

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДДРУГА

№36

сентябрь 2021

цена:

2 лари

Лунный

календарь

стр.32

Детокс -

косметика

стр.36

Лечебная

гимнастика

стр.14

Гороскоп

на сентябрь

стр.20, 21

Зачем мы

делаем селфи

стр.27

Софья Евстигнеева:

стр.16-17

«Любовь к себе - это знание себя»



Стиль прованс для нежного образа

Легкие фасоны, натуральные ткани, приглушенные цвета - все это стиль прованс, который идеально подходит для теплых солнечных дней и создает романтическое настроение.



Тихое дыхание французских провинций

Прованс в переводе с французского означает «провинция». Как самостоятельное направление в мире моды прованс появился еще в середине прошлого века. В современном прочтении стиль сочетает в себе нотки самобытного хиппи, кэжуал и бохо.

Образ в стиле французских провинций - романтический и женственный. Легкие платья из натуральных материалов, длинные юбки, топы в горошек, соломенные шляпки, принты в виде цветов. Важную роль играет фактура материалов. Обратите внимание на мягкие ткани: лен, хлопок, тонкий деним, трикотаж, муслин. Также для образа в стиле прованс используют разные виды кружева.

В качестве
принта стиль
прованс
предполагает
мелкий узор.



НАЗВАНА ДАТА МИРОВОЙ ПРЕМЬЕРЫ НОВОГО ФИЛЬМА О БОНДЕ

Мировую премьеру 25-го фильма киносериала об агенте 007 Джеймсе Бонде под названием «Не время умирать», выход на широкие экраны которого несколько раз переносили из-за пандемии, наметили на 28 сентября. Это указано в официальном аккаунте бондианы в Twitter.

«Мировая премьера «Не время умирать» состоится во вторник, 28 сентября 2021

года, в лондонском королевском Альберт-холле», - сообщается в публикации.

Отмечается, что продюсеры Барбара Брокколи, Майкл Уилсон и режиссер Кэри Дзэдзи Фукунага выйдут на красную дорожку вместе с исполнителем главной роли Дэниэлом Крейгом.

Ранее новому «Джеймсу Бонду» грозили пересъемки из-за устаревших гаджетов.



ГРУППА THE KILLERS ДАЛА КОНЦЕРТ В ГРИМЕРКЕ ИЗ-ЗА УРАГАНА В НЬЮ-ЙОРКЕ



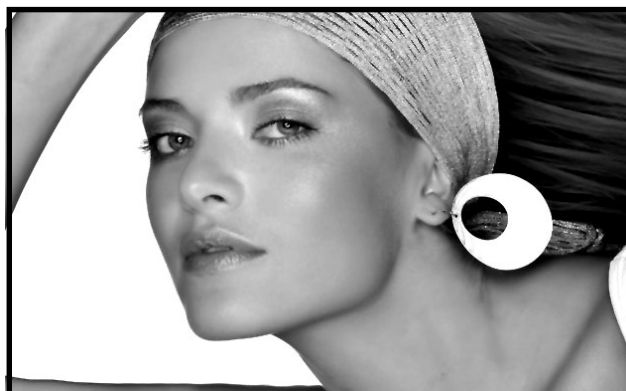
Американская рок-группа The Killers решила устроить импровизированный мини-концерт в гримерке после того, как выступление коллектива отменили в Нью-Йорке из-за ливня и приближения урагана «Генри». Об этом сообщили на телеканале Си-эн-эн.

Отмечается, что популярная группа должна была выйти на сцену под конец первого с начала пандемии полномасштабного концерта в городе под названием «Мы любим Нью-Йорк. Концерт возвращения». Незадолго до начала их выступления на город обрушился ливень, началась гроза. Многотысячное мероприятие сначала приостановили, а затем закончили раньше срока.

Несмотря на сложившиеся обстоятельства, коллектив решил не разочаровывать поклонников и спел песню Mr. Brightside в гримерке. Кадры выступления записали на телефон и передали в эфир.

Из-за отсутствия необходимого оборудования группа сыграла композицию в акустическом исполнении.

В нескольких округах штата и в городе Нью-Йорк объявили режим чрезвычайной ситуации из-за приближающегося урагана «Генри». По предварительным данным, он обрушится на жителей острова Лонг-Айленд ранним утром в воскресенье. По прогнозам метеорологов, порывы ветра могут достигать порядка 117 км/ч.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

УСПЕЙ КУПИТЬ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ДЭНИЕЛ РЭДКЛИФФ ОЦЕНИЛ ШАНСЫ НА УЧАСТИЕ В ПРОДОЛЖЕНИИ «ГАРРИ ПОТТЕРА»

Британский актер Дэниел Рэдклифф, получивший известность благодаря роли волшебника Гарри Поттера, оценил вероятность участия в съемках продолжения кинофраншизы. Отрывок его беседы с изданием SiriusXM опубликовали на YouTube.

Рэдклифф отметил, что по поводу будущих фильмов о Гарри Поттере к нему никто никогда не обращался.

Он также прокомментировал свой недавний ответ на вопрос о том, какого еще персонажа ему хотелось бы исполнить в франшизе.

«Думаю, я помню правильно, что вопрос был гипотетический», — сказал он.

Актер отметил, что слухи о его съемках в продолжении «всегда будут разговором больше для СМИ».

Слухи о том, что киносaga о волшебнике Гарри Поттере по книгам британской писательницы Джоан Роулинг может пополниться еще одним фильмом, появились в марте. Тогда на это наметнул глава WarnerMedia Джейсон Килар.

Напомним, первая книга Джоан Роулинг о Гарри Поттере вышла в 1997 году. С тех пор как романы о мальчике-волшебнике стали сенсацией, по ним сняли восемь фильмов. Помимо этого, этот же волшебный мир послужил основой для еще одной серии картин — «Фантастические твари».



НИКОЛАС КЕЙДЖ НЕ ЗАПЛАТИЛ НАЛОГИ



Американский актер Николас Кейдж лишился особняка в Лас-Вегасе из-за того, что не заплатил налоги общей суммой 14 миллионов

долларов, пишет New Yourk Post.

Дом популярного актера арестовали еще в 2009 году. После этого особняк выставили на продажу, но актер продолжал пытаться вернуть свою недвижимость.

Издание сообщает, что спустя 12 лет ареста у дома появился новый хозяин. Особняк продали за 6 миллионов долларов. Имя покупателя не раскрывается. Отмечается, что для Кейджа это не первый случай, когда он лишается домов из-за неуплаты налогов. До этого у актера изъяли таким образом два особняка - в Калифорнии и Новом Орлеане.

ГИТАРУ БИ БИ КИНГА ВЫСТАВИЛИ НА ПРОДАЖУ



Старая, треснувшая и частично гнилая гитара может уйти с молотка за сотни тысяч долларов. А все потому, что на ней 90 лет назад учился играть один из величайших блюзменов мира. Би Би Кинг на этом инструменте под присмотром музыкального учителя брал свои первые аккорды. Сам инструмент был создан еще в 20-х годах прошлого столетия, то есть ему больше века. О состоянии и о том, возможно ли играть на нем сейчас, в заявке говорится очень скупно. Однако ценность инструмента для фанатов очевид-

на. Вообще с гитарами у Би Би Кинга были связаны какие-то почти магические истории. Однажды во время концерта начался пожар, он выбежал из здания, но вспомнил, что оставил инструмент внутри. И хотя он стоил всего 30 долларов, Кинг прыгнул в огонь.

Позже музыкальный инструмент спасет жизнь ему самому - во время аварии гитара встала поперек салона и не дала музыканту выпасть через лобовое стекло. Но настоящее волшебство творилось, когда Би Би Кинг на сцене брал гитару в руки.

ЭМИНЕМ ПОЯВИТСЯ В СЕРИАЛЕ РЭПЕРА 50 CENT

Рэпер Эминем получит роль в сериале Black Mafia Family, который продюсирует его коллега - 50 Cent.

По сообщению портала NY daily news, рэпер сыграет stukача, информатора из ФБР, которого подсалят в камеру к одному из героев.

Как написал сам 50 Cent в Twitter, он не мог снимать сериал, действие которого происходит в Детройте, и не пригласить Эминема. "О да, я вытаскиваю тузов из рукава, я не мог снять шоу про Детройт без участия легендарного Эминема", - написал рэпер.

НИК КЕЙВ НАПИСАЛ САУНДТРЕК К ФИЛЬМУ О МЭРИЛИН МОНРО

Австралийский музыкант Ник Кейв и его коллега по группе The Bad Seeds Уоррен Эллис записали саундтрек к фильму о Мэрилин Монро режиссера Эндрю Доминика. Об этом сообщили в издании NME.

режиссер снял документальный проект "Еще раз с чувством" (One more time with feeling) о том, как музыканты работали над альбомом Skeleton Tree после смерти сына Кейва Артура.

Лента выйдет на экраны



Картина под названием "Блондинка" основана на одноименном романе Джойс Кэрол. Роль Мэрилин Монро исполнила Ана Де Армас. Также в проекте приняли участие Эдриан Броуди, Джулианна Николсон, Бобби Каннавале и другие.

Ранее Доминик уже работал с Кейвом и Эллисом -

в 2022 году. Ник Кейв, чья карьера началась с основания в 1973 году группы The Boys Next Door, прославился саундтреками к фильмам. Его композиции используются в сериалах "Секретные материалы", "Острые козырьки", в фильмах "Бэтмен III. Навсегда" и "Гарри Поттер и Дары смерти".

СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН РОДИЛА СЫНА



36-летняя американская актриса Скарлетт Ингрид Йоханссон родила второго ребенка. Об этом написал в Instagram муж знаменитости - комик и сценарист Колин Джост.

Мальчику дали имя Космо. Подписчики поздравили молодых родителей с радостным событием.

Широкой общественности стало известно о том, что

Йоханссон и Джост, которому сейчас 39 лет, начали встречаться зимой 2017 года. Осенью 2020-го пара поженилась. До комика Скарлетт Йоханссон была замужем за актером Райаном Рейнольдсом (с 2008 по 2010-й) и журналистом Роменом Дориаком (с 2014 по 2017-й). Последнему актриса родила дочь Роуз Дороти. Малышке сейчас 6 лет.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Поставили диагноз катаракта



Я в панике. Что делать?

? *Поставили диагноз начальная катаракта, я в панике. Что делать? Светлана.*

Помутнение хрусталика вылечить каплями или таблетками невозможно, хотя, чтобы замедлить развитие катаракты, врачи назначают комплексы витаминов и антиоксидантов. Но единственный надежный метод лечения - операция по замене хрусталика. Ждать, пока катаракта созреет, не стоит. Если пациент на таблице проверки зрения не видит дальше трех строчек, хрусталик нужно менять. С операцией лучше не тянуть. Раньше во время вмешательства врач вскрывал половину глазного яблока, чтобы целиком удалить плотный хрусталик. Теперь считается, что чем он мягче, тем легче его удалить. Используя эндоскопические технологии, врач с помощью ультразвука дробит хрусталик и удаляет его частички. Когда же катаракта запущена, требуется более мощный ультразвук, а это может привести к осложнениям. Более того, помутневший хрусталик увеличивается в размере, а при дальнозоркости это может спровоцировать острый приступ глаукомы.

...А сейчас стал читать без очков

? *Мне 68 лет. Носил очки с 50 лет, а сейчас читаю без них. Врачи утверждают, что это плохой симптом и надо срочно менять хрусталики...*

М. Сергеев.

Так и есть. Необходимо измерить толщину хрусталика и проверить внутриглазное давление. Иногда хрусталик становится большим и плотным, похожим на линзу. Вот почему человек начинает лучше видеть и даже читать

На вопросы читателей отвечает
Владимир ЕРЕМЕНКО,
врач-офтальмолог, хирург.

без очков. Но большой хрусталик пережимает пути оттока жидкости из глаза. От этого страдает глазной нерв, может развиться глаукома. Чтобы этого не случилось, ваш хрусталик надо заменить искусственным.

Перед глазами появилась пелена

? *Раньше проблем со зрением не было. И вдруг перед глазами появилась пелена, очки ничего не дают. Врачи поставили диагноз катаракта. Я думала, что это болезнь стариков. Почему она могла развиться? Мне всего 35 лет.*

А. Воронина.

Ранняя катаракта бывает наследственной. Ее могут вызвать гормональные нарушения, травма. Возникает она и у больных диабетом. Вам нужно углубленное обследование. Необходимо проверить, нет ли дистрофии сетчатки, не началась ли глаукома. А после этого надо думать об операции. Сейчас используются самые современные методики операций по удалению катаракты и есть все модификации хрусталиков, которые применяются в ведущих зарубежных клиниках.

Почему-то

мелькают мушки

? *Мне 60 лет, страдаю близорукостью с 10 лет. Ношу очки минус 3,5. В последнее время постоянно перед одним глазом мелькают мушки, иногда рассеивается зрение (предметы, на которые смотрю, как бы раздваиваются). Это признак катаракты?*

Мариам Н.

Мелькание мушек перед глазами иногда является признаком начальной катаракты, но сначала надо проверить зрение и, возможно, поменять очки. А лучше записаться на прием к врачу и пройти полное обследование.

SOS!

Когда нужно поспешить к офтальмологу:

- ✓ если появляются вспышки и пятна перед глазами;
- ✓ есть плавающие мушки в поле зрения;
- ✓ беспокоит искривление прямых линий;
- ✓ возникает двоение, сужается поле зрения;
- ✓ установили диагноз сахарный диабет;
- ✓ снижается зрение.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ОЖИРЕНИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ?

Ученые обнаружили, что блокирование определенного рецептора в жировых тканях изменяет процесс метаболизма, и накопленный жир начинает расходоваться на производство энергии и терморегуляцию. Авторы надеются, что их открытие приведет к созданию новых методов лечения ожирения. Результаты исследования опубликованы в журнале Nature Communications.

Ожирение, связанное с неправильным питанием и образом жизни, вызвано дисбалансом между калорийностью пищи и расходом энергии. При этом большинство лекарств для борьбы с ожирением нацелены на подавление аппетита и действуют на центральную нервную систему, что имеет множество серьезных побочных эффектов, ограничивающих их использование.

Австралийские биологи из Института медицинских исследований Гарвана вместе с коллегами из Китая и Канады разработали альтернативный подход, при котором лекарственное вещество напрямую воздействует на жировые ткани, что более эффективно и безопасно.

Изучая биопсии жировой ткани людей с ожирением, авторы обнаружили, что блокирование рецептора молекулы нейропептида Y1 (NPY), который в условиях дефицита пищи помогает сохранять энергию, может улучшить метаболизм жира и предотвратить увеличение веса.

«Рецептор Y1 действует как «тормоз» генерации тепла в организме. Блокирование этого рецептора в жировых тканях превращает «запасующий энергию» жир в жир, расходуемый на выработку энергии и тепла», - приводятся в пресс-релизе института слова руководителя исследования доктора Янь-Чуань Ши (Shi) из группы нейроэндокринологии в институте Гарвана.



ПОЧЕМУ СПАТЬ ДНЕМ ПОЛЕЗНО?

Сон на рабочем месте часто воспринимается негативно. Но ученые уверены: вздремнуть в обед не помешает никому.

До пандемии бессонницей страдало 33% людей, во время пандемии эти показатели увеличились вдвое. Согласно исследованиям большинство опрошенных просыпается в 06:00 даже в выходные и потом не может уснуть. 37% участников опроса ложатся спать с 23:00 до 00:00, а 25% - после полуночи, причем 30% не могут уснуть из-за переутомления на работе и бессонницы. Спать положенные 8 часов удается лишь каждому третьему.

Все это формирует хронический стресс, который приводит к выгоранию. Как наладить сон и не допустить негативных отклонений в психическом здоровье?

Недосып крайне опасен!

Китайские ученые выяснили, что хронический недосып повышает риск развития болезней сердца и сосудов. Также негативно влияет недостаток сна на головной мозг. Окислительные процессы в клетках идут быстрее, а активность медиальной префронтальной коры, наоборот, снижается. Вследствие этого замедляется мышление, ухудшаются память и концентрация внимания, нарушается ориентация в пространстве.

Кроме того, нехватка сна снижает защитные силы организма и его способность противостоять вирусным заболеваниям. Из-за снижения активности префронтальной коры ослабевает контроль над эмоцио-

нальными центрами в головном мозге. Невыспавшийся человек становится чрезмерно раздраженным или слишком чувствительным. Уровень тревожности резко возрастает, происходит эмоциональное и профессиональное выгорание.

Предотвратить выгорание

Снизить интенсивность выгорания и повысить продуктивность поможет дневной сон, считают ученые из Гарвардского университета. Во время короткого сна мозг успевает обработать полученную информацию и перезагрузиться для новой работы.

В свою очередь, немецкие ученые провели эксперимент, в ходе которого участников разделили на две группы и предложили им выполнить упражнения на запоминание. Разница заключалась в том, что первой группе был предоставлен 40-минутный перерыв на сон, а второй - нет. В результате в первой группе с заданием справились 85% участников, во второй - только 60%.

Кстати, дневной сон считается обычным явлением во многих культурах мира. В странах с жарким климатом - например, Италии и Испании - он помогает пережить активное дневное солнце.

✓ Во многих крупных компаниях работодатели специально устанавливают капсулы сна для сотрудников,

так как это помогает повысить их продуктивность.

Как научиться спать днем?

Чтобы дневной сон пошел на пользу, следует придерживаться нескольких правил.

Четкое расписание. Лучшее решение - кратковременный сон с 13:00 до 16:00. Однако можно сместить сиесту на более раннее время или ближе к вечеру. Это зависит от того, в каком режиме вы работаете. Данный график будет индивидуальным. Главное, чтобы изо дня в день он не сильно смещался во времени - организм может воспринять это негативно.

Не спать слишком долго. Достаточно подремать 15-20 минут. За это время мозг не успевает перейти в состояние глубокого сна, из которого сложно выходить. Однако некоторым 20-минутного отдыха не хватает. В этом случае попробуйте увеличить дневной сон вдвое. Слишком долгий обеденный сон нежелателен для организма, так как сбивает циркадные ритмы.

Поставить будильник. Определите, сколько времени вам требуется на засыпание. Прибавьте к нему 20 минут на сам сон. Поставьте будильник и отдыхайте спокойно.

Сидячее положение. Во время послеобеденного сна сохраняйте вертикальное положение - например, сидя в кресле. Это позволит не впасть в глубокий сон, а также не нарушит работу пищеварения.

Плавное просыпание. Не надо вскакивать со стула, как только отведенное время для сна закончилось. Дайте себе 3-5 минут, чтобы раскататься. Организм должен вновь настроиться на рабочий режим, в противном случае он испытает стресс.

Если во время дремоты вы часто видите сны - это говорит о нарушениях сна и бодрствования.

Кофе поможет проснуться!

Сомнолог Майкл Бреус придумал концепцию дневного сна на работе. Он предлагает быстро выпить чашку кофе и сразу уйти на дневной сон. Через 15-20 минут напиток начнет действовать - значит, пробуждение получится быстрым и комфортным. Однако если у вас есть проблемы с бессонницей, апноэ и другими расстройствами сна, этот вариант не подойдет.

**Сталкивались когда-нибудь с онемением рук?
Медицинские исследования утверждают,
что неприятное явление, постоянное или периодическое,
актуально для всех старше 35 лет.**

Почему немеют руки



Это норма или пора бить тревогу? Пустить на самотек или сразу обращаться к врачу?

Болезнь или нет

Начнем с того, что онемение рук (парестезия верхних конечностей) само по себе заболеванием не является. Оно дает о себе знать чаще в ночные часы, чем днем. Сетующие на неприятное состояние люди выделяют следующие дискомфортные симптомы: покалывания, ощущение кожных «колик» и «мурашек», чувство холода и боли в конечности. Характерны снижение порога чувствительности в онемевшем участке, мышечные спазмы, судороги в руке, жжение.

Онемение рук часто путают с затеканием.

Да, подобные признаки отмечаются, когда мы «отлежали» конечность. Из-за неестественной позы передавливаются плечевые артерии, что вызывает нарушение кровотока и схожие симптомы. Существенное отличие в том, что затекание быстро сходит на «нет». Это временное явление, которое не повторится в удобном для сна положении.

Истинное онемение вызывается патологическим нарушением кровообращения или прохождения нервных импульсов. Отсюда схожие с «отлеживанием» последствия.

Парестезия – не патология, но может свидетельствовать о развитии болезни. Многие заболевания в своей симптоматике содержат такой неприятный сигнал со стороны тела.

Причины неприятного явления

Онемение может быть связано либо с особенностями образа жизни (вредные пристрастия), либо с неполадками со здоровьем.

Начнем с первой группы. Наши привычки порой далеки от идеальных, что, безусловно, сказывается на самочувствии. Временное онемение рук может быть связано с курением, употреблением алкоголя, избыточным весом. Для всех случаев злоупотреблений характерно развитие проблем с сосудами (особенно мелкими).

Среди «мирных» причин парестезии можно отметить длительную переноску тяжелой сумки, рюкзака, ношение тесной одежды, тугих браслетов, колец.

Снимаются неприятные симптомы достаточно просто: нужно «разогнать» кровь при помощи массажных движений, встряхиваний руками, смены позы.

И, конечно, необходимо пересматривать образ жизни. Вредные привычки – мина замедленного действия. Никотин истончает стенки сосудов, и временное онемение у курильщиков перерастает в склероз конечностей. Употребление алкоголя нарушает нормальную деятельность нервов рук и ног и т.д.

Перейдем ко второй группе. Если вы придерживаетесь здоровых привычек, но знакомы с онемением, это повод серьезно задуматься о здоровье. Особенно, если оно вас частенько посещает, а массажи, растирания, смена позы не помогают.

Парестезия может быть одним из симптомов следующих патологий:

- вегето-сосудистая дистония;
- остеохондроз шейного отдела;
- кистевой туннельный синдром;
- Синдром Рейно;
- дефицит витамина B12;
- атеросклероз;
- тромбофлебит;
- стенокардия;
- сахарный диабет;
- ишемическая болезнь;
- рассеянный склероз;
- защемление нерва;

- артериовенозная мальформация;
- болезнь Бюргера;
- межпозвонковая грыжа;
- остеопороз;
- повреждение спинного мозга;
- периферическая нейропатия и т.д.

Иногда онемение рук сопровождается группой симптомов, когда нужно действовать без промедления. Возможно, речь идет об инфаркте или инсульте. Угрожающее жизни состояние может проявляться в онемении рук и травме головы, головокружениях, смазанной речи, параличе, проблемах с дыханием, слабостью мышц рук, спутанностью или потерей сознания.

Частые неприятные симптомы в верхних конечностях – повод для врачебной консультации. Первый этап – прием у терапевта и невропатолога для вынесения предварительного диагноза. Возможно, понадобится посетить кардиолога и ортопеда.

В большинстве случаев для подтверждения диагноза назначаются следующие лабораторные исследования: общий анализ крови, мочи, суточный диагноз мочи (по Нечипоренко), ЭКГ, УЗИ, МРТ, определение сахара в крови. В стандартное лечение входят прием медикаментов, физиотерапевтические процедуры, массаж, ЛФК.

Онемение верхних конечностей может серьезно отравлять жизнь тому, кого мучает. Но не рискуйте здоровьем, занимаясь самолечением. Конечно, проще самому себе поставить «диагноз», назначить лечение или найти «подходящий» народный рецепт в интернете. Но какими последствиями это чревато? Даже если не причините вреда здоровью, время будет упущено.

Когда онемение начинает одолевать вас, не ждите вторых «звоночков». Вовремя принятые меры помогут вам жить полноценной жизнью.

Растянем мышцы

Растяжка полезна для мышц. Она способствует их расслаблению и восстановлению. Но...

Что делать, если после растяжки болят мышцы? И можно ли переборщить с растяжкой? Правда в том, что даже простые «потягушки» могут закончиться разрывом мышц, хотя такие случаи редки. Для большинства резкая боль во время растяжки - это предупреждающий сигнал. Сделать мышцы крепче, не навредив им, можно, если правильно и, главное, регулярно прокачивать их. Для этого нужно сохранять положение тела в течение 6 секунд или больше, чтобы сухожилия успели среагировать на боль и уменьшить ее. Как итог: мышцы расслабятся и растянутся. Но будьте внимательны к своим ощущениям. Если боль не проходит и/или кажется нестерпимой, стоит прекратить занятие, чтобы уменьшить риск разрыва мышечных волокон. Даже если ничего страшного с мышцами не произойдет, от такой растяжки пользы не будет.

