (буду единственной девушкой в команде Comedy Club).

- Как считаешь, в чем секрет успеха?

- Везение, талант и труд – эти составляющие должны быть в балансе, тогда большое будущее обеспечено.

В сериале «Гусар»





Отношения - это то, что должно вас спасать, а не мучить еще больше.

7 ПРИЗНАКОВ НЕЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

Распознать деструктивные отношения бывает непросто: они могут длиться годами. Но тревожные звоночки все же есть, главное - услышать их.

Токсичные отношения медленно, но верно разрушают жизнь партнеров. Люди не получают от них удовольствия, но продолжают быть вместе, потому что так проще и привычнее. На какие особенности стоит обратить внимание, чтобы не погрязнуть в пучине деструктивной связи?

ПОСТОЯННЫЕ ОБИДЫ

В гармоничных отношениях партнеры всегда обсуждают возникающие проблемы. Это позволяет им не раскручивать клубок обвинений, а решать задачи здесь и сейчас. Но если в паре есть партнер, который привык обижаться, то второй вынужден постоянно ходить по минному полю. Вдруг он что-то делает не так? Невольно заденет любимого?

Это чистой воды манипуляция, благодаря которой человек хочет выглядеть жертвой. Второй партнер в такой паре автоматически становится обвиняемым. Ему приходится держать удар, успокаивать вторую половину, вечно идти на уступки. Все это отрицательно сказывается на отношениях.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ШАНТАЖ

«Помню, при малейшей ссоре я слышала от мужа: «Раз тебя что-то не устраивает - собирай вещи и уходи!» - делится Елена. - Причем речь могла идти о каком-нибудь пустяке

вроде планов на отпуск, в которых мы не сходились. И все равно он каждый раз, вместо того чтобы решать вопрос, предлагал мне разойтись. В конце концов мне это надоело, и я бросила его».

И правильно сделала! Эмоциональный шантаж заставляет второго партнера постоянно испытывать неудовлетворенность. Он понимает, что не может честно и открыто высказать недовольство, ведь это может привести к разрыву. В такой паре обычно нет стабильности и надежности: люди живут словно на вулкане. Кому такое понравится?

НЕЗДОРОВАЯ РЕВНОСТЬ

«Немного ревности не повредит любви», - любят говорить психологи, но некоторые понимают этот совет превратно. Когда один человек в паре без видимых на то оснований превращает жизнь любимого в кошмар своей ревностью, это грозит полным крахом. Невозможно жить спокойно, когда ты постоянно находишься под подозрением. Это полностью разрушает доверие; заставляет человека скрывать даже малейшие контакты с людьми: «Вдруг любимый подумает, что я слишком много себе позволяю?»

ВЕЧНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Люди, которые во всем стремятся быть первыми, порой переносят эту свою особенность даже в отно-

шения. Они соревнуются с партнером, кто лучше в тех или иных аспектах, порой обесценивая достижения любимого человека. Таким образом они самоутверждаются за чужой счет.

Наталья делится своим опытом: «Меня очень обижает, когда муж в компании начинает нас сравнивать. Эти сравнения никогда не бывают в мою пользу. По его словам, я и работаю мало, и с детьми не так много времени провожу, и в квартире не успеваю убираться. Зато он и швец, и жнец, и на дуде игрец! Приходится молчать, принимая сказанное в шутку, чтобы не спровоцировать скандал».

ОТСУТВИЕ ПРИНЯТИЯ

Человек, который не принимает своего любимого, все в нем хочет поменять. Так, муж может требовать от жены похудеть, а жена от мужа - перестать лениться. Причем эти недовольства, как правило, ни к чему не приводят, ведь люди редко меняются. Зато отношения из-за них значительно портятся.

В такой ситуации партнеры могут даже прибегать к самому обидному - сравнению: «Моя бывшая жена варила супы лучше...» или «Помню, был у меня молодой человек - дарил цветы каждую неделю! А от тебя не дожدهшься...»

ПОДАРКИ КАК РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Вместо того чтобы решать проблемы, некоторые предпочитают от них откупаться. «Это любимый способ моего мужа, - рассказывает Светлана. - Однажды я обнаружила его недвусмысленную переписку с коллегой - взамен в качестве извинений получила шубу. Если провинности менее значимые, вроде отсутствия помощи или внимания, то и презенты я получаю попроще». Подобная тактика хороша до поры до времени. Заменяя подарками откровенный разговор о проблемах в паре, возлюбленные рискуют накопить целый ворох неурядиц, решить которые зараз вряд ли получится.

ЧАСТЫЕ ОБВИНЕНИЯ

Если ваш день выдался плохим, совсем не обязательно обвинять в этом партнера и вымещать на нем собственное недовольство. Если делать это постоянно, у второй половинки может сложиться ощущение, будто он - виновник всех проблем и несчастий.

Подобные обвинения - проявление тонкой формы эгоизма. Люди в таком случае не умеют отделять личное от общего и ставить между ними границы. Более того, они не в состоянии брать ответственность за собственную жизнь.

Правильно говорят: представления о семье закладываются еще в детстве. Вот папа у меня всегда был человеком авторитарным. Его слушались и мама, и мы с сестрой. При этом характер у отца был мягким, поступки справедливыми, он никогда не ругался без повода.

Когда я стала задумываться о собственной семье, сразу решила: мне нужен такой же муж. А я буду нежный цветком, послушной супругой, которая станет верным плечом, шеей, направляющей в нужное русло.

Руслана, человека жестокого и бескомпромиссного, я поначалу приняла за копию отца. Он для меня сразу стал авторитетом. В какой ресторан отправиться, решал Руслан, за ним же оставался выбор фильмов, которые мы смотрели, и мест для отдыха, которые посещали.

Однажды я все же решилась возразить возлюбленному. Мы выбрали подарок общим знакомым на годовщину свадьбы. Руслан предлагал настольную игру, я - симпатичный сервиз. Рискнув настоять на своем, я вдруг увидела, как лицо любимого перекошилось: «Выбирать буду я!»

Был еще момент, который я осознала не сразу - мои контакты с внешним миром строго регулировались. Пришлось распрощаться с некоторыми подругами, потому что они не нравились Руслану. Я перестала ходить в книжный клуб, потому что это время возлюбленный хотел проводить вдвоем. Но мне казалось, что все это говорит лишь об одном - меня любят.

Замуж я выходила, будучи на седьмом небе от счастья. Буквально через неделю после торжества выяснилось, что я уже беременна. Руслан тогда произнес странную фразу: «Ну все, теперь ты точно моя» - и хищнически покосился на еще пока плоский живот.

Прибавлять килограммы я стала лишь спустя несколько месяцев, а вместе с ними росло и количество претензий ко мне. По мнению супруга, я «раскабанела», «перестала следить за собой», «толкаю его на измены». «На тебя посмотришь, и невольно хочется пойти налево», - пошутил как-то раз Руслан.

В одном он оказался прав: после рождения сына я стала зависима от мужа. Почти сразу с появлением на свет Левы пришло осознание, что рядом со мной находится человек холодный, жестокий, черствый. Руслан настаивал на том, чтобы я сидела дома с ребенком, сам же каждые выходные гулял с друзьями. Я даже боялась спрашивать, не изменяет ли он мне, пото-



«ДА КОМУ ТЫ НУЖНА, КРОМЕ МЕНЯ?»

Как легко убедить в чем-то женщину, когда являешься для нее авторитетом во всем. И все же однажды наступает момент, когда с ее глаз спадает пелена.

му что было страшно услышать ответ. Не было ни одного пункта, по которому Руслан мог бы меня похвалить. Он считал, что я плохо готовлю, недостаточно времени уделяю ребенку, ленюсь убираться, не умею гладить его рубашки, не способна поддержать беседу, когда к нам приходят гости. Дошло до того, что, когда Леве исполнялся год, меня на дне рождения сына не было. Руслан дал мне «отгул», чтобы не краснеть перед гостями.

Спустя несколько лет брака моя самооценка упала ниже плинтуса. Я перестала ходить дальше продуктового магазина, чтобы не попадаться на глаза людям, не покупала себе одежду («Это бесполезно!» - считал муж), о салонах красоты я и вовсе молчу. Но ужаснее всего было то, что я осталась без поддержки. Всех моих друзей Руслан распугал, а родные жили далеко. Я боялась рассказать им о том, что происходит в моей семье, а когда мама с папой приезжали навещать внука, вымученно улыбалась им, лишь бы ничего не заметили.

Моя чаша терпения переполнилась спустя четыре года несчастливости брака. Я прямо сказала мужу, что подаю на развод, но вместо страха увидела в его глазах смех и искреннее недоумение. «Да кому ты нужна, кроме меня? Посмотри на себя - толстая, неухо-

женная, еще и с ребенком в придачу!» Весь его вид говорил о том, как ему жалко меня.

«Порченный товар!» - не раз говорил он мне. Но главное - я сама верила его словам! Действительно, кого я смогу заинтересовать? Знаю, звучит странно, но мысль о разводе я отложила еще на год. Подумала: какой-никакой, зато мужчина, такие на дороге не валяются. И написала себе приговор, потому что дальше начался кошмар. Руслан запугал меня настолько, что я вся дрожала, когда он появлялся на пороге квартиры.

Эта история могла бы закончиться плачевно, если бы однажды мои родители не приехали в гости сурпризом, без предупреждения. Застали меня в настоящем душевном раздоре, в слезах и синяках. Мать с отцом не могли поверить, что за картинкой прекрасной семьи скрывалось подобное. Руслан тоже показал свое истинное лицо. Когда родители настояли на том, чтобы мы с Левой поехали с ними, начал угрожать: «Я подам в суд! Ты больше не увидишь сына!» Но мне уже было не страшно.

Конечно, в суд Руслан не пошел. Ну, разве что для того, чтобы забрать бумагу о разводе. О сыне тоже не спрашивал: больше мы с Левой его не видели.

Нэлли К.



ОВЕН

Август 2021 приготовил представителям знака море хороших впечатлений и новых перспективных знакомств. Не упустив подаренного судьбой шанса, вы можете добиться многого.

На протяжении всего месяца вашим окружением будут позитивные эмоции и радостные моменты. Сохраняя оптимистическое настроение, постарайтесь адекватно воспринимать происходящее. Начало месяца подарит массу возможностей открыть новое для себя. Не торопитесь, а тем более не рвите старые отношения.

Непоколебимость и резкие слова могут надолго отстранить вас от желаемого эффекта. Лояльность, тактичность и сострадание – ваш девиз на август. Вы сильны духом, активны и проникательны. Зачем стараться изменить то, что без вас хорошо получается.

ТЕЛЕЦ



Август 2021 подарит представителям знака спокойную и размеренную жизнь, без душевных волнений и переживаний. Звезды будто дают вам возможность небольшого затишья перед бурей эмоционального всплеска и выдающихся побед. Приготовьтесь, начало осени обещает

быть интересным.

В этом месяце у Тельцов есть реальные шансы вырваться из одиночно принятых устоев. Ведь именно сейчас фортуна настойчиво стучится в дверь задрюченного одиночки-теляца. Не оправдывайте отсутствие морального желания измениться излишней медлительностью или укоренившимися принципами. Вы всегда открыты новым впечатлениям, но с характерной осторожностью предпочитаете тихо выглядывать из-за угла, нежели прямо идти к намеченной цели.

БЛИЗНЕЦЫ

Август 2021 года для представителей знака будет спокойным. Вам некуда спешить и поэтому, вы не будете прилагать особые усилия ни в личной жизни, ни в плане карьеры. Учитывая то, что ваши рассуждения будут не четкими, людям, которые окружают Близнецов придется нелегко, так как им просто не понять, можно ли на вас положиться или нет.



Во второй декаде, представители знака будут отдыхать и расслабляться на полную, так как в это время, их силы не будут рассчитаны на работу и принятие серьезных решений.

Если у Близнецов есть любимый человек, то в третьей декаде месяца нужно будет уделять ему особое внимание, проявлять максимальную теплоту и заботу.



РАК

Для Раков август станет беззаботным периодом, когда можно будет действительно расслабиться. Все житейские невзгоды отодвинутся на второй план, зато освободится время для философских размышлений и построения планов на будущее.

Несмотря на то, что месяц для представителей знака будет достаточно спокойным, это не повод, чтобы останавливаться, тем более, когда речь идет о личной жизни.

Наступает период, когда Раки могут примерить на себя роль кузнеца собственного счастья. Под действием Меркурия от людей этого знака будет исходить притягательное обаяние. Поэтому не стоит удивляться повышенному вниманию со стороны противоположного пола. И такой период можно использовать для того, чтобы расширить круг общения и возможно, обзавестись интересными знакомствами.



ЛЕВ

Для Львов август 2021 будет очень насыщенным на события месяцем. Представители этого знака не смогут держаться в стороне ото всех ярких и живых мероприятий, которые будут проходить рядом с ними. Им настоятельно рекомендуется отдохнуть от текущих дел и хлопот.

Сами Львы будут в поисках приключений и развлечений, их будет тянуть на адреналин и новые ощущения. В этот период планировать отпуск и выходные заранее, смысла не будет. Все будет происходить спонтанно и без планов.

В первой половине месяца окружающие будут удивляться, откуда в вас столько сил и энергии. Эти же

факторы затронут и сферу работы, где вы в этот период можете добиться нереальных высот. Используйте такие дары Судьбы с пользой для дела, а не только для развлечений.

Во второй половине месяца настанет время наслаждаться дарами Звезд и плодами собственных трудов.



ДЕВА

Август 2021 пройдет для представителей знака сонно и ленно. Вас будет одолевать желание плюнуть на все. На работе совсем не получится заставить себя как следует потрудиться. Особых проблем такое настроение не составит, ведь удача будет сопутствовать на протяжении всего месяца. Даже особо напрягаться для решения текущих проблем Девам не придется, все

будет разрешаться само по себе.

Наиболее удачной будет первая половина месяца. Успех и удача будут их радовать во всех сферах жизни, в том числе и личной. Более того, в вашей жизни появится давний друг, с которым давно утерялась связь. Теперь вам удастся обо всем поговорить и выяснить все давние вопросы.

Звезды не рекомендуют придавать этому человеку и новой встрече, особого значения и возвращаться в прошлое. Даже бывшие чувства возрождать не стоит.



ВЕСЫ

Август для представителей знака – это время, когда все будет идти так, как планировалось. Спокойная обстановка позволит расслабиться и решать дела постепенно. Однако, яркие моменты все же будут присутствовать.

В течение месяца у представителей знака будет наблюдаться высокая трудоспособность. Весы станут на хорошем счету у начальства. Не стоит этим гордиться, потому что коллектив может не одобрить такие действия и начнутся разногласия. Карьера пойдет вверх, а планы прошлого месяца исполнятся.

В конце месяца одиноким Весам захочется посвятить время собственной персоне. Они будут чувствовать превосходство над теми, кто состоит в браке. Возможной причиной может стать внутреннее спокойствие, оно заставит отложить поиски достойного партнера.



СКОРПИОН

Скорпионы уже знают, что будут делать в августе. План перемен давно составлен, осталось воплотить его в реальность, но окружающие люди будут всячески этому препятствовать. Этот месяц прогнозируют благоприятным для масштабных успехов в финансовых делах. Однако, планета

Венера, которая войдет в их жизнь после первого полнолуния, постарается обратить внимание на личную жизнь.

