

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДТГА

№46

ноябрь 2021

цена:
2 лари

**Осенние
простуды**

стр.10-11

**Как стать
везучим?**

стр.28

**Как защитить
руки в холода**

стр. 37

**Необычный
гороскоп**

стр. 32

Александра Маринина

“Я молчаливая одиночка”

стр.20-21

Джулия Робертс:

стр.16-17

“Стараюсь доверять интуиции”

МОДНЫЕ ВЕЩИ

На подиуме - КОТКИ!



Есть два убежища от жизненных невзгод: это музыка и кошки.

Альберт Швейцер

Можно с полной уверенностью назвать кошек всеобщими любимцами, ведь весь мир сходит по ним с ума! Их милые мордашки, мягкие лапки и пушистые хвосты у всех вызывают искреннюю улыбку и трепет в сердце. У почитателей кошек, котов и котят всех пород и мастей есть прекрасный способ признаться в своих чувствах к пушистым друзьям - примерить одежду с «кошачьим» рисунком!



Котенок в кармашке
Хитрая кошачья мордашка, выглядывающая из нагрудного кармана блузки футболки или кардигана, модная деталь этой осени.



Как настоящий!

Что может сравниться с чувством, когда гладишь любимого кота по шелковой шерстке? Дизайнеры, стремясь сохранить это тактильное ощущение, создают на одежде «кошачьи» аппликации. Иногда это нашивки из меха, иногда - объемная вышивка толстой нитью, а бывает, и просто милый бантик.



ТИНУ ТЕРНЕР, JAY-Z И FOO FIGHTERS ВКЛЮЧИЛИ В ЗАЛ СЛАВЫ РОК-Н-РОЛЛА



В американском городе Кливленд, штат Огайо, прошла 36-я торжественная церемония включения исполнителей в Зал славы рок-н-ролла. В этом году достойными войти в культовое сообщество стали Тина Тернер, Jay-Z (Шон Картер), Кэрол Кинг, Тодд Рандгрэн и рок-группы The Go-Go's и Foo Fighters. Церемония и сопровождавший ее концерт прошли в комплексе Rocket Mortgage FieldHouse. Имена музыкантов, попавших в престижный список, озвучили еще в мае.

Jay-Z стал первым сольным рэп-исполнителем, которого включили в Зал славы рок-н-ролла при жизни. Для Тины Тернер это стало вторым попаданием в Зал славы - первый раз она была включена в него в 1991 году в составе дуэта с экс-супругом Айком Тернером. Второй раз попал в престижный список и фронтмен Foo Fighters Дейв Грол, которого в 2014 году включили в Зал

славы рок-н-ролла в составе группы Nirvana, где он был барабанщиком. Кэрол Кинг в 1990 году также была включена в Зал славы, но в качестве автора песен, а не исполнителя.

Онлайн-трансляция не было, однако организаторы вышли в прямой эфир на видеохостинге YouTube лишь с красной ковровой дорожки, куда прибывали знаменитости.

В церемонии помимо лауреатов приняли участие Пол Маккартни, Тейлор Свифт, Кристина Агилера, Н.Е.Р. (Габриелла Уилсон) и другие. Посмотреть церемонию можно будет с 20 ноября на стриминговой платформе HBO Max.

Отметим, что на включение в Зал славы рок-н-ролла музыканты могут претендовать лишь спустя 25 лет со дня выхода их первой пластинки. Решение принимают голосующие за исполнителей слушатели и эксперты в области музыки.

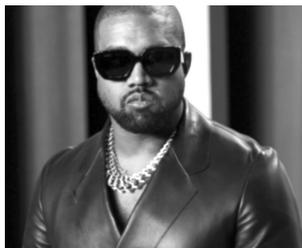
КАНЬЕ УЭСТ ЗАХОТЕЛ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АУТОПАРКА

Американский рэп-исполнитель Канье Уэст выставил на аукцион шесть джипов марки Ford из своей коллекции, которые находились на территории его ранчо в Вайоминге. Об этом сообщили в Page Six.