В. Анисимов, инструктор по лечебной физкультуре.

Сам себе доктор

❁ Если нет признаков перелома, вывиха колена или трещины, а подвижность сустава не нарушена, попробуйте лечение народными средствами. Крупную луковицу натрите на терке.



Кашицу нанесите на место ушиба, оберните целлофановым пакетом, сверху легкой тканью и оставьте на час-другой. Делать такую процедуру можно несколько раз в день, вреда не будет.

❁ Смешайте 4 ст. ложки морской соли, 0,5 л яблочного уксуса и 2 чайн. ложки йода. В полученном растворе намочите полотенце и оберните им место ушиба.

❁ Капустный лист или листья подорожника снимают воспаление. Приложите их к суставу и обмотайте бинтом. Оставьте на ночь.



Симптомы этого недуга

На хроническую усталость жалуется каждый четвертый человек. Если в течение полугода замечаете за собой рассеянность, частую смену настроения, тошноту, головные боли и боли в мышцах и суставах, то, скорее всего, у вас синдром хронической усталости. По мнению врачей, причина кроется в ускоренном жизненном темпе, постоянных стрессах, чрезмерной ответственности. В результате страдает иммунная система.

А если это не усталость?

Чем отличается синдром хронической усталости от других болезней? Тем, что даже при самом тщательном обследовании не удастся выявить никаких изменений состояния организма. Все лабораторные исследования показывают полное отсутствие отклонений от нормы. Анализы крови и мочи, рентгеновские снимки, УЗИ не выявляют проблем со здоровьем. В результате терапевт ставит диагноз нейроциркуляторная дистония или невроз. Назначенное в таких случаях лечение, как правило, не дает вообще никакого эффекта. Болезнь вторгается в жизнь. Больные жалуются не только на плохое настроение, но и на панические состояния, постоянный страх смерти.

Не напрягайтесь, чтобы не заболеть!

✓ Учитесь переключаться с одной работы на другую и не ставьте перед собой сверхзадач. Иначе при очередном стрессе нервная система может дать серьезный сбой. Мак-

ДЕНЬ ТОЛЬКО НАЧАЛСЯ, А ВЫ УЖЕ УСТАЛИ

Доказано, что синдрому хронической усталости предшествуют перенесенные инфекции, ОРВИ, серьезно истощившие организм, а также аллергия.

симально оберегайте себя от стрессов и больше двигайтесь, но не допускайте физического перенапряжения.

✓ По окончании рабочего дня важно не обременять себя негативной информацией, например, не смотреть новости. Нередко главная причина усталости кроется во взаимоотношениях. Попробуйте выстроить спокойные, доверительные отношения в семье и на работе.

✓ Важна привычка ложиться спать в определенное время. В ритуал отхода ко сну могут входить не только умывание и чистка зубов, но и чтение книги. Выключите телевизор за час до сна, избегайте возбуждающей музыки, важных разговоров, которые могут взволновать.

✓ Обязательно перед сном проветрите комнату, спите в удобной одежде.

✓ Обратите внимание на выражение своего лица. Люди с недовольным выражением лица похожи на сито - все происходящее в жизни просеивается через их сознание, и хорошее проскакивает, не задерживаясь, а плохое остается и фиксируется. Человек с приветливой улыбкой всегда бодр и жизнерадостен.

Кто в зоне риска?

Доказано, что синдрому хронической усталости предшествуют перенесенные инфекции, ОРВИ, серьезно истощившие организм, а также аллергия.

Синдром хронической усталости может быть побочным эффектом действия многих препаратов, например от аллергии.

Н. Жовнер, терапевт, врач высшей категории.

Коленный сустав - очень непростое устройство. Две кости связаны между собой многочисленными связками, сухожилиями, хрящом и мышцами. Такое сложное строение вызывает трудности в его лечении после получения травмы.



Упал, ушиб колено...

Чем опасно падение на колено

Когда человек падает, вся нагрузка, как правило, приходится на чашечки колена, поскольку именно на эту часть он приземляется. Чаще всего пострадавший быстро встает, растирая рукой ушибленное место. Между тем ушиб колена может быть не безобидным. Возможны: трещина кости, перелом, разрыв мениска, разрыв заднего рога медиального мениска. И еще воспаление сухожилий, внутренние гематомы, атрофия мышц ноги, скручивание коленных связок. Это неполный список того, к чему может привести ушиб коленного сустава.

Что делать, если вы упали

Вы потеряли равновесие и стремительно приземлились на землю. Не спешите подниматься. Аккуратно, медленно обопритесь сначала на колени и только потом на ноги. Осмотрите место ушиба: нет ли на нем ссадины, кровотечения, гематомы? Не торопясь, попробуйте подвигать коленом, осторожно походите.

Если боль терпимая и можете ходить, то можно приступать к сле-

дующим действиям. Как только появится возможность, обеспечьте полный покой колену, наложив тугую не давящую повязку при помощи марлевого, а еще лучше эластичного бинта. Перед этим желательно нанести обезболивающую мазь, например: «Фастум-гель», «Быструм-гель», «Найз-гель». Сядьте, не торопясь, приподнимите ногу на возвышение, тем самым обеспечив отток крови от ушиба. Можно приложить к ушибленному месту холод, но так, чтобы прямой контакт со льдом был исключен, например бутылку или грелку с холодной водой, пакет со льдом, обернутые предварительно тканевой салфеткой или полотенцем.

Если ушиб колена сопровождается большой ссадиной, обильным кровотечением, ни в коем случае не наносите обезболивающую мазь, не трите, не разминайте ушибленное место. Рану нужно промыть проточной водой, обработать вокруг перекисью водорода, зеленкой, спиртом или йодом и сделать сухую повязку.

Боль не проходит? Поспешите к врачу

Если в течение недели после оказания первой помощи не стало легче

или стало еще хуже, появились шишка на колене, обширная гематома, обездвиженность сустава, боль, хруст в колене и сустав перестал двигаться, поспешите к врачу. Поможет только квалифицированный травматолог, если колено непроизвольно сгибается и разгибается во время ходьбы и в состоянии покоя, покраснело и отекло, горячее на ощупь. Тем более, если у вас появился озноб, температура тела повысилась, деформировался коленный сустав и сформировались огромные кровоподтеки.

Ни одно лечение не будет назначено без сдачи анализов и обследования - УЗИ сустава и рентгенологического снимка. При переломах и трещинах накладывается гипс. Сколько времени его носить? Это будет зависеть от скорости сращения костей. Если произошел разрыв мениска, то нужна соответствующая аппаратура, которая поможет его восстановить. При воспалениях назначаются нестероидные противовоспалительные препараты, обезболивающая противовоспалительная мазь, антибиотики, кортикостероиды, анальгетики.

Ф. Коробов, травматолог, врач II категории.

1. Никогда НЕ заготавливайте зелень петрушки, пересыпая ее поваренной солью. Дело в том, что при таком способе консервации нитраты, содержащиеся в овоще, быстро превращаются в нитрозамины. Эти высокотоксичные соединения, попав в организм, способны поражать печень, вызывать болезни Паркинсона и

ЧЕТЫРЕ "НЕ" ДЛЯ ВАШЕГО БЛАГА

Альцгеймера, кровоизлияния и даже онкозаболевания. Храните петрушку замороженной - сохранится больше витаминов.

2. НЕ используйте для приготовления чая заварку, простоявшую дольше 6 часов. За это время в ней начинают развиваться плесневые грибы, поражающие организм (в первую очередь - печень)

микотоксинами. А в пленке, покрывающей старую заварку, появляется патогенная микрофлора, способная вызвать аллергию и расстройство желудка.

3. Заливая в термос кружку кипятком, никогда НЕ закрывайте сразу пробкой горловину. Иначе кипяток «задохнется», изменится газовый состав и природная структура воды,

она станет «мертвой». Дайте термосу постоять 3-4 минуты открытым и только потом закупоривайте его.

4. НЕ готовьте настои плодов шиповника в прозрачной посуде: на свету витамин С быстро разлагается, растение теряет большую часть своих целебных свойств.

Валентин Дубин, профессор.



Полезно знать

✓ Лен спасет от изжоги. Залейте 1 ст. ложку льняного семени стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, чтобы выделилась слизь. Перемешайте и принимайте по 1/3 стакана вместе с семенами 2-3 раза в день за 20 минут до еды. Курс - 3 недели, затем сделайте перерыв на неделю и повторите.

✓ Как наладить стул при диарее. В эмалированной кастрюле залейте 2 ст. ложки слегка поджаренных семечек подсолнечника 2 стаканами горячей воды. Держите на маленьком огне до выкипания половины объема жидкости. Остудите, процедите и пейте по 100 мл отвара (детям - по 1 ст. ложке) 3-4 раза в день.

✓ При язве желудка. Смешайте по 100 г меда, сливочного масла, листьев алоэ и порошка какао. Подогрейте смесь на водяной бане, пока масло не растает. Принимайте по 1 ст. ложке, смешав с 1/2 стакана теплого молока.

У МЕНЯ БОЛЯТ НОГИ. ДАЖЕ ДО МАГАЗИНА ДОЙТИ НЕ МОГУ...

? *Была у хирурга. Он поставил диагноз эндартериит и сказал, что нужна операция на сосудах. Неужели так сразу и операция?! Мне всего 62 года, у меня даже нет серьезных хронических заболеваний. Может, можно полегчить консервативно?*

Г. Сидорова.

Обычно врачи считают: если при облитерирующем эндартериите человек может энергично пройти 200 метров без остановок и боли, то лечиться еще можно и с помощью лекарств. Если же такое расстояние человек не в силах преодолеть без боли, ничего не поделаешь - процесс запущен и нужна операция. Прислушайтесь к совету врача. Дело в том, что в дальнейшем ноги будут болеть не только при ходьбе, но и в состоянии покоя. Если без особой нагрузки они беспокоят вас в течение двух недель подряд, значит, наступила так называемая критическая ишемия. Почему критическая? Потому что сохранить конечности поможет только удачно проведенная операция. Не доводите себя до такого состояния. Лучше раньше сделать операцию на сосуде, чем ждать гангрены и ампутации.

Х. Алиев,
сосудистый хирург.

Желудок... пульсирует

Может ли быть анемия?

У меня нездоровы желудок и кишечник. Может ли от этого упасть гемоглобин в крови? Внутреннего кровотечения нет.

Елена Макаровна.

Да, проблемы с желудочно-кишечным трактом могут привести к анемии, особенно при снижении кислотности желудочного сока или нарушении синтеза веществ, стимулирующих кроветворение. Анемия часто развивается у людей с пониженной кислотностью, атрофическими процессами в слизистой оболочке желудка. Кроме того, у человека может быть нарушена функция всасывания железа в кишечнике. Это так называемая гипохромная анемия. Всасывание железа зависит от наличия кислот в пище (аскорбиновой, щавелевой, фолиевой и других).

Чем бы мне подлечиться?

У меня гастродуоденит с повышенной кислотностью, сильно болит желудок, лекарства не помогают. А тут еще и коксартроз... Подскажите народные средства от гастродуоденита.

Т. Тавабилов.

Хорошо помогает свежий картофельный сок: пейте натощак по 3/4 стакана 1 раз в день за час до еды. Через каждые 10 дней делайте перерыв на 10 дней. Можно пить и морковный сок по стакану 3 раза в день. Поможет и такой сбор. Смешайте 10 г измельченных семян льна, по 20 г тысячелистника и цветков ромашки. Залейте 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Пейте по 1/2 стакана настоя 4-5 раз в день. И еще один сбор. Смешайте в равных частях листья вахты, плоды фенхеля, мяту, тысячелистник, золототысячник. Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаи-

вайте час, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

...Даже после стакана воды

После еды начинает пульсировать желудок и двенадцатиперстная кишка. Пульсация даже сильно видно. Вообще не ем мясо. Питаюсь овощами, крупами, молоком, но даже после стакана воды такая реакция. А еще мучают запоры, хожу в туалет раз в три дня.

И. Задорожная.

По всей видимости, это нарушения психоэмоционального характера, от питания не зависящие. У них другие причины - психологические. Чем больше вы озадачиваетесь своим здоровьем, тем больше они проявляются. Надо посетить не только гастроэнтеролога, но и медицинского психолога.

После стресса бегу в туалет...

Когда начинаю нервничать, всегда хочется в туалет. Думаю, что у меня синдром раздраженного кишечника...

Любовь Яковлевна.

Не спешите ставить себе диагноз. Когда человек нервничает, возникает, как говорят в народе, медвежья болезнь - приходится бежать в туалет. И чем больше он старается успокоиться, тем сильнее усугубляется ситуация. Синдром раздраженного кишечника должны лечить гастроэнтеролог и психотерапевт. Первый исключает серьезные заболевания кишечника: опухоли, дивертикулы, полипы. Если выяснится, что кишечник здоров, но жалобы остаются, подключается психотерапевт. Симптомы расстройства пищеварения - вздутие живота, тяжесть и переполненность в желудке, отрыжка, тошнота, неустойчивый стул.

Е. Соколовская,
гастроэнтеролог, врач II категории.



Некоторые заболевания пищевода связаны с поражением нервной системы, а не самого пищевода.

КАРДИОСПАЗМ

Наиболее типичное - кардиоспазм, или ахалазия пищевода, сужение пищевода, которое может возникать время от времени. Это заболевание встречается в основном у людей среднего возраста (35-45 лет).

Вначале трудности с глотанием возникают периодически, в дальнейшем - постоянно. Это вынуждает больного принимать только полужидкую и жидкую пищу и запивать ее водой. И еще появляются боли в подложечной области, ощущение распирания и боли за грудиной. Нередко через 3-4 часа после еды человек срыгивает пищу.

В легких случаях рекомендуется полноценная, но щадящая диета, дробное, частое питание (до 5 раз в день), последний прием пищи за 3-4 часа до сна. До еды полезно принять 10 г подсолнечного масла. Надо полностью исключить алкоголь и курение. Не лишне знать, что пище легче проходить при сильном выгибании назад грудной клетки и шеи. Таким больным периодически делают промывание пищевода, опорожнение пищевода через зонд. Как правило, внутримышечно или внутривенно вводят успокаивающие препараты, витамины, особенно группы В. При необходимости врач назначает внутрь перед едой обезболивающие средства (новокаин, анестезин). В тяжелых случаях, если заболевание прогрессирует, приходится прибегнуть к хирургическому лечению.

ПУЛЬС СКАЧЕТ, А ТО ВДРУГ ЗАМИРАЕТ. ЭТО НОРМАЛЬНО!

? *Меня беспокоит мое сердце. Пару раз специально замеряла пульс. Когда я в движении, пульс немного повышен, но стоит только присесть, следом за повышенным пульсом сразу идут 5 медленных ударов, а потом ритм снова ускоряется и приходит в норму. Такая смена пульса - это нормально? Не курю.*

И. Елистратов.

Частота нормального (синусового) ритма колеблется у человека в зависимости от его физической активности. Нижний предел нормы - примерно 40 ударов в минуту. Редкий пульс нормален в состоянии расслабления, физического покоя и во время сна. При энергичной физической нагрузке пульс должен учащаться до 100 и более ударов в минуту. Когда человек волнуется и при прочих эмоциях

пульс тоже закономерно учащается.

Верхний предел максимально допустимой частоты пульса человека рассчитывается примерно по формуле: 220 минус возраст. Урежения и учащения ритма сердца в течение дня и ночи - это нормально, если колебания укладываются в вышеозначенные пределы. Причин принимать лекарства для регуляции ритма нет. Многие боятся такой физиологиче-

ской тахикардии, и напрасно. Проблема тут не в тахикардии, а в привычке бояться. Во время уроков физкультуры, когда учились в школе, ваш пульс увеличивался намного больше. Но тогда вам не приходило в голову считать его. Как и любое неуравновешенное психологическое состояние, тревожность за свое здоровье отражается на ритме сердца и учащает его. У страха не только глаза велики, но и пульс всегда частый. Но если есть подозрения, что пульс «пляшет» неспроста, сделайте суточное мониторирование ЭКГ.

И. Зорькина,
кардиолог, врач
II категории.

Просто рот ополосни

Ополосните рот сладкой водой и выплюньте ее. Силы заметно прибавятся, усталость исчезнет. Мышцы получают дополнительную энергию. Такой совет сегодня дают терапевты спортсменам и людям, которые занимаются физическим трудом. Головной мозг «обманывается», получая информацию о сладости. И воспринимает ее как сигнал о том, что организм получил топливо и мышцам пора работать. Что интересно: если подкрасить сладкую жидкость в розовый цвет, человек получает больше удовольствия от физической нагрузки.

Выключи свет, закрой глаза

Стресс и негативные эмоции влияют на все органы, в том числе и на зрение. От нервов может двоиться в глазах, резать или все расплываться. По мнению офтальмологов, лучший способ устранить неприятные ощущения в глазах - выключить свет в комнате, закрыть глаза, откинуться на спинку кресла или дивана и представить перед глазами черный-черный цвет, чтобы была абсолютно черная пелена. Медитируйте в течение 2-4 минут, и вам станет легче.

На коже поселились кокки...

1. При пиодермите прежде всего нельзя умываться. Вместо этого здоровую кожу 2 раза в день протирают одеколоном, водкой, разведенным спиртом (1 ст. ложка на 1/2 стакана воды).

2. Для повышения защитных сил организма при пиодермите желателен прием внутрь сок алоэ и подорожника, облепиховое масло, отвары череды, зверобоя, ромашки, календулы, арники, а также

настойки элеутерококка и женьшеня.

3. Если стрептококк облюбовал туловище, надо часто менять белье.

4. Максимально коротко подстригайте ногти, если кокки на руках, и ежедневно обрабатывайте их спиртовым 3-5%-ным раствором йода.

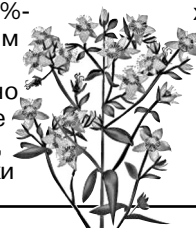
5. Обязательно принимайте витамины С, А, В1, В2, В6, дрожжи

и препараты из них, ешьте продукты, богаче железом и фосфором.

6. Для наружного лечения используйте спиртовые настойки софоры и арники, настойку и отвар зверобоя, сок и листья каланхоэ, эвкалипта.

Возникновению пиодермита может способствовать повышение сахара в крови. Обследуйтесь на диабет.

И. Карасева,
дерматолог,
врач высшей
категории.



Знаете ли вы, что...

✓ Мороженое способствует выработке серотонина, известного как гормон счастья. Именно поэтому даже одна порция холодного лакомства может моментально поднять настроение.

✓ Лакомство оказывает легкий сосудосуживающий и болеутоляющий эффект. Поэтому его рекомендуют есть при predisposedности к носовым кровотечениям или при мышечных болях.

✓ Сладкое лакомство хорошо влияет на моторику и микрофлору кишечника - приносит большую пользу и при запорах, и при диарее, налаживая работу желудка.

✓ Одна порция холодного десерта может понизить температуру тела и охладить лучше ледяного душа.

Нежный суп на простокваше

400 мл свежей простокваши, 50 г молотого арахиса, 3 огурца, 2 ст. ложки измельченных листьев мяты, пучок зеленого лука, укроп.

Огурцы мелко нарежьте, выложите в кастрюлю, добавьте простоквашу, измельченную мяту, нарубленный укроп и зеленый лук. Поставьте суп в холодильник на час. При подаче посыпьте арахисом.

Суп-слоенка овощной

100 мл подсолнечного масла, луковица, 6 помидоров, половина кочана капусты, по 4 болгарских перца и картошки, 2 кабачка, морковь, лавровый лист.

Налейте на дно гусятницы масло. Выкладывайте слоями: колечки вареного лука, 3 нарезанных помидора, нашинкованную капусту, колечки перца, кубики картофеля и кабачков, оставшиеся нарезанные помидоры и натертую морковь. Поставьте на огонь. Когда овощи потушатся, залейте горячей водой и доведите до кипения. Не размешивая, выложите слоенку в тарелки, залейте бульоном, добавьте сметану и зелень.



ДОМАШНЕЕ МОРОЖЕНОЕ - САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ

Мороженое богато витаминами, минералами, аминокислотами, ферментами, жирными кислотами. Холодный десерт нормализует давление, полезен для зрения, ногтей, зубов. Польза его несомненна, но только если в нем нет красителей, консервантов, ароматизаторов... Поэтому лучше готовить его самим.

Лимонное

2 лимона, 200 г сахара, щепотка соли, 240 г сливок, 240 мл молока.

Натрите цедру лимона на мелкой терке и выжмите сок: понадобится 1 ст. ложка цедры и 60 мл сока. Венчиком взбейте сахар, цедру, лимонный сок и соль. Отдельно соедините сливки и молоко и, помешивая, влейте в лимонную смесь. Продолжайте взбивать венчиком, пока сахар не растворится. Перелейте массу в широкую емкость, накройте крышкой или пленкой и уберите в морозилку на 3-4 часа. В течение этого времени пару раз смесь перемешайте.

Ванильный пломбир

160 мл молока, 3 яичных желтка, 150 г сахара, 500 г 20%-ных сливок, немного ванильного экстракта.

Подогрейте молоко, но не кипятите. Отдельно венчиком смешайте желтки с сахаром. Продолжая взбивать, тонкой струйкой влейте горячее молоко. Сахар должен полностью раствориться. Перелейте массу в кастрюлю и, постоянно помешивая, доведите до легкого загустения на среднем огне. Не кипятите смесь и не перегревайте. Проведите по лопатке пальцем: если останется четкая бороздка, снимите кастрюлю с огня и поставьте в емкость с ледяной водой. Постоянно помешивая, остудите до комнатной температуры. Миксером взбейте холодные сливки до кремообразной консистенции. Через сито влейте в сливки молочно-яичную смесь. Добавьте ванильный экстракт и перемешайте до однородности. Выложите массу в широкую форму, накройте крышкой или пленкой и уберите в морозилку на 3-4 часа. Примерно каждый час перемешивайте массу, чтобы она получилась однородной.

Кофейное со сгущенкой

2-3 ст. ложки растворимого кофе, 2 ст. ложки воды, 200 г сгущенного



молока, 600 г сливок для взбивания.

Растворите кофе в воде, влейте в сгущенку и тщательно перемешайте. Миксером взбейте сливки вместе со сгущенкой до кремообразной консистенции. Переложите массу в широкую форму, накройте крышкой или пленкой и поставьте в морозилку на 2-3 часа.

Банановое

3 банана, 60 мл молока, щепотка ванилина.

Нарежьте бананы кружочками и положите в морозилку на несколько часов. Взбейте блендером замороженные бананы, молоко и ванилин до однородности. Выложите массу в широкую форму, накройте крышкой или пленкой и уберите в морозилку на пару часов.

Из сливок и сгущенки

200 г сливок, 100 г сгущенного молока.

Взбейте миксером холодные сливки до кремообразной консистенции, затем смешайте их со сгущенкой. Выложите массу в широкую форму, накройте и уберите в морозилку на 2-3 часа.

Все хорошо в меру. Ученые изучали пользу омега-3 жирных кислот, сравнивая питание жителей Дании и Гренландии. У датчан развито животноводство, и они едят много животных жиров - сливочного масла, сыра с высоким процентом жирности, свинины. Гренландцы в основном употребляют морскую рыбу и тюлений жир. Так вот, у жителей Дании на первом месте смертность от инфарктов и инсультов, причем ишемических, а у тех, кто живет в Гренландии, чаще встречаются геморрагические инсульты.

После гепатита отказался от свинины

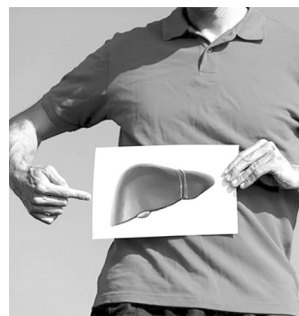
? *Пять лет назад я перенес гепатит. После выздоровления заменил сало и жирную свинину на рыбу. Не повредит ли это печени?*

Георгий.