Высокая лунная активность у многих вызовет нестабильность в нервной системе, поэтому не стоит вступать в конфликты с близкими людьми. Если ссору избежать не получилось, правильным решением будет согласиться со всем сказанным и сделать по-своему.

СТРЕЛЕЦ

Август 2021 станет для Стрельцов хорошим временем заняться самообразованием. Занявшись этим вопросом вплотную, им удастся разрешить и остальные текущие проблемы.



В августе для представителей знака самое главное действовать быстро и решительно. Стрельцам уже давно пора понять, что прошлое осталось позади. Там нельзя ничего изменить и переправить. Настало время заняться своими текущими делами и начать налаживать жизнь. Этот период идеально подходит для обустройства быта, планирования рабочих моментов, разработки новых проектов. Положение звезд идеально для новых начинаний. Здесь вы не встретите никаких преград и конкурентов, все будет в ваших руках. Сейчас идеальный период для того, чтобы начать осуществлять свои мечты и желания.

КОЗЕРОГ



Хорошее настроение, много общения, знакомств и возможность отдохнуть от повседневной рутины – вот, что принесет август Козерогам. Не закликайтесь на проблемах других людей и тогда вам удастся изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Август 2021 года пройдет у представителей знака на волне вдохновения и необыкновенного прилива сил. Такой ситуации будут способствовать налаженные отношения в личной жизни, позитивные изменения в сфере работы и значительные поступления финансовых средств. Звезды рекомендуют представителям знака быть более избирательными в вопросах затрат своего личного времени и возможности на решение мелких проблем, которые не имеют к ним отношения вовсе.

ВОДОЛЕЙ



Покой, уют и умиротворение, вот что принесет представителям знака последний месяц уходящего лета. Тот факт, что все оставили вас в покое, как нельзя кстати, ведь накопилось очень много мелких проблем, которые теперь можно спокойно уладить.

Конец лета для Водолеев пройдет в благоприятной обстановке. Особых конфликтов и проблем не придвидется, что станет хорошим поводом немного отдохнуть. На работе атмосфера будет соответствующий отпускному периоду. Представителей знака весь месяц будет тянуть немного полентянуться и поваляться на диване. Особых помех для осуществления этой мечты не будет. Несмотря на отличное настроение, жажды поработать у Водолеев не будет.

РЫБЫ



Время перемен наступит для представителей знака в августе. Новая жизнь уже начала стучаться в ваши двери. Самое главное не упустить возможности, которую она с собой несет.

Не стоит пугаться перемен, которые будут появляться у Рыб в этом месяце. Самим представителям знака, придется многое переосмыслить, в первую очередь жизненные ценности и приоритеты. В этом месяце им самим захочется изменить свою жизнь, чтобы сделать, то, чего раньше никогда не делали, и попробовать то, чего раньше всегда боялись. В этих вопросах звезды будут на вашей стороне и каждое ваше начинание, закончится колоссальным успехом.

Самоанализ



БРОСИЛ ИЛИ ПОТЕРЯЛ?

«Нам нужно расстаться», - заявляет партнер. Паника, боль, разочарование... Стоп. Вместо того, чтобы корить себя и страдать, психологи рекомендуют взглянуть на ситуацию с другой стороны. Возможно, мужчина не бросил вас, а потерял!

Алла Пугачева в своей знаменитой песне повторяла: «Расставанье - маленькая смерть». Примадонна была права. По мнению психологов, при резком разрыве отношений человек нередко испытывает такой же стресс, как после смерти близкого. В таком состоянии трудно сразу успокоиться и обдумать ситуацию. Кажется, что невозможно остановить поток мыслей: «Если бы я сделала так, то он бы не ушел. Если бы сказала так, то было бы иначе. Если бы...» А между тем бегство мужчины далеко не всегда происходит потому, что партнерша недостаточно хороша для него. Иногда ровно наоборот. Слишком хороша!

«НИ ШАГА ВЛЕВО, НИ ШАГА ВПРАВО»

Сначала Юле даже нравилось, что Стас ее откровенно ревнует. Это льстило самолюбию и означало одно: мужчина на крючке. Но вскоре его желание контролировать прошлое, настоящее и будущее стало тяготить девушку.

Летом она уехала отдыхать на море к родственникам. Однажды Стас позвонил и угрожающе спросил: «Ты там уже со всем пляжем переспала?» Юля молча положила трубку, поскольку такая постановка вопроса ее не просто задела, а унижала. Две недели они не раз-

говаривали. После отпуска ревнивый самец объявил, что между ними все кончено, потому что любимая женщина не хранила ему верность. Скандал был грандиозный, и в общей компании Юля так и осталась изменщицей. Сначала девушка сильно переживала и пыталась понять, почему ее партнер сделал такой странный вывод. А потом осознала: проблема в том, что бывший просто не уверен в себе. Он не тянет даже надуманную им самим конкуренцию с другими мужчинами. Бросил сам яркую, умную и красивую девушку. Гораздо спокойнее Стас будет чувствовать себя рядом с серенькой мышкой, которая станет во всем его слушаться.

НЕ ЖИЛИ ХОРОШО, НЕЧЕГО И НАЧИНАТЬ?

Яна рассталась с мужчиной, прожив с ним почти четыре года. Конфликты из-за денег в паре начались практически сразу. На каждую просьбу, будь то стаканчик мороженого или новые сапоги, она получала в ответ неизменный вопрос: «А тебе точно это надо? Ты точно этого хочешь?» Зарплату Яна отдавала в общий семейный котел, которым заведовал муж, и не могла сама себе купить даже колготки. Сначала женщина оправдывала это невысоким доходом семьи, потом бережливостью супруга. Но когда

Яна родила ребенка, вдруг поняла, насколько жадным был ее некогда любимый человек.

Женщина отдала дочку в садик, вышла на работу и стала сама распоряжаться собственными деньгами. Этого супруг не выдержал и ушел из съемной квартиры к маме. Об отцовском долге он не вспоминал до тех пор, пока с мужчины не стали высчитывать алименты по суду.

Яна давно уже не плачет из-за того, что любимый ушел. Стратегия экономить на всем и жить по средствам была чужда ей изначально. Получив два образования, Яна могла и хотела большего: модной одежды, хорошей машины, путешествий с комфортом. Психология бедности сделала ее мужа слишком прижимистым, тот больше не хотел видеть рядом с собой стильную яркую женщину, которая умеет зарабатывать и жить с размахом. Его вполне устроила девушка из многодетной семьи с минимальными запросами, которая привыкла донашивать вещи, экономить на продуктах и отдыхать только на даче. А Яна взяла квартиру в ипотеку и счастлива, ведь она, наконец, может жить так, как хочет.

ЛЮБИТЕЛЬ ПОЛЕЖАТЬ

Иногда пенсионером человек становится в 30 с небольшим. Гости - это хлопотно. Спортзал - для гиперактивных. Путешествия требуют слишком много усилий. Ремонт? Переезд? С ума сошла! А отдыхать когда? Дивана, книжки и телевизора ему вполне хватает для счастья.

Косте было настолько лень вести активный образ жизни, он так прирос к дивану, компьютеру и телефону, что даже от исполнения супружеского долга стал отбрыкиваться: «У меня нет сил». Будучи активной, Вероника в итоге нашла друга, который пошел с ней в поход в горы. Потом стал приглашать в шумные компании для игры в мафию. Затем на вечерние прогулки перед сном. Она и сама не поняла, как очутилась в его постели. Костю Вероника любила, обманывать не могла, поэтому все рассказала. Он бы ушел, громко хлопнув дверью, но... лень было встать с дивана. Объявив гражданскую жену предательницей, Костя указал Веронике на дверь. Подруги тут же сказали: «Сама виновата, что он тебя бросил!» Вероника переживала, изводила себя чувством вины, а потом... Потом поняла, что такой исход отношений был неминуем. Девушка изменила не Косте, а тому образу жизни, который тот ей навязал. Считает ли она себя брошенной сегодня? Нет, скорее выпорхнувшей из склепа.



БРИЛЛИАНТ БЕЗ ОГРАНКИ

Застряв в рутине, женщина порой не осознает, каким бриллиантом является. И тут так кстати появляется тот, кто позволяет ей почувствовать себя особенной!

Марина поднималась по лестнице на восьмой этаж, тяжело дыша. Да уж, сорок пять лет - это вам не двадцать. Да и лифт, как назло, опять был сломан. Перепрыгивая через две ступеньки, мимо пронеслась соседка Настя - 16-летний резвый подросток. Вот бы ей так...

Добравшись, наконец, до квартиры, Марина не ожидала увидеть ничего необычного, кроме привычной обшарпанной двери. Как вдруг... За ручку был неуклюже засунут пышный букет хризантем. Женщина оглянулась. Может, ошиблись? Но рядом никого не было, и ей пришлось, освободив цветы, взять их с собой.

ВТОРАЯ СМЕНА

Дома она отложила хризантемы в сторону. Без обид - они попали в руки к слишком занятой женщине. Сначала Марину отвлекла дочь Оля. Десятилетняя девочка утщила мать за руку прямоком в комнату, усадив за письменный стол и подсунув школьную тетрадь по математике.

- Ну, и как это решить? - грозно спросила она, будто Марина обязана была делать вместо нее домашнее задание. Но, вместо того чтобы откеститься от примеров, женщина прилежно начала их выполнять.

Такова уж была ее доля: для своих детей Марина была всем на свете. Уж они-то точно знали - к матери можно обратиться по любому вопросу. Всегда примет, приголубит, поможет, подскажет. Маринины плечи были не по возрасту сутулыми: казалось, это груз навалившихся на нее рутинных проблем так оттянул их. Но женщина не желала признавать очевидного и грешила на большую спину и сидячую работу.

После того как с примерами было покончено, подключился сын. У пятнадцатилетнего Игорька завтра ожидался важный матч по баскетболу. Форму, как водится, следовало постирать Марине.

- Mam, в прошлый раз после стирки оторвалась эмблема. Можешь поаккуратнее? - спросил долговязый мальчишка, намекая на то, что вместо стиральной машины лучше бы постирать одежду вруч-

ную. Марина понимающе кивнула и положила грязно-белую форму в тазик - замочить.

Наконец, женщина дошла до кухни, где обнаружила мужа. Женя сидел в домашних трико и растянутой майке.

- Ты чего не на работе? - ошарашенно поинтересовалась она, не привыкшая видеть супруга дома так рано.

- Свет вырубили на производстве, нас распустили по домам, - довольно заявил благоверный, додая бутерброд с колбасой. Марина тут же спохватилась: ужин надо готовить!

Следующие несколько часов прошли за ежедневной рутинной работой - стирка, готовка, мытье посуды. Остальные домочадцы заслуженно отдыхали после непростого дня, а у Марины наступила вторая смена, передать которую она никому не могла. Лишь под вечер женщина вновь заглянула в прихожую, чтобы проверить, все ли положила в сумочку на завтра. На обувнице одиноко лежали хризантемы. Точно! Неопознанный букет! Головки цветов немного обмякли без воды, но в целом держались молодцом. Женщина тут же организовала им вазу и отнесла на кухню.

- А это еще что такое? - спросил супруг без энтузиазма.

- Тайный поклонник, - ответила Марина неожиданно. И засмеялась. А вдруг и впрямь?

К ЧЕМУ РЕВНОСТЬ?

Про хризантемы благополучно забыли уже на следующий день. Евгений был не из тех ревнивых мужей, которые контролируют каждый шаг своей избранницы. Он был уверен: Марина точно не посмотрит ни на кого другого, кроме него! И, что уж греха таить, на нее вряд ли кто-то позарится. В конце концов, возраст, дети, да и внешний вид хоть и вполне себе, но все равно не первой свежести. Одним словом, Евгений был спокоен как удав и про хризантемы не вспоминал.

Марина же изредка подходила к цветам и гладила их нежные лепестки. Интересно, кто решил оставить букет именно у их двери? Ответ нашелся спустя несколько дней. Женщина, как обычно, закончила работать и собиралась отправиться домой. Она вышла из офиса и наткнулась на своего коллегу Николая, стоящего у дверей и явно желающего что-то ей сказать.

- Помочь чем-нибудь? - начала Марина разговор первой, заметив, что мужчина тушует. Оказалось, все просто: Николай хотел предложить подвезти коллегу. Уже это Марину насторожило. Она точно знала: он живет на другом конце горо-

да, и везти ее домой ему явно не по пути. Но, видя настойчивость, отказывать не стала. Может, поговорить о чем-то хочет без чужих ушей?

Однако, увы, всю поездку Николай молчал. Лишь иногда на светофорах загадочно косился в сторону Марины. К счастью, не прошло и получаса, как они приехали.

- Вы точно ничего мне сказать не хотите? - спросила она еще раз у коллеги, но тот испуганно замотал головой. А перед тем как она захопнула дверь, бросил:

- Хорошо выглядишь сегодня!

Вот тогда-то в светлую Марину голову и закралась шальная мысль: может, это он принес хризантемы? Тут же она показала женщине невероятной! Во-первых, Николай был младше ее лет на восемь. Во-вторых, они были знакомы не так давно, и он не проявлял по отношению к ней знаков внимания. С чего бы начинать это делать?

Озадаченная, Марина попрощалась с мужчиной и отправилась домой, где ее ждал все тот же распорядок - стирка, готовка, уборка. В какой-то момент женщина задумалась: а способен ли в нее вообще влюбиться мужчина? Она взглянула на себя в зеркало. Да, годы взяли свое, но тем не менее она оставалась довольно привлекательной дамой. Спасибо наследственности - от мамы ей досталась точеная фигурка, миниатюрный рост и пышная шевелюра. Морщины она грамотно скрывала с помощью косметики. Внешний вид портили лишь усталость и круги под глазами от вечного недосыпа.

За ужином Марина спросила у мужа:

- Скажи, а ты меня ревнуешь?

Тот от неожиданности поперхнулся:

- К кому?! Да и что ревновать? Ты же... давно замужем.

Марина чувствовала: он хотел сказать совсем другое. Ты же... такая некрасивая, постаревшая, несексуальная. Да мало ли что еще может придумать мужчина, которому ты давно неинтересна! Или интересна, но он воспринимает тебя словно подушку на диване - всегда там лежала и еще полежит. Стало обидно.

ТАЙНОЕ СТАЛО ЯВНЫМ

Хризантемы вскоре завяли, и Марина уже было загрустила. Она так привыкла видеть яркие цветы дома. Как вдруг...

Спустя несколько дней она зашла в свой рабочий кабинет и обнаружила на столе вазу со свежим букетом. На этот раз красовались белые розы. Коллеги женского пола завистливо перешептывались, но при виде Марины замолкли.

Женщина подошла к столу и потрогала цветы. В глубине букета нашлась записка: «Мне неловко, но все же хочу признаться. Хризантемы тоже были мои. Николай». Марина невольно улыбнулась и тут же испугалась. Получается, она была права?

Тем же вечером Николай вновь ждал ее на выходе из офиса. Мужчина предложил поужинать в ресторанчике неподалеку. Отчего-то Марина даже не задумалась над ответом - конечно, да!

Коллега не позволял себе ничего лишнего. Они мило болтали о том о сем, смеялись над шутками друг друга. Женщина даже не заметила, что за весь вечер ни разу не посмотрела в телевизор. Как назло, звук тоже был выключен. Так что, когда она достала аппарат из сумочки спустя несколько часов, обнаружила там чуть ли не сотню звонков и гневные сообщения от мужа и детей.

- Мне пора, - грустно попрощалась она. - Дома ждут.