Отмечается, что среди машин четыре пикапа, F-350

2016 года, F-250 2017 года, F-150 Raptor 2018 года и F-150 Raptor 2019 года, и два внедорожника Ford Expeditions 2020 года выпуска. Все автомобили, которые являются полноприводными и имеют матово-черный оттенок, передали обратно официальному дилеру Ford в штате Вайоминг. Начальная стоимость каждого джипа составляла 5 долларов.

На данный момент на каждый из автомобилей подали более 50 заявок. Сейчас стоимость самого дорогого из них, Ford Expeditions 2020, составляет 46,250 долларов. Торги закончатся 23 ноября.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

БРЭД ПИТТ ПРОИГРАЛ В СУДЕ АНДЖЕЛИНЕ ДЖОЛИ



Голливудский актер Брэд Питт проиграл в суде своей бывшей супруге, актрисе Анджелине Джоли. Верховный суд Калифорнии отклонил его апелляцию по делу об опеке над детьми, сообщили в издании PEOPLE.

В мае 57-летний Питт после длительной судебной тяжбы получил совместную опеку над детьми, рожденными и усыновленными в браке с 46-летней Джоли. Битва за опеку продолжалась почти пять лет. Позже Джоли добилась отстранения судьи, который вынес решение о совместной опеке. Прошение о пересмотре

дела об опеке над их с Джоли детьми после отстранения судьи, решение которого затем аннулировали, адвокаты Питта подали в сентябре.

Отстранение судьи вернуло условия опеки пары над детьми к соглашению, заключенному в ноябре 2018 года. По нему Джоли фактически является единоличным опекуном всех детей, родившихся или усыновленных с Питтом.

В издании отметили, что юристы актера собираются продолжать работу над делом и привлекут для этого независимых экспертов.

**УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

100 СКАНДВОРДОВ

Шоу-бизнес

Американский актер Алек Болдуин описал гибель женщины-кинооператора, которая погибла от выпущенной им пули, случаем из разряда “одно событие на триллион” и отметил, что вряд ли возобновит съемки картины “Ржавчина”.

Отметим, что актер впервые после трагедии высказался на камеру, выйдя из машины к преследовавшим его репортерам-папарацци в штате Вермонт. “Происшествия случаются на съемочных площадках время от времени, но не такие. Это эпизод из разряда один на триллион, это событие одно на триллион”, – сообщил Болдуин, чье заявление представили на телеканале CNN.

“Помните, сколько пуль было отстреляно на фильмах и телешоу за последние 75 лет? Это Америка... Сколько? Миллиарды за последние 75 лет? И практически во всех случаях без последствий”, – добавил он.

Болдуин подчеркнул, что поддерживает ужесточение правил обращения с оружием. На вопрос, возобновятся ли съемки фильма, Болдуин ответил: “Я так не думаю”.

“Она была моим другом. В день, когда я приехал в Санта-Фе, чтобы начать съемки, я пригласил ее на ужин вместе с Джоэлем, нашим режиссером. Мы были очень, очень хорошо слаженной командой, вместе

БОЛДУИН ИСКЛЮЧИЛ ПРОДОЛЖЕНИЕ СЪЕМОК ПОСЛЕ УБИЙСТВА ОПЕРАТОРА



снимающей фильм, а потом случилось это ужасное событие”, – заключил он.

Напомним, что 21 октября в Нью-Мексико на съемках вестерна с участием известного актера Болдуина произошла трагедия. Во время репетиции актер выстрелил из оружия, которое оказалось заряжено боевыми,

а не холостыми патронами. В результате скончалась женщина-оператор Галина Хатчинс, режиссер Джоэл Суза был легко ранен. Его выписали из больницы через несколько часов.

26 октября сообщалось, что десятки актеров, режиссеров, операторов и других деятелей кинематографа простились с Хатчинс.

КИАНУ РИВЗ ПОДАРИЛ КАСКАДЕРАМ НОВОГО “ДЖОНА УИКА” ROLEX ЗА \$14,5 ТЫС.

Голливудский актер Киану Ривз в очередной раз удивил своих поклонников по всему миру: по окончании съемок четвертой части боевика “Джон Уик” он отблагодарил команду каскадеров и подарил