...Важно, чтобы питание было сбалансированным. Однажды мне пришлось лечить мужчину, заядлого путешественника, который с семьей надолго задержался в странах Скандинавии. Там они с удовольствием ели вдоволь морской рыбы. Дома оказалось, что у всех, кроме сына, который не путеше-

ствовал, увеличены печень и селезенка. Семья сдала анализы на микроэлементы: у мужчины в 12 раз превышена норма ртути, у жены чуть меньше, незначительно - у дочери, у сына все в норме.

Поэтому важно чередовать рыбные дни с мясными. Мясо, кроме животных жиров омега-6, поставляет



в организм незаменимые аминокислоты. Это предотвращает сгущение крови, отложение холестерина в сосудах. Не забывайте и о растительных белках - чечевице, фасоли, горохе.

Т. Рузанова,
врач-диетолог.

РЕДЬКА И СЛИВЫ КАМНИ РАСТВОРИЛИ

Лет десять назад на УЗИ у меня обнаружили камень в желчном пузыре. Врач сказал, что пока ничего страшного, многие всю жизнь живут с камнями и даже ничего не знают об этом. Но я решила от своего избавиться.

Пробовала много рецептов, пока не узнала, что сок черной редьки хорошо растворяет камни в желчных протоках и желчном пузыре. Решила попробовать. Из 10 кг клубней приготвила сок. Получилось около 3 л, остальное - жмых. Сок хранила в холодильнике, а жмых перемешала с медом (на 1 кг жмыха - 300 г меда). Сок начала пить по 1 чайн. ложке через час после еды. Такое лечение можно проводить, если в области печени не будут беспокоить сильные боли (в начале лечения

они могут быть совсем незначительными, но потом проходят). Дело в том, что сок черной редьки является сильным желчегонным средством. Когда желчные протоки закупорены, затрудняется движение желчи, что приводит к появлению болей. При терпимой боли лечение можно продолжать, пока сок не закончится.

Протоки постепенно очищаются. У меня болей не было, поэтому я постепенно увеличивала дозу

сока до 1 ст. ложки, потом до 2 ст. ложек и в конце концов до 1/2 стакана.

Когда сок закончился, я начала употреблять жмых - по 1-3 ст. ложки во время еды, пока он не закончится. Во время лечения соблюдала пресную диету, исключила острые, кислые продукты. Еще где-то вычитала, что сливы тоже помогают избавиться от камней. А в тот год был небывалый урожай этих фруктов. Я их не то что ела, а поглощала в неограниченном количестве. Раз в неделю проводила сливовые дни. Осенью сделала УЗИ, и оказалось, что от камней я избавилась. Уж не знаю, что больше помогло - редька или сливы.

И. Рощина.



Полезно знать

✓ При экземе 1 чайн. ложку измельченного корня лопуха большого (репейник) залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 12 часов, процедите. Пейте по 1/2 стакана теплого настоя 4 раза в день. Или 1 чайн. ложку измельченного корня залейте стаканом кипятка, кипятите 5-10 минут на слабом огне, остудите, процедите. Пейте по 1 ст. ложке отвара 3-4 раза в день.

✓ Ссадины, синяки, царапины, мелкие высыпания и укусы насекомых можно сделать менее заметными и болезненными с помощью заварки. Достаточно просто подержать пакетик под струей холодной воды и приложить к беспокоящему месту на 15 минут. Кстати, темные круги под глазами также убираются с помощью прохладного компресса из чайного пакетика.

✓ Псориаз лечите настоем из ромашки, черной бузины, трехцветной фиалки. Залейте 1 ст. ложку сырья 1 стаканом кипятка, настаивайте 1-2 часа, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.



Малиновое лечение

☼ Смешайте сок из листьев малины с вазелином (1:4). Смазывайте полученной мазью ожоги, угри и другие кожные высыпания.

☼ Перебрали с алкоголем? Залейте 2 ст. ложки листьев малины стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

☼ При диарее пейте настой сушеных ягод малины (4 чайн. ложки на 2 стакана кипятка) по 1/2 стакана 4 раза в день.

Собачья шерсть тоже целитель

Считается, что пояс из нее помогает вылечиться от болезней почек и позвоночника, а также остеохондроза и радикулита.

Шапка, связанная из собачьей шерсти, излечивает мигрени, носки смягчают боль в ногах, шарф спасает от ангины, а варежки полезны при болях в суставах. Причем, для лучшего целительного эффекта надевать такую одежду нужно на голое тело. Но одежда из собачьей шерсти колючая. Придется терпеть. Чем толще и грубее пряжа, тем больший «запас энергии» она в себе несет. Собачья шерсть безопасна для всех, кроме аллергиков. Главное - не воспринимать этот метод лечения как панацею и помнить, что, например, мигрень может быть симптомом опухоли мозга, от которой человека не спасет ни одна шапка на свете.

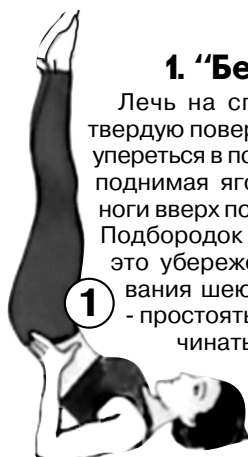
БЕРЕЗКА ОТ ГЕМОРРОЯ

В век гиподинамии и гастрономических соблазнов геморрой все чаще становится неприятным спутником современного человека.

Причем возраст тут имеет весьма опосредованное значение.

Геморрой не выбирает, напасть может на любого. Будем давать «захватчику» отпор гимнастикой. Что, к слову, не отменяет похода к проктологу.

ногу, прогибаясь при этом в пояснице. Подбородком тянуться вперед. Выполнить по 10 повторений на каждую ногу.



1. "Березка"

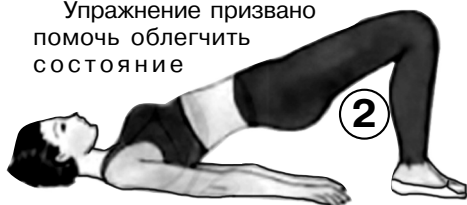
Лечь на спину на ровную твердую поверхность, локтями опереться в пол и по стараться, поднимая ягодицы, вытянуть ноги вверх под прямым углом. Подбородок прижать к груди, это убережет от травмирования шеи. Конечная цель - простоять 1 минуту. Но начинать нужно с 10 секунд. Таз поддерживать руками, но при этом не допускать болевых ощущений. Упражнение противопоказано при гипертонии!

2. "Полумостик"

Занять положение лежа, ноги согнуть в коленях, стопами опереться в пол. На вдохе высоко поднять таз, давя в пол руками, ягодицы плотно сжать, анус втянуть. На выдохе принять исходное положение, ягодицы расслабить. Выполнить 10-15 повторов.

3. "Поза эмбриона"

Упражнение призвано помочь облегчить состояние

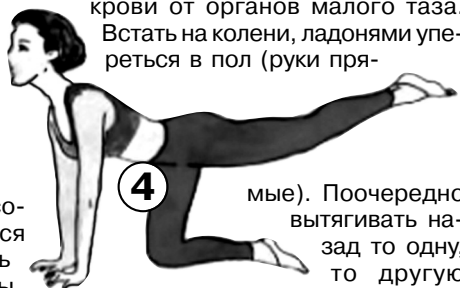


при метеоризме.

Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, прижать их к груди, помогая себе руками. Зафиксировать положение на 2-3 секунды, затем ноги выпрямить, руки вытянуть вдоль туловища.

4. "Стрела"

Упражнение способствует оттоку крови от органов малого таза. Встать на колени, ладонями опереться в пол (руки пря-



Это важно!

- ✓ Основной упор в упражнениях при геморрое делается на укрепление мышц брюшного пресса, ягодиц и нижних конечностей.
- ✓ Противопоказано поднятие тяжестей и силовые тренировки.
- ✓ В острый период болезни разрешены только легкие анаэробные нагрузки.
- ✓ Выполнять комплекс упражнений нужно ежедневно.

5. "Ввысь тянись"

Упражнение призвано стимулировать работу кишечника. Принять положение лежа на спине,

руки вдоль туловища. Поочередно поднимать прямые ноги. Фиксируя положение в крайней точке на 2 секунды.

Выполнить по 10 махов каждой ногой.

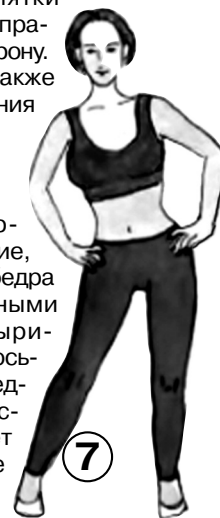


6. "Вприсядку"

Встать на четвереньки, опираясь на локти или на ладони. Присесть ягодицами на пятки поочередно - то на правую, то на левую сторону. Это упражнение также хорошо для улучшения перистальтики.

7. "Самба"

Приняв вертикальное положение, руки поместить на бедра и танцевать плавными движениями, вырисовывая бедрами восьмерку. Как только бедро достигает наивысшей точки, следует напрягать интимные мышцы.



Прием гормонов приводит к астме





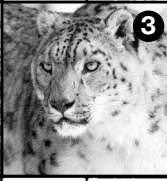
Прием гормональных таблеток повышает риск развития бронхиальной астмы. Но не у всех женщин подряд. Это зависит от массы тела: чем выше вес, тем сильнее дама рискует. Исследования норвежских ученых показали: у женщин с нормальным весом, принимающих оральные контрацептивы, вероятность заболеть астмой возрастает

на 45%, а у полных - на все 91% (по сравнению с теми, кто не принимает противозачаточные средства). Так что, защищаясь от беременности с помощью таблеток, учитывайте и эти цифры.

Предменструальный синдром - жди гипертонии

Предменструальный синдром говорит о предрасположенности жен-

щины к гипертонии. Если он протекает тяжело - с головными болями, бессонницей, перепадами настроения - то гипертония может возникнуть уже в 20-30 лет. Подливают масла в огонь курение, лишний вес и нелюбовь к физкультуре. Все это означает, что ПМС нельзя оставлять без внимания даже в молодости. Женщинам в эти дни надо принимать комплекс витаминов группы В с магнием, легкие мочегонные и успокаивающие травяные сборы.

Пистолет родом из Германии	Устойчивость и постоянство иначе												Синичкина столовая
		Красная "военная" планета	Незначительное насекомое		Яма, вырытая другому буквально		Местность, рекой заливаемая		☺ ☺ ☺ Знаете, почему поросята и коровы на упаковках сосисок и колбас так радостно улыбаются? Потому что знают - их там нет.				
									☺ ☺ ☺ - И все-таки, как изменились люди! Добрые стали, все улыбаются, здороваются... Машины дороге уступают. - Ты когда уже автомат в оружейку сдашь?				
	Утренняя влага на траве	Подводная скала - гроза судов	Доставщик груза с мельницы				Широкий ремень бурлака						
			Любимая "дочка" девочки										
			Искусный прием каскадера					Вещь, обожествляемая туземцем					
			Родила Персея от звездного дождя	Причина "наводнения" в ванной		Чужий край крыши		Грациозное парнокопытное в горах		Ябедник по простому		Путешествие по кругу	
	Подъемник в небоскребе	Поприще опера											
	Дар кабарги парфюмеру	Показ строя и песни	Ситуация - обхохочешься!		Немецкий "Тигр" или "Пантера"				Пресноводный братец омара			Наследник и продолжатель рода	
					... природы или церкви		Домашнее заключение						
Весельчак на русской ярмарке	Город из "Золотого колыма"		Мельчайшая частица вещества									Ягод смородины	Знаменитый российский кулховод
								Тьма-тьмуша как количество	"Кадровое" искусство				
		Полли на бусы и браслеты		Жидкость для ухода за кожей					Хозяин фирмы на западный лад	Возвышенная часть храма		Стольный град башкир	
					"Аренда" работника предприятием	Колпак лампы							
	Кружево женских чулок		Борьба алонских толстяков	Мудрое время суток	"Холодок бежит за ..."		Масло для приготовления краски						
			Инструмент побольше скрипки				Камень-подделка под алмаз						
						Наряд батюшки							
			Любимый граф Екатерины II						"Табачный" остров Индонезии				
Сустав, обнаженный мини-юбкой					Игорь, воспевавший Чистые пруды								



СОФЬЯ ЕВСТИГНЕЕВА: «ЛЮБОВЬ К СЕБЕ — ЭТО ЗНАНИЕ СЕБЯ»

— Соня, ты носишь такую фамилию и росла за кулисами театра «Современник». А с какого возраста у тебя появилась мысль стать актрисой?

— Довольно поздно, в классе девятом или десятом. Гарик Сукачев ставил в «Современнике» спектакль «Анархия», где главные роли членов популярной в их время рок-группы играли Михаил Ефремов, Дмитрий Певцов, Василий Мищенко и моя мама. И нужно было снять на флешбэки кадры из молодости героев. Пригласили меня, Никиту Ефремова, Даню Певцова... Мне было шестнадцать лет, я вообще не собиралась в актрисы, но мама сказала: «Помоги, пожалуйста, нужно сыграть меня юной». А я тогда еще ничего не умела, да еще была достаточно стеснительной, но все же пришла. Вначале мне все казалось интересным, но не моим, и вдруг, как ты влюбляешься в человека, так я влюбилась в эту профессию и три недели не думала больше ни о чем. И у меня появилась мысль: «Я с детства расту за кулисами, могу всегда пройти в «Современник», он мне как вто-

рой дом, но родители же не вечны. Как же я потом буду без театра жить?». Вот такая вроде бы мрачная мысль, но она у меня прозвучала скорее в положительном смысле — я поняла, что хочу остаться в театре. И эти съемки стали для меня отправной точкой.

— Ты понимала, что актерская судьба может сложиться по-разному? Ведь твои родители не добились такого успеха, какой был, к примеру, у дедушки...

— Честно говоря, почему-то у меня тогда не было мыслей ни о больших ролях, ни о признании. Просто я не могла потерять театр. И пока я училась в институте, вообще ни о чем таком не думала. Только к выпуску, когда я начала понимать, как устроены театр и кинопроизводство, начала задумываться, что нужен агент, что нужно ходить на пробы, показываться в театры.

— Первые съемки у тебя случились уже в институте...

— Да, короткометражка была в конце первого курса, а на четвертом я уже снималась в большом проекте в главной роли, но, к сожалению, он так и не

вышел. Тогда я впервые хорошо заработала. А потом сразу пошло-поехало, мой первый «Мосгаз» случился в 2017 году.

— Почему ты не пошла в «Современник»? Ведь именно в этом театре ты хотела остаться, когда решила стать актрисой?

— Когда я поступила в институт, я вообще не думала, что есть какая-то жизнь после, такой бездной казалось учение. А когда подошло время показываться в театры, поняла, что мне хочется самостоятельности, а «Современник» для меня ассоциировался с чем-то домашним. Мне было бы сложно перестроиться на то, что люди, которых я хорошо знала с детства, теперь могут быть моими коллегами, и что мы можем существовать на равных. Из-за пиетета к ним я была бы скована, боялась бы показать характер. Можно же просто проявить прямолинейность, и я люблю эту черту в себе, но она может считаться неверно, а я хотела бы остаться в глазах людей, которых очень уважаю и любила по-детски, хорошей девочкой. Не притворяясь и не подстраиваясь. Пожалуй, сейчас я впервые правильно это сформулировала. В новом коллективе я могу быть собой, полюбят меня, не полюбят, там не будет оценки со шлейфом знания меня маленькой еще.

— А ты чувствовала, что к тебе относятся нежно, вкладывая туда еще и любовь к дедушке?

— Конечно, до сих пор это происходит, даже в МХТ. Буквально недавно на спектакле «Северный ветер», который я сыграла второй раз в жизни, я снова встретилась с Раисой Викторовной Максимовой, народной артисткой России, которая взяла меня за руку и начала говорить о том, как они дружили с дедушкой. Но в «Современнике», конечно, с детства было подобное внимание. Многие из тех, кто был знаком с дедушкой, смотрели на меня как на внучку, а все остальные как на дочку своих коллег.

— Дедушка — великий актер, просто легенда, ты носишь его фамилию. Чувствуешь ли гордость и груз ответственности?

— Конечно, чувствую. Я в принципе человек, очень трепетно относящийся к тому, что делаю, поэтому тут не столько груз, но я всегда помню, чья я внучка. И когда брала его фамилию, понимала, что каждый день буду сталкиваться с ней при обращении ко мне. То есть это ежедневное напоминание: «Работай, не халтурь, развивайся, будь достойна». И это очень помогает. Дедушку я не знала, но очень надеюсь, что во мне есть хоть какая-то крупинка его таланта. А мой главный учитель и самый большой авторитет — это папа. Его позиция в жизни, мировоззрение, зыскательность меня восхищают, это мой ориентир.

— А какие черты у мамы восхищают, в чем ты с ней советуешься? И советуешься ли?

— Мама — моя близкая подруга. Отношения с ней — это про полнейшее понимание и принятие друг друга. Я

только учусь принимать все родительские стороны, это достаточно сложно и происходит, когда человек уже взрослеет. Детская любовь, безусловная, переходит в любовь настоящую, всепоглощающую, с принятием всего, что в подростковом возрасте обычно раздражает в родителях. Моя мама всегда принимала меня такой, какая я есть, учила меня общению через постановку себя на чужое место. И ее умение сходить с людьми, легкость, радость и веселость нрава — для меня основное в ней.

— По твоим словам, тебе было сложно съехать от родителей, а точно это нужно было делать в тот момент?

— Нужно, потому что любой птенец должен вылетать из гнезда. Это закон природы, социума в том числе. С родителями хорошо, но нельзя всю жизнь быть вместе, потому что без них тогда человек просто не сможет жить. А нужно суметь построить себя отдельного, взрастить нового человека.

— Тебе важно, когда тебя хвалят, говорят комплименты? Ты зависишь от чужого мнения?

— Мне всегда приятно, когда на меня обращают внимание, делают комплименты, но самое главное — мой комфорт. У меня есть подруги, которым удобно в обычной жизни носить каблуки и платья. А мне, наоборот, в спортивном костюме, ненакрашенной, с каким-то пучком на голове хорошо, и мне плевать, кто и что думает об этом. Но на мероприятие я обязательно надену туфли на каблуке. И вообще я считаю, что внутренняя красота гораздо сильнее, чем внешняя. У меня полно случаев, когда я была совершенно без макияжа, а мне говорили комплименты, знакомились. Почему? Потому что мне было хорошо в данный момент. А уверенность в себе — это самое сексуальное, что может быть.

— В каком возрасте ты впервые серьезно влюбилась?

— У меня все достаточно поздно произошло, мне было лет двадцать. В школе я даже не помню ничего такого, и вообще по сравнению с институтом, с театральной жизнью та



В фильме
«Закаты и
рассветы»

жизнь была настолько блеклой, что я многое забыла.

— Это тот молодой человек, с которым ты не так давно рассталась? И, кстати, это ты его оставила?

— Да, я говорю об этом человеке, у нас были серьезные отношения. Расставание произошло по обоюдному желанию, но если опустить мою эмоциональность и мои переживания, то получается, что инициатором была я.

— Но все равно это была драма для тебя?

— Да, мне было очень тяжело, просто у меня есть сила воли, и если я чувствую, что с человеком нам не по пути, есть разногласия, с которыми я не могу мириться, то, как бы больно ни было, считаю, нужно разрывать отношения.

— Что это могут быть за разногласия?

— Там были разногласия, основанные на том, как человек видит отношения в принципе. Знаю, что он меня очень любил, но каждый же любит, как умеет, я поняла, что мне нужно по-другому.

— Для тебя семья родителей — ориентир в этом?

— Нет, я хочу, чтобы было не так, как у родителей. Они в разводе. Расстались, когда мне было лет двенадцать, тринадцать.

— Тебе было сложно это принять?

— Нет, абсолютно. Они ссорились, а я думала: «Почему вы вместе, если вам тяжело?». Я уже тогда считала, что нужно жить в удовольствие. И я благодарна родителям за то, что они потрясая общаются, они друзья, по-настоящему родные люди.

— Ты сейчас влюблена?

— Я общаюсь с молодыми людьми, у меня есть друзья, периодически мне может кто-то нравиться, могу с кем-то сходить на свидание, задуматься о ком-то на больший срок, чем стоило бы. (Улыбается.) Но я ни в кого не влюблена по-настоящему.

— Ты как-то сказала, что можно любить саму себя и находить в этой любви удовольствие. Как разграничить ее с тем же эгоизмом и эгоцентризмом?

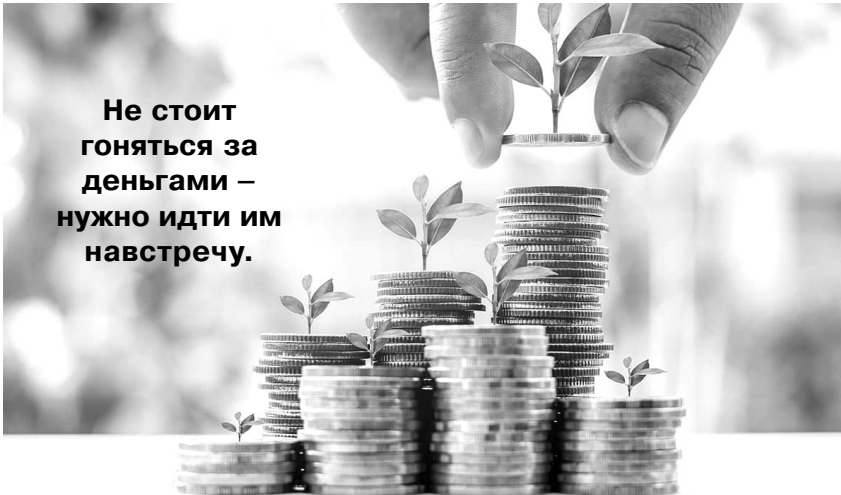
— Мне папа однажды сказал, что любовь к себе — это знание себя. Истинно хорошо для себя могу сделать только я, поэтому нужно узнавать себя. Только тогда можно будет делать правильный выбор. Предположим, мне нравится человек, но я чувствую сердцем, что он мне не подходит, что мы — разные. Мы часто видимся, общаемся, я начинаю в него влюбляться. Но если все разрешить себе, потом будет очень тяжело отрывать его от сердца, и тогда я свожу все на нет. Если я люблю себя, то не позволю себе погрузиться в болото, которое начнет меня разрушать.

— А ты можешь позволить себе полениться?

— Когда передо мной стоит выбор: делать или не делать что-то, например, в школе — не писать сочинение, не забивать себе мозг, а завтра получить двойку, или помучить себя, то я порой выбирала отдых. Ну, двойка, и что теперь?!



В фильме
«Садовое кольцо»



Не стоит
гоняться за
деньгами –
нужно идти им
навстречу.

КАК НАЧАТЬ ОТКЛАДЫВАТЬ ДЕНЬГИ?

Психологи выяснили, почему экономить так сложно. Но, чтобы начать откладывать деньги, с мозгом надо договориться.

Многим людям психологически сложно откладывать деньги. А все потому, что наш мозг любит сиюминутные вознаграждения. Статистика показывает: если предложить человеку взять 500 лари прямо сейчас или 1000, но через месяц, то большинство выберет первый вариант. Данное свойство ученые называют межвременным дисконтированием. Чем дольше нам приходится ждать вознаграждения, тем менее ценным оно становится. И все же приучить себя откладывать деньги можно.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПОМОЖЕТ

Человеческий мозг реагирует на яркие, реалистичные образы. Покажите ему картинку! Предположим, вы задумали приобрести новый автомобиль или отложить деньги на отпуск в Греции. Найдите на просторах Сети качественную фотографию желаемой машины или греческого пляжа и распечатайте ее в формате А4. Поместите изображение в рамку и повесьте на видное место. Другой вариант - поставьте снимок на заставку рабочего компьютера или смартфона. Так вы сможете сделать абстрактное удовольствие более «осязаемым».

Важный момент: картинку нужно периодически обновлять, потому что спустя некоторое время мозг перестает ее замечать.