Букет Марина оставила на работе, решив не травмировать супруга. Мало ли что подумает... Но благоверный и так был на взводе.

- Мы думали, тебя сбילה машина! Или похитили! А может, тебе стало плохо и некому было помочь! - сочинял он на ходу, пока Марина раздевалась в прихожей. - Ты могла предупредить, что задержишься на работе?!

- А я не на работе задержалась, - произнесла она и невольно наслаждалась произведенным эффектом. Семья застыла с открытыми ртами. Когда женщина сказала, что была на ужине с коллегой, они и вовсе потеряли дар речи.

На кухне ее ждала немытая посуда, в детской - непроверенное домашнее задание и грязная школьная форма. Но отчего-то в тот вечер ей совершенно не хотелось обременять себя домашними делами. Быстро сходяв в душ, Марина упорхнула в постель и заснула сладким сном, окончательно удивив своих домочадцев.

«БЕРЕГИТЕ ЕЕ»

Признаться честно, женщина не ожидала, что за хризантемами и розами последует что-то еще, но она ошибалась. Вместе с цветами отныне стали появляться приглашения в театр и в кино, предложения прогуляться и даже провести выходные загородом. Последнее Марина резко оборвала - не хватало еще, чтобы в офисе открыто заговорили о них! Женщина знала, что коллеги и так шепчутся за спиной, но предпочитала не обращать внимания.

Ей нравилось то, что происходило, но со временем Марина осоз-

нала: Николай для нее хорош как поклонник, как мужчина, который позволил ей вновь почувствовать себя красивой женщиной. Однако о вероятном будущем с ним она и не помышляла, о чем неоднократно сообщала кавалеру. Тот лишь понимающе кивал, но продолжал свои ненавязчивые ухаживания.

И вот, наконец, настал момент, когда внимание постороннего мужчины стало волновать не только Марину, но и ее законного супруга. Евгений быстро понял: устраивать скандалы бесполезно. Жена явно расцвела, и причиной этому стал не он, а конкурент! Надо было его переплюнуть!

От природы ленивый и безынициативный, Евгений вдруг переменялся. В выходные предложил всей семьей отдохнуть загородом. В будний день приехал за супругой на работу. «А что в этом такого? Я что, любимую жену не могу забрать?» - сделал он удивленный вид, но Марина уже начинала догадываться, в чем дело. Далее последовали букеты, конфеты, даже наряды, которые женщина выбирала, а муж оплачивал. Дети тоже изменились в поведении. Мама теперь так сияла и поржала, что негоже ей было приносить несделанную домашку и грязные футболки. К тому же впервые за долгое время подключился отец! «Что мне, сложно на кнопку, что ли, нажать?» - ворчал он и самостоятельно загружал грязное белье в стиральную машинку.

Однажды, в очередной раз приехав за Мариной на работу, Евгений столкнулся с тем самым конкурентом. Николая он узнал сразу по рассказам жены и подошел. Он явно и в подметки ему не годился - коллега оказался молодым, спортивным, привлекательным.

- Ваша супруга - алмаз, который нуждается в огранке и заботливых руках. А вы ее не цените... - упрекнул Николай законного супруга, когда тот начал разговор.

- Что б ты еще понимал! - возмутился соперник и чуть было не полез в драку.

- Спокойно, - остановил его мужчина. - Марина давно мне сказала, что между нами ничего быть не может. Так что я отступаю. Берегите ее.

Николай попрощался и быстро уехал. В дверях показалась Марина. Она действительно изменилась за последнее время. То ли поняла, что все еще привлекательна, то ли получила свою дозу внимания. Увидев мужа, она расцвела еще больше. Приехал!

Супруги сели в машину, решив в этот вечер поужинать не дома. Дети сами справятся, не маленькие! А им надо о многом поговорить.

Наши дети



КАНИКУЛЫ С ПОЛЬЗОЙ

Каникулы каникулами, но никому не хочется, чтобы лето для ребенка пролетело впустую. Стоит распланировать эти месяцы заранее, чтобы они прошли с пользой для ума и тела.

Остались позади бесконечные уроки, ранние подъемы в школу, домашние задания. Но расслабляться не стоит. За время каникул нужно многое успеть!

НУЖЕН ЛИ РЕЖИМ?

Менять ли распорядок дня на каникулах? Если ребенок тяжело привыкает к изменениям в режиме (чаще это относится к младшим школьникам), перемены нежелательны. Подростки и дети-совы предпочитают поспать подольше - не стоит им в этом отказывать.

Можно сдвинуть режим на 1-2 часа и позволить ребенку самому контролировать время для отдыха. Главное, следите, чтобы продолжительность сна у детей 8-10 лет была не менее 10 часов, у 10-12-летних - 9 часов, а у подростков - не менее 8 часов. За 2-3 недели до 15 сентября можно постепенно возвращать чадо к прежнему ритму, поднимая его на 5-10 минут раньше каждый день.

Если хотите, чтобы ребенок встал пораньше, ранним утром, задерните шторы в его комнате. Восход солнца и постепенное повышение освещенности обеспечат гармоничное и естественное пробуждение.

ВОССТАНОВИТЬ ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Лето используйте по максимуму для восстановления детского здоровья. Даже в прохладную и дождливую погоду не стоит лишать ребен-

ка прогулки. Педиатры рекомендуют бывать на воздухе летом не менее 4 часов в день.

Для прогулок лучше выбирать парки и хвойные леса, так как в них высокая концентрация фитонцидов - природных антибиотиков, которые укрепляют иммунитет перед сезонном простуд. Например, сосна в сутки выделяет около 20 кг фитонцидов на гектар леса.

Также каникулы - хороший повод записаться к остеопату или массажисту и проработать зону позвоночника. По статистике, нарушение осанки имеют до 60% школьников. Из-за долгого сидения за партой и за компьютером также страдают мышцы пресса, плечевого пояса, спины. Поэтому чем активнее ребенок будет проводить лето, тем лучше. Батуты, велосипед, футбол во дворе - поощряйте любую активность.

УЧИМСЯ, ИГРАЯ

Лето - не повод днями напролет смотреть телевизор и играть в компьютерные игры. Предложите ребенку выбрать занятие, которое он давно хотел попробовать - например, рисование, робото-

Придумайте на лето семейный ритуал. Например, каждый вечер собирайтесь всей семьей и смотрите хороший фильм или играйте в настольную игру.

техника или лепка из глины. Запишите его на очные или дистанционные курсы.

Новое можно узнавать каждый день. Изучать английский язык допустимо по фильмам и мультфильмам на языке оригинала, заниматься ботаникой - во дворе или в саду, а историей - в музее. Однако не перегружайте чадо: достаточное количество времени он должен уделять свободной деятельности и самостоятельному познанию окружающего мира.

*** Предложите детям игру «Одна неделя - один навык» и каждые семь дней вместе осваивайте новое умение или формируйте полезную привычку.**

НЕСКУЧНОЕ ЧТЕНИЕ

Летнее чтение необходимо, однако оно не должно превращаться в мучение. Помогите школьнику: вместе расставьте все пункты списка литературы в порядке приоритетности, а также включите туда те книги, которые ребенок хочет прочитать вне школьной программы. Чтобы отслеживать прогресс, можно завести дневник читателя, а чтобы заинтересовать - придумать систему мотивации.

Важно обратить внимание школьника на актуальность и практичность произведений. Можно посетить спектакль, поставленный по прочитанной книге, или сходить на выставку, посвященную временам, в которые разворачивались события произведения.

В подростковой среде сейчас распространено понятие «челлендж» (вызов). Предложите ребенку «челлендж» - кто прочитает больше книг за лето, тот получит приз.

ОТДЫХ С ДЕТЬМИ

Отдых на море полезен для здоровья школьника: морской воздух насыщен магнием, натрием, йодом, калием. Чтобы он получился по-настоящему запоминающимся, придумайте для ребенка цель путешествия. Например, подтянуть английский, научиться плавать, увидеть пять самых знаменитых достопримечательностей страны.

Если поездки на море не предвидятся, выходные можно проводить всей семьей - посетить парк аттракционов, пройти семейный квест или съездить на экскурсию в соседний город. Главное, хотя бы ненадолго сменить место пребывания. Такие семейные мероприятия надолго сохраняются в памяти и формируют у школьника позитивный психологический фон, стрессоустойчивость, базовое доверие к миру.

МОЯ ИСТОРИЯ

Пришла в храм в брюках - сделали замечание!

В обычной жизни я привыкла носить брюки. Приходя в церковь, тоже предпочитаю не надевать юбку, а повязывать поверх брюк длинный платок.

Никогда не было с этим проблем, но недавно на меня буквально набросилась одна из прихожанок. «Вы оскверняете храм Божий своим внешним видом!» - начала кричать она. Тут же присоединилось несколько неравнодушных. Я вышла из церкви будто оплеванная - так было неприятно.



Я решила обратиться к батюшке, которому доверяю, на что он сказал мне мудро: «Господь принимает нас любыми, лишь бы мы хотели к Нему прийти». А мне посоветовал не обращать внимания и не вступать в перепалку с теми, кто делает замечания. Лучше пожалеть их, ведь вместо того, чтобы общаться с Господом, они тратят время на совершенно посторонние вещи - в частности, на наблюдение за тем, как ведут себя другие прихожане. А ведь это не главное...

Ирина Антоненко.



Как причаститься без исповеди?

На днях пришла в храм поздно; исповедь закончилась, все причащались. Очень хотелось прикоснуться к святому, так что я причастилась без исповеди. Теперь же узнала, что это грех! Как быть?

Евгения Миронова.

Причастие, или Евхаристия, - одно из главных церковных таинств. Человек вкушает Тело и Кровь Христовы под видом хлеба и вина. Перед этим человек очищается перед Богом, сбрасывая с себя всю скверну, - для этого проводится исповедь. В каждом из этих моментов есть свой глубокий смысл, поэтому пропускать исповедь, приступая сразу к причастию, не рекомендуется. Тем самым человек оскверняет таинство, потому что вступает в него в греховном состоянии.

Некоторые боятся признаться в своих грехах на исповеди, а потому часто закрывают на нее глаза. От страха можно избавиться, осознав, что покаяние происходит не перед священником, а перед Господом

Богом. Сам по себе священнослужитель - лишь проводник в церковном мире. Стоит найти «своего» духовника - и страх пропадет. Кстати, некоторые советуют выписывать совершенные прегрешения на лист бумаги и показывать его батюшке, предварительно объяснив, что боитесь, стесняетесь или испытываете смущение. Таким образом каяться всегда проще. Неважно, в каком виде представлены грехи, - главное, осознать их, пропустить через себя, раскаяться.

Как быть, если человек по незнанию пропустил исповедь? Ничего страшного! Просто, придя в церковь в следующий раз, следует покаяться в этом грехе батюшке. Он отпустит его, после чего можно будет с чистой душой приступать к причастию.

Сохранять ли семью ради детей?

Брак с мужем окончательно разрушен - он часто поднимает на меня руку, стал выпивать. При этом у нас двое детей, которые, конечно, хотят, чтобы родители были вместе. Как лучше поступить?

Лиана П.

За семью всегда надо бороться, особенно если в ней подрастают дети. В конце концов, ничто в жизни не дается просто - часто в отношениях приходится учиться терпению, смирению, мудрости. Супруг/супруга - изначально чужой человек, и только путем любви, заботы и понимания он/она может стать по-настоящему родственной душой.



Однако не все в жизни идет так, как задумано. Порой семью спасти невозможно, и тогда женщине приходится думать о себе и детях. В ситуации, когда супруг занимается рукоприкладством, пьет, употребляет запрещенные вещества и т. д., безусловно следует принимать радикальные меры. В подобных случаях расторгают даже церковные браки, потому что игнорирование проблемы может привести к трагедии.

Женщинам, попавшим в такую ситуацию, рекомендуется искать поддержки у Бога - чаще посещать церковь, молиться, просить помощи у всех святых. Иисус Христос не оставит в беде.



Я СОДЕРЖУ СВОЕГО ЛЮБОВНИКА

Я замужем, но уже несколько лет у меня есть любовник. Не хочу расставаться с ним, хотя меня волнует, что приходится поддерживать любовника финансово. Я плачу в кафе, иногда в отеле, когда мы встречаемся, даю ему в долг. Понимаю, у него непростая ситуация сейчас, и все же...

Светлана Н.

Ситуация, в которой вы оказались, крайне неприятна. Мало того, что вы живете двойной жизнью, так вам еще приходится выполнять мужскую роль в одном из союзов. Для женщины подобное всегда энергозатратно.

Хотите знать, что вам поможет? Для начала разберитесь в своем любовном треугольнике. Невозможно любить двоих мужчин сразу. Если вам кажется выполнять мужскую роль в одном из союзов, смею предположить, что настоящих чувств вы не испытываете ни к одному из партнеров. Может, сейчас будет лучше разорвать обе связи и побыть некоторое время в одиночестве? Услышать свой внут-

ренний голос, разобраться в предпочтениях. И потом, со свежей головой, искать новых здоровых отношений.

Что касается финансовой помощи мужчине, то она возможна, если, во-первых, это ваш муж, во-вторых, ситуация не затянута во времени, в-третьих, не слишком затрудняет и смущает вас лично. Содержать любовника, у которого нет перед вами обязательств, - странное решение. Даже если у него есть проблемы и он просит о помощи! Если и вы получаете удовольствие от спонсирования, - пожалуйста. Во всех иных случаях разрывайте подобные союзы.

СУПРУГ ТИРАНИТ СЫНА

У 14-летнего сына переходный возраст. Но, вместо того чтобы помогать ему в этот период, супруг жестко с ним обращается, требует полного послушания, часто наказывает. Я против подобного! К моим словам муж не прислушивается...

Анна К.

Попробуйте трезво оценить, насколько жестоки действия супруга по отношению к сыну. Может, он ведет себя вполне адекватно ситуации, желая быть строже, но вы, будучи переживающей мамой, воспринимаете все слишком остро? Можно предположить, что отец просто хочет уберечь ребенка от возможных ошибок, свойственных периоду подросткового возраста, и потому держит его в ежовых рукавицах.

Если же муж действительно перегибает палку, вы должны вмешать-

ся! Несколько странная позиция - «к моим словам муж не прислушивается». Вы с супругом равноправные родители, каждый из которых может и должен участвовать в воспитании ребенка. Решения должны приниматься обоюдно, поэтому, если в какой-то ситуации у вас иная позиция, нежели у супруга, четко ее выражайте.

Видно, что в целом у вас есть ряд проблем во взаимоотношениях с мужем. Вам следует четко заявлять о своих правах, не допускать унижений, уважать и ценить себя.

Что делать, если во всем не везет?

Мне 34 года, но ни семьи, ни детей у меня до сих пор нет. Мужчины не обращают внимания из-за большого носа. С работой тоже не везет: сменила уже несколько мест. Родные далеко, друзей мало. Как жить?

Марина Н.

Сара Джессика Паркер, Барбра Стрейзанд, Леди Гага - все эти голливудские звезды не могут похвастаться идеальным носом, и тем не менее они успешны и счастливы. Так, может, дело не во внешности?

У вас серьезные проблемы с самооценкой, которые не позволяют завести близкие отношения, задержаться в приличной компании, обрести единомышленников. Но с этим можно работать! Стартуйте с малого - найдите свои положительные стороны, которыми вы, несомненно, обладаете. Начните выстраивать свою личность на позитивных представлениях о себе.

Следующий шаг - превратить жизнь в увлекательное путешествие, в котором к вам захотят присоединиться. Найдите себе увлечение, хобби, займите вечера чем-нибудь интересным, расширьте круг знакомых. Поверьте, люди смотрят совсем не на внешность. Есть куда более сильные вещи - харизма, обаяние. И все это приобретается путем опыта.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

КТО УМНЕЕ: ВЛАДЕЛЬЦЫ КОШЕК ИЛИ СОБАК?

Американские ученые провели исследование, в котором выяснили, что любители кошек умнее тех, кто предпочитает собак. Связано это якобы с тем, что кошачники более замкнуты и интровертны. Они более настороженно воспринимают мир и просчитывают каждый свой шаг.

Однако многие психологи не согласны с этим утверждением. Они возражают: собачники более открыты и общительны, соответственно, их социальный интеллект гораздо выше, чем у тех, кто любит кошек.

Кому верить? Видимо, придется остановиться на том, что уровень IQ индивидуален и напрямую не зависит от того, кого человек предпочитает заводить в качестве домашнего животного.

Пока одним улыбается удача, и они вмиг становятся миллионерами, другие долго и упорно трудятся, зарабатывая копейки. Какой путь ваш? Способны ли вы значительно повысить собственное благосостояние? Пройдите тест и узнайте!

1. Склонны ли вы к накопительству?

А. Конечно! Благодаря этому и складывается состояние.

Б. Нет, люблю получать и сразу тратить.

В. Не очень, лучше сразу вкладывать.

Г. Не люблю это дело, но порой приходится.

2. Как вы справляетесь с задачами?

А. Расстраиваюсь, но стараюсь выкарабкаться.

Б. Не обращаю внимания, тут же переключаюсь на другое.

В. Легко и с азартом!

Г. Стараюсь, чтобы с решением проблемы мне помогли.

3. Любите ли вы рисковать?

А. Нет, лучше синица в руке, чем журавль в небе.

Б. Вот уж нет! Я консерватор.

В. Обожаю! Благодаря этому и приходит успех.

Г. Пускай рискуют другие, а я останусь в тени.

4. Как вы относитесь к деньгам?

А. Очень бережливо, трепетно.

Б. Спокойно! Есть - трачу, нет - не трачу.

В. С умом. Умею управлять ими.

Г. Хитро, не расточительно.

5. Сколько времени вы уделяете отдыху?

А. Мало... Почти всегда я тужусь.

Б. Люблю больше отдыхать, чем работать.

В. Достаточно, иначе не будет сил на работу.

Г. По максимуму, несмотря на результат.

6. Часто ли вы экономите?

А. Да, стараюсь экономить на всем.

Б. Скидки не для меня, люблю жить на широкую ногу.

В. Считаю, что надо не меньше тратить, а больше зарабатывать.

Г. Не скрою, люблю скидки, но пользуюсь ими не всегда.

7. Вы выиграли крупную сумму денег. Как распорядитесь ею?

А. Положу на счет, буду копить.

Б. Потрачу на что-то приятное для себя.



Проверь себя

КАКОЙ ВАШ ПУТЬ К БОГАТСТВУ?

Кому не хочется жить в достатке? Но практика показывает, что владеть крупными деньгами может не каждый. Повезет ли вам?

В. Начну вкладывать с умом, чтобы заработать больше.

Г. Выгодно вложу в недвижимость, например.

А. Да, ведь мне многого не нужно.

Б. Пожалуй, нет. Деньгами распоряжаться я не умею.

В. Мне нужно еще и еще!

Г. Могло бы быть и больше...

8. Что вы предпринимаете для того, чтобы иметь достаток?

А. Работаю упорно, не покладая рук.

Б. Я не слишком стараюсь, если получится - буду рад.

В. Много думаю, развиваюсь.

Г. Слежу за ситуацией и дружу с нужными людьми.

10. Чаще всего везение на вашей стороне?

А. Увы, нет, везет мне нечасто.

Б. Вряд ли, только если иногда.

В. О, да! Я - это смесь удачи и труда.

Г. Я умею оказываться в нужном месте в нужное время.

9. Хватает ли вам всего сейчас?

Подводим итоги

Большинство А

Вам ничего в жизни не дается просто так - всего приходится добиваться тяжелым трудом. По крайней мере, вы сами так считаете. Вот и деньги приходят к вам не легко, а с применением дополнительных усилий. Вы долго и упорно трудитесь, при этом не всегда получая удовольствие от процесса. Вы предпочитаете копить, а не вкладывать, становясь со стороны похожим на Плюшкина. В удачу и везение вы, понятное дело, не верите.

Большинство Б

К деньгам вы относитесь спокойно, если не сказать равнодушно. Радуетесь, когда они появляются, но, в целом, можете всю жизнь работать на должности со средне-статистической зарплатой и не желать большего. Это не значит, что у вас совсем нет амбиций, просто вы человек другого склада ума. Вы живете в моменте, умеете наслаждаться тем, что имеете. А погоня за богатством часто кажется

вам бессмысленной и слишком энергозатратной.

Большинство В

Вы относитесь к деньгам легко, поэтому они сами будто текут к вам рекой. Пожалуй, однажды вы действительно можете стать хорошо обеспеченным человеком. У вас есть все для этого: вы целеустремленный, упорный человек, которому, к тому же, часто везет. Вы любите самосовершенствоваться, что позволяет вам все время расти и подниматься вверх по карьерной лестнице.

Большинство Г

Вы любите деньги, но зарабатывать их в большом количестве собственным трудом не умеете. Поэтому приходится искать другие варианты - удачно выходяще замуж или становиться свидетелем чужого успеха, вовремя влившись в нужную компанию. Вы общительны, хитры и умны, что позволяет вам находить верных единомышленников и принимать нужные решения.



(Продолжение. Начало в 28-30).

Когда губернатором был назначен Равен, все сразу почувствовали, в какие железные руки попали бразды правления. Он приступил к делу с энергией и беспощадностью, возбудившей против него настоящее возмущение. Посыпались протесты и жалобы правительству, но последнее хорошо знало и положение в провинции, и характер своего представителя, а потому оказывало ему поддержку. Другой, вероятно, испугался бы чрезвычайной непопулярности, вызванной крутыми мерами, или отступил перед неприятностями и затруднениями, но Равен остался на своем посту. Это был человек, скорее искавший в жизни борьбы, чем избегавший ее, а его деспотическая натура именно здесь нашла возможность развернуться. Он не задумывался над тем, что его постановления далеко не всегда были законны, и на все упреки в произволе и насилии отвечал непоколебимым «будет так!». Таким образом, он действительно усмирив недобольные правительством элементы. Город и провинция убедились, что не могут бороться с человеком, ставящим свою власть выше их прав, для открытого же восстания еще не пришло время. Поэтому все поневоле покорились, и губернатор, отлично исполнивший свою задачу, был осыпан милостями.

С тех пор прошло много лет. К деспотичному управлению барона мало помалу привыкли, и он даже снижал себе уважение своих политических врагов. Он провел ряд экономических реформ, которых не могли не одобрить даже его противники. В экономической сфере Равен был настоящим благодетелем вверенной ему провинции, неутомимым тружеником там, где дело шло о проведении в жизнь общепользительных мероприятий! Он принимал горячее участие в развитии промышленности, земледелия, повышении благосостояния населения, и тем самым привлекал к себе многих, видевших в нем усердного защитника их интересов, так что число его приверженцев вскоре стало столь же велико, как и число врагов. Управление Равена было образцом порядка, неподкупности и строгой дисциплины, и его

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

нововведения, сделанные с практической пронзительностью, процветали повсюду.

Большое содержание и значительные личные средства позволяли губернатору жить на широкую ногу. Его покойный тесть был очень богатым человеком, и все его состояние перешло к двум дочерям – баронессе Равен и баронессе Гардер.

Брак барона был заключен по расчету, однако Равен никогда не забывал, что обязан этому браку блестящей карьерой, и его супруга ни разу не могла пожаловаться на недостаток внимания и уважения с его стороны. Баронесса была ограниченной женщиной и едва ли вообще могла внушить к себе любовь. Муж охотно исполнял все ее требования относительно светской жизни и роскошных туалетов, и таким образом между супругами никогда не намечалось разлада. Их бездетное супружество через семь лет закончилось смертью баронессы. Равен, к которому, согласно завещанию, перешло все состояние жены, не пожелал вступить в брак во второй раз. Этот гордец, с головой, вечно занятой честолюбивыми планами, был недоступен любви и семейным радостям и, вероятно, не женился бы и в первый раз, если бы женитьба не являлась ступенькой для его возвышения.

На следующее утро после приезда баронесса Гардер сидела с зятем в своей маленькой гостиной. Баронесса, не смотря на еще сохранившиеся следы былой красоты, уже совершенно увяла, и яркий дневной свет безжалостно обнаруживал правду сидевшему против нее барону.

– Не могу избавить нас, Матильда, от этого разговора, произнес барон, – хотя и отлично понимаю, как он мучительно тягостен для вас. Согласно вашему желанию, я занялся приведением в порядок дел барона. То был хаос, с которым я едва справился с помощью нашего адвоката. Теперь наконец все приведено в ясность. О результате я уже сообщил вам в Швейцарию.

Баронесса, прижав платок к глазам, взволнованно прошептала:

– Грустный результат!

– Но не неожиданный. К сожалению, нельзя было спасти даже ничтожную часть состояния. Я посоветовал вам на некоторое время уехать за границу, так как для вас было бы слишком унижительно присутствовать при продаже вашего особняка и всего имущества в столице. Каше отсутствие давало возможность истолковать все это скорее добровольным решением, чем необходимостью, и я позаботился о том, чтобы никто в свете не узнал истинного положения дел. Во всяком случае, честь имени, которое носите вы и Габриэль, сохранена, и ни один из кредиторов не

прибьет его к позорному столбу.

– Я знаю, какое вы проявили самопожертвование, – сказала баронесса. – Мой поверенный писал мне обо всем... Благодарю вас!

В искреннем порыве она протянула ему руку, но барон отклонил ее таким ледяным движением, что теплое чувство разом остыло.

– Я сделал только то, к чему меня обязывало уважение к памяти моего тестя; его дочь и внучка при любых обстоятельствах могут рассчитывать на мою защиту, и я во что бы то ни стало должен сохранить чистоту вашего имени. Только ради этого я принес свою жертву. Здесь ни при чем нежные чувства, да они и не имели оснований, потому что покойный барон и я отнюдь не были друзьями.

– Я всегда сожалела об этом, – стала уверять баронесса. – В последние годы своей жизни мой муж тщетно искал сближения – вы были недоступны. Он не мог дать большего доказательства своего уважения и глубокого доверия к вам, как передав в ваши руки самое дорогое для него на свете. На своем смертном одре он назначил вас опекуном Габриэли.

– Иными словами, после того как был разорен, он предоставил заботы о жене и ребенке мне, которому при жизни вредил при всяком удобном случае. Я прекрасно сознаю, как высоко должен ценить это доказательство его доверия!

– Арно, вы не знаете, как жестоки ваши слова! Неужели вы не пощадите чувств удрученной горем вдовы?

Вместо ответа взгляд барона скользнул по элегантно серому шелковому платью баронессы. Ровно в годовщину своего вдовства она сняла траур, так как знала, что черный цвет не идет ей. Нескрываемая насмешка во взгляде зятя вызвала на лице баронессы легкий румянец не то досады, не то смущения.

– Лишь теперь я начинаю оправляться от страшной катастрофы, – продолжала она. – Если бы вы знали, какие заботы и унижения предшествовали ей, какие потери обрушились на нас со всех сторон! Это было ужасно!

Саркастическая усмешка появилась на губах барона. Он отлично знал, что все потери барона совершались за игорным столом, а все заботы его супруги состояли в том, чтобы затмить всех дам столицы. После смерти министра баронесса получила такое же состояние, как и ее сестра, и промотала его до последнего гроша, в то время как часть наследства, перешедшая к баронессе Равен, оставалась до сих пор нетронутой в руках ее супруга.

– Довольно! – оборвал речи баронесса Равен. – Оставим этот неутешительный предмет. Я предложил вам свой дом и очень рад, что вы приняли мое

приглашение. После смерти моей жены я принужден был прибегать к помощи чужих женщин, которые, правда, умели вести хозяйство, но не удовлетворяли требованиям, предъявляемым к представительнице дома. Вы умеете и любите представлять, Матильда, а я именно в этом нуждаюсь. Следовательно, наши интересы согласуются, и, я надеюсь, мы будем довольны друг другом.

– Постараюсь удовлетворить вашим желаниям, – ответила баронесса Гардер, следуя примеру своего зятя, который поднялся с места и направился к окну.

Равен обратился к ней еще с несколькими безразличными вопросами относительно того, довольна ли она обстановкой и прислугой, но едва ли слышал поток слов баронессы, уверявшей, что она от всего в восторге: его внимание привлекло нечто совершенно другое.

Под самым окном перед квартирой смотрителя дома, был разбит садик, и там прогуливалась Габриэль, вернее бегала взапуски с детьми смотрителя.

Молодая девушка вышла на утреннюю прогулку, чтобы ознакомиться с окружающим. Так по крайней мере она объяснила матери. Но ее интересовала собственно лишь известная часть этого окружающего. Она знала, что Георг Винтерфельд ежедневно бывает в губернском правлении, значит, нужно было искать возможность почаще встречаться с ним, а это, по мнению Георга, было чрезвычайно трудно. Габриэль не разделяла такого взгляда, и ее рекогносцировка пока ограничивалась тем, чтобы разузнать, где именно помещалась канцелярия барона, в которой работал молодой человек. Тут на ее пути попались семилетний мальчик, сын смотрителя, и его сестрица, и она тотчас же завязала с ними знакомство. Веселые ребяташки доверчиво откликнулись на приветливость молодой девушки, и новое знакомство тотчас же отодвинуло на задний план всякую мысль о разведке и о том, ради кого она была предпринята. Габриэль дала детям увлечь себя в садик, любовалась вместе с ними кустарником и цветочными клумбами и совсем подружилась с детьми. Уже через четверть часа началась шумная игра, в которой Габриэль принимала оживленное участие. Она прыгала вместе с ребяташками через клумбы и на все лады поддразнивала их. Как ни неприлично это было для семнадцатилетней девушки, да притом еще племянницы губернатора, но для беспристрастного наблюдателя сцена была прелестна. Все движения молодой девушки были проникнуты бессознательной, естественной грацией. Стройная фигура в белом утреннем платье мелькала, как солнечный луч, среди темной листвы деревьев. Тяжелая коса распутилась во время веселой возни, и густые белокурые волосы рассыпались по плечам Габриэли, между тем как ее веселый смех и восторженные крики детей донеслись до самых окон замка.

Баронесса ужаснулась этой распушенности, тем более что заметила, как пристальным взором наблюдал сцену за окном ее зять. Какого мнения мог быть гордый, придерживающийся всех правил этикета барон о воспита-

нии молодой девушки, допускаяшей на его глазах такие вольности! Поэтому она постаралась сгладить дурное впечатление.

– Габриэль по временам бывает настоящим ребенком, – пожаловалась она. – Никак нельзя втолковать ей, что подобное ребячество совершенно неуместно в ее возрасте. Меня почти пугает появление Габриэли в свете, которое вследствие смерти ее отца отсрочено еще на год. Она в состоянии перенести и в салонную жизнь подобную распушенность.