НЕ ПОКУПАТЬ ТО, ЧТО НЕ НУЖНО

Если вы постоянно тратите деньги на ненужные вам вещи и ругаете себя за это, возьмите за правило

перед покупкой читать все отзывы, уделяя особое внимание негативным. Наш мозг склонен избегать потерь. Ожидание потери настолько неприятно ему, что вы не захотите совершать действия, которые могут привести к этому.

Чаще всего мы обманываем себя, убеждая, что покупка действительно нужна, потому что ориентируемся на положительные отзывы. Психологи называют это ловушкой подтверждения. Обхитрите свой мозг и начните именно с отрицательных комментариев - так риск потратить средства и купить очередную безделушку значительно снизится.

ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, НО ЧАЩЕ

Расставаться с маленькой суммой каждые несколько дней намного легче, чем откладывать крупную раз в месяц. Проведите эксперимент. Начните класть в копилку (переводить на сберегательный счет) по 50 лари в неделю. Через месяц вы обнаружите, что сумели отложить 200 лари.

Желательно выработать в себе привычку откладывать деньги и довести ее до автоматизма. Например, идете чистить зубы или варить кофе - оставляете 5 лари. Отличная идея - «закрепить» привычку. Например, если вы любите фрукты, каждый раз после того, как отложите деньги, съдайте яблоко или грушу. Так мозг будет ассоциировать привычку экономить с положительными действиями, и процесс накопления станет более приятным.

ОТЛОЖИТЬ ДЕНЬГИ НА РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Как правило, огромным барьером на пути к накоплению денег являются развлечения. Именно поэтому важно выделить на них определенную сумму и не выходить за пределы лимита.

Понятие «ментальной бухгалтерии» предложил Ричард Талер, нобелевский лауреат в области экономики. Он пришел к выводу, что у многих существуют некие «мысленные счета» для самых разных категорий трат - ежедневные нужды, покупки первой необходимости и развлечения. На каждый «счет» нужно положить ту или иную сумму. Если вы превысите установленный бюджет, то испытаете чувство потери. Чтобы не разочаровать себя, придется избегать лишних трат. Это положительным образом скажется на бюджете - вы сможете начать откладывать деньги.

БЕЗ ЖЕСТКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ

Некоторые в попытках накопить желаемую сумму загоняют себя в жесткие рамки. «Я смогу накопить 500 лари, если в этом месяце откажусь от встреч с друзьями по пятницам, перестану покупать пирожные и вместо общественного транспорта буду ходить пешком». Звучит здорово, но в реальности такая цель может стать недостижимой. А все потому, что мозг не любит ограничения. Даже если вы начнете экономить на всем, рано или поздно случится срыв. Вам захочется нагнать упущенные возможности, и вы начнете тратить больше.

Также психологи рекомендуют отказаться от завышенных (нереалистичных) ожиданий. Ведь если вы не сумеете накопить крупную сумму за определенный срок, то, скорее всего, разочаруетесь и утратите мотивацию экономить в будущем.

Пусть цель будет не глобальной, но все же ощутимой для вас.

ЗАВЕДИТЕ КОПИЛКУ

Специалисты рекомендуют подключить специальную «Копилку» к банковскому счету. Многие банки предоставляют подобную услугу. В этом случае фиксированный процент с вашей зарплаты будет переходить на отдельный счет автоматически. Это поможет избежать забывчивости. Причем вы можете установить любую комфортную для вас сумму.

Решиться на второго ребенка после потери первого невероятно сложно. Еще сложнее - когда новый член семьи не родной по крови, а приемный.

В тот день я не собиралась рожать. Помню, ходила с мужем по торговому центру, покупала вещи для будущего малыша. У меня шла 35-я неделя. Живот прихватило внезапно - будто по нему кто-то ударил. Тут же излились воды. Зеленые.

Минуты до прибытия скорой тянулись целую вечность. Врачи оказались как всегда немногословны, так что я до последнего не понимала, что происходит. Думала, преждевременные роды, ведь так бывает. Подумаешь, встречу с малышом на несколько недель раньше. Но все оказалось куда трагичнее.

Я поняла, что что-то не так, когда мне сделали кесарево, достали малыша, и он не закричал. Его долго реанимировали, но спасти так и не смогли. Будто сквозь туман я слышала, как объявили время смерти, но признавать, что речь идет о ребенке, которого мы с мужем так ждали, я не желала. Это было 26 августа 2017 года...

Прошел месяц, прежде чем я осознала, что произошло. Тогда-то и начался настоящий кошмар. От душевной боли я буквально выла. Неделями не выходила на улицу, боясь повстречать там знакомых или соседей, которые начнут о чем-то спрашивать, или, того хуже, мамочек с колясками. Мне казалось это сущей несправедливостью: их дети живы, а мой - нет!

Муж, который изначально меня очень поддерживал, тоже стал сдавать позиции. В итоге поставил ультиматум: или я иду к психологу, или мы разводимся.

Специалист помог мне, но сказать, что внутренне я полностью пережила трагедию, я не могла. Каждый раз, слыша вопросы вроде «Ты вроде беременная ходила, как малыш?», мне хотелось исчезнуть. Сначала я убежала в слезах, не желая ничего объяснять, потом научилась стойко держать удар. Это меня закалило.

Ни о какой новой беременности после случившегося я и думать не могла. Супруг уговаривал меня попробовать еще раз, но было страшно: вдруг кошмар повторится? Я думала, он понял мои страхи, но ошибалась. Спустя несколько месяцев муж попросил пожить отдельно, объяснив это тем, что свою жизнь без детей он не представляет. Что я могла ска-



МОЙ РЕБЕНОК - ПРИЕМНЫЙ

зать на это? Пришлось согласиться.

Целый год я приходила в себя. Ожила только тогда, когда моя близкая подруга Кристина сказала, что собирается удочерить девочку из Дома ребенка. «Какая смелая!» - подумала я. Малышка оказалась совершенно очаровательной: лицо Оленьки обрамляли кудряшки, губки были пухленькими, а носик - вздернутым.

Кристина, видя, как я люблю девочкой, предложила: «Может, тебе тоже подумать об усыновлении?» Нет-нет, таких мыслей у меня и в помине не было! Мне казалось, что, взяв другого ребенка, я предаю память о своем мальчике, которому так и не суждено было появиться на свет. «Подумай о том, как много ты сможешь сделать для малыша, которого бросили. Ты дашь ему жизнь!» - сказала Кристина. Ее фраза «ты дашь ему жизнь» еще долго молотом стучала у меня в голове. Неделя я ее не принимала, потом еще неделю осмысляла. Спустя время уже заходила на сайты детских домов и выясняла юридические тонкости усыновления. При этом я верила, что должно произойти настоящее чудо, чтобы я взяла чужого малыша. Но, как ни странно, так и вышло.

Как-то раз Кристина взяла меня с собой в детский дом, где она работала волонтером. Сказала, что это благое дело, и детки здесь нуждаются во внимании. Мое внимание сразу привлекла маленькая девочка. Она играла обособленно от остальных и была нахмурена, но, когда увидела меня, внезапно улыбнулась.

- Это Катя, ей три года. Хорошая девочка, но с очень непростой судьбой и подозрением на аутизм. За чем вам такая? Присмотритесь лучше к Алешеньке!

Но Алеша мне был совсем не интересен, а вот Катя не выходила из головы. В итоге, спустя несколько недель, я вновь приехала в детдом, чтобы познакомиться поближе с Катей и с ее историей. Заведующая положила передо мной документы. Взгляд тут же упал на дату рождения - 26 августа 2017 года.

По телу пробежала дрожь. Это же тот день, когда не стало моего мальчика! Я закрыла лицо руками, чтобы не расплакаться.

- С вами все хорошо? - спросила заведующая и предложила мне стакан воды. Я отказалась. Все было в порядке.

Я забрала Катю домой год назад, стойко выдержав всю бюрократическую проволоку, а потом и период адаптации друг к другу. Хорошо, что аккуратно ходила на курсы приемных родителей, общалась с психологом - это помогло. А еще нашла девочке хороших врачей. Раньше я бы и подумать не могла, что буду способна на такие подвиги! Но тут меня было уже не остановить. Почему-то казалось, что Катя пришла ко мне неспроста.

Прошло немного времени, но уже сейчас с дочки сняли все прежние диагнозы. Оказалось, единственное лекарство, которое ей было необходимо, - это любовь. Лаской и заботой я отогрела ее сердце, а она - мое, которое, казалось, уже никогда не сможет испытывать материнские чувства.

Алина С.



Гороскоп на сентябрь 2021 для всех знаков Зодиака



ОВЕН

Сентябрь 2021 года станет удачным временем для Овнов, основное, что сильно изменится в их жизни за этот период – это личная жизнь. Поддержка Звезд во всех сферах жизни, позволит им максимально углубиться в личные проблемы и удачно разрешить

все спорные ситуации.

Сентябрь подарит Овнам большое количество общения, где им удастся во всей красе проявить своим коммуникабельные и личные качества. Дружелюбие и отзывчивость представителей этого знака, помогут им оставить о себе хорошее впечатление перед новыми знакомыми, что благоприятно скажется на их дальнейшем общении и укреплении полезных связей.

Если им удастся справиться с природной вспыльчивостью, сентябрь пройдет для них мягко, позитивно и с множеством благоприятных моментов.

ТЕЛЕЦ



Сентябрь 2021 потребует от Тельцов быть очень внимательными ко всему, что будет происходить вокруг них и ни во что ни вмешиваться. События, которые будут разворачиваться, представят множество шансов изменить свою жизнь к лучшему, главное – вовремя разглядеть этот шанс и восполь-

зоваться им.

Расположение планет в сентябре будет очень благоприятным для Тельцов. Такое положение даст им много перспектив для изменения своей жизни в различных сферах. Хорошее настроение, которое будет сопровождать представителей знака на протяжении всего месяца, позволит им с легкостью относиться к мелким неприятностям и не заострять на этом внимание. Главное для Тельцов, сохранять этот позитивный настрой и тогда, все задуманное получится.

БЛИЗНЕЦЫ

Для Близнецов сентябрь станет отличным периодом закрепить занятые ранее позиции. В этот период им придется очень сильно поработать, ведь сидеть, сложа руки, не получится.

Самое главное для Близнецов в сентябре, не останавливаться, а продолжать движение вперед, которое они начали раньше. При всем этом, им сейчас лучше отказаться от излишней спешки и сильного разгона. Снижать темп решения различных вопросов не нужно, но и



ускорятся также. Влияние в этот период на Близнецов, будут оказывать такие планеты как Солнце и Сатурн. Именно поэтому они будут одновременно решать несколько задач и весьма успешно. Солнце даст им необходимую силу, а Сатурн повышенные амбиции.

В тоже время, эти планеты подарят представителям знака некоторую рассудительность и неторопливость, из-за которой их будет больше тянуть поразмыслить. Также эти две мощные планеты окажут сильное воздействие на изменения в характере.



РАК

Сентябрь 2021 года для Раков будет достаточно светлым месяцем, при этом совсем не негативным. Напротив, все хлопоты и суэта будут происходить вокруг их развития и улучшения многих сфер жизни.

Усилия, которые прилагали Раки для улучшения своей жизни и развития в сфере финансов, работы и бизнеса наконец-то начнут проявлять свой результат. Естественно, что само по себе ничего не происходит и представителям этого знака, в сентябре, придется еще побегать, что бы все шло согласно их планам. Более того, в семье Раков, также будут происходить позитивные перемены, они получат возможность порадоваться за успехи своих близких. Середина месяца будет наполнена яркими событиями, из разряда сенсаций, которых никто не ожидал, но, тем не менее, они начнут происходить в жизни.

Такие события будут наполнены счастьем и радостью.

ЛЕВ



Сентябрь – это время, которое лучше всего подойдет для уединения. Постарайтесь как можно чаще оставаться наедине с собой, проанализируйте свое душевное состояние и найдитесь в покое. Уделите внимание тем книгам, которые одарят мудрыми советами и вдохновят на нечто большее, чем просто существовать. Львам будет полезно проводить большую часть свободного времени на природе или в парке. Это поможет оградить себя от негативных мыслей, и можно будет просто наслаждаться жизнью.

Большинство Львов в этот период обретут новых друзей, ну а кто-то даже может встретить свою любовь. Под влия-

янием Венеры этому знаку предстоит испытать настоящий прилив чувств и страсти. Семейные Львы, в свою очередь, будут окружены заботой и вниманием своих половинок. Начало осени – самое благоприятное время не только для поиска новых знакомств, но и для путешествий по разным странам.

ДЕВА



В этом месяце представителям знака придется заняться не только своими делами, но и обратить внимание на положение своих близких людей. Возможно, именно сейчас кто-то крайне нуждается в помощи представителей знака, однако ввиду своей постоянно занятости они этого не замечают.

По мнению астрологов, сентябрь 2021 будет довольно красочным для Дев, однако и не менее напряженным и жарким.

Стоит следить за своим временем, пытаться правильно его распределить, иначе представителям этого знака вряд ли удастся добиться больших успехов в любом деле.

Девы должны полностью проявить свои организаторские качества, обдуманно действовать в любой из ситуаций, не пытаться хитрить в некоторых делах, принимать радикальные решения взвешено.

ВЕСЫ



В этом месяце представителям знака придется много потрудиться. Однако не следует опускать руки даже тогда, когда года покажется, что выхода нет. Стоит прислушиваться к мнению своих близких людей. Весам рекомендуется наладить былые контакты со своими друзьями и знакомыми.

Новые идеи и перспективы могут изрядно изменить жизнь Весов. Это не значит, что все их начинания будут удачными, в некоторых случаях придется терпеть поражения. Однако представителям знака не стоит сдаваться, и судьба отблагодарит за их старание.

Первая половина сентября будет крайне важна для Весов. Именно сейчас будет решаться их дальнейшая судьба, от их поступков, суждений и взглядов будет очень многое зависеть в будущем. Представителям знака не стоит пренебрегать новыми деловыми знакомствами, однако астрологи рекомендуют наладить и былые отношения с партнерами.

СКОРПИОН



Для представителей знака сентябрь 2021 довольно удачный и прибыльный месяц. Однако стоит полагать, что он будет намного эффективней предыдущего, позволит закончить давно начатые дела. Также это хорошее время для новых знакомств: в бизнесе, дружбе, любви. Ближе к концу месяца Скорпионам стоит принять важное решение.

Скорпионы не могут проводить ни дня без общения. Они не относятся к тем людям, которые любят жить в тишине и спокойствии. Все время они хотят развиваться, изучать что-то новое, предпринимать какие-то действия. Начало месяца для них может оказаться неожиданным. Некоторые из задуманных планов могут не свершиться, возможна даже угроза того, что общественное мнение немного испортится о Скорпионах.

Своевременное вмешательство в насущные дела поможет представителям знака не совершить непоправимых ошибок.

СТРЕЛЕЦ

Стрельцам предстоит завершить все ранее начатые дела. Кроме того, именно сейчас они могут получить



большую выгоду от любых начинаний. Представителям знака необходимо обратить внимание на круг лиц, которые их окружают, возможно, кто-то не терпит их присутствия.

Нельзя сказать, что сентябрь будет самым удачным месяцем для Стрельцов в этом году, однако их дела пойдут на лад, по сравнению в прошлым. Те дела, которые давно не дают им покоя, будут складываться

как можно лучше.

По своей природе представители знака очень чувствительны, они хорошо ладят с окружающими и понимают их, могут помочь в трудную минуту, поднять настроение, утешить.

КОЗЕРОГ



Сентябрь 2021 наполнит жизнь представителей знака радостными событиями, связанными с работой. Но особое внимание им следует уделить любовным отношениям и своему здоровью.

Текущий месяц принесет для Козерогов много приятных эмоций. Но, чтобы пожинать свои плоды в конце сентября, им придется не расслабляться весь

месяц. В первой половине сентября ваши планы могут показаться другим людям несерьезными и невыполнимыми, но Козерогам не нужно на этом заикливаться. Благодаря этому у них должна появиться дополнительная мотивация, которая поможет побороть все трудности и неудачи, и добиться своей цели.

Некоторые люди из вашего окружения могут попытаться взять на себя право принимать решения от вашего лица, но не стоит вестись на эти провокации.

ВОДОЛЕЙ



Для представителей знака первый месяц осени окажется довольно насыщенным и богатым, как на приятные события, так и на неприятности. Вы будете чувствовать себя в самой гуще событий, особенно ближе к последней неделе сентября. Чтобы удача была на вашей стороне, постарайтесь прислушаться к внутреннему голосу и не спешите принимать скоро-

палительные решения.

В сентябре у Водолеев случится неожиданность, которая заставит переменить свои планы. На первый план выйдет любовная сфера, так как партнер покажет себя совершенно с неожиданной стороны. Скорее всего, его поведение давно уже изменилось, но очевидным это стало только сейчас.

РЫБЫ



Этот месяц принесет представителям знака много положительных эмоций на фоне общего спокойствия и равномерного течения времени. Накала страстей в вашей жизни не будет, но и рутина не станет доносить вас скукой и однообразием. Чтобы не сплунуть удачу, постарайтесь не делать

резких движений, особенно в любовных отношениях – для того, чтобы расставить всё на места время ещё не настало.

Сентябрь окажется для Рыб наиболее удачным и спокойным месяцем в этом году. У вас все будет получаться, препятствия и трудности обойдут стороной, и вы сможете посвятить свободное время себе.

Для творческих Рыб сентябрь окажется на редкость удачным – вы сможете осуществить то, что раньше не получалось в течение длительного времени.



Хам уверен в себе до тех пор, пока все идет по его сценарию. Если вам удастся разрушить его, то грубиян быстро потеряется и, скорее всего, покинет «поле боя».

ИММУНИТЕТ ОТ ХАМСТВА

**Можно ли выработать иммунитет к грубостям?
И как выживать тем, кто болезненно реагирует на каждое неприятное слово?**

Грубиян в очереди или в общественном транспорте способен испортить настроение на весь день. На хамство важно научиться правильно реагировать, чтобы и себя не дать в обиду, и не опуститься до уровня обидчика.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ХАМЯТ?

Хамить может не только человек низкой культуры, но и тот, у кого два высших образования. Объединяет хамов одно: они грубят, потому что... страдают. Когда у человека слишком силен внутренний дискомфорт, он старается разрядиться, чтобы «не болело». Самый простой способ - накричать или наругать другому. Если оппонент «принял» негатив и тоже вышел из себя, грубиян получает удовлетворение и на время успокаивается.

Неуважение к другим - это также проявление неуважения к себе и желание самоутвердиться за счет окружающих. За внешней бравадой и агрессией такой человек прячет страхи, комплексы, неуверенность. Если абстрагироваться и взглянуть на хама с этой стороны, станет понятно, что все грубости, которые он говорит, на самом деле совсем не о вас, а о нем самом.

Слишком чувствительные люди часто путают конструктивную критику с хамством. Если собеседник сказал что-то, что вас расстроило, попробуйте отследить, какие чувства и автоматические мысли это у вас вызвало и почему.

СЛОМАЙТЕ СИСТЕМУ!

Если конфликт неизбежен, попробуйте применить психологические

приемы для общения с токсичным человеком.

Психологическое айкидо. Суть метода - не спорить с собеседником, а «амортизировать» с помощью согласия с ним. Грубиян говорит: «Ты паркуешься, как обезьяна», то лучше с улыбкой согласиться: «Вы очень точно подметили - действительно как обезьяна». Как правило, хватает двух-трех фраз, чтобы соперник, не получив негативной реакции, умолк.

Юмор. Если у вас получится отшутиться и даже развеселить оппонента, спор быстро сойдет на нет.

Воззвание к чувствам. Можно попробовать шокировать собеседника, обратившись к его чувствам: «Что вас заставляет кричать на меня? Вам плохо? Вы расстроены?» Попытка проникнуть в сокровенное может вызвать страх и растерянность, и человек поспешит прекратить разговор.

ТОКСИЧНЫЕ РОДСТВЕННИКИ

Если речь идет не о случайном грубияне в очереди, а о знакомом человеке (например, родственнике или начальнике), стоит соблюдать определенные правила общения. Прежде всего, строго очертите время встречи. Предупредите токсичного родственника, что через полчаса вы уйдете. Так вы вынудите его говорить по существу, а не расспышаться в беспочвенных грубостях.

В разговоре сохраняйте спокойствие, не повышайте голос и не «зеркальте» интонации и эмоции собеседника. Ни в коем случае не начинайте учить и воспитывать грубияна, иначе конфликт будет неизбежен. Лучшее слушание молча или научитесь искусству нейтрального ответа.

Например, можно сказать: «Я подумаю об этом и позже дам ответ».

На корню пресекайте любые попытки родственника манипулировать вами или вызвать у вас чувство вины.

НЕ РЕАГИРОВАТЬ ВОЗМОЖНО?

Не стоит ждать, что грубиян поменяется и, уж тем более, что он поменяется с вашей помощью. Большинство хамов останутся такими до конца своих дней, просто примите это.

Что делать, когда они нападают? Первое - научиться отделять себя от другого человека. Развивайте уверенность в себе, ощущайте собственную ценность и значимость. Тогда обидчику не удастся сбить вас с толку.

Также не стоит терпеть оскорбления, каким бы высокопоставленным ни был обидчик. Вы можете вежливо очертить границы, сказав: «Пожалуйста, не повышайте на меня голос». А чтобы быстро успокоиться и «заземлиться», используйте технику глубокого дыхания.

После общения с токсичным человеком обязательно устройте себе эмоциональную подзарядку - посмотрите комедию, почитайте любимый журнал или пообщайтесь с позитивно настроенным человеком.


В целом, старайтесь окружать себя людьми, которые дарят вам вдохновение и насыщают положительными эмоциями. Токсичных друзей рекомендуется держать от себя максимально далеко. Общение с ними неконструктивно: в процессе вы теряете много энергии и сил. А вам это нужно?

Комментарий специалиста

Многие люди при встрече с хамством теряются или пытаются указать обидчику на его ошибку. Однако важно понимать, что конструктивный диалог с хамом вряд ли получится, какие бы логичные и правильные аргументы вы ни выбрали.

Грубиян изначально не расположен к конструктиву. Его главная цель - вывести человека на эмоции. В споре он сразу устанавливает свои правила и действует по определенному сценарию. Единственный способ выйти из такого конфликта с хорошим настроением - не реагировать на выпады грубияна и дистанцироваться от него.

Ваш любимый сканворд

					Мелодия						Мех с кожей
Починка	Валюта ЕС		Гора Зевса		Длинная фраза		Автомобиль	Купол от дождя		Поток уступами	
							Кончик ботинка				
Поражение (спорт.)	Формалист		Казацкий ротмистр		...Баба (араб. сказ.)		Пряность для хлеба	Печатн. издание		...Алфорова	
<p>В магазине.</p> <p>— Мальчик, а ты уверен, что тебе сказали купить ИМЕННО 4 килограмма конфет и 300 граммов картошки?</p> <p>— Мне нравится вон тот бегун с красным шарфиком вокруг шеи...</p> <p>— Это не шарфик — это язык.</p>							Столица Египта				
		Дух огня									
		Игральн. карта	Блок-пост	Черная ткань	Реальность	Богиня радуги	'Мама' Мумитролля				
				Жена князя							
	Наитие	Повозки с грузом	Дерево лауреатов				Крупн. ящерица				
				Мини-блузка	Роды овцы			Крутой берег		Березовый лес	
	Ж/д парк	Слоенный торт	Обложка для бумаг			Буква "ь"	1				
		Сорт фаянса				Рамзес II					
...Френкель	Фабрика									Место в амбаре	
Стремнина	...Аросева	Род мармелада				Прорытое русло	 <p>1</p> <p>Сердцевина ореха</p>				
				Канат	Дереза				Я (старослав.)		
Узкое отверстие	Заплата								Попал как... во щи		
			Муз. пьеса					Единичн. вектор			
Матрос-ученик	Гром и молния					...де-Жанейро				Стоянка заporожцев	
			Привет					Мешающие звуки			



ЗАБУДЕМ СТАРЫЕ ОБИДЫ...

Инна искала работу, чтобы хоть как-то прокормить свою маленькую дочь, отец которой от них сбежал. В лице Валерия она нашла не только начальника, но и покровителя. Но однажды с ним случилось несчастье...

Говорят, что треугольники - очень прочные фигуры, даже если они любовные. Но иногда одна из фигур самоустраняется, и бывшие соперницы вдруг становятся подругами.