– Предоставьте девочке ее неприужденность! – сказал барон, не отрывая взора от оживленной группы. – Она еще успеет научиться быть светской дамой. Теперь, право, жаль делать это, так как она – воплощенный солнечный луч.

Баронесса насторожилась. Она впервые слышала теплый тон в словах своего зятя, и впервые в его взоре не было ледяной холодности. Очевидно, ему понравилась резвость Габриэли, и практичная женщина решила немедленно воспользоваться этим, чтобы выяснить один пункт, тяготивший ее.

– Мое бедное дитя! – вздохнула она с деланным умилением. – Она беззаботно живет и не подозревает, какое серьезное, может быть, печальное будущее готовит ей судьба. Бедная девушка, это горький жребий, вдвое более горький для той, кто, подобно Габриэли, воспитан с надеждами и высокими требованиями к жизни. Она вскоре почувствует это.

Маневр удался. Обычно неприступный, Равен, по видимому, был в мягком настроении. Он быстро обернулся и решительно сказал:

– Зачем вы, Матильда, говорите о печальном будущем? Ведь вам известно, что я бездетен и у меня нет собственных родственников. Габриэль – моя наследница, и потому, разумеется, не может быть и речи о бедности.

Торжество сверкнуло в глазах баронессы.

– Вы ни разу не говорили мне об этом, – заметила она, с трудом скрывая радость, – и само собой понятно, что я не смела коснуться данного вопроса. Эта мысль была так далека от меня...

– Неужели и в самом деле возможность моей смерти и мое завещание никогда не входили в круг ваших размышлений? – прервал ее барон.

– Но как вы можете так думать? – с глубоко оскорбленным видом воскликнула баронесса.

Равен не обратил внимания на ее возмущенный возглас.

– Надеюсь, вы не говорили об этом с Габриэлью, – произнес он (не зная, что это происходило почти ежедневно). – Я не хочу, чтобы она уже теперь считала себя богатой наследницей, и тем не менее желаю, чтобы семнадцатилетняя девушка принимала в расчет мое состояние и мое завещание, хотя это... вполне естественно для других.

– Вы всегда неправильно понимаете меня! – вздохнула баронесса. – Вам кажется подозрительным даже трепет матери за будущее своего единственного ребенка.

– Нисколько! Вы ведь слышали, что я считаю вполне естественным этот «трепет» и потому повторяю вам свои слова.

Так как свое состояние я получил от тещи, то пусть оно в будущем перейдет к его внучке. Габриэль, вероятно, выйдет замуж еще при моей жизни, и тогда я позабочусь о ее приданом. После моей смерти, как я уже сказал, она будет моей единственной наследницей.

Баронесса или не чувствовала, или игнорировала то едва прикрытое внешней вежливостью презрение, с каким обращался к ней барон и которое не ускользнуло при первой же встрече от чуткой Габриэли. Баронесса сознавала, что питает к своему зятю так же мало симпатии, как и он к ней, и подчинялась лишь необходимости с любезной миной выслушивать его резкости. Однако перспектива стоять во главе такого блестящего дома, как дом губернатора, в качестве его родственницы играть первую роль в Р. и иметь доступ в его высшие слои примиряла ее с этой необходимостью.

Через несколько минут, проходя через переднюю, Равен остановился у окна, выходящего в садик смотрителя и, мельком взглянув вниз, проговорил про себя:

– И этому ребенку суждено было иметь таких родителей и получить такое воспитание! Пройдет немного времени, и Габриэль станет такой же кокеткой, как и ее мать, не знающая и не желающая знать ничего, кроме туалетов, интриг и салонных сплетен.

Канцелярия, куда направился теперь губернатор, располагалась в нижнем этаже замка. Хотя он и предпочитал работать в своем частном кабинете, но очень часто посещал канцелярию и другие отделения губернского правления. Его чиновники никогда не были гарантированы от неожиданного появления своего начальника, от внимательного взора которого не ускользало ни малейшее упущение.

Присутствие уже давно началось, и чиновники были на своих местах, когда барон вошел в канцелярию и с легким поклоном стал обходить ее отделения. Его обращение с подчиненными было сдержанно вежливым, но тем не менее чиновники очень боялись его недовольства.

Когда барон вошел в последнюю комнату, навстречу ему из за конторки поднялся пожилой чиновник, работавший один в этой комнате, высокий худощавый человек, с важным выражением на морщинистом лице и напыщенным видом. Его седые волосы были тщательно расчесаны, на черном сюртуке не виднелось ни морщинки, ни пылинки, а высокий белый галстук необычных размеров придавал ему чрезвычайно торжественный вид.

– Здравствуйте, господин советник, – любезно сказал барон, жестом приглашая чиновника последовать за ним в соседний кабинет. – Я рад, что вы возвратились, в течение этих нескольких дней я сильно чувствовал ваше отсутствие.

Советник Мозер, директор губернской канцелярии, с видимым удовольствием выслушал признание его необходимости.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).

Лунный календарь

	<p>7 СБ + 02:31 — начало 28-го лунного дня</p> <p>Подходящий день для решения вопросов, связанных с бытом. Удачно заниматься ремонтом, приобретать транспортное средство. Полученные сегодня знания пригодятся.</p>	<p>14 СБ + 12:19 — начало 7-го лунного дня</p> <p>Во всем можете рассчитывать на поддержку родных и близких. Приступайте к их советам, особенно если стоите на пороге важных жизненных перемен.</p>	<p>21 СБ - 20:07 — начало 14-го лунного дня</p> <p>Если сегодня попросит в долг, не давайте: своих кровных вы не увидите еще очень долго. Близкие станут очень чувствительными и ранимыми — следите за словами и интонацией.</p>	<p>28 СБ + 21:29 — начало 21-го лунного дня</p> <p>Хороший день для налаживания отношений, установления договоренностей. Удастся прийти к взаимопониманию по самым сложным вопросам. Перед сном совершите прогулку.</p>	<p>1 ВС + 23:24 — начало 23-го лунного дня</p> <p>Прекрасно складывается общение с близкими. Можете рассчитывать на понимание и поддержку. Прислушайтесь советам, но последнее слово оставляйте за собой.</p>	<p>8 ВС + 03:46 — начало 29-го; 16:51 — начало 1-го</p> <p>Рекомендуется заниматься только привычными делами — за новые братья не стоит. Чтобы наполниться энергией, встретьтесь со старыми друзьями или родными.</p>	<p>15 ВС + 13:49 — начало 8-го лунного дня</p> <p>Плодотворный день, особенно первая его половина. Во второй половине могут возникнуть трудности в общении с коллегами или всплыть незавершенные дела.</p>	<p>22 ВС - 20:25 — начало 15-го лунного дня</p> <p>Возросшая импульсивность может спровоцировать конфликты — контролируйте слова и поступки. Негативные мысли попытаются выбить из колеи — переключайте внимание.</p>	<p>29 ВС - 21:44 — начало 22-го лунного дня</p> <p>Ответственные решения будут даваться непросто. По возможности отложите их на другой день или же спросите совета тех, чьему мнению доверяете. Не лучшее время для перемен.</p>	<p>2 ПН - 23:41 — начало 24-го лунного дня</p> <p>Заниматься кропотливой работой нежелательно: не хватят терпения и концентрации внимания. За долгосрочные проекты не беритесь и никому не рассказывайте о планах.</p>	<p>9 ПН * 05:09 — начало 2-го лунного дня</p> <p>Замечательный день для любых начинаний! Отлично идут дела, связанные с деньгами и юридическими вопросами. Удачно складываются поездки, выходы в свет.</p>	<p>16 ПН - 15:21 — начало 9-го лунного дня</p> <p>Повышается вероятность оказаться в плену своих или чужих иллюзий. Перепроверьте все поступающую к вам информацию, держитесь в стороне от сплетен.</p>	<p>23 ПН - 20:38 — начало 16-го лунного дня</p> <p>День полон искушений, но нужно сопротивляться соблазнам! Не отступайте от своей цели, какие бы прегряды не выросли сегодня на вашем пути. Вас проверят на прочность!</p>	<p>30 ПН + 22:05 — начало 23-го лунного дня</p> <p>Легко и просто складывается общение. Вероятны новые знакомства дружеского или делового характера. Хорошее время для подведения итогов и долгосрочного планирования.</p>	<p>3 ВТ - 24-й лунный день</p> <p>Никому не грубите — нарветесь на еще большую грубость. Начавшийся конфликт затянется, так что лучше ни с кем не спориться. За новые дела братья не стоят.</p>	<p>10 ВТ - 06:33 — начало 3-го лунного дня</p> <p>Главный совет на этот день: не отвечать на грубость грубостью! Кто бы что бы вам не сказал, держитесь достойно, будьте дипломатичны. Неприятная ситуация вскоре разрешится.</p>	<p>17 ВТ + 16:49 — начало 10-го лунного дня</p> <p>Отличное время для завязывания романтических отношений. Порадуют дети, появятся повод гордиться ими. Пробуксовывавшие дела сдвинутся с мертвой точки.</p>	<p>24 ВТ + 20:48 — начало 17-го лунного дня</p> <p>В целом, гармоничный день, в котором обязательно должно быть место радости. Порадуйте себя вкусным обедом или ужином, встречей с друзьями, походом в кино или шопингом!</p>	<p>31 ВТ - 22:34 — начало 24-го лунного дня</p> <p>Есть опасность стать жертвой чужь-то искусной манипуляции, столкнуться с завистью. Никому не давайте себя в обиду, смело отстаивайте свои границы, не бойтесь говорить «нет».</p>	<p>4 СР * 09:05 — начало 25-го лунного дня</p> <p>Удачно заниматься финансовыми вопросами, проводить сделки, подписывать договоры. Удачный день, чтобы продать ненужные вещи: покупатели найдутся!</p>	<p>11 СР + 07:59 — начало 4-го лунного дня</p> <p>Вам нужно кого-то в чем-то убедить? Сегодня сделать это будет в разы проще, чем в любой другой день! Легко подбиваются соглашения, сбываются товары.</p>	<p>18 СР + 18:05 — начало 11-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Вы полны сил и энтузиазма. Прекрасное время для творчества, духовных поисков, любви, общения с друзьями, новых знакомств.</p>	<p>25 СР + 20:58 — начало 18-го лунного дня</p> <p>Отдохните сегодня активно, не сидите дома. Замечательно пройдут посиделки с друзьями, выезд за город, развлекательные мероприятия. В конце дня ждите приятную новость.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> + Благоприятные дни - Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни * Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>5 ЧТ - 00:40 — начало 26-го лунного дня</p> <p>Свадьба обречена — любая активная деятельность сегодня нежелательна: сил и энергии у вас немного. Проводите больше времени наедине с собой, молчите. Почитайте.</p>	<p>12 ЧТ - 09:24 — начало 5-го лунного дня</p> <p>Сегодня вы не решительны, сомневаетесь в себе — и можете стать легкой мишенью для манипуляторов. Не беритесь за важные дела, откажитесь от экспериментов.</p>	<p>19 ЧТ + 19:02 — начало 12-го лунного дня</p> <p>Уделите время тому, что доставляет вам большее удовольствие. Побалуйте себя, исполните свои капризы. По возможности не обременяйте себя изматывающими делами.</p>	<p>26 ЧТ + 21:07 — начало 19-го лунного дня</p> <p>Вы достаточно собраны, чтобы заняться самыми сложными вопросами, стоящими на повестке дня. Возможен незапланированный приход денег, приятные сюрпризы.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Полнолуние ● Новолуние ☾ Знак зодиака, в котором находится Луна 	<p>6 ПТ * 01:28 — начало 27-го лунного дня</p> <p>Сегодня работа будет «клететь» в ваших руках. Все получится даже лучше, чем вы рассчитывали. Вернитесь к делам, которые не удалось решить в предыдущем месяце.</p>	<p>13 ПТ + 10:50 — начало 6-го лунного дня</p> <p>Вероятны озарения, вещисны. Интуиция остра и поможет принять верное решение по важному вопросу. Прекрасное время для участия в общественной деятельности.</p>	<p>20 ПТ + 19:41 — начало 13-го лунного дня</p> <p>Дела спорятся, проблемы решаются как будто сами собой. Вы полны энергии, но не слишком внимательны — есть опасность в спешке упустить или не заметить нечто важное.</p>	<p>27 ПТ - 21:17 — начало 20-го лунного дня</p> <p>Не все будет складываться так, как вам хочется. Однако если вы хорошо подумаете, поймете, что такое развитие событий вам даже на руку. Учитесь извлекать пользу из неудач.</p>	
---	--	--	---	--	--	--	---	--	---	---	---	--	--	---	--	--	---	---	---	---	---	--	--	---	--	--	---	--	---	---	--	---	--	--

ГОТОВЫЕ КОМПЛЕКТЫ ДЛЯ ОТПУСКА

Если я отправляюсь в отпуск или в поездку на небольшой срок (не более 7 дней), то стараюсь заранее продумать свой гардероб. Никогда не бросаю в хаотичном порядке в чемодан все, что под руку попадет. Беру специальные пакеты для одежды с зип-локом и помещаю внутрь каждого образ на один день. Например, на понедельник - легкое платье, на вторник - бриджи и футболку, на среду - топ и джинсы. Каждый пакет для удобства подписываю. Такой вариант удобен еще и для детей, если они ненадолго едут куда-то без вас.

Наталья Мяникова.



7 СПОСОБОВ СОХРАНИТЬ ПРОХЛАДУ В ДОМЕ

На улице жара, но у вас нет кондиционера или вы не хотите его лишний раз включать? Есть способы, которые легко и быстро снизят температуру в помещении!

ПЕСОЧНИЦА ПОД ЗАЩИТОЙ

Мой внук обожает играть в песочнице, но у нас на даче мало укромных уголков, где можно было бы в тени лепить кулички. Выйти из ситуации нам помогла походная палатка. Муж поставил ее на пригорке, внутри выложил полиэтиленом, сверху насыпал слой песка. Открытая палатка хорошо продувается, так что малышу в ней не жарко. Зато он защищен от прямых солнечных лучей!

Л. Пасечникова.



1 Включите вентилятор и поставьте рядом с ним емкость с кубиками льда. Лед будет постепенно подтаивать, а образующаяся влага испаряться и разноситься по помещению благодаря вентилятору.

2 Если в комнате плотные шторы, задержите их, откройте окна и опрыскайте шторы холодной водой из пульверизатора. Благодаря этому создается поток прохладного воздуха. Важно: шторы должны быть чистыми, в противном случае вместе с прохладой вы будете вдыхать пыль.

3 Не можете уснуть, потому что в комнате слишком жарко? Заранее положите в морозилку свернутую простыню, на которой собираетесь спать - обязательно в пластиковом пакете! Достаточно 10 минут, чтобы она охладилась, после чего можно вновь застелить постель и наслаждаться приятной и долгожданной прохладой.

4 Если ваши окна выходят на южную сторону, без светоотражающей зеркальной пленки летом не обойтись. Ее легко самостоятельно наклеить на окна. Это недорого, но эффективный способ сохранить прохладу, ведь пленка отражает лучи солнца.



5 При жаре вам помогут... растения! Они перерабатывают влагу, в процессе теряя ее и отдавая в помещение. Вот почему в квартире, где есть зелень, воздух всегда свежее и чище. Присмотритесь к следующим вариантам: фикус Бенжамина, щучий хвост, домашний папоротник, алоэ вера.

6 Возьмите небольшой тазик и поместите в него 5-6 бутылок с заранее замороженной водой. Когда лед будет таять, он начнет отдавать прохладу. Кстати, вы легко сможете заморозить бутылки повторно.

7 Потолочный вентилятор - отличное решение для дачи и загородного дома! Он работает гораздо эффективнее, чем обычный напольный, благодаря большим лопалям.

МАСТЕРИЦА



ПОДУШКИ-ДОМИКИ

Подушка в виде домика украсит диван или кресло, разнообразив интерьер. Заранее подумайте над цветовой гаммой изделия и декоративными элементами.

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

маркер для ткани, ножницы, швейная машина, утюг, игла для вышивания, швейная нить, ткань из хлопка, шерстяной войлок, синтепон, холлофайбер.

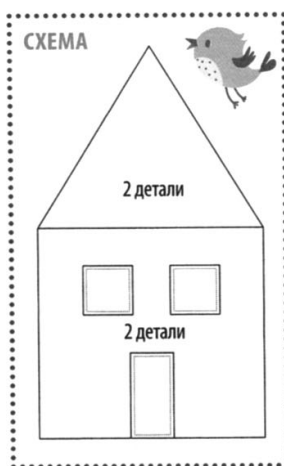
Для изготовления подушки-домика не потребуется много ткани - можете смело использовать остатки, которые у вас есть. Присмотритесь к разным фактурам, узорам и принтам, которые придадут изделию оригинальный вид. Хорошо, если у вас есть швейная машинка, но при ее отсутствии можно справиться вручную.

1 Распечатайте или нарисуйте выкройку, вырежьте шаблон. Поместите шаблон на ткань, обведите маркером для ткани. Вырежьте прорисованные кусочки ткани - вам понадобится по два каждой формы.

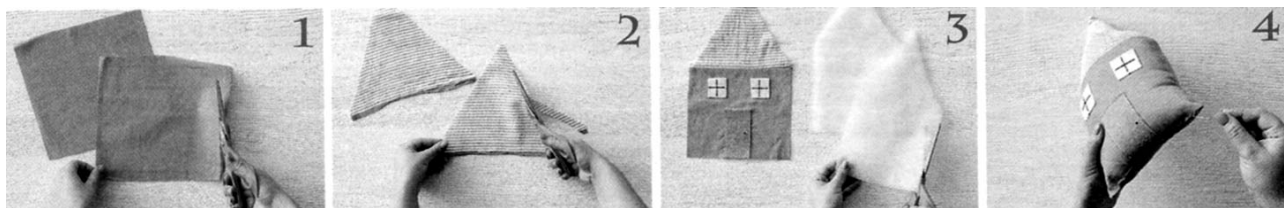
2 Выполните переднюю часть дома. Совместите лицевые стороны основания домика и крыши друг с другом. Сшейте их между собой. Оставьте запас на шов около 1 см от края ткани. Затем разгладьте шов утюгом. Повторите то же самое с задней частью дома.

3 Выполните отделку. Из войлока вырежьте окошки и дверцу. По желанию вы можете добавить любые детали (оконные стекла, дверные ручки) с помощью ручной вышивки. Прикрепите войлочные окна и двери к передней части подушки с помощью швейной машинки или иголки с ниткой. Как только детали будут пришиты, прикрепите переднюю часть домика к задней, совместив друг с другом лицевыми сторонами. Прошейте изделие по периметру, оставив нижнюю часть подушки незашитой, чтобы ее можно было наполнить синтепоном. Выверните ткань наизнанку через незашитое отверстие.

4 Вырежьте два куса синтепона по форме вашей подушки. Выровняйте внутреннюю часть дома одним элементом, а спинку - другим. Набейте подушку холлофайбером (волокнистым наполнителем). Аккуратно прошейте основание подушки в закрытом состоянии.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТОБЫ ТОНА, ВЫБРАННЫЕ ДЛЯ ПОДУШКИ, СОВПАДАЛИ С ОБЩЕЙ ЦВЕТОВОЙ ПАЛИТРОЙ КОМНАТЫ.



Никакой химии

Категорически запрещено использовать для фруктов-овощей средство для мытья посуды или обычное мыло. Их химические компоненты никогда до конца не выполаскиваются, могут попасть в организм и вызвать отравление. Какими же средствами пользоваться?

* **Лимонный сок + сода.** Для «чистящего средства» смешайте в стакане воды ложку соды и ложку лимонного сока. Вылейте раствор в чистую бутылку с распылителем. Обработайте плоды, подождите 2-3 минуты и ополосните. Храните средство в холодильнике.

* **Уксус.** Разбавьте его напополам водой. Вымойте в растворе плоды и сполосните под струей воды из-под крана. Такое средство поможет удалить воск и обеззаразить.

* **Соль.** На 1 л воды - 4 ст. ложки обычной соли.

* **Перекись водорода.** С ее помощью вы не только все очистите, но и обеззаразите. Используется средство просто: на литр воды - 1 ст. ложка препарата.

Каждому овощу - своя обработка

* **Белокочанная капуста.** Удалите 2-3 слоя листьев (до чистых и свежих), а после вырежьте кочерыжку. Это лет 20-25 назад дети считали капустные кочерыжки лакомством и ждали, пока мама начнет «разделять» капусту. Сегодня кочерыжка - однозначный источник нитратов (именно в ней они и собираются).

* **Цветная капуста.** На этом овоще зачистите ножом (овощной теркой) все потемневшие участки. Потом разберите на соцветия и опустите на 10 минут в подсоленную воду, чтобы все червячки, которые обожают цветную капусту, всплыли на поверхность.

* **Кольраби.** Ее сполосните и освободите от кожицы.

* **Артишоки.** Срежьте стебель, удалите все поврежденные листья и промойте в проточной воде, откладывая для приготовления обеда корзинки и основания артишоковых листьев (остальное не едят).

* **Корнеплоды** (хрен, редиска, морковь, картофель, свекла...). Замочите в теплой воде, счистите землю щеткой. После промойте в теплой и холодной воде и снимите кожуру.

* **Кукуруза.** Сначала снимите листья, а потом промойте под краном.

* **Огурцы и помидоры** (а также стручковые овощи, баклажаны, перцы и патиссоны). Ненадолго замочите в холодной воде (если есть подозрение на нитраты - можно в подсоленной), потом промойте под краном.

* **Спаржа.** Ее обычно чистят в широкой миске острым ножом, начиная от головки овоща и по его основанию. Сразу после чистки тщательно промойте под краном.



КАК МЫТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

ГОТОВЬТЕ ПЕРЕКИСЬ, ЛИМОН И СОДУ

Чтобы смыть грязь и пыль с овощей, фруктов и ягод, достаточно сполоснуть их под струей проточной воды. Но вот если на продукте присутствуют вредные микроорганизмы, пестициды, воск, парафин, простой водой не обойтись.

Как и чем мыть фрукты

* Дыни и арбузы, тыквы и кабачки мойте одним из средств, о которых говорилось выше, в ванной (или раковине) со щеткой.

* Гранаты, груши с яблоками, абрикосы с персиками и сливы ненадолго замочите в холодной воде и после промойте под краном.

* Виноград положите под водопроводный душ в миске или дуршлаге и, разделяя на гроздья, промывайте.

* Ягоды, как и виноград, сложите в дуршлаг в 1 слой (не наваливайте большой кучей!) и оставьте под «душем» на 4-5 минут. Если есть сомнения в чистоте ягод (например, клубника с землей на кожице или слишком липкая черешня), то дуршлаг с ними опустите в горячую воду, потом в очень холодную, потом снова в горячую и снова в холодную. Этого будет достаточно.

* Цитрусовые обычно продаются блестящими от воска и других веществ. И даже после мытья остаются немного липкими. Поэтому сначала ошпарьте их

кипятком, а уже потом сполосните под краном.

* Что касается ананасов, их моют вместе с листьями под краном холодной водой. Далее дают обсохнуть.

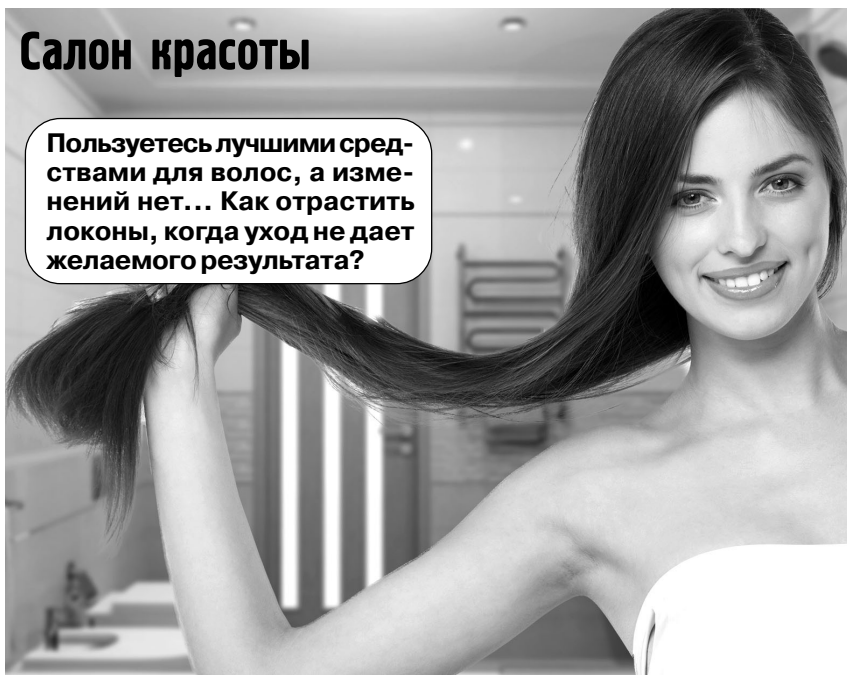
* Для сухофруктов обязательно замачивание. Но сначала - душ кипятком.

Грязная зелень

По мнению паразитологов, опасной может быть любая зелень. Даже та, что выращена на собственной грядке. Некачественно промытая зелень - это как русская рулетка. Может, повезет, а может, и нет. Поэтому лучше не рисковать. Для начала удалите корни, нижнюю часть стеблей (в них накапливаются нитраты) и подгнившие части. После тщательно смойте видимую грязь под краном и замочите зелень в соленой воде (на 1 л воды - 1 ст. ложка соли) на 15 минут. Вся грязь осядет на дне посуды. Не сливая воду, аккуратно переложите зелень в дуршлаг, снова сполосните. И только потом нарежьте в салат.

Салон красоты

Пользуетесь лучшими средствами для волос, а изменений нет... Как отрастить локоны, когда уход не дает желаемого результата?



КАК ОТРАСТИТЬ ВОЛОСЫ?

Средняя скорость роста волос составляет 10 см за 8-10 месяцев. Этот процесс можно ускорить.

Массировать кожу головы

Активному росту волос способствует хорошее кровоснабжение волосных луковиц. Улучшить его поможет массаж головы.

Прочешите волосы пальцами от лобно-височных долей к затылку. Повторите движение, задерживаясь через каждые пару сантиметров и сильно надавливая на кожу головы кончиками пальцев. Соберите волосы у корней и слегка потяните их вперед-назад, вправо-влево. Болезненности быть не должно - лишь легкое напряжение на коже головы. Также можно использовать расческу с массажной щетиной. Она должна мягко, без болевых ощущений, массировать кожу головы.

✓ **Массаж головы помогает расслабиться, снять нервное напряжение, ведь стресс - один из тех факторов, который мешает росту волос.**

Пить зеленый чай

В зеленом чае содержатся полифенолы, которые при регулярном употреблении оказывают противовоспалительное и антистрессовое воздействие. Один из них - EGCG (эпигаллокатехин галлат) - продлевает первую фазу жизненного цикла волос, то есть стимулирует их рост.

При наружном применении зеленый чай эффективно борется с перхотью, способствует заживлению мелких ранок на коже головы и делает локоны более гладкими и блестящими. После мытья полезно ополаскивать волосы настоем зеленого чая (заварить 1 пакетик в 500 мл воды, охладить). Также чайный настой - прекрасная основа для приготовления натуральных масок для волос.

Делать пилинг

Кожу головы, как и кожу лица, время от времени следует очищать от омертвевших клеток. Это улучшает питание фолликулов и нормализует работу сальных желез.

Глубинные химические пилинги проводятся в салонах, зато поверхностное очищение легко сделать дома, с помощью натуральных составов.

Кофейный. Смешайте 2 ст. л. спитого кофе с 1 ст. л. оливкового или репейного масла. Нанесите на кожу головы. Слегка помассируйте и вымойте волосы шампунем.

Овсяный. Заварите 2 ст. л. овсяных хлопьев 150 мл теплой воды, добавьте несколько капель масла жожоба. Вотрите смесь в кожу головы, после чего тщательно промойте волосы.

Делать пилинг кожи головы рекомендуется не чаще 1 раза в 2 недели. После процедуры обязательно нанесите на волосы питательную маску или сыворотку. Если вы недавно сделали окрашивание, от пилинга придется отказаться на 2-3 недели, чтобы не смыть свежий оттенок.

Позволять волосам отдыхать

Тугие пучки, термоукладка, использование средств для стайлинга - все это не способствует росту волос.

Минимизируйте химическое и термическое воздействие на локоны. В крайнем случае, используйте хорошую защиту. Выбирайте свободные прически, не перетягивайте волосы. Тугому пучку предпочтите свободную косу и хвост. На ночь волосы надо распустать.

Стричься

по лунному календарю

Парадокс: чтобы волосы быстрее росли, их следует регулярно укорачивать. Беречь длину не имеет смысла - секущиеся кончики будут выглядеть неаккуратно и не позволят волосам прибавить даже несколько сантиметров.

Считается, что локоны будут расти быстрее и станут значительно сильнее, если подстригать их на растущей Луне. Заранее отмечайте в лунном календаре периоды, когда стрижка благоприятна.



Благодаря самомассажу кровь приливает к коже головы, за счет чего ускоряется рост волос

ЗАЧЕМ НУЖНА ПАРФЮМИРОВАННАЯ ДЫМКА?

В линейке многих известных брендов, помимо духов, парфюмированной воды и одеколонов, представлены парфюмированные дымки, или вуали для волос. Их можно использовать как дополнение к основному аромату или же вместо него.

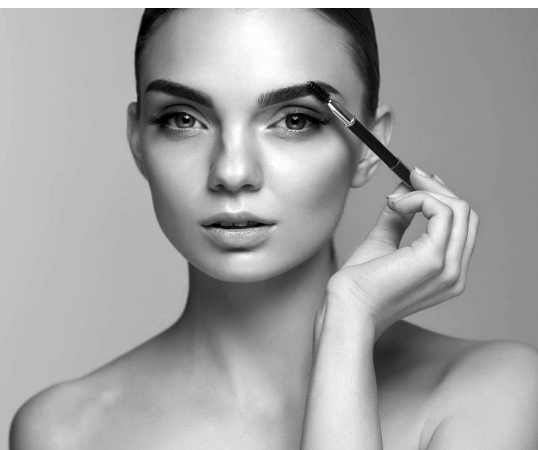
Парфюмированные вуали - более легкая вариация ведущего запаха.

Оседая на волосах, они создают тонкий приятный шлейф. Дымка содержит минимум спирта (порой он отсутствует вовсе), а значит, не пересушивает волосы. Некоторые производители делают ее максимально полезной, добавляя в состав масла и защитные компоненты от ультрафиолетовых лучей.