СЦЕНА В ПОДЪЕЗДЕ

- Открывай! - входная дверь содрогалась от ударов. - Открывай, я знаю, что ты дома!

Инна свернулась калачиком на диване, прижав к себе дочь. По телу ползли мурашки.

- Мамочка, а почему тетя шумит? - пролепетала Варюшка.

- Просто тетя играет, - Инна еле сдерживала дрожь в голосе. - А мы с тобой должны сидеть тихо и закрыть ушки. Такая вот игра.

Варя послушно прижала ладошки к ушам. Как раз вовремя -

пьяная женщина за дверью начала поливать Инну отборной бранью:

- Еще раз найду твой волос на одежде моего мужа! Или просто рядом вас увижу - пеняй на себя!

Утомленная Варя задремала, а обманутая жена на лестничной площадке все не унималась. Грозилась разбить сопернице лицо, опозорить на весь город. Инна не смела возразить: совесть давно ее мучила. Девушка лишь молилась, чтобы соседи полицию не вызвали. Взглянуть в глаза сопернице было выше ее сил.

Наконец, шум за дверью стих. Инна посмотрела в глазок - на лестничной клетке пусто. «Так дальше продолжаться не может, - решила она. - Надо разорвать этот треугольник».

ЧЕРНАЯ ПОЛОСА

Совсем недавно Инна и вообразить не могла, что станет участницей настоящей любовной драмы. Гораздо больше ее заботили более насущные вопросы - как прокормить и вырастить дочь. Маленькой пенсии мамы-инвалида едва хватало на троих. Когда Варю дали место в детском саду, Инна принялась искать работу. Но работодатели не спешили заключать договор с матерью-одиночкой. Кто-то вежливо обещал перезвонить, а кто-то прямо говорил, что ему не нужна сотрудница с маленьким ребенком. Мол, она из больничных вылезать не будет. Тщетные поиски довели Инну до отчаяния. На очередное собеседование на должность бухгалтера в небольшую строительную фирму девушка шла без энтузиазма, на вопросы директора отвечала невпопад.

- Вы приняты, - директор широко улыбнулся. - Будете моей правой рукой.

- Правда? - изумилась Инна. Только сейчас она заметила, что собеседник очень привлекательный мужчина. Чуть за сорок, на лице модная небритость, слегка тронутая седина.

- Правда, - заверил директор. - Зовите меня просто Валерий. К работе можете приступить завтра.

Сфера деятельности фирмы для Инны оказалась новой, но умная и хваткая девушка быстро вникла во все дела. Валерий шутил, что не понимает, как он раньше обходился без Инны. Молодящийся холеный мужчина явно симпатизировал молодой бухгалтерше. Но девушка не строила иллюзий на этот счет. Она знала, что начальник женат и воспитывает дочь. Супруга Ольга частенько навещала на работу к Валерию. Но и откровенно пресечь флирт Инна не решалась. К тому же, Валерий действовал ненавязчиво, по-дружески. То подвезет задержавшуюся после очередного отчета Инну домой, то обедом угостит, то премию выпишет. Девушка боролась с чувствами, но, что греха таить, забота шефа была ей приятна. Отец Вари исчез из жизни Инны, едва узнал о беременности. Девушка не отчаивалась, гнала прочь дурные мысли о будущем. К тому же мама ее поддерживала. Но порой так хотелось спрятаться за широкую мужскую спину, разделить с кем-то груз ежедневных забот!

СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН

Инна проработала на новом месте полгода, когда от шефа поступило неожиданное предложение - купить квартиру в новостройке, которую возводила фирма:

- Что ты все с мамой живешь? Я

как раз собирался тебе предложить должность главного бухгалтера, так что ипотеку осилишь.

Оформление документов Валерий взял на себя. И через несколько месяцев Инна стала счастливой обладательницей просторной квартиры в только что сданном доме. Переезд, разумеется, не обошелся без помощи Валерия. Он выбирал мебель, сантехнику, лично следил за работой отделочников. На робкие вопросы Инны, сколько же все это стоит, лишь отмахивался:

- Фирма платит!

В хлопотах о новой квартире они проводили вместе много времени. Инна привязалась к Валерию, привыкла к его участию в заботе. И поняла, что не представляет жизни без этого мужчины.

Служебный роман развивался стремительно. Валерий уверял, что с женой их связывает лишь забота о дочери. Что Ольга - скучная, недалекая, запустившая себя женщина. Развод - лишь дело времени. А в Инну он влюблен с момента их первой встречи. Они строили грандиозные планы на будущее, Валерий мечтал о ребенке. Мужчина даже познакомился с Варей и мамой Инны, подтверждая серьезность намерений. Но мама, всегда поддерживающая дочь, отнеслась к потенциальному зятю скептически:

- Доченька, ты ведь знаешь, что редкий мужчина разводится из-за любовницы. Посмотри на меня. Ты хочешь такую же судьбу?

Инна знала, что ее отец всю жизнь был женат на другой. Мама любила его беззаветно, родила дочь. Насмешки и пересуды за спиной отравляли их жизнь. Но мама так и не свила семейное гнездышко с любимым мужчиной. Жена, узнав о романе на стороне и внебрачной дочери, увезла его на другой конец страны. Больше Инна отца не видела.

НЕОЖИДАННЫЙ ПОВОРОТ!

Мамины слова заставили девушку задуматься. К тому же, очень скоро о порочной связи засудачили на работе, и слухи дошли до жены Валерия, Ольги. Она выяснила, где живет соперница, и однажды, видимо, выпив лишнего, устроила эту некрасивую сцену у дверей новой квартиры Инны.

На следующий день после скандала, учиненного Ольгой, Инна вызвала Валерия на серьезный разговор:

- Любимый, ты знаешь, насколько сильны мои чувства к тебе. Но так дальше продолжаться не может. Я даю тебе срок - два месяца. Если ты не уйдешь от жены, нам придется расстаться. Как бы больно мне ни было.

Валерий нахмурился:

- Ты права. Я обязательно с ней поговорю. Чуть позже.

Но вскоре Инна корила себя за категоричность: Валерий пожаловался на боль в груди. Девушка настаивала на том, чтобы поехать в больницу. И, как оказалось, не зря. Вокруг Валерия засуетились врачи. Инна осталась одна в коридоре. Ожидание в неизвестности казалось бесконечным. Наконец, доктор с усталым взглядом позвал ее:

- Вы жена? Порадовать вас нечем. У больного, вызволенный инфаркт. К счастью, вы вовремя обратились за помощью. Сейчас состояние стабилизировалось. Понаблюдаем его неделю-другую, назначим курс терапии. Можете зайти к мужу. Только ненадолго. И помните: главное для него сейчас - физический и душевный покой.

Бледный Валерий с воткнутой в руку иглой от капельницы лежал в постели. Инна выдавила из себя улыбку, памятуя о словах доктора.

- Ну что, малыш, - Валерий улыбнулся в ответ. - Подвело меня сердечко. Ничего, доктора подлатают. А пока оставляю фирму на тебя. Ты справишься.

- Можешь не волноваться, - завила Инна.

Девушка уже собралась уходить, как в дверях палаты столкнулась с Ольгой.

- Ты здесь?! - завопила обманутая жена и замахнулась рукой. Большая кожаная сумка с массивной металлической пряжкой ударила Инну по лицу. Девушка упала на холодный пол, чувствуя, как из разбитого виска сочится струйка крови. Разъяренная Ольга набросилась на соперницу. Валерий кричал, чтобы она оставила девушку в покое. Лишь подоспевшие санитары смогли усмирить Ольгу.

Ночью Валерий умер - от повторного инфаркта.

ДВЕ ВДОВЫ

На похороны Инна не пошла. Воспоминания о драке в больнице красовались на ее лице здоровенным кровоподтеком. Проводить Валерия в последний путь она хотела в одиночестве.

Первый снег, легкий и пушистый, падал на свежескопанную землю. Уже смеркалось, кладбище опустело. Инна положила на могилу две алые гвоздики:

- Прощай, любимый.

Едва став вдовой, Ольга принялась наводить свои порядки в фирме мужа. И первым же приказом уволила Инну.

Ольга, как и Валерий, когда-то училась на инженера-строителя и была уверена, что справится с ролью руководителя. Но первая же

проверка выявила множество недочетов на стройке, и работу приостановили. Ольга растерялась. Институтские знания оказались далеки от реальности. Дела шли из рук вон плохо. Фирма разваливалась, сотрудники увольнялись. Недовольные покупатели квартир один за другим подавали иски в суд.

Сарафанное радио донесло до Инны эти грустные новости. Девушка безуспешно искала работу и решила рискнуть: предложила бывшей сопернице помощь. Ольга долго колебалась, но все-таки приняла Инну на работу. В конце концов, никто лучше нее не знал всю подноготную бизнеса.

Инна с воодушевлением принялась спасать фирму. Проверенные подрядчики устраняли недочеты, знакомые поставщики обеспечили качественными стройматериалами. Инна привела в порядок документацию. Дела пошли в гору. Ольга сияла от счастья и уже не гнушалась обращаться за советом к бухгалтерше.

А Инна обнаружила, что Ольга вовсе не такая плохая, как о ней рассказывал Валерий. Она смогла стать хорошим начальником, а ее ухоженная, яркая по возрасту внешность вызывала восхищение.

ПРИМИРЕНИЕ

После сдачи последнего проблемного дома Ольга устроила для подчиненных банкет. Инна хотела было отказаться, но начальница настояла: корпоративные ценности превыше всего. В разгар застолья Ольга протянула Инне фужер шампанского:

- За наше счастье?

- И за процветание фирмы, - улыбнулась Инна.

- Я давно... - Ольга замялась. - Я хотела тебя поблагодарить. Если бы не ты, дольщики бы меня засудили.

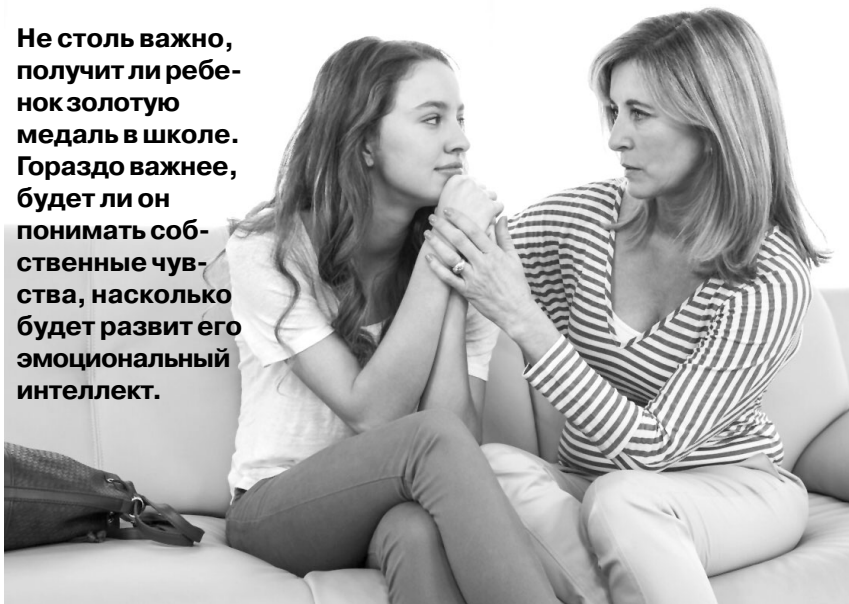
- Ну что вы, - Инна покраснела. - Это самое малое, что я могла сделать. Чтобы загладить вину перед вами. Простите меня... за все.

- Прощаю. И ты меня прости, - вздохнула Ольга. - Давай забудем старые обиды. О покойниках, конечно, плохо нельзя, но, между нами говоря, жили мы с Валеркой в последние годы, как кошка с собакой. Я сама подумывала о разводе, да смелости не хватало. А тут ты появилась, молодая, красивая. Понимаю, почему муженек голову потерял.

Корпоратив навсегда изменил отношения Инны и Ольги. Они не стали приятельницами, но относились друг к другу с уважением. Их многое связывало: не только дела фирмы, но и память о любимом обоими человеке.

Наши дети

Не столь важно, получит ли ребенок золотую медаль в школе. Гораздо важнее, будет ли он понимать собственные чувства, насколько будет развит его эмоциональный интеллект.



5 СПОСОБОВ НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПОНИМАТЬ СЕБЯ

Умение чувствовать себя начинается формироваться уже в младенчестве. Малыш еще не осознает свою личность, у него нет глубоких переживаний, но то, насколько удовлетворяются его базовые потребности, закладывает основу для дальнейшего развития. В этом вопросе важен бережный подход родителей.

В КОНТАКТЕ С СОБОЙ

В младшем возрасте у ребенка возникает больше личных желаний. Он уже может выбирать, что хочет есть на завтрак, у него есть любимые игрушки, его пугают персонажи некоторых сказок. Однако свои эмоции он пока не осознает.

Психологи советуют проговаривать чувства, возникающие у малыша, называть их своими именами. «Сейчас ты чувствуешь обиду, потому что мальчик не дал тебе покататься на его самокате» или «Ты кричишь, потому что злишься на папу, который выключил мультики».

При этом маме важно самой сохранять спокойствие, даже если ребенок капризничает. Помните, ваше поведение - это та модель, которую в будущем будет копировать чадо. К тому же спокойствие - знак для малыша, что его эмоции нормальны.

Однако не стоит замалчивать свои чувства. Если малыш видит, что вы расстроены, но его убеждают в обратном, он окончательно запута-

ется. Лучше объясните: «У меня плохое настроение, потому что устала на работе. Сейчас я отдохну, и снова буду веселой». Таким образом, ребенок не будет искать причину маминой грусти в себе и быстрее научится чувствовать и понимать свое и чужое состояние.

ПРАВО ВЫБОРА

Родители часто принимают решения за детей, считая, что знают лучше их. Однако невозможно научить дошкольника слушать себя, если не давать ему возможности самому делать выбор.

Интересуйтесь детским мнением: «Какую футболку ты хочешь надеть в сад?», «Мне эта книга очень понравилась, а тебе?», «Пойдем гулять или ты хочешь побыть дома?». Конечно, речь не идет о том, чтобы свалить на детские плечи ответственность за планирование дня, дополнительное образование или семейный досуг. Но чем старше становится малыш, тем больше ответственности и прав у него должно появляться.

У взрослого ребенка можно спросить, что он чувствует в данный момент и почему. Это формирует у него базовые навыки рефлексии, которые необходимы для контакта со своими эмоциями.

ПОЗВОЛИТЬ ЧУВСТВОВАТЬ

Многим кажется, что фразы вроде «Терпи, ты же будущий мужчи-

на» или «Не ной, все с тобой в порядке» закаляют характер детей. Но говоря малышу «не плачь», «не бойся», «не кричи», мы обесцениваем его чувства и учим игнорировать их.

Чем старше будет становиться ребенок, тем глубже он будет загонять эмоции. Не пытайтесь контролировать и уж тем более запрещать чувства малыша. Лучше поддержите его в моменты страха, боли или печали, обнимите, пожалейте. Объясните, что любые эмоции - это нормально.

Ваша главная задача как родителя - научить ребенка простой схеме проживания эмоций: осознаю - принимаю - проживаю. Освоив этот алгоритм, он научится безопасно для себя и окружающих справляться с самыми сильными чувствами.

ЧТО ДЕЛАТЬ С АГРЕССИЕЙ?

Некоторые дети не умеют сдерживать негативные чувства и проявляют их в агрессивной форме. Они могут кричать, ломать игрушки и даже обижать родителей.

Отвечать на агрессию криком, шлепками, обидой или слезами - большая ошибка. Это пугает малыша, подпитывает его негативный опыт и учит его деструктивному выражению чувств. Лучше обсудить, что он чувствует, и объяснить, как он может выразить это экологичным способом.

Отлично помогают рисование, спорт, дыхательные практики. В конце концов, можно побить подушку или покричать - хуже от этого никому не будет, а малыш выплеснет накопившуюся энергию и успокоится.

АМБИЦИИ ОСТАВЬТЕ ПРИ СЕБЕ

Часто родители взваливают на детей непосильную ношу собственных амбиций и ожиданий. Они требуют от них все больше и больше, а достижения воспринимают как само собой разумеющееся. Это втягивает детей в круговорот вечной гонки за успехами и приводит к отрицанию самих себя и своих чувств.

Другая крайность - когда родители не верят в ребенка и прямо говорят об этом: «Дай сюда, у тебя не получится», «Так и знала, что уронишь». Такие дети чаще всего замыкаются в себе и не стремятся к самопознанию.

В любом случае важно транслировать детям безусловную любовь и принятие, не корить за ошибки и объяснять, что ошибаться нормально. Только в таких условиях возможно формирование целостной личности, которая будет находиться в контакте с собой и с миром вокруг.

Для начала несколько цифр, чтобы осознать масштаб явления. Больше миллиона новых селфи ежедневно появляется в социальных сетях по всему миру. Около трехсот часов в год тратит на селфи-сессии среднестатистическая молодая женщина. И каждая десятая хранит не меньше 150 селфи на своем телефоне. Но зачем?

«Я НЕ ОДНА!»

По мнению психологов, одиночество - один из главных наших страхов. В доисторическую эпоху выжить в одиночку было нереально. Без соплеменников человек либо погибал от голода и холода, либо становился добычей хищников. Времена давно изменились, теперь мы легко можем запереться в своих квартирах, работать удаленно, заказывать продукты через Интернет, общаться с друзьями в мессенджерах, неделями не видеть других людей и при этом жить в комфорте. Но древняя память предков все равно настойчиво шепчет: «Тебе нельзя оставаться одному, тебе нужны внимание и забота окружающих». Селфи - простой способ получить это внимание. Размещая фото в социальных сетях, собирая лайки и комментарии, мы показываем самим себе, что существуем, находимся на одной волне с окружающим миром. Селфи создают иллюзию близости и связи с другими людьми. Предположим, школьная подруга, с которой вы не виделись несколько лет, лайкнула ваш снимок. Охватывает приятное чувство: одноклассница помнит о вас, вы ей небезразличны. О том, что качество социальных связей проверяется не количеством лайков, а количеством людей, готовых помочь в трудную минуту, многие благополучно забывают.

К тому же селфи тешат наше эго. Мало кто признается в этом, но большинству людей важно одобрение окружающих. Вот девушка на пляже встает в соблазнительную позу, приподнимает ножку и собирает урожай лайков и восторженных комментариев. Уровень дофамина повышается, и прелестница ощущает себя второй Моникой Беллуччи. А еще можно сопроводить фото какой-нибудь подходящей цитатой или глубокомысленным комментарием и почувствовать себя не только красавицей, но и умницей. Именно так обычно многие и поступают: делают селфи, где они задумчиво смотрят вдаль, добавляют цитату Коко Шанель или далай-ламы, дописывают еще парочку банальностей и сразу становятся интеллектуалами своего времени. Эта ярмарка тщеславия кажется доволь-



ЗАЧЕМ МЫ ДЕЛАЕМ СЕЛФИ И ЧТО ЗА ЭТИМ СКРЫВАЕТСЯ

В наше время вряд ли найдется человек моложе сорока, который никогда не делал селфи. Какие потребности мы реализуем, фотографируя себя и размещая снимки в Интернете?

но безобидной, но на самом деле все не так просто.

ИЗМЕНЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Селфи позволяют нам менять реальность. Фильтры для редактирования фотографий становятся все более изощренными, они дают возможность скинуть десяток лет и килограммов, сделать кожу и волосы идеальными. Даже фото без макияжа, которыми так любят хвастаться знаменитости, не более чем обман. Если правильно выставить свет и сделать легкий блюр, то уставшая женщина средних лет превращается в юную свежую нимфу. Но проблема в том, что нам приходится жить со своим реальным телом и лицом, а не с той идеальной картинкой, которую мы публикуем на страничках в социальных сетях. Когда человек начинает осознавать разницу между ними, появляются проблемы с самооценкой и принятием себя.

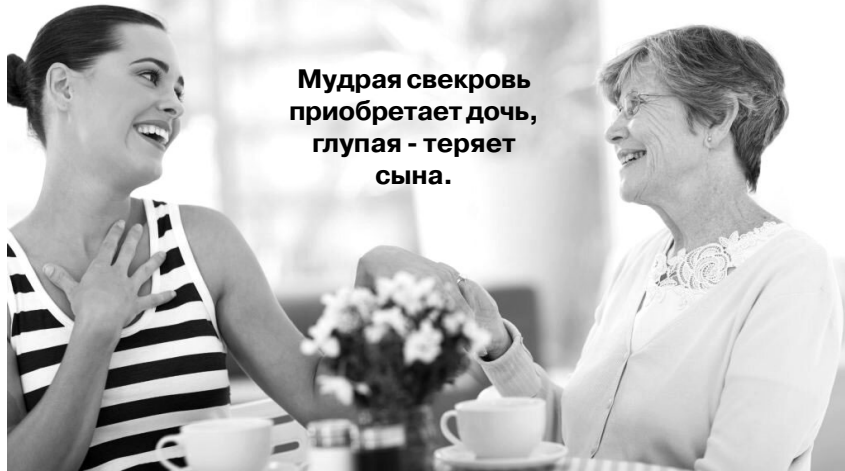
Если вы не профессиональный блогер, то избыток селфи в социальных сетях зачастую говорит о нехватке переживаний в реальной жизни. Недостаток эмоций можно восполнить с помощью дофамина от лайков и комментариев. Однако вы наверняка замечали, что как только в жизни ваших знакомых наступает счастливая полоса (они встречают свою половинку, находят

новых друзей, любимую работу, увлекательное хобби), их активность в социальных сетях снижается. Меньше постов, меньше селфи, меньше мудрых мыслей - все это говорит о том, что человек занят реальной жизнью, реальными отношениями и людьми, чтобы тратить драгоценное время на виртуальные заменители.

«Я только посмотрю...»

Если сами вы не увлекаетесь селфи, но любите рассматривать чужие снимки, вас подстерегает опасность: ощущение, что все вокруг живет более яркой, успешной и насыщенной жизнью, чем вы. Кажется, что, пока вы сидите на работе, потом весь вечер занимаетесь домом и семьей, другие люди ездят в отпуск на море, покупают новые платья, получают пятое высшее образование, ходят в театры и рестораны - словом, наслаждаются жизнью. Однако полезно вспомнить о том, что мир селфи зачастую имеет мало общего с реальностью. Специалисты советуют сосредоточиться на своей жизни вместо того, чтобы тратить энергию на мысли об успехах окружающих.

Ситуация



Мудрая свекровь приобретает дочь, глупая - теряет сына.

СВЕКРОВЬ И НЕВЕСТКА Кто кого?

Анекдотов про свекровь и невестку не меньше, чем про тещу и зятя. Оно и понятно: две женщины, любящие одного мужчину, редко могут поладить.

Говорят, женщина, выходя замуж за мужчину, одновременно заключает союз со всей его семьей. Однако порой эта связь оказывается весьма шаткой. Чаще всего проблемой становятся взаимоотношения со свекровью.

СЛОВНО СОПЕРНИЦЫ

Когда Аню спрашивали, почему свекровь ее сразу не приняла, девушка только пожимала плечами. Кто бы знал... Анечка хорошо готовила, была прекрасной хозяйкой, а в Володе, своем муже, и вовсе души не чаяла. Чем не угодила? Возможно, проблема заключалась в том, что Тамаре Константиновне вообще не хотелось, чтобы рядом с ее кровинушкой находилась какая-либо другая женщина, кроме нее.

«Мы, наверное, жили бы как кошка с собакой до последнего, если бы однажды свекровь не упала и не получила перелом шейки бедра, - рассказывает Анна. - Травма, требующая долгого ухода. Володя ухаживать за матерью не мог - много работы, так что отпуск взяла я. Выхаживала ее, варила супчики, учила заново ходить, судно из-под нее выносила. Сначала Тамара Константиновна принимала мою помощь, сжав зубы, а потом не выдержала и от души поблагодарила. «Что с меня, старухи, взять? Я ведь тебя соперницей считала, а теперь ты мне стала как родная», - объяснила она. С тех пор мы с ней не разлей вода!»

Нередко женщины, в одиночку воспитывающие сыновей, в штыки воспринимает любую девушку, которая смеет покуситься на их ребенка. Невестке в этом случае сле-

дует запастись терпением, чтобы достойно сепарировать свою семью от старшего поколения.

КУДА УЖ БЛИЖЕ?

Одни жалуются, что никак не могут установить контакт с матерью мужа, другие же, напротив, не могут эту связь разорвать. «Я в ловушке! - признается Алена в отчаянии. - У меня со свекровью хорошие отношения, но иногда мне хочется, чтобы они ухудшились».

Оказывается, Ирина Павловна считает свою 30-летнюю невестку чуть ли не подружкой. Со всеми новостями, событиями и происшествиями идет к своей Аленушке, а та, не желая портить отношения, выслушивает все от и до. «Доходит до крайностей - недавно свекровь поделилась со мной подробностями своего романа с овдовевшим подполковником. Причем детали были столь пикантными, что я предпочла бы этого не знать!», - жалуется девушка.

Как же быть, когда мать супруга видит в невестке родственную душу и переходит все грани допустимого? Ответ очевиден - границы надо четко выставлять. «Дорогая мама, я вас люблю, но сегодня поговорить не получится, я очень занята», - идеальный вариант.

КОГДА ЖИЗНЬ - ОБЩАЯ

«Владик любит, чтобы борщ был наваристый, воротнички отглажены, а носки свернуты определенным образом», - Наталья Максимовна наставляла Ольгу так, словно той было не 35 лет, а 18. Женщина искренне считала, что невестка ниче-

го не смыслит в семейной жизни.

Увы, деваться Ольге и Владиславу было некуда. Снимать квартиру в столице оказалось дорого, так что они со всем своим имуществом переехали к матери мужа. Оказалось, в доме у Натальи Максимовны были свои порядки. Без участия свекрови Ольга даже не могла постелить им с мужем постельное белье. На все был один ответ: «Я лучше знаю!»

«Я банально устала от постоянного контроля во всем, - рассказывает Ольга. - В итоге мы с мужем решили все же съехать от его мамы и снимать квартиру». И вот тут началось самое интересное! Свекровь, которая раньше была строгим генералиссимусом в семье, поняла свою ошибку и попросила не отлучать ее от сына. Тем более молодожены в скором времени должны были стать родителями, а Наталья Максимовна - бабушкой.

Ей пошли навстречу, но это, скорее, исключение. Так бывает не всегда - зачастую молодые стараются полностью уйти из-под материнского крыла, забыв опеку и контроль как страшный сон.

МАМА НА РАССТОЯНИИ

Сколько историй можно услышать про непростые отношения между свекровью и невесткой. Увы, Яне всегда было нечего сказать в ответ. Ее свекровь жила далеко - за десятки тысяч километров от города, где обособились они с мужем.

Поначалу, как только сыграли свадьбу, Яна гордилась своим положением, говоря замужним подругам: «Мне повезло! Меня никто не третирует!» Ей втайне завидовали - еще бы, родственница так далеко. Но время шло, семья разрасталась, и со временем Яна начала ощущать нехватку помощи со стороны близких людей. Когда на свет появился второй ребенок, они экстренно вызвали свекровь. Та, конечно, приехала, но сразу оговорила - всего на месяц. Эти четыре недели девушка словно на крыльях летала! Мария Николаевна оказалась женщиной мудрой и немногословной. Просто взяла на себя львиную долю забот, оказавшись нежной бабушкой и домовитой хозяйкой.

Когда свекровь собралась уезжать, Яна взмолилась: останься! Но Мария Николаевна была непреклонна: «Прости, но у меня своя жизнь». Правильная позиция? Идеальная! Женщинами, которые не жертвуют собой во благо детей и внуков, можно только восхищаться. Их называют «дистанцированными» свекровьями, и нет единого мнения на этот счет. Одни невестки о таких мечтают, другие жалуются, что они безразличны. Всем не угодишь...



УЛОВКИ ПРОДАВЦОВ Не попадитесь!

Валентина делится печальным опытом: «Недавно я заглянула в магазин бытовой техники, чтобы выбрать новый тостер. Покупать ничего не собиралась, хотела только прицениться. Меня быстро взяли в оборот два консультанта. Мужчины подвели к стенду с хлебопечками и стали расписывать их достоинства. На мои вежливые попытки их прервать не реагировали. В конце концов я так переутомилась, что купила эту злополучную хлебопечку. Стоит теперь в кухне, пылится. Сама не понимаю, как я поддалась. Шла-то на тостеры посмотреть!»

Женщина столкнулась с агрессивным маркетингом, когда на покупателя давят, перегружают информацией и вынуждают совершить покупку. Есть и другие приемы, побуждающие нас расстаться с деньгами.

ИЛЛЮЗИЯ СПРОСА

Когда продавцу-консультанту необходимо закрыть план продаж, он может произнести следующие фразы: «Вам очень повезло, акция на этот товар заканчивается сегодня», «Остался последний товар!» Или он по секрету сообщает вам, что к концу недели эти модели точно закончатся, поэтому лучше поторопиться. Так создается иллюзия спроса, и покупатель задумывается: «А вдруг я не успею его купить?» На волне стресса мы совершаем импульсивные покупки чаще, приобретая то, что на самом деле нам не нужно.

Как избежать? Сделайте глубокий вдох и подумайте, стали бы вы покупать эту вещь, если бы вас не загнали в жесткие временные рамки. Представьте, что в магазине еще три таких же тостера/платья/сумки. Если модель все еще кажется вам привлекательной, можете смело идти в сторону кассы. Появились сомнения? Лучше отложить покупку.

ПРИНЦИП КОНТРАСТА

Вы просите консультанта показать вам золотые сережки и называете примерную сумму, с которой готовы расстаться. В ответ слышите: «Я могу предложить вам сережки, но их цена будет несколько выше». Серьги потрясающие, вы уже представляете, как будете красоваться в них перед друзьями, и вдруг понимаете, что цена превышает ваш лимит в 4 раза. После этого консультант выносит невзрачные серьги, которые не стоит брать и за бесплатно, и заверяет, что это единственный вариант. Вы окончательно расстроены и уже собираетесь покинуть магазин, но продавец предлагает вам третий вариант - красивую модель, в два раза

Вы пришли в магазин за блузкой, а вышли с тремя пакетами самых разных вещей и пустым кошельком. Знакомая ситуация? Возможно, вы стали жертвой циничного маркетинга.

дороже вашего лимита. Облегчение и радость оказываются настолько сильными, что вы хватаете украшения, не глядя.

Как избежать? Принцип контраста заставляет покупателя потратить больше, чем он планировал. При этом человек думает, что ему несказанно повезло, ведь мог вообще остаться без желанной вещи. Когда консультант предлагает вам только дорогостоящий товар, просто покиньте магазин. Его интересует собственная прибыль, а не ваши потребности. Скорее всего, вы найдете в другом месте то, что вам нужно и при этом укладывается в ваш лимит.

«ЭТОТ БРЕНД - ЛУЧШИЙ!»

Если вы оказались в мультибрендовом магазине, то неприязнь продавца-консультанта к определенному бренду - это повод насторожиться. Возможно, он получает бонусы за продажу определенного товара. Причем необязательно качественного. Именно поэтому вам шепотом сообщают, что «тот кондиционер покупал мой друг, и он сломался через месяц». А потом настоятельно рекомендуют присмотреться к другой марке - проверенной, надежной.

Как избежать? Обязательно взгляните на ценник расхваливаемого товара. В некоторых магазинах бонусы консультантов обозначают прямой полосой внизу ценника, в других - звездочками слева от цены. Так вы сумеете определить степень заинтересованности продавца. Лучший выход - поискать реальные отзывы на бренд, кото-

рый вас интересует, и только после этого совершать покупку.

МОЖНО ПОДЕРЖАТЬ В РУКАХ

Под предлогом того, чтобы познакомить вас с характеристиками товара, консультант предлагает вам подержать вещь в руках. На самом деле это ловушка. Психологи считают, что, подержав товар в руке, мы подсознательно начинаем идентифицировать его как свой, а потому расстаться с вещью становится в разы тяжелее. «Вы только потрогайте - такую ткань сейчас нигде не найдешь!» - увещевает консультант и мягко подталкивает вас в сторону кассы.

Как избежать? Берите товар в руки, только если действительно хотите его примерить и купить. Лучше всего заранее определиться с тем, что вы планируете приобрести, и направиться в нужный отдел. А на предложения консультанта вежливо ответить: «Спасибо, я вижу, что товар прекрасного качества, но я пришла не за этим».

ЗАПАХ КОРИЦЫ СТИМУЛИРУЕТ ПОКУПАТЬ

К интересному выводу пришли маркетологи. Оказалось, что в магазинах, где присутствуют запахи корицы, ванили и свежей выпечки, продажи выше на 20%, чем в других. Также к покупкам стимулирует приятная, расслабляющая музыка. Все эти меры направлены на то, чтобы задержать покупателя возле стендов с товарами как можно дольше. Человек начинает чувствовать себя максимально комфортно и легче расстается с деньгами.



(Продолжение. Начало в 28-35).

– Но у вас очень болезненный вид, сударыня. Не разрешите ли вы мне предложить вам несколько вопросов?

И Макс стал расспрашивать. Обследуя пациента, он всегда полностью отдавался своей роли врача и интересовался исключительно его болезнью. Так и теперь он задавал короткие вопросы, ясные и определенные, не уклоняясь от своего предмета, и это, казалось, мало помалу внушило доверие его молодой пациентке. Она стала непринужденнее и обстоятельнее отвечать на его вопросы.

Наконец Макс закончил свои расспросы и, по видимому, вполне удовлетворенный, сказал:

– По моему, нет оснований для серьезных опасений. Ваша болезнь нервного происхождения. Она, может быть, вызвана сильным душевным напряжением и усилилась от недостатка воздуха и движения.

– Совершенно верно, – перебила его экономка, – фрейлейн Агнеса совершенно не любит движения и вовсе не выходила бы на воздух, если бы ежедневно не ходила к заутрене. Я постоянно говорю, что молитвы, умерщвление плоти и посты...

– Христина! – прервала ее девушка умоляющим голосом.

– Ах, да доктору нужно во всем исповедаться, – возразила Христина. – Фрейлейн Агнеса в самом деле злоупотребляет своей религиозностью и по целым дням не подымается с коленей.

– Это очень вредно. Вам нужно изменить свое поведение, – властным тоном произнес врач.

Агнеса испуганно взглянула на него, словно не веря своим ушам.

– Господин доктор...

– Придется прекратить и ежедневные хождения к заутрене, – так же решительно продолжал Макс, не обращая внимания на восклицание девушки. – Вам следует остерегаться простуды, а по утрам уже довольно холодно. Что же касается постов, то я решительным образом запрещаю их раз и навсегда: для вашего слабого здоровья это – настоящий яд.

– Однако, господин доктор... – сно-

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

ва начала было Агнеса, но и это ее возращение не могло сбить Макса с занятой им позиции.

– Затем я предписываю вам ежедневные продолжительные прогулки, но в полуденное время; побольше воздуха, движений и развлечений. Вскоре ведь начинается зимний сезон с его развлечениями. Конечно, вам вредно слишком много танцевать.

Агнеса быстро отступила шага три назад.

– Танцевать? – вне себя повторила она. – Танцевать?

– Да, а почему же и не танцевать? Все молодые девушки танцуют. Вы ведь не хотите быть исключением?

– Я никогда в жизни не танцевала, – поспешила решительно ответить Агнеса. – Я всегда была далека от всех светских развлечений. Они греховны, и я чувствую к ним отвращение.

– Все же я посоветовал бы вам испробовать это, – добродушно заметил Макс, – а пока пропишу лекарство и через несколько дней снова навещу вас; тогда посмотрим, что делать дальше. Будьте добры дать мне бумагу и перо!

Христина принесла то и другое, и Макс начал писать рецепт; Агнеса же отошла к окну и остановилась там, сжимая руки, с явным выражением ужаса на лице. Написав рецепт, Макс снова подошел к молодой девушке и, без церемонии разжав ее руки, стал снова считать пульс.

– Так! – произнес он наконец. – Теперь прошу вас точно следовать моим предписаниям. Тогда можно будет надеяться на быструю поправку. До свидания, фрейлейн!

Макс ушел. Христина заперла за ним дверь и вернулась в комнату.

– Этот доктор знает свое дело, – сказала она. – Он приказывает и распоряжается, как будто он здесь настоящий хозяин. Как вы находите доктора?

– Я нахожу его безбожником и слишком молодым, – заметила Агнеса таким тоном, словно ставила это Максу в самую тяжкую вину.

– Мне тоже казалось, что он много старше, однако он очень расторопен и аккуратен. Назначив свой визит ровно в девять, он с последним ударом часов был уже у нас в коридоре. Не понимаю лишь, почему опаздывает господин советник. Его, должно быть, где нибудь задержали, ведь он тоже хотел быть здесь в это время.

– Доктор говорил с папой. Как ты думаешь, Христина, принимать прописанное им лекарство?

– Конечно! Ведь ради этого только и пригласили доктора. Попомните мое слово, он поставит вас на ноги.

Была ли Агнеса того же мнения – вопрос остался открытым. Она взяла рецепт и стала внимательно читать,

затем, отложив его в сторону, серьезно произнесла:

– О, если бы он не был таким безбожником!..

Сходя по лестнице, Макс встретил пожилого господина, подымавшегося по ней. Он был в золотых очках, держал в руке палку с позолоченным набалдашником и имел очень важный вид. Макс остановился и посмотрел ему вслед.

– Держу пари, что это мой почтенный коллега отправляется на визитацию. Пусть теперь поломает себе голову, кто отбил у него пациентку из под самого носа. Затем представляю себе досаду этого напыщенного, сверхлояльного советника, когда он узнает всю историю и прочтет на рецепте мою подпись! Хотелось бы мне представиться ему теперь в качестве его домашнего врача!

Этому роковому желанию суждено было осуществиться: у подошвы замковой горы Макс столкнулся с Мозером, который по долгу службы проводил его превосходительство и теперь возвращался обратно. Едва лишь его взгляд упал на сына революционера, как он выразил явное намерение избежать встречи, но молодой врач заступил ему дорогу и с величайшей учтивостью проговорил:

– Очень рад снова видеть вас. Я только что от вашей дочери.

На этот раз лицо советника буквально выскочило из галстука.

– От моей дочери? – повторил он.

– Да, именно. Могу успокоить вас, положение вашей дочери не опасно, хотя она больна и нуждается в очень заботливом уходе. Правда, она очень нервна, но...

– Да как вы попали к моей дочери? – воскликнул Мозер.

– Но при надлежащем режиме это пройдет, – продолжал Макс, не обращая ни малейшего внимания на восклицание советника. – Пока я пропишу ей лекарство, от которого ожидаю хороших результатов, а через несколько дней навещу вас снова и посмотрю больную.

– Но я ведь не приглашал вас! – растерянно сказал Мозер, у которого от всего слышанного стала кружиться голова.

– Извините, меня пригласили, – возразил Макс, – спросите сами у госпожи Христины. Повторяю, я очень надеюсь на прописанные лекарства и послезавтра приду снова. Прошу без благодарностей, господин советник, всегда готов с большим удовольствием! Благоволите передать мой привет вашей дочери. До свидания!

Мозер несколько секунд стоял, как статуя, а затем торопливо зашагал к своей квартире, надеясь там найти разрешение этой загадки.

А Макс Бруннов, улыбаясь, направился к городу.

ГЛАВА VI

Весь второй этаж губернского правления был ярко освещен. Ежегодно в день рождения государя губернатор давал банкет, на который собиралось все высшее общество Р. и его окрестностей. В этом году после обычного приема был назначен еще бал. Нововведение объяснялось главным образом присутствием баронессы Гардер и ее дочери. Известие о губернаторском бале, конечно, было встречено самым шумным одобрением рских дам.

Было еще слишком рано для съезда гостей, но комнаты уже сияли огнями, и слуги собрались в вестибюле дома. Габриэль закончила туалет namного раньше матери, все еще продолжавшей испытывать терпение своей горничной внесением в наряд то тех, то других изменений. Поэтому молодая баронесса вошла одна в небольшой салон, которым начиналась анфилада парадных комнат.

Главную стену салона украшал портрет в тяжелой золоченой раме; он изображал покойную жену барона и был написан одним из лучших художников. Однако и его искусная рука не сумела оживить довольно приятное, но совершенно апатичное и неодоухотворенное лицо баронессы, только гордая осанка и роскошный туалет ненадолго останавливали на себе внимание зрителя. При сопоставлении этого портрета с незаурядной, энергичной личностью барона была ясно видна вся глубина нравственной бездны, лежавшей между супругами, и невозможность для них какого бы то ни было сближения.

Габриэль остановилась перед портретом и все еще стояла перед ним, когда отворилась дверь, ведущая из парадных комнат в собственное помещение барона, и показался он сам. Равен был в полной парадной форме, и богато расшитый придворный мундир с широкой орденской лентой через плечо делал его фигуру еще представительнее. Он подошел к молодой девушке.

– Ты уже готова, Габриэль? О чем ты так задумалась, стоя перед этим портретом?

В его последних словах звучало нескрываемое неудовольствие.

– Я была удивлена, найдя здесь портрет тети. Разве у тебя нет места для него в твоих собственных комнатах?

– Нет! – коротко, но решительно ответил барон.

– Но ведь эти комнаты открываются всего лишь несколько раз в году. Почему ты не повесишь портрет в своем кабинете?

– Ради чего? – холодно спросил барон. – Твоя тетка никогда не заглядывала туда. Я приказал перенести портрет в эту гостиную, где он более уместен. Как тебе понравились парадные комнаты замка?

Этот внезапный переход ясно показал, как неприятен барону предмет разговора. Он без церемонии взял Габриэль под руку и направился вдоль анфилады комнат, чтобы показать и объяснить ей, что в них заключалось интересного. В распоряжение губернатора было предоставлено поистине

княжеское помещение, которому вполне соответствовала старинная роскошь убранства. Богато украшенные стены и лепка потолков, глубокие оконные ниши и высокие мраморные каминные откосы относились к былым временам замкового великолепия. Все это было оставлено в прежнем состоянии, но дополнено дорогими шелковыми и атласными обоями, тяжелыми бархатными драпери и портьерами, мебелью с богатой позолотой, и при ярком освещении парадные комнаты производили поистине ослепительное впечатление.

Молодая баронесса Гардер была как будто создана для такой обстановки. Идя рука об руку со своим опекуном, она вся отдавалась восторженному созерцанию. Она довольно быстро справилась с недавним смущением, вызванным сценой у портрета, и снова по-прежнему непринужденно вела себя с бароном.

Встреча у «Ключа ундин» тоже была давно забыта, равно как и серьезное настроение, вызванное ею. Габриэль сразу заметила, что с того самого дня барон стал очень добр и предупредителен по отношению к ней. Сегодняшний бал, по его словам, он тоже устроил лишь с целью «дать наплясаться одной паре ножек, падкой до танцев». Это было невероятно: ведь на свои торжественные приемы он всегда смотрел, как на тяжелую обязанность, налагаемую этикетом! Но Габриэль привыкла к тому, что ее баловали все окружающие, и потому последнее обстоятельство не бросилось ей в глаза. Она приняла любезность своего опекуна так же, как прежде принимала его строгость, – с легкомыслием и резвой шаловливостью ребенка. А сегодня ее мысли были заняты исключительно предстоящим балом, и все остальное отступало на задний план. Она не переставала шутить, и ее звонкий смех то и дело нарушал торжественную тишину комнат.

Равен был по обыкновению серьезен и молчалив, но с удовольствием слушал болтовню Габриэли, время от времени окидывая взором свою юную спутницу. В этот вечер Габриэль была еще очаровательнее, чем всегда, в своем воздушном белом платье, отделанном цветочными гириляндами. Ее белокурые волосы украшала веночек из живых цветов, и во всем ее пленительном облике, дышавшем очарованием и свежей прелестью, казалось, ожила сказочная фея.

Они закончили обход, войдя в большой приемный зал, украшенный портретами исторических деятелей и царственных особ. Сияющие огнями, великолепно убранные, но все еще пустынны залы и гостиные, казалось, ждали, когда их тишина будет нарушена веселой толпой. Пока ее нарушали только шаги барона и шелест платья его спутницы.

– Мы в самом деле словно в очарованном замке, – весело заметила Габриэль. – Мертвое великолеpie – и ни одной живой души, кроме нас. Я не представляла себе, что ты окружен таким блеском, дядя Арно; мне кажется, приятно сознавать себя здесь господином.

Барон окинул зал равнодушным взглядом и ответил:

– По твоему, это – завидное положение?

Я никогда не придавал значения именно этому...

– И этому тоже? – спросила Габриэль, указывая на его орденскую ленту, – высший орден страны, который давали в виде отличия только в редких случаях.

– И этому тоже, – спокойно ответил барон, – хотя не откажусь ни от того, ни от другого. Внешний блеск неразрывно связан с предствлением о власти. Большинство людей понимает только такую, внешнюю ее сторону, и с таким отношением приходится считаться. Я всегда учитывал это, но стремился к совершенно иному.

– Чего и достиг, подобно всему в жизни.

Барон несколько секунд молчал. Его глаза с загадочным выражением были обращены на молодую девушку; наконец он сказал:

– Я достиг многого, но не всего.

– Неужели ты еще жаждешь повышения? Барон улыбнулся.

– На сей раз мне хотелось бы сбросить с плеч лет двадцать.

– Ради чего?

– Чтобы снова быть молодым. В последнее время я стал часто сознать, что состарился.

Молодая баронесса с улыбкой указала на огромное простеночное зеркало, против которого они стояли. Чистое стекло ясно отражало всю высокую, мощную фигуру Равена, дышавшую зрелым мужеством. Он смотрел на свое отражение не то с удовлетворением, не то с легким беспокойством.

– И все же мне скоро пятьдесят лет! – медленно произнес он. – Тебе это известно, Габриэль?

– Конечно! – ответила она. – Но почему ты так подчеркиваешь свой возраст? Ты ведь не чувствуешь приближения старости?

– Поэтому я иногда и забываю о своих годах, что при некоторых обстоятельствах очень опасно. Тебе по крайней мере не следует поощрять меня к такой забывчивости.

Равен вдруг замолчал, заметив вопросительный взгляд девушки, явно не понявшей его последних слов. Он отвернулся от зеркала и уже более непринужденным тоном продолжал:

– Так тебе нравится мой замок?

– Да, когда в нем все так ослепительно ярко, как сегодня вечером, – ответила Габриэль. – Днем он кажется мне очень мрачным. Мрачнее же твоего кабинета я не видела комнаты в жизни. Тяжелые портьеры не пропускают даже солнечных лучей.

– Солнце мешает мне работать, – возразил барон.

– Боже мой, нельзя жить одной работой! – воскликнула Габриэль.

– Однако есть люди, для которых работа является необходимой потребностью, как я, например. Такой мотылек, как ты, конечно, не понимает этого. Он порхает в солнечном сиянии, сверкая и переливаясь яркими красками, и будет порхать, пока не сотрется с его крылышек пестрая пыльца. В таком существовании много заманчивого, но оно преходящее.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).