Парфюмированную вуаль можно наносить несколькими способами. Выберите тот, который понравится вам больше остальных. Первый - побрызгать на расческу, после чего расчесать волосы. Второй - распылить перед собой и шагнуть в ароматный туман. Третий - нанести на волосы на расстоянии 20-30 см от головы.

ОДНА ТУШЬ – РАЗНЫЙ ЭФФЕКТ

Тушь – важный штрих в макияже, который делает взгляд выразительным. Вот почему важно уметь наносить ее правильно!



Одной тушью можно добиться абсолютно разного эффекта. Хотите лишь слегка подчеркнуть ресницы или совершенно преобразить взгляд? А может, максимально увеличить объем, длину и изгиб?

Лучше взять хорошую водостойкую тушь, которая не отпечатается на нижнем веке и не создаст темные круги под глазами.

Кукольные ресницы всегда нарочито объемные и длинные. Чтобы достичь такого эффекта, их сначала покрывают праймером или припудривают, а затем в несколько слоев наносят тушь. Для максимального объема верхние ресницы можно прокрасить с обеих сторон, нижние – как обычно. Если у вас прямые ресницы, перед нанесением туши желательно подкрутить их с помощью керлера. Когда его нет, поможет обычный карандаш, которым следует чуть приподнять ресницы и зафиксировать на 1 минуту.

В моде натуральность



Для создания эффекта натуральности тушь следует наносить по минимуму – в 1-2 слоя, при этом прокрашивая ресницы от корней. Если использовать ее только на кончиках, они опустятся под тяжестью туши.

Нижние ресницы красят мелкими зигзагообразными движениями лишь у самого основания. Это помогает избежать асимметрии, которая появляется, когда нижние ресницы оказываются объемнее, чем верхние.

С широко

открытыми глазами

Чтобы взгляд получился распахнутым, ресницы следует прокрашивать «панорамно». Для этого необходимо визуально продолжить направление их роста: у внутреннего уголка направить к переносице, в центральной части – вверх, а у внешнего уголка – к виску. Для прокрашивания ресниц в уголках используйте кончик кисточки.

Чтобы тушь не отпечаталась на верхнем веке, сначала нанесите ее на нижние ресницы, а потом на верхние. Косметика все же осталась на коже? Дождитесь, пока тушь высохнет, и только потом аккуратно уберите огрехи влажной ватной палочкой.

С ног на голову

Если вы собираетесь на вечеринку или день рождения, поэкспериментируйте с мейкапом глаз, используя «эффект перевернутого глаза». В этом случае нижние ресницы прокрашиваются обильно, тогда как верхние – слегка.

Лисий взгляд



Чтобы добиться эффекта «лисий взгляд», при окрашивании ресниц вытягивайте их к виску. Начинать следует с центра, интенсивно прокрашивая ресницы у внешнего уголка глаза, одновременно подкручивая кисточку. На нижние ресницы у внешнего уголка глаза нужно нанести несколько слоев туши.

Словно кукла



Снятие макияжа

Смывать мейкап водой с мылом допустимо лишь в том случае, если под рукой нет вообще ничего. Во всех остальных ситуациях необходимо воспользоваться средством для демакияжа – мицеллярной водой, косметическим молочком, мягким тоником и пр. Тушь следует удалять аккуратно, не растягивая кожу век. Чтобы она растворилась, необходимо предварительно смочить средство для демакияжа ватные диски и положить их на закрытые веки на 15-20 секунд – большая часть туши останется на дисках. После этого можно умыться привычным средством – пенкой, гелем, гидрофильным маслом. Также стоит обратить внимание на специальные туши, которые не требуют смывания с помощью агрессивных очищающих средств. Их можно удалять с ресниц с помощью обычной водопроводной воды – тушь снимается одним прикосновением кончиков пальцев. Это помогает минимизировать раздражение и воздействие на область глаз. К тому же, подобные средства хорошо держатся на ресницах и не осыпаются.

СКОЛЬКО ХРАНИТЬ ТУШЬ?

Срок годности туши можно посмотреть на тюбике. В открытом виде тушь обычно хранится не более полугода, после чего использовать ее не рекомендуется. Если тушь у вас портится раньше указанного срока, обратите внимание на то, как вы ею пользуетесь. Например, не рекомендуется набирать средство на кисточку быстрыми возвратными движениями, загоняя в тюбик воздух.



Легкие дачные салатки



С яблоком и морковью

Понадобится: шпинат свежий - пучок, морковь - 1-2 шт., яблоки кисло-сладкие - 3 шт., миндаль - 10 шт., мед жидкий - 1 ст. л., сок лимонный - 3 ст. л., масло оливковое - 1,5 ст. л.

Соедините оливковое масло и мед, добавьте 2 ст. л. лимонного сока, взбейте венчиком.

Морковь нашинкуйте тонкой соломкой. Миндаль измельчите. Шпинат нарвите руками.

Яблоки очистите от кожицы, разрежьте на 4 части. Удалите сердцевинку, дольки сразу же полейте лимонным соком, чтобы не потемнели. Нашинкуйте соломкой.

Все смешайте, полейте приготовленной заправкой, перемешайте.

Зеленый с фетой и клубникой

Понадобится: клубника - 250 г, смесь салатных листьев - 400 г, огурцы - 1-2 шт., орехи грецкие (толченые) - 50 г, сыр фета - 150 г.

Клубнику разрежьте пополам или на четвертинки. Огурцы нарежьте тонкими ломтиками.

Выложите салатные листья на тарелки, на них - клубнику и огурцы, кусочки феты. Посыпьте орехами. Подавайте с заправкой из бальзамического уксуса. Для приготовления заправки в стеклянную бутылочку влейте 1/3 стакана оливкового масла, добавьте 1 ст. л. бальзамического уксуса, по щепотке соли и перца, по веточке орегано и тимьяна. Закройте крышкой, взболтайте, дайте постоять 2 ч.



С редисом, огурцом и яйцом

Понадобится: редис - 200 г, огурец - 1 шт., яйца - 2 шт., лук зеленый и зелень укропа - по вкусу.

Яйца сварите вкрутую (не более 7-8 мин.), нарежьте дольками или полукружьями.

Огурец и редис нарежьте тонкими ломтиками. Зеленый лук и укроп мелко нашинкуйте.

В салатнике аккуратно перемешайте подготовленные продукты. Полейте охлажденной заправкой и подавайте.

Для заправки смешайте 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. горчицы, 8 ст. л. густой сметаны (от 20%), 1/2-1 ч. л. сахара, соль и молотый черный перец по вкусу.



Из помидоров с красным луком

Понадобится: помидоры - 3-4 шт., лук красный - 1 шт., зелень - по вкусу, сок лимонный - 1-2 ч. л., соль, перец черный молотый и сахар - по вкусу, масло оливковое - 3 ст. л.

Лук нарежьте тонкими полукольцами, посыпьте солью, сахаром, полейте лимонным соком. Перемешайте.

Помидоры нарежьте дольками, приправьте солью и перцем. Добавьте лук, полейте маслом, перемешайте.

✓ Любите ароматную заправку с кислинкой? Добавьте к оливковому маслу 2 ст. л. белого винного уксуса, 1-2 зубчика чеснока (измельчить), итальянские травы (орегано, базилик, розмарин) по вкусу.



ЧТО ДЕЛАТЬ С БОТВОЙ ОТ РЕДИСА?

Ботву от молодого редиса не выкидывайте: она богата витаминами, микроэлементами и по-своему вкусна. Свежую ботву можно добавить в окрошку. Если слегка подвяла - сварите с ней зеленые щи, добавив в бульон вместе со щавелем. Или приготовить полезный и питательный бутерброд. Ломтик ржаного или цельнозернового хлеба намажьте сливочным сыром, посыпьте мелко нарубленным молодым чесночком, немного подсолите, по желанию посыпьте молотым черным перцем или паприкой. А сверху положите несколько листьев ботвы редиса.

ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ НА ШПАЖКАХ

1 кг свинины, 1 булка ржаного хлеба, 5 луковиц, минеральная вода без газа, соль, перец, специи по вкусу, 5-6 болгарских перцев.

Мясо нарежьте на небольшие одинаковые кусочки. Лук нарежьте полукольцами, добавьте к мясу вместе с кусочками хлеба. Залейте минералкой, чтобы жидкость его покрыла. Перемешайте, чтобы хлеб превратился в кашицу. Оставьте часов на пять. Перец нарежьте квадратами. Очистите мясо от крошек, наденьте на шпажки, чередуя с перцем. Запекайте в разогретой духовке до готовности, минут 30-40.

ХЛЕБ-ПЛЕТЕНКА С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

2 ст. ложки растительного масла, 100 г сыра, 200 мл молока, 1 ст. ложка сахара, 60 г сливочного масла, 2 желтка, 10 г сухих дрожжей, соль, 350 г муки, 100 г зелени.

В теплое молоко добавьте дрожжи, соль, сахар и 1 ст. ложку муки. Через 10 минут - остывшее растопленное сливочное масло и желтки. Перемешайте и понемногу добавляйте муку. Замесите мягкое тесто, положите в смазанную растительным маслом миску, накройте и оставьте на час. Зелень с растительным маслом измельчите до однородной массы в блендере. Тесто раскатайте в пласт примерно 20x45 см и толщиной 5 мм. Выложите на него зелень, сверху - натертый сыр. Сверните в рулет, разрежьте вдоль посередине, не дорезая до конца. Заплетите из двух частей теста жгут, выложите в форму, застеленную пергаментом, и оставьте на 30 минут. Выпекайте 25-30 минут при 180 градусах.

САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ

200 г пекинской капусты, 2 яйца, 60 г сыра, 70 г майонеза, зубчик чеснока, укроп, перец, соль.

Смешайте нарезанную капусту, вареные яйца, натертый сыр. Добавьте измельченный чеснок, нарезанный мелко укроп, майонез и черный перец по вкусу. Перемешайте. Если нужно, немного посолите.



ЖАРА! САМОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ХОЛОДНОГО СУПА

Зеленый борщ с огурцами

По пучку щавеля и укропа, 4-5 картофелин, 4 яйца, 3 огурца, 1,5 л воды.

Щавель и укроп нарежьте. В кастрюлю налейте половину

воды, доведите до кипения. Добавьте щавель и половину укропа. Варите 2-3 минуты. Выключите и остудите. Остывший отвар пюрируйте блендером. Очищенный картофель нарежьте кубиками и отварите в оставшейся воде до готовности. Вареные яйца нарежьте кубиками. Смешайте картофельный отвар с пюре из щавеля. Добавьте яйца, огурцы и оставшийся укроп. Посолите, охладите.

Ботвинья с рыбой

1 крупное филе трески, по 200 г шпината и щавеля, 2 огурца, по 50 г зеленого лука и укропа, по 1 чайн. ложке сахара и горчицы, 1/2 чайн. ложки соли, 1,5 л кваса, 1 ст. ложка консервированного хрена.

Филе залейте 1 л воды, посолите и варите 40 минут под крышкой. Рыбу выньте, дайте остыть, разделите на кусочки. Шпинат и щавель залейте водой и варите 5 минут. Измельчите в блендере и дайте остыть. Огурцы нарежьте кубиками. Лук и укроп порубите. В пюре из шпината и щавеля добавьте сахар, соль, горчицу и разведите квасом. Добавьте огурцы, лук, укроп. При подаче добавьте хрен и кусочки трески.

Из фасоли с рисом

2 моркови, корешок сельдерея, 2-3 корешка петрушки, 4 ст. ложки растительного масла, 300 г стручковой фасоли, 2 ст. ложки риса, 2-3 помидора и 5-7 кислых слив.

Измельчите морковь, сельдерея и петрушку. Обжарьте их на масле. Добавьте мелко нарезанную стручковую фасоль. Накройте и тушите все до мягкости. Залейте овощи 4 стаканами горячей воды и добавьте рис. Посолите и варите 15 минут. В конце добавьте нарезанные помидоры и размятые сливы без косточек. Подавайте холодным.



ГДЕ ЭТА УЛИЦА? ГДЕ ЭТОТ ДОМ?

Уже на конфетно-букетном этапе отношений между парнем и девушкой нумерология готова рассказать, чего ожидать от такого союза, на что обратить внимание и чего стоит опасаться.

Все, что от вас требуется, - просто сложить номер дома, в котором проживаете, номер квартиры с номером дома и номером комнаты, в которой живет ваш молодой человек. При этом не надо учитывать различные «дополнения» - корпуса, строения и пр. А если вы проживаете в угловом доме, у которого нумерация состоит из двух чисел через дробь, то в таком случае сложите два номера. Предположим, что вы проживаете в доме 24/12, квартире 18, а ваш избранник в доме 16 и квартире 6. Складываем $2 + 4 + 1 + 2$ (номер дома) + $1 + 8$ (номер квартиры) + $1 + 6$ (номер дома парня) + 6 (квартира молодого человека). Если получается многозначное число, то складывайте между собой цифры, из которого оно состоит. В итоге должно получиться однозначное число от 1 до 9. В нашем примере получилось 31. Продолжаем: $3 + 1$. Итак, нужное нам число - 4. Остается теперь ознакомиться с результатом.

1 Что для вас, что для вашего возлюбленного эти отношения должны стать глотком свежего воздуха. Ни в коем случае не вспоминайте «дела давно минувших дней», да и избраннику не позволяйте копаться в вашем прошлом. В таких отношениях должно быть много свободы, личного пространства. Партнерам нужен простор для личных интересов.

2 Такие отношения - крепкие. И вы, и ваш избранник понимаете, чего хотите от образовавшегося союза. Эти отношения имеют большое будущее. Вас должна объединять не только любовь, но и общность интересов. Вы либо уже смотрите в одном направлении, либо вот-вот собираетесь начать это делать. Конечно, со временем отношения могут перерасти в партнерские, но в этом нет ничего плохого. Появится еще большая привязанность к возлюбленному.

3 Ваша пара - душа любой компании. Вы прекрасно дополняете друг друга, поддерживаете всегда и во всем, «работаете в команде». Окружающие люди уже перестают вас воспринимать по отдельности. С одной стороны, это замечательно, а с другой - стираются грани личности. Ваша жизнь у всех на виду, и, как следствие, появляется много завистников. Отношения с партнером нужно строить на доверии. Тогда и козни злопыхателей нипочем.

4 Ваши отношения могут лечь в основу какого-нибудь любовного романа. Ваш избранник из кожи вон лезет, чтобы удивить вас. Вы так же стараетесь ему соответствовать. В таких отношениях на первый план выходит эмоциональная составляющая, а никак не материальная. Партнер будет стараться удивить вас не дорогими подарками, ужинами в шикарных ресторанах, а делать ставку на оригиналь-

ность. Стоит быть готовым к тому, что со временем рвения у обоих поубавится. Но воспоминания об этих замечательных моментах останутся навсегда.

5 В дела вашей пары так и норовят влезть посторонние люди. Знакомые и родственники будут постоянно снабжать вас советами по поводу того, как следует себя вести. Чтобы избавиться от такого внимания со стороны, нужно просто показать серьезность намерений, а также свою самостоятельность и самодостаточность. Не стремитесь угождать всем и слепо следовать полученным советам. Такое же поведение должен выбрать и ваш избранник.

6 Одного поля ягоды - вот как можно охарактеризовать коротко ваш союз. У вас постоянные дела, встречи с друзьями и подругами. У него все точно так же. Но вы даже не думаете заметить общих друзей или какое-то совместное дело. Из-за этого вместе вам будет удаваться проводить не так уж и много времени, но тем ценнее станут эти редкие минуты. Такие отношения будут крепкими по той причине, что партнеры просто не смогут надоесть друг другу.