Лунный календарь

	<p>1 СР 23:16 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Не делайте из мухи слона, иначе поставите под угрозу важные отношения. Сегодня как никогда важно быть сдержанными, тактичными и дипломатичными.</p>	<p>2 ЧТ+ 25-й лунный день</p> <p>Идеальный лунный день, чтобы избавиться от ненужных вещей, устроить распродажу. Поездка пройдет удачно. Порадует или просмотр фильма.</p>	<p>3 Ш+ 04:13 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Рекомендуется умерить активность и отдохнуть. Восстановить силы помогут посещение бассейна, ароматическая ванна, спа, массаж, медитация. Не тратьте энергию на болтовню.</p>	<p>4 СБ 01:24 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Появится возможность сделать то, о чем вы давно мечтали, – не упустите ее! Полным будет общение с представителями старшего поколения: они дадут вам очень дельный совет.</p>	<p>5 ВС* 02:45 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Займитесь домашними делами, ремонтом, обновлением гардероба. Поговорите по душам с близкими: им наверняка есть что вам сообщить. Подарите им свое время и внимание.</p>	<p>6 ПН 04:10 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Непростой день, который принесет тревогу и беспокойство, заставит оглянуться назад и спросить себя: «А все ли я сделал(а) правильно?». Не идите на поводу у эмоций.</p>
<p>7 ВТ* 05:52 – начало 1-го; 05:57 – начало 2-го</p> <p>Проявите щедрость по отношению к тем, кто рядом, и Вселенная будет щедрка к вам. Хороший день для начала марафона красоты, диеты, отказа от вредной привычки.</p>	<p>8 СР 07:05 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Вероятно, не все получится с первого раза – проявите настойчивость и упорство. Держитесь подальше от тех, кто в плохом настроении, не пытайтесь их приободрить.</p>	<p>9 ЧТ+ 08:33 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Прекрасный день для установления контактов, романтических и дружеских знакомств. Также хорошо сегодня заниматься саморекламой (например, в социальных сетях).</p>	<p>10 Ш 10:03 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Давая обещание, будьте уверены, что сможете его выполнить, иначе попадете в очень нехорошую историю. Под влиянием обстоятельств планы могут меняться, встречи – переноситься.</p>	<p>11 СБ* 11:35 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Удивительно светлый и радостный день! Победы будут крупными, награды – впечатляющими. Общение со второй половинкой доставит удовольствие.</p>	<p>12 ВС+ 13:08 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Познакомьте младших членов семьи с вашей родословной, составьте вместе генеалогическое древо, посмотрите старый фотоальбом. Навестите родных, которых давно не видели.</p>	<p>13 ПН 14:38 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Не беритесь за новые дела, прежде чем закончите старые: они будут отнимать все силы, мыслами вы все равно будете в них. Отношения с партнерами могут быть напряженными.</p>
<p>14 ВТ 15:58 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Энергетика дня напряженная. С осторожностью относитесь к тем, кто сыплет комплиментами и явно пытается запугать ваше расположение. Сосредоточьтесь на привычных делах.</p>	<p>15 СР+ 17:00 – начало 10-го лунного дня</p> <p>День может подарить незапланированные встречи, неожиданные поездки и другие сюрпризы. Хорошо складываются отношения с родными и близкими.</p>	<p>16 ЧТ+ 17:44 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Проведите день активно: займитесь спортом, погуляйте, сходите в кино, встретитесь с друзьями. Сегодня вы как никогда обаятельны и легки на подъем. Люди будут к вам тянуться.</p>	<p>17 Ш* 18:12 – начало 12-го лунного дня</p> <p>День подходит для развлечения. Настроение будет хорошим. Энергию вас много, хочется направить ее на общение: сходите в гости или позвоните родственкам к себе.</p>	<p>18 СБ+ 18:31 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Благоприятный день для совершения крупных покупок, проведения банковских операций, торговли. Легко дается работа с информацией. Знания усваиваются быстро и надолго.</p>	<p>19 ВС+ 18:45 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Займитесь сегодня монотонной и кропотливой работой. Вы внимательны и не допустите ни одной ошибки. Вероятны прогресс в учебе, достижения, связанные с работой и хобби.</p>	<p>20 ПН 18:56 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Сегодня имеет смысл вернуться к тем делам, которые не удалось закончить в прошлом месяце: на этот раз все, скорее всего, получится. За новые проекты не беритесь.</p>
<p>21 ВТ 19:05 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Сегодня вас могут перелопачивать переживания и сомнения. Главный совет: если не знаете, как поступить, стойте на месте, ничего не предпринимайте. Проведите день в уединении.</p>	<p>22 СР+ 19:14 – начало 17-го лунного дня</p> <p>День подходит для мыслительной деятельности. Мозг будет генерировать прекрасные идеи, а сердце подскажет, какие из них реально воплотить в жизнь, а какие пока нет.</p>	<p>23 ЧТ+ 19:23 – начало 18-го лунного дня</p> <p>В эти лунные сутки от вас едва ли что-то можно утаить: вы видите людей навозов и, кажется, читаете их мысли. Отличное время для установления контактов, старта проектов.</p>	<p>24 Ш 19:34 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Некие обстоятельства могут выбить из колеи. Будьте гибкими, готовьтесь принимать нетривиальные решения. Ароматическая ванна или медитация вечером помогут снять напряжение.</p>	<p>25 СБ 19:47 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Рекомендуется воздержаться от посещения многолюдных мест и посвятить день себе: расставьте приоритеты, планируйте хобби. Попросите прощения, если кого-то обидели.</p>	<p>26 ВС+ 20:05 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Совершенные добрые дела обязательно вернутся сторицей. Держитесь подальше от негативной информации: не смотрите новости и криминальные передачи, не читайте газеты.</p>	<p>27 ПН* 20:31 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Творческая энергия бьет ключом. Сегодня у вас появится прекрасная возможность посплетать на старые проблемы новому и найти для них совершенно необычное решение.</p>
<p>28 ВТ+ 21:06 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Займитесь получением новых знаний: почитайте книги, посмотрите образовательные фильмы. Хорошее время для участия в различного рода собраниях, конференциях.</p>	<p>29 СР 21:57 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Никому не рассказывайте о догадках, мечтах и планах: есть вероятность столкнуться с завистниками. Их негативная энергия может помешать. Не давайте повода для ревности.</p>	<p>30 ЧТ+ 23:02 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Спокойный, размеренный день, который идеально подходит для профилактики заболеваний или их лечения. Держитесь подальше от тех, кто любит спорить, не позволяйте им задеть вас.</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>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Полнолуние ● Новолуние ☾ Знак зодиака, в котором находится Луна 	

Хорошая привычка

Делать подарки самому себе



Недавно у меня был день рождения, и за пару дней до него я задумалась: почему бы не сделать подарок самой себе? В конце концов, такой праздник бывает лишь раз в году! Я тут же вспомнила, что давно мечтала о спящей программе для расслабления, и приобрела соответствующую в комплексе недалеко от дома.

Вы не представляете, сколько эмоций я получила не только от его посещения, но и от осознания того, что этот подарок я сделала себе сама! Теперь я твердо решила поощрять себя не только в день рождения, но и по другим приятным поводам - при завершении долгосрочных проектов, повышении зарплаты и т.д.

Александра Чивкова.

Каждый месяц пробовать новое

Чтобы не впасть в день сурка, не бойтесь пробовать новое! Я, например, в начале каждого месяца составляю себе примерный план. В нем пишу, в какой новый ресторан схожу в ближайшие недели, какое мероприятие посетю, какое новое кино посмотрю, какую книгу начну читать и т.п.

У каждого эти свежие варианты будут свои - в зависимости от того, что интересно вам. Главное - чтобы они были! Психологи уверяют, что подобное прекрасно тренирует мозг, а также заставляет его работать более креативно. Новый опыт положительно влияет на способность к обучению и генерированию идей.

Галина Поршнева.



ЧАЙ - ПОМОЩНИК В ХОЗЯЙСТВЕ

Уже давно чай для меня - не только приятный напиток, но и помощник в домашних делах. С его помощью я... очищаю посуду от жира. Если загрязнения обильные или застарелые, я заливаю посуду на ночь кипятком и опускаю внутрь два чайных пакетика. Дубильные вещества, содержащиеся в чае, помогают справиться с загрязнениями;

...удобряю комнатные растения. В чае содержится азот - прекрасное удобрение для растений! Достаточно закопать неглубоко в почву один или два чайных пакетика, предварительно оторвав у них веревочки с бирками; ...устраняю неприятные запахи. Из листового чая можно сделать саше. Достаточно поместить россыпь чаянок в небольшой пакетик из дышащей ткани и аккуратно завязать его. Держите такое саше в платяном шкафу.

М. Кизякова.



В ХОЛОДИЛЬНИКЕ - ПОЛНЫЙ ПОРЯДОК!

Если у вас в холодильнике до сих пор царит хаос, купите несколько пластиковых контейнеров для хранения продуктов. В них можно разместить овощи, фрукты, яйца, сыры и колбасы. Каждой категории продуктов - своя емкость. Расставьте их внутри, словно тетрис, так, как вам будет удобно, и наслаждайтесь порядком!

Ирина Ковшова.

КАК ПОЧИСТИТЬ КЛАВИАТУРУ?

Я рекомендую ухаживать за клавиатурой с первого дня ее покупки. Это поможет избежать проблем в дальнейшем. В частности, раз в 2-3 месяца продувайте ее от пыли. Поставьте клавиатуру на ребро и пройдитесь сверху феном. Только - внимание! - воздух в нем обязательно должен быть холодным!

Максим Понизов.



ЧТО ДЕЛАТЬ С ПЕРЕЗРЕВШИМИ БАНАНАМИ?

Переспела гроздь бананов? Сделайте как я: очистите их от кожуры, нарежьте на небольшие кусочки и заморозьте в пакете. После замораживания из таких фруктов можно делать прекрасные смузи с добавлением ингредиентов по желанию.

Екатерина.

КОГДА ЗАКОНЧИЛСЯ ДЕЗОДОРАНТ

Попробуйте заменить дезодорант на... мятный ополаскиватель для рта. Смочите им ватный тампон и обильно протрите подмышечные впадины. Стойкий ментоловый аромат выветрится нескоро и подарит вам защиту от неприятного запаха.

Маргарита Усова.

ПРИДАТЬ БЛЮДУ ПИКАНТНЫЙ ВКУС

Люблю, когда в блюде есть вкусовой акцент, который привлекает внимание. Но яркие ингредиенты порой перебивают вкус. Взять хотя бы чеснок! Если я хочу добавить чесночный привкус, то делаю хитрее. Разрезаю зубчик чеснока и смазываю им тарелку, куда собираюсь положить порцию. Этого бывает достаточно, чтобы вкус присутствовал, а ингредиента не было.

Марианна.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ОДЕЖДА БЕЗ ПЯТЕН

Эти несложные способы помогут вывести с вещей самые разные загрязнения.

1. От застарелых пятен пота и следов от дезодоранта на белых вещах спасет коктейль из 4 ст. ложек перекиси водорода (3%), 2 ст. ложек соды и 1 ч. ложки геля для мытья посуды. Смочите этим раствором загрязнения и оставьте на 3 часа. Затем постирайте одежду обычным способом.

Кстати

Следы от дезодоранта на одежде любого цвета можно удалить чистым капроновым носком, смотанным в шарик. Просто потрите им загрязнения, и они моментально исчезнут.

2. Чтобы удалить с детской одежды свежие пятна от травы, смешайте 1 л воды и 1 ст. ложку нашатырного спирта. Затем промокните этим ра-

створом загрязнения и аккуратно потрите салфеткой или губкой.

3. На одежде иногда остаются следы от летнего дождя. С прочно окрашенной ткани их можно удалить ваткой, смоченной в растворе уксуса и воды (1 ч. ложка уксуса на стакан воды). Платье или блузу из синтетики избавит от пятен дождя соль. Смочите загрязнения раствором соли (1 ст. ложка на 2 стакана воды), затем тщательно потрите их сухим полотенцем.

4. Если на цветную вещь пролился фруктовый сок, который тяжело отстирывается, попробуйте вывести пятно от него с помощью глицерина и яичного белка. Для начала слегка взбейте белок, затем соедините его с таким же объемом ап-

течного глицерина, смочите этой смесью пятно и оставьте так на час. После этого тщательно прополощите вещь.

✓ **Таким же способом можно вывести с цветных тканей пятна от любых ягод (клубники, малины, смородины).**

5. Пятна от вишни или черешни просто облейте кипятком, и сок, не успевший впитаться, легко сойдет с белой одежды, сшитой из х/б ткани.

6. Убрать с хлопчатобумажной ткани вязкую древесную смолу поможет заморозка. Положите испачканную вещь в полиэтиленовый пакет и на два часа отправьте в морозильную камеру. Затем постарайтесь разломать руками затвердевшую смолу и стряхнуть с ткани. Затвердевшую субстанцию также можно снять ножом или лезвием, главное - при этом не повредить структуру ткани. При необходимости постирайте вещь обычным способом.



12 СОВЕТОВ ДЛЯ КУХНИ

1. Сохранить зелень свежей поможет заморозка. Измельчите укроп, петрушку, кинзу, сложите в формочки для льда и отправьте в морозилку. Используйте замороженную зелень для приготовления супов, овощных рагу и других блюд.

2. Перед тем как панировать мясо, курицу или рыбу, дайте нарезанным кусочкам немного отлежаться (5-7 мин.), чтобы крошки к ним лучше прилипли и схватились.

3. Не высыпайте специи из баночек, в которых они хранятся, непосредственно в кастрюлю с кипящим блюдом. Воспользуйтесь для этого ложечкой, иначе содержимое баночки поглотит влагу из пара и потеряет свое качество.

4. Заранее нарезанные фрукты не потемнеют, если окунуть их на 30 сек. в воду с разбавленным в ней медом (на 0,2 л воды понадобится 2 ч. ложки меда). Действует этот

метод эффективнее и дольше сбрызгивания лимоном, к тому же вкус меда, в отличие от лимона, практически не ощущается, особенно на сладких фруктах.

5. Чтобы выпечка не прилипла к форме, смажьте форму растительным маслом и присыпьте мукой перед выкладыванием теста.

6. Пицца получится еще вкуснее, если перед тем, как поставить ее в духовку, завернуть в тесто по краю тонкие полоски сыра.

7. Для идеальных оладий важен не только хороший рецепт, но и форма. Положите на сковороду железные формочки для нарезки печенья или кольца для порционной яичницы и заливайте тесто. Оладьи получатся высокими и «пушистыми».

8. Лопасты блендера или кофемолки будут всегда острыми, если раз в месяц измельчать ими 1-2 ч. ложки крупной соли. Молотую соль

можно затем использовать в готовке.

9. Шампиньоны получатся золотистыми, если сначала обжарить их на сухой сковороде. Масло добавляйте, лишь когда из грибов выпарится жидкость, солите и вовсе в самом конце обжарки.

10. Неудачное вино можно превратить в отличный винный уксус. Перелейте вино в банку с широким горлом, затяните марлей и оставьте так на месяц при комнатной температуре.

11. Если маслины (оливки) заветрились, налейте 1 ч. ложку оливкового масла в банку, несколько раз встряхните, и плоды станут как новые!

12. Из сладких яблок получатся отличные чипсы. Разрежьте плоды на тонкие дольки и отправьте в СВЧ на 3 мин. при максимальной мощности.



ДЕТОКС-КОСМЕТИКА ОЧИЩЕНИЕ НА НОВОМ УРОВНЕ

Чем детокс-косметика отличается от обычных очищающих средств, и действительно ли она эффективна?

Детокс-косметика не просто глубоко очищает кожу, но и удаляет ороговевший слой, стимулирует кровообращение и лимфоток. После ее использования кожа становится более гладкой, упругой и сияющей.

Очищать до скрипа?

Некоторые специалисты считают, что детокс-косметика - не более чем маркетинговый ход. Они объясняют это тем, что детокс кожи невозможен без детокса организма в целом. То есть здоровая кожа - это прежде всего здоровый кишечник, сбалансированное питание, нормальный режим сна, достаточная физическая активность и прогулки на свежем воздухе.

При соблюдении вышеперечисленных условий с загрязнениями кожа вполне способна справиться самостоятельно. Стимулировать эти процессы совсем не обязательно, и уж тем более не стоит очищать лицо «до скрипа».

Верно и другое: с учетом современной экологии, питания и ритма жизни коже требуется более тщательное очищение. С этим детокс-косметика справляется отлично. Главное - правильно подобрать средства.

Действие детокс-косметики можно усилить аппаратными методиками. Для долговременного эффекта потребуется курс из 5-10 процедур.

Богатый ассортимент

К детокс средствам можно отнести следующие.

Кислородная косметика. Она помогает коже дышать, поставляя кислород, который, в свою очередь, стимулирует обменные процессы, выработку коллагена и эластина. Кислородная косметика уже содержит в себе инкапсулированный кислород или, вспениваясь, притягивает его из воздуха (так действуют, например, популярные пузырьковые маски). Считается, что подобные средства особенно полезны для людей, живущих в мегаполисах.

Альгинатные маски. Их изготавливают на основе бурых водорослей, богатых альгиновой кислотой. При регулярном использовании масок улучшаются обменные процессы, кожа становится увлажненной и подтянутой.

Средства на основе глины. Существует несколько видов глин. Голубая известна противовоспалительными и отбеливающими свойствами. Черная матирует, сужает поры и выравнивает тон кожи. Зеленая способствует регенерации и тонизирует. Белая избавляет от токсинов и уменьшает покраснения. Обладательницам сухой кожи после глиняных масок стоит наносить питательный крем.

Косметика Мертвого моря. Она обладает уникальными свойствами - улучшает процессы обновления клеток, выводит токсины, повышает эластичность кожи.

Эксфолианты. Эти средства удаляют ороговевший слой, стимулируют

обмен веществ и регенерацию клеток кожи. К ним относят скрабы с твердыми частицами (скорлупа абрикоса, малиновые или виноградные косточки, сахар, кофе), ферментативные (с папаином, бромелаином, арбутином) и кислотные пилинги. Необходимо учитывать, что для чувствительной и сухой кожи некоторые скрабы и кислотные пилинги могут оказаться слишком агрессивными.

Косметика с витаминами А, С и группы В. Она обогащает кожу полезными элементами, тонизирует, выравнивает тон и дарит сияние.

Средства на основе активированного угля. Уголь обладает сорбирующими свойствами, отлично впитывая в себя частички пота, жира и прочих загрязнений. Косметика на основе активированного угля прекрасно очищает кожу. Однако обладательницам чувствительной, сухой и тонкой кожи стоит пользоваться такими средствами с осторожностью, так как может появиться раздражение.

Паровые ванночки. Они раскрывают поры, глубоко очищают, смягчают кожу, ускоряют кровоток и стимулируют обменные процессы. Если у вас есть склонность к куперозу, кожа особо чувствительная, паровыми ванночками увлекаться не стоит.

Ночь - лучшее время!

Косметологи настаивают: ночь - идеальное время для детокса. Начиная с 22:00, она становится особо чувствительной к любому уходу.

Необходимые средства для ночного детокса - кремы и маски, которые можно не смывать после нанесения. Концентрация активных веществ в них выше, чем в дневной косметике, к тому же они проникают в более глубокие слои. За ночь кожа восстанавливается, уходят шлаки и токсины, разглаживаются мелкие морщины.

Главные компоненты, которые должны входить в состав ночной детокс-косметики, - экстракты водорослей, фруктовые кислоты, антиоксиданты.

СТРИЖКА ПИКСИ ДЕРЗКО И МОДНО!

Стрижка пикси - отличный вариант для лета, так как открывает шею и плечи. Классическая, асимметричная, каскадная, с высоким затылком или пикси-боб - вариантов много.

Франуженки первыми в Европе остригли длинные волосы. В начале XIX века девушки носили прически а-ля Тит, которые имитировали стрижку приговоренных к гильотине. Однако этот тренд не прижился надолго и вернулся лишь в 1950-е, благодаря Одри Хепберн и Джин Сиберг. Актрисы выбрали прическу под мальчика, чем поразили поклонников. Именно тогда состриженные локоны признали символом бунтарства и движения за права женщин. После выхода фильма «Римские каникулы» в 1953 году короткую стрижку носила каждая вторая женщина. А в 1960-х вместе с новыми молодежными движениями на волне популярности оказалась стрижка пикси, как у Тигги и Мии Фэрроу. В наши дни пикси дает возможность избавиться от поврежденных кончиков и освежить прическу.

Классическая пикси

Классическая пикси предполагает короткие волосы на висках и затылке, объемную макушку и негустую, асимметричную челку до линии бровей (или чуть ниже). Такая стрижка способна визуально сделать черты лица более мягкими, округлыми. Идеально подходит девуш-

кам с прямоугольной и сердцевидной формами лица (**фото 1**). Классическую пикси полюбили Энн Хэтэуэй, Эмма Уотсон, Мишель Уильямс и Лили Коллинз.

✓ **Для укладки рекомендуется использовать мусс - это поможет вам добиться объема на затылке и темени. Отдельные пряди выделите при помощи воска.**

Асимметричная

Асимметричная пикси отличается разной длиной прядей, которые спадают на виски. Такая прическа подойдет женщинам с квадратной, треугольной или прямоугольной формами лица: сгладит резкие черты, сделает образ более женственным. Отличное дополнение к пикси - асимметричная челка (**фото 2**). Не забудьте о ярких аксессуарах, которые будут гармонично смотреться с оригинальной прической.

Каскадная пикси

Если вашим волосам не хватает объема, обратите внимание на стрижку каскадная пикси. Пряди подстригаются на разных уровнях, за счет чего создается эффект объе-



ма. Это идеальный вариант для обладательниц вьющихся волос - вы сможете сделать укладку в считанные минуты. Достаточно нанести специальный мусс и мягко взбить пряди (**фото 3**).

Пикси-боб

Сочетание элементов двух стрижек в одном образе - тренд этого лета. Короткие пряди на затылке, выстриженные виски, объемная макушка и удлиненные пряди, обрамляющие лицо, - так выглядит пикси-боб. Прическа поможет скрыть высокий лоб, уравновесит массивную челюсть (**фото 4**). Подходит женщинам с круглой, сердцевидной формой лица.

С высоким затылком

Пикси с высоким затылком

визуально удлиняет шею, вытягивает овал лица. Пышная, округлая макушка добавляет прическе объема (для более выраженного объема можно сделать начес на макушке). Такую стрижку часто дополняют градуированными прядями у лица - они делают образ более женственным.

Удлиненная челка

Чаще всего длинная челка убирается набором и достигает середины скулы либо даже подбородка. Она длиннее, чем основная масса волос, поэтому прическа будет выглядеть ярко и необычно. Удлиненная челка хороша тем, что предполагает множество вариантов укладки. Ее можно убрать назад, уложить на одну сторону или создать хорошо продуманный беспорядок.





ИЗ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ

Блюда из сезонных овощей – желанные гости на каждом столе: они вкусны и очень полезны. При этом легко усваиваются и быстро готовятся.

Минимум калорий, максимум пользы!

- * Чтобы овощные блюда всегда получались вкусными и ароматными, необходимо знать основные правила их приготовления.
- * Для смягчения вкуса репчатого лука его перед добавлением в салат рекомендуется обдать кипятком.
- * Нарезайте свежие овощи непосредственно перед закладкой в салат: полезные вещества разрушаются под воздействием света и воздуха.
- * Если для приготовления блюда нужны отварные овощи (картофель, стручковая фасоль, свекла, морковь и др.), отдавайте предпочтение варке на пару – это позволит сохранить больше витаминов.
- * Цветную капусту перед приготовлением опустите на 10 мин. в холодную подсоленную воду – это очистит ее от загрязнений и насекомых.

Овощи и зелень вымойте, нарежьте. Заправьте салат и сразу подавайте.

«Витаминный микс»

- Понадобится: овощи свежие, зелень.**
Овощи и зелень вымойте, нарежьте. Заправьте салат и сразу подавайте.
- Заправка №1.** Соедините 300 мл натурального йогурта, 1 ч. л. горчицы, 2-3 ст. л. лимонного сока и 4 ч. л. растительного масла, посолите и поперчите. Взбейте блендером.
- Заправка №2.** Соедините 120 г сметаны, 60 г майонеза, 40 мл молока и 1 ч. л. сахара. Добавьте, измельчив, 3-4 перышка зеленого лука и 1 зубчик чеснока, посолите и поперчите, дайте настояться в холодильнике 1,5-2 ч.
- Заправка №3.** Смешайте 100 мл растительного масла, 1 ч. л. уксуса (9%), щепотку черного перца и щепотку соли. Взболтайте все ингредиенты венчиком.

Если в блюде присутствует свежая зелень, не стоит добавлять в него сухие травы.

Свежие овощи

с соусом песто

Понадобится: овощи – на ваш вкус
Для соуса: шпинат – 50 г, базилик – 70 г, орехи кедровые – 100 г, чеснок – 1 зубчик, масло растительное для жарки – 1 ст. л., масло оливковое – 60 мл, сок лимонный – 1 ст. л., соль – по вкусу.

Овощи нарежьте крупной соломкой. Для соуса нарезанный чеснок и орехи обжарьте, помешивая, на среднем огне (2-3 мин.), остудите. Базилик опустите в кипящую воду на 10 сек., выньте шумовкой и обсушите бумажным полотенцем. К орехам с чесноком добавьте базилик и шпинат, измельчите блендером. Влейте оливковое масло и лимонный сок, посолите.



Кабачковые рулетики



«Башенки»



Свежие овощи с соусом песто

Кабачковые рулетики

Понадобится: кабачки – 2 шт., руккола – пучок, сыр фета – 150 г, перец болгарский – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, соль и перец – по вкусу, масло оливковое – 3 ст. л.

В масло добавьте пропущенный через пресс чеснок, дайте настояться 1-2 ч. Кабачки нарежьте тонкими пластинами. Посолите, оставьте на 30 мин. Обсушите, обжарьте на гриле. Смажьте маслом, приправьте перцем.

На край каждой пластины положите брусочек феты, несколько листиков рукколы и полоску болгарского перца. Сверните рулет, скрепите зубочисткой.

«Башенки»

Понадобится: баклажаны – 2 шт., помидоры – 3 шт., чеснок – 4-5 зубчиков, укроп – пучок, майонез – 200 г, масло для жарки.

Баклажаны и помидоры нарежьте кружочками. Чеснок пропустите через пресс, укроп нарубите. Обжарьте баклажаны, выложите на бумажное полотенце.

Добавьте чеснок и укроп в майонез. Соберите «башенки», чередуя кружочки баклажанов и помидоров и смазывая соусом.

ПОМИДОРЫ С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ

7 помидоров, 200г свиного фарша, 4 ст. ложки риса, половина луковицы, масло растительное, соль, перец, 150 г адыгейского сыра или брынзы.

Фарш соедините с отваренным до полуготовности в подсоленной воде рисом и обжаренным на растительном масле луком. Посолите, поперчите. Срежьте с каждого помидора верхушки, а мякоть удалите чайной ложкой. Нафаршируйте помидоры, выложите их в форму. Накройте фольгой и запекайте 20 минут при 190 градусах. Потом фольгу уберите, на каждый помидор положите кусочек сыра и накройте крышечками. Запекайте еще 20 минут.

КАРТОШКА В СМЕТАНЕ ПОД СЫРОМ

1 кг картофеля, луковица, 200 г сметаны, 3 зубчика чеснока, 150 г сыра, 30 мл растительного масла, укроп, соль, перец.

Клубни картофеля посолите, поперчите, полейте маслом. Добавьте сметану. Лук нарежьте кольцами. В форму на дно выложите слой луковых колец, сверху - картофель. Запекайте при 200 градусах 30-35 минут. После посыпьте измельченным укропом и чесноком, сверху - натертым сыром. Запекайте еще 3-5 минут.

АРОМАТНОЕ МЯТНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

200 г муки, 100 г сливочного масла, 30 г листочков мяты, 100 г сахара, яйцо, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, соль на кончике ножа.

Листья мяты слегка порежьте, засыпьте сахаром и перемешайте. Измельчите в пюре. Яйцо взбейте миксером, добавьте мягкое масло и снова взбейте. Продолжая взбивать, добавьте мяту. Смешайте муку с разрыхлителем и солью и добавьте в зеленую массу. Замесите тесто. Чайной ложкой отделяйте кусочки теста и слегка влажными руками скатывайте шарики. Выкладывайте их на застеленный пекарской бумагой противень. Вилкой слегка сплюсните печенье (сначала по горизонтали, потом по вертикали). Выпекайте 15 минут при 200 градусах.



ТАРТАЛЕТКИ С СЫРОМ: ВКУСНО И ОРИГИНАЛЬНО

Эта аппетитная закуска способна украсить фуршетный стол, приятно разнообразить привычное вам меню. Начинка может быть не только сырной - фантазируйте!



Необходимые продукты

На 4 порции: 2 стол. ложки сливочного масла, 5 стол. ложек молока, около 300 г слоеного теста, 250 г творожного козьего сыра, 2 яйца, 2. стол. ложки рубленой зелени, соль, молотый черный перец, 75 г маслин без косточек, 200 г томатов.

Смешать и разогреть в небольшой кастрюле сливочное масло и молоко. Тесто тонко раскатать и разрезать на 12 квадратов размером примерно 10x10 см. Смазать тесто с помощью кисточки сливочно-молочной смесью.

В 4 формочки или огнеупорные миски выложить один на другой квадратики теста - по 3 в каждую - смазанными сторонами вверх. Нагреть духовку до 200 градусов.

Тщательно перемешать творожный козий сыр и яйца. Добавить порубленную зелень, маслины, приправить солью и перцем по вкусу. Аккуратно разложить полученную начинку в формочки с тестом. Выпекать тарталетки на нижней полке духовки в течение 15-17 мин до золотистого цвета.

Томаты вымыть, разрезать пополам, очистить от семян, мякоть нарезать небольшими кубиками. Вынуть тарталетки из духовки и посыпать кубиками томатов. По желанию украсить свежей зеленью. Подать теплыми. К слову, тесто для тарталеток можно сделать и по другому рецепту. Готовится оно очень просто: из 500 г муки, 2 яиц, небольшого количества теплой подсоленной воды тщательно вымесить крутое тесто. Очень тонко раскатать в пластины и дать немного просохнуть.



6 РАСТЕНИЙ, КОТОРЫЕ ВЫРАСТУТ ВЕЗДЕ

Среди растений есть настоящие аскеты. Им достаточно соблюдения минимальных условий, чтобы они росли и радовали глаз.

Если место у сплошного забора или в тени крупного дерева у вас все еще пустует, значит, вы просто не знаете о растениях, которые прекрасно себя чувствуют даже в неблагоприятных условиях. Да, в этом случае, возможно, придется немного постараться. Например, если место слишком влажное, в посадочную яму придется засыпать больше дренажа. Если почва слишком бедная, песчаная, понадобится щедро подкармливать растение. Зато в результате вы сможете вырастить прекрасное плодоносящее деревце или эффектно цветущие кустарники и цветы.

Бузина

Это растение - один из рекорсменов по неприхотливости. Несмотря на любовь к свету, бузина неплохо себя чувствует и в тени. Она довольствуется бедными почвами, может расти даже на каменистых грунтах. Спокойно переносит загазованность. Бузина быстро разрастается, поэтому ее можно посадить на участок, который необходимо замаскировать. Цветет растение в начале лета, а к осени созревают плоды. У черной бузины они съедобны. Из них готовят джемы, варенье, начинку для пирогов, напитки и уксус. Соцветиями и листьями обкладывают яблоки, чтобы они дольше хранились. И цветы, и ягоды кустарника используют в народной медицине.

Гортензия

Очаровательное растение, которое обожает полутень и влажные почвы. Если участок подкислен, гортензия будет

только рада. При посадке в нейтральные почвы в посадочную яму рекомендуют добавлять кислый торф или время от времени поливать растение подкисленной водой.

Гортензия нуждается в регулярной подкормке. В первой половине лета - азотными минеральными удобрениями или раствором настоя коровяка. Во второй половине - калийно-фосфорными добавками или древесной золой.

Наиболее зимостойкой считается древовидная гортензия, а вот с метельчатой могут возникнуть проблемы. При покупке нужно узнать, на каких побегах цветет ваш сорт. Если на прошлогодних, то растение на зиму надо будет укрывать, чтобы побеги не вымерзли. Новичкам проще посадить метельчатую гортензию, цветущую на побегах текущего года.

Жимолость татарская

Это высокорослый кустарник, которому не страшны ни полутень, ни тень. В естественной среде жимолость татарская часто растет как подлесок, в тени крупных деревьев. При этом она устойчива к засухе, засолению почвы, загазованности и морозам.

Жимолость может расти раскидистым кустом или стать гуще и аккуратнее за счет обрезки. Эффектнее всего она смотрится в период цветения - в июне. В это время она покрывается огромным количеством белых, розовых или насыщенно-малиновых цветков (оттенок зависит от сорта). На их месте потом формируются оранжевые или красные плоды. Их используют в народной медицине.

Дерен белый

В природе дерен белый растет в подлеске хвойных лесов, поэтому на даче его можно посадить даже в тенистое место под крупные деревья. Он легко адаптируется на глинистых, песчаных и каменистых почвах. Единственное, грунт должен быть нейтральным по кислотности.

Зацветает дерен в первой половине лета и повторно в начале осени. У него красивые пестрые листья, а ветви красного оттенка обеспечивают декоративность вне зависимости от времени года.

Взрослые кустики нуждаются в поливе только в периоды засухи, а вот молодые растения надо поливать регулярно, 1 раз в неделю. Постоянные подкормки для дерена излишни, но весной кустики следует подкормить органикой или комплексным минеральным удобрением. Тогда растение будет активнее развиваться и хорошо цвести.

Папоротник

Это идеальный житель тенистого сада. На солнце он теряет декоративность и чахнет. Не стоит также сажать папоротник на глинистый участок: он любит рыхлые почвы без застоя влаги. Если грунтовые воды располагаются высоко, следует насыпать в посадочную яму больше дренажа.

Папоротник не нуждается в богатых почвах, но, если добавить 1 раз в месяц в поливную воду комплексное минеральное удобрение, он будет благодарен. Приствольный круг растения желательно замульчировать перепревшими опилками или хвойным опадом. Если разновидность теплолюбивая (кочедыжник, листовик и т.п.), на зиму папоротнику потребуются укрытие.

Хоста

За последние годы это растение стало очень популярно у садоводов, и не последнюю роль в этом сыграла его неприхотливость.

Хоста отлично растет как на солнце, так и в тени. Легко делится и приживается. Может расти на одном месте несколько десятилетий. Не требует особого ухода и отличается большим разнообразием форм и расцветок. Есть как миниатюрные сорта, идеальные в качестве бордюрного растения, так и сорта с нежными цветками и тонким ароматом. В продаже можно найти пестролистистые и «кудрявые» разновидности.

Хосты хорошо откликаются на подкормки и мульчирование. Если растение полить и подкормить, невзрачная розетка превратится в красивый пышный кустик. Хоста любит полив, так что на влажных участках чувствует себя замечательно. А вот если почва сухая, поливать придется регулярно, пока она не разрастется. У взрослых растений корневая система становится достаточно мощной, чтобы добывать влагу из глубины.

Давно минувшее время	Невольник своей судьбы	Ораторское искусство	Финская версия бани	Сорт отличного кофе	Пятничный полень	Кудесник у славян	Поклон вприпрыжку														
				Её ветвь - символ мира				Войско Дмитрия Донского	Дядя Степа	Скида мук-мола									Кузов "Волги"		
	Фильм Эйзенштейна	Топорная работа				Появление бычка на свет														NaOH - едкий ...	
				Стиль быстрее брасса						Ящерица Южной Америки											
	Казачий босс	Киранц служивого					Дорожный просвет	Игра верхов на лошадях	Акула с Чёрного моря												
	Сделка за спиной	Работник в шреке	Адрес в паспорте		Бассейн с аттракционами															Любимое дерево тли	
	"Шевелюрина"					Разъединение по трещине	Вздыбленная льдина	Ценный мех													Бальный наряд дамы
				"Крыша мира" среди гор				Квакуша, душащая жмота	Маршрут лайнера	"Главка" Везувия											Метал старого пятака
Фамилия на обложке	Красный овощ					"Дудка" с мороженым															
				Соединяющая скоба																	
Тесное объятие боксёров	Маленькое от курочки					И гарни-тур, и ассорти															Третья буква у славян
Водка для рикш и гейш					Штат США с нашим прошлым																
										Газетная передовица											

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №35

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



СКАНВОРД НА СТР. 41



СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ISSN 1987-6009
ПОДРУГА
 9 771987 600002

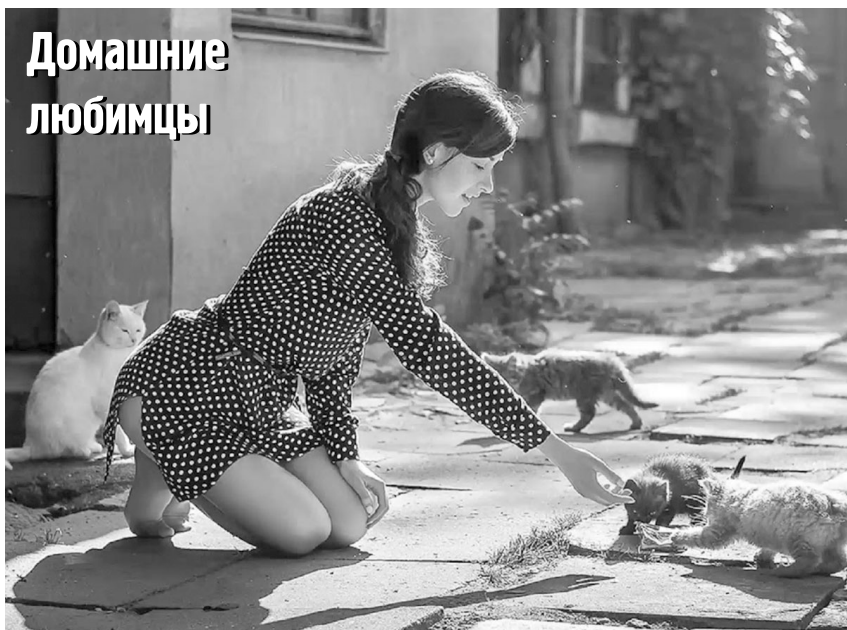
О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
 Наш адрес: Грузия. Тбилиси.
 пр. Ал. Казбеги, 47,
 5-й этаж.

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.

Домашние любимцы



ЧЕМ ПОМОЧЬ БЕЗДОМНОЙ КОШКЕ

Если вы видите на улице бездомную кошку, не проходите мимо. Вот что советуют волонтеры и ветеринары в таких случаях.

Первое желание, которое возникает при виде бездомной кошки, - накормить ее. Однако подкармливание - лишь иллюзия помощи. Во-первых, животное привыкает к ежедневной порции пищи и перестает самостоятельно добывать ее. Во-вторых, сухой корм может навредить «бездомышу». Давая его, необходимо ставить рядом миску с чистой водой, чтобы организм животного правильно усвоил пищу.

Существуют более действенные способы помочь кошке, которая оказалась на улице.

1. Сфотографируйте

Для начала следует выяснить, есть ли у бездомного животного хозяин. Осмотрите кошку. Если на ней имеется ошейник, там может быть информация о владельце. Если ошейника нет, сфотографируйте животное с разных ракурсов. Снимки разместите в социальных сетях - в группах «потеряшек» вашего и соседних районов. Возможно, так вы сумеете выйти на хозяина.

2. Отвезите

в ветеринарную клинику

Выделения из глаз и носа, дефекты кожного и шерстяного покрова, вялость говорят о том, что животному требуется помощь ветеринара. Если вы не заметили никаких тревожных признаков, все равно отвезите кошку в клинику. Из всех болезней, которые переносят животные, для человека опасным яв-

ляется лишай. Специалист осмотрит «бездомыша» под специальной лампой. Если все в порядке, можно будет провести обработку от паразитов. При возможности поставьте животному необходимые прививки. Не забудьте завести кошке ветпаспорт и внести туда информацию о вакцинации.

3. Стерилизуйте

Врачи рекомендуют стерилизовать найденное животное. Так вы сумеете остановить прирост бездомных котят на улицах. Кроме того, это защитит кошку от многих заболеваний и продлит ее жизнь (согласно исследованиям, стерилизованные животные живут дольше).

Существуют специальные программы по стерилизации и кастрации бездомных животных. Некоторые клиники проводят подобные операции со скидкой. После хирургического вмешательства животному потребуются уход в течение 2-3 дней.

4. Возьмите на передержку или обратитесь к волонтерам

Иногда обстоятельства складываются так, что принести домой бездомное животное не представляется возможным. В таком случае можно обратиться в передержку или приют. Найдите адреса этих мест в Интернете и отвезите туда найденного. Также вы можете предложить стать его финансовым куратором.

Регулярно звоните и посещайте своего

подопечного, чтобы убедиться в том, что у него все хорошо. Помните, что временное жилье - это не навсегда, и вам нужно как можно быстрее найти кошке дом. Предупредите владельцев передержки, что без вашего ведома они не имеют права отдавать хвостатого.

5. Не отдавайте любому желающему

Чтобы быстрее пристроить животное, составьте текст объявления: укажите кличку (придумайте сами), пол, примерный возраст, черты характера (спокойный, любит играть, хорошо ладит с другими животными и детьми и т.п.), состояние здоровья (обработан от паразитов, есть прививки и ветпаспорт), контактный телефон.

Разместите объявление с фото в социальных сетях, распечатайте и развесьте его на остановках, у магазинов, разместите в местных газетах и т.д. Обзвоните всех своих знакомых с вопросом, не нужна ли им кошка.

Не отдавайте животное в первые попавшиеся руки: всегда есть риск, что оно попадет к перекупщикам, попрошайкам. Не отдавайте котят детям (а вдруг родители против?) и пенсионерам (часто после их ухода из жизни наследники выгоняют животных на улицу).

Обязательно задавайте вопросы желающим взять животное - узнавайте о возрасте потенциального хозяина, составе семьи, жилищных условиях, цели заведения пушистого друга, опыте содержания животных. Выбирайте сердцем, оно не обманет.

Всегда отвозите подопечного в новый дом сами: так вы сможете лично посмотреть на условия содержания и узнать адрес. Можете договориться о том, чтобы созваниваться с новым хозяином и узнавать о судьбе животного.

Летом прикормили, а осенью уезжать...

Многие летом пускают на свой дачный участок бездомных животных. Прикармливают их, оборудуют подстилку. Со временем «бездомыш» привыкает к комфортным условиям, начинает считать этих людей хозяевами. И вот с началом осени «добродетели» уезжают. А животное остается и не может понять, что произошло. Если уж взяли на себя такую ответственность, будьте последовательны. По возможности заберите животное с собой или пристройте его в добрые руки. Если это вам не по силам, в крайнем случае можно оборудовать на участке теплое место для зверя (лучше утепленный домик, ближе к вашей постройке) и хотя бы раз в неделю приезжать, чтобы оставлять ему корм. «Мы в ответе за тех, кого приручили!» - и это не просто красивые слова.



Приглушенные цвета

Стиль прованс не предполагает яркие, насыщенные цвета. Для него характерны пастельные оттенки. Это может быть белый, кремовый, коричневый, нежно-голубой, нежно-розовый, серый, лавандовый. Такие оттенки гармонируют друг с другом и позволяют создать неповторимый образ.



Сарафан, юбка или шорты?

Выбирайте платья свободного кроя, длины миди или макси. Также обратите внимание на сарафаны на широких бретелях, модели с завышенной линией талии, с узорчатой вышивкой на лифе или подоле, из тонкого гипюра или с пышными рукавами. Другой вариант - носить шорты или брюки из тонких легких тканей в комплекте с блузкой или топом с принтом.

Для создания образа в стиле прованс выбирайте удобную обувь. Никаких каблуков! Отдавайте предпочтение балеткам, сандалиям, эспадрильям на плетеной танкетке.





СВИНИНА,

ФАРШИРОВАННАЯ ПОРЕЕМ

На 4 порции: 4 свиные отбивные, 100 г бекона, 100 г гауды одним куском, 4 стол. ложки измельченной петрушки, соль, молотый черный перец, 500 г мелкого молодого картофеля, 4 стебля лука-порея, 3 стол. ложки топленого масла, 2 стол. ложки сливочного масла.

Свиные отбивные вымыть, промокнуть бумажным полотенцем и острым ножом сделать сбоку надрез-кармашек. Бекон и сыр нарезать мелкими кубиками, перемешать с половиной петрушки, посолить и поперчить. Нафаршировать отбивные и скрепить края. Картофель очистить и отварить в подсоленной воде. Порей очистить, тщательно вымыть и нарезать наискосок кусочками. В сковороде разогреть топленое масло и обжаривать в нем отбивные до золотистой корочки по 6 мин с каждой стороны. Посолить и поперчить по вкусу. В другой сковороде потушить порей в растущенном сливочном масле. С картофеля слить воду, выложить на сковороду к порею и обжарить в масле. Посыпать оставшейся петрушкой, посолить и поперчить. Овощи подать на гарнир к отбивным.



СОЧНАЯ БАРАМИНА ПО-ВЕНГЕРСКИ

На 4 порции: 1 баклажан, 2 стручка красного сладкого перца, 1 цуккини, 2 помидора, 1 луковичка, 100 мл растительного масла, 300 г замороженной зеленой фасоли, 1 чайн. ложка сушеного тимьяна, 3 стол. ложки кетчупа, 1 стол. ложка томатной пасты, 250 г кускуса, 100 мл куриного бульона, 2 стол. ложки кедровых орешков, 2 стол. ложки изюма, 8 бараньих отбивных (по 90 г), 2 зубчика чеснока.

Баклажан нарезать и посыпать солью. Перец нашинковать соломкой, цуккини и помидоры - кружочками, лук - кубиками. Кусочки баклажана отжать и обжарить в 3 стол. ложках растительного масла. Добавить перец, цуккини, фасоль и жарить около 12 мин на среднем огне. За 4 мин до конца приготовления добавить помидоры. Посолить, поперчить, приправить тимьяном, кетчупом и томатной пастой. Кускус залить кипящим куриным бульоном и томить под крышкой 5 мин. Добавить кедровые орешки, изюм и 1 стол. ложку растительного масла. Тщательно перемешать. Отбивные обжарить в оставшемся растительном масле по 3 мин с каждой стороны, посолить и поперчить. Добавить и слегка обжарить пропущенный через пресс чеснок. Отбивные разложить по тарелкам вместе с кускусом и овощами. Перед подачей на стол, по желанию, украсить дольками лимона.



КОРЕЙКА ПОД

АЗИАТСКИМ СОУСОМ

На 1 порцию: 1/2 стручка красного сладкого перца, 50 г редиски, 50 г проростков сои, 30 г стручков сахарного горошка, 1 свиная отбивная, 2 чайн. ложки растительного масла, соль, молотый черный перец, сок 1/2 апельсина, 1 чайн. ложка горчицы с зёрнами, 1 чайн. ложка соевого соуса.

Перец нарезать соломкой. Редиску вымыть, очистить и нарезать кружочками. Проростки промыть, сложив в дуршлаг, и дать стечь воде. Со стручков срезать кончики. Отбивную вымыть, промокнуть бумажным полотенцем и хорошо обжарить в 1 чайн. ложке растительного масла по 3-4 мин с каждой стороны. Снять со сковороды, посолить, поперчить и поставить в теплое место. В оставшемся растительном масле обжарить перец (около 5 мин), добавить редиску и стручки горошка. Тушить еще 2 мин. Влить апельсиновый сок, перемешать с горчицей, сбрызнуть соевым соусом. Овощи сильно разогреть и приправить солью и молотым черным перцем. Отбивную выложить на тарелку вместе с овощами и украсить, по желанию, зеленью.



ТЕЛЯЧЬИ ОТБИВНЫЕ

«ТАОРМИНА»

На 4 порции: 4 телячьи отбивные, соль, молотый черный перец, 2 стол. ложки муки, 2 зубчика чеснока, 2 лимона, 3 стол. ложки оливкового масла, 150 г помидоров черри, 125 мл белого десертного вина, 150 мл мясного бульона, 30 г сливочного масла, щепотка сушеного орегано.

Отбивные вымыть, промокнуть салфеткой, натереть солью, перцем и обвалить в муке. Чеснок очистить и мелко порубить. Лимоны вымыть горячей водой. Натереть цедру 1 лимона, разрезать его пополам и выжать сок. Второй плод нарезать дольками. В растительном масле слегка обжарить чеснок, а затем вынуть его из сковороды. Отбивные обжаривать на среднем огне по 4 мин с каждой стороны. Помидоры вымыть и разрезать пополам. Отбивные снять со сковороды и поставить в теплое место. Слить жир от жареных в маленькую сковородку, а оставшийся мясной сок развести вином. Влить бульон, добавить лимонную цедру, сок. Соус довести до кипения и уварить. Заправить сливочным маслом и посыпать сушеным орегано. Ломтики лимона и половинки помидоров быстро обжарить в жире от жареных. Разложить по тарелкам вместе с отбивными и полить соусом.

2400988246114251