7 В таких отношениях царит отличное взаимопонимание между партнерами. Вы всегда можете рассчитывать на то, что вторая половинка вас услышит и поможет. У вас принято разговаривать не только о победах, но и о бедах, делиться своими сомнениями, переживаниями. Вам нужно сохранить уникальную атмосферу доверия. Никакой лжи и двусмысленности.

8 Ваш союз похож на поле боя. Много времени вы тратите на перетягивание одеяла на себя. Каждый из вас хочет показать своей половинке независимость, что не всегда идет на пользу отношениям. Нужно научиться искать компромиссы, быть готовым обсудить любую тему. Замалчивание некоторых вопросов и постоянная борьба за роль главного могут стать причиной расставания. В нумерологии «восьмерка» вовсе не говорит, что в отношениях нет любви. Просто встретились два сильных человека, которые друг другу демонстрируют свои возможности.

9 Никто из вас не привык прогибаться под чужое мнение. Конфликты - не всегда плохо. Они могут быть возможностями для личностного или карьерного роста. Пока что вы не готовы принимать друг друга со всеми плюсами и минусами, стараетесь быть лучше, чем есть на самом деле, а также боитесь заводить разговоры о совместном будущем. Для лучшего понимания нужно просто перестать играть роль идеального человека и делать то, что считаете нужным.

↓	Вид копыта	Лагерь путешественников	Удобренные Хибин	Кофе с пломбиром	↓	...Петербург	↓	Тара для вранья	Львовые туфли	Старинный ворюга	↓	Рассказ в стихах	↓	Лечебный стационар	↓	Вкусная фига	↓	Пляжное ложе
↙						Типовая или кагран						Местный гаварок						
	Обрядовый распорядок		Клякса на одежде						Коралловое кольцо							Туда уходят без концов		Трактор с пушкой
↙						Подпорки в шахте						Работяги из провинции						
	Сапог якута		Заготовка для оладий					Великолепие		Судно, плившее за руном		Куртка с капюшоном						
	Клашающая деталь ружья		Звстрельщица Октября		Бережливый сверхмеры		Командир слесарей										Сшил кафтан у Крылова	Масис иначе
	Небыстрый бег савраски							Стиль с звонтул-ками	Тюлень "мурлыка"	В руке у Марата Сафина								
				Для нелегких ошибок	Способ найти					"Шкура" ствола		Военно-полевой привал		Шум из глубины души			Страна инков	
Кроткий у смиренного		Рекламный фильм						Его жуют на Чунга-Чанге					Штабель книг					
Вязанка жницы					Плотническая долбика							Светильник на ножке						
Придумка повара Оливье		"Базар" ценных бумаг						Переносная стена						Зернистая ...				
↓					Басня "Слон и ..."							Крутой нокадаун						

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №30

СКАНВОРД НА СТР. 15

Р	А	К	О	В	И	Н	А												
О	С	У	Х	О	Ф	Р	У	К	Т										
Т	Р	И	Л	О	Ф	О	Р	М	О	В	К	А							
А	Л	Ь	Б	О	М	Ч	С	Б	О	Р	К	А							
С	Т	К	И	А	Ч	Р	С	Н											
К	М	П	Ь	Е	Д	Е	С	Т	А	Л									
А	Н	И	М	А	Т	О	Р	А	Д	И									
Б	Р	У	Н	О	Д	А	Н	А	К	Р	О	С	С						
О	Т	К	А	Д	Р	Н	Е	Ш	А										
О	Г	Р	А	Ф	Н	А	Г	Е	И	Ш	А								
О	М	У	А	Р	О	С	И	П	Ф	О	Р	А							
А	М	Е	Н	Т	О	Р	Ф	О	Р	А									
З	А	М	Е	Н	Т	О	Р	Ф	О	Р	А								
М	Е	Т	Е	О	Р	И	Т	У	Ш	Е									

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: НЛО. Италия. Гюго. Ури. Трагик. Ковар. Пупс. Шпик. Перо. Иноземец. Рука. Тапир. Атлет. Ли. Варлей. Корт. Минус. Сажа. Кок. Кодак. Тори. Купюра. Старуха. Дозор. Сиг. Нос. Пилат. Тундра.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Макинтош. Пищик. Сосуд. Аквамарин. Опад. Поп. Кот. Жалюзи. Ибис. Завтрак. Рол. Щепка. Фара. Мир. Тюк. Перл. Асс. «Горец». Тит. Шов. Аймак. Рагу. Апорт. Кенгуру. Улан. Корунд. Пике. Убор. Хор. Комикс. Атос. Кираса.

СКАНВОРД НА СТР. 41

Ф	А	О	С	О	Ф	О	Д	А	Н	О	К	У	Р	С	Н	И	К			
А	Н	Т	Р	Е	С	О	Л	И	Г	И	М	В	А	Л	У	Х				
О	С	А	Б	Р	А	К	О	Д	Е	Л	М									
П	А	С	Т	Ь	Б	А	К	А	У	Н	Р	О	К	Е	Р					
О	С	А	Б	А	Ж	А	З	П	О	Р	Т	М	О	Н	Е					
К	Р	В	А	Я	У	Г	Р	Е	Н	С										
У	Т	Р	О	И	Ш	А	Ж	И	П	А	Ф	О								
Л	А	Р	О	Д	И	С	Т	Д	Е	Т	В	А	П	Е	Ж	О				
К	Е	К	С	Е	Р	О	К	С	А	У	Д	И	Т	О	Р					
А	А	Р	А	Т	В	А	А	Т	О	Л	А	С	А	Г						

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
 ISSN 1987-6009
 9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

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

ЦЕНА 2 лари.

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

Мнение редакции может не совпадать
 с мнением авторов. За материалы,
 не заказанные редакцией, гонорары не
 выплачиваются.



КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ ПИТОМЦУ

Угостить кошку сахаром, перенести визит к ветеринару, забыть подстричь когти питомцу - казалось бы, в этом нет ничего страшного. Но подобные мелочи могут стоить животному здоровья и даже жизни.

Многие не мыслят своей жизни без домашних питомцев. Ведь так приятно вернуться домой и увидеть любимый радостный хвостик. Однако животные - это не только ежедневная порция позитивных эмоций, но и ответственность, о которой нельзя забывать. Какие ошибки не стоит совершать, если вы хотите продлить жизнь коту или собаке?

«Будешь кусочек?»

Домашние животные, так же как и люди, любят вкусно поесть. Нет ничего удивительного в том, что кот требует наполнить его миску кормом в 5 утра или пытается украсть со стола кусочек жареной курицы. Некоторые хозяева считают, что любимцев нужно баловать, поэтому позволяют им есть все, что захочется. Толстый кот или щенок чаще всего вызывают умиление. Однако ветеринары предупреждают: такие животные нередко страдают от множества болезней, в числе которых опухоли, болезни сердца, почек и суставов. Важно следить за рационом питомца. Если вы кормите животное натуральными продуктами, а не сухим кормом,

в этом нет ничего плохого. Ветеринары считают, что допустимо «угощать» кота нежирным мясом, творогом, а также желтками яиц. Жирное, жареное и сладкое - под запретом! Если питомец привык есть исключительно сухой корм, лучше обойтись без натуральных лакомств со стола.

Менять воду в миске необязательно?

Если вы заметили, что кот не притрагивается к воде в течение суток и дольше, есть повод насторожиться. Конечно, можно сказать себе: «Наверное, он просто не хочет пить» - и расслабиться, но такой подход может стоить вашему питомцу здоровья. Воду в миске животного следует менять ежедневно. Неплохо также заглядывать туда в течение дня, чтобы проверить, не попало ли внутрь что-нибудь постороннее. Животное отказывается от питья, несмотря на то что вода свежая? Отвезите его в ветеринарную клинику - обезвоживание может привести к серьезным проблемам.

Обойдемся без парикмахера

Кошек необходимо регулярно вычесывать, особенно длинношерстных. Если этого не делать, могут образоваться колтуны, которые не только смотрятся неэстетично, но и ведут к проблемам с кожей.

Также имеет смысл приобрести зубную щетку для питомца и использовать ее 2-3 раза в неделю для профилактики образования зубного камня. Для собак выпускают специальные косточки, которые помогают убирать отложения на зубах.

В летнее время рекомендуется чаще купать питомца и обрабатывать его от паразитов, особенно если вы проводите много времени на природе. Иногда хозяева ленятся устраивать полноценные водные процедуры и протирают лапы животных антибактериальными салфетками. У некоторых пород собак это вызывает аллергию. Кроме того, животное может слизать с лап антибактериальный раствор, что приведет к расстройству пищеварения.

Кошка, на прогулку становись!

Некоторые в теплое время года выгуливают кошек. При этом, как правило, надевают на животное шлейку и выбирают уединенное место, где не так много «собачников». Однако если животное само не рвется «на волю», лучше воздержаться от подобных прогулок. С улицы кошка может принести домой паразитов - блох, клещей. К тому же, испугавшись, домашнее животное может попросту выскользнуть из шлейки и убежать.

Если вы все же хотите дать возможность кошке погреться на солнышке, возьмите ее с собой на дачу и выпустите на участке, где нет посторонних животных и людей. Перед этим не забудьте обработать шерсть животного от паразитов.

Поход к ветеринару можно отложить?

Предположим, вы заметили, что животное ведет себя странно - например, отказывается от еды. Тревожные симптомы появились недавно, поэтому вы не торопитесь в ветеринарную клинику. Однако затягивание визита к специалисту может стоить питомцу жизни! Например, если привезти голодающее животное в клинику спустя двое суток после отказа от пищи, его уже могут не спасти.

С болезнью, выявленной на ранней стадии, справиться легче. Так что про фразы вроде «поболит и само пройдет» или «животное само себя вылечит» лучше вообще забыть. Подобное равнодушие может дорого стоить.

✓ **Животное-это не игрушка! Ему требуются уход, забота, качественное питание и любовь хозяина.**



Колорблок

Одежда со вставками контрастных оттенков способна создавать оптические иллюзии - например, визуально вытягивать фигуру за счет вертикальных полосок. Используйте элементы ярких оттенков для того, чтобы подчеркнуть достоинства фигуры, а темные - чтобы скрыть недостатки. Также обратите внимание на сочетание нескольких принтов в одном купальнике. Это смотрится ярко и оригинально!

С вырезами

Смелый и сексуальный тренд - купальники с фигурными вырезами и разрезами.

При всей своей экзотичности такие модели не слишком практичны, особенно если речь идет о равномерном загаре. Однако они прекрасно подойдут для пляжной вечеринки или красивой фотографии, где будут смотреться великолепно. Можно найти купальники с вырезами под грудью и в области талии: они продемонстрируют красивый пресс и плоский живот.



На одно плечо

Ассиметричный фасон делает силуэт выразительным и женственным. Купальник с одной лямкой может быть спортивным, романтичным или в ретро-стиле. Асимметрию можно объединить и с другими трендами - воланами и рюшами, необычными разрезами, цветочным принтом или тай-дай.

Такой купальник можно использовать как стильное боди для пляжных образов. Дополните его льняными шортами или парео, соломенной шляпой и сумкой, яркими босоножками.





КЛУБНИЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Клубника - 400 г, сливки (33-35%) - 0,5 л, молоко (3,2%) - 120 мл, желтки яичные - 3 шт., ванилин - 1-2 г, сахар мелкий - 120-150 г. Клубнику вымойте, дайте обсохнуть, затем удалите чашелистики. Тщательно протрите через металлическое сито. Желтки соедините с сахаром, взбейте венчиком. Добавьте ванилин и молоко, взбейте все вместе. Поставьте на водяную баню и нагревайте, помешивая венчиком, пока масса не станет напоянать по консистенции густенное молоко. Снимите с водяной бани, поставьте в емкость с холодной водой. Остывшую массу аккуратно соедините с клубничным пюре. Отдельно взбейте охлажденные сливки, смешайте с полученной массой. Поместите клубнично-сливочную массу в контейнер, уберите в морозильную камеру. Охлаждайте в течение 8-10 ч., в первые часы перемешивая каждые 30 мин.



БИСКВИТНЫЙ РУЛЕТ

Для бисквита: яйца - 2 шт. + 1 белок, сахар - 1/2 стакана, мука - 1 стакан, разрыхлитель - 1 ч. л., шоколад (для украшения) - 100 г. Для крема: масло сливочное - 100 г, сахар - 2 ст. л., молоко - 2 ст. л., клубника - 1 стакан. Для бисквита яйца, белок и сахар соедините, взбейте до растворения сахара. Добавьте просеянную муку и разрыхлитель. Вымесите тесто до консистенции сметаны. Застелите противень бумагой для выпечки, выложите тесто. Выпекайте при 200 градусах 10 мин. Горячий бисквит вместе с пергаментом с помощью полотенца сверните рулетом. Накройте полотенцем, дайте остыть. Для приготовления крема растворите сахар в молоке. Добавьте размягченное масло, взбейте в пышную массу. Разверните бисквит, удалите пергамент. Намажьте бисквит кремом, выложите кусочки клубники. Сверните рулетом, положите на блюдо швом вниз. Полейте растопленным шоколадом, уберите в холодильник на несколько часов.



ЧЕРНИЧНЫЙ ПИРОГ

Для теста: мука - 200 г, сахар - 2 ст. л., соль - 1/2 ч. л., масло сливочное - 150 г, желток - 1 шт. Для начинки: сахар - 3/4 стакана, крахмал - 3 ст. л., соль - 1 щепотка, черника свежая - 4 стакана, масло сливочное - 20 г. Для теста соедините муку, сахар, соль, нарезанное холодное масло, нарубите ножом в крошку. Смешайте желток с 3 ст. л. холодной воды и, вымешивая, добавляйте понемногу в тесто. Сформируйте шар, заверните в пленку, уберите в холодильник на 30 мин. Тесто разделите руками по дну и бортам формы. Наколите вилкой, выпекайте до золотистости при 190 градусах. Для начинки в сотейнике постепенно соедините сахар, крахмал и соль. Добавьте по 1 стакану воды и черники. Варите, аккуратно помешивая, на среднем огне до загустения (8-10 мин.). Добавьте масло, аккуратно перемешайте, дайте немного остыть. Добавьте оставшиеся ягоды, выложите в остывшую основу, уберите в холодильник на 3 ч.



ПАНАКОТА С МАЛИНОЙ

Малина - 150 г, сахар - 3 ст. л., сливки (20-22%) - 250 мл, молоко (2,5-3,2%) - 250 мл, ванилин - 1 г, желатин - 2 ст. л. Сливки и молоко постепенно соедините в кастрюле, добавьте 2 ст. л. сахара, ванилин. Нагрейте до 70-80 градусов (не кипятить!). 1 ст. л. желатина разведите в 3 ст. л. холодной воды, дайте распухнуть (см. прилагаемую инструкцию на упаковке). Добавьте его в горячую молочную смесь (он должен раствориться). Остудите, разлейте по бокалам, уберите в холодильник до застывания. Малину и 1 ст. л. сахара аккуратно взбейте блендером. 1 ст. л. желатина разведите в 4 ст. л. холодной воды. Малину тщательно протрите через сито, медленно нагрейте на водяной бане. Добавьте желатин, перемешайте до его полного растворения. Дайте немного остыть, разлейте по бокалам поверх белого слоя. Уберите в холодильник до застывания.



210098826114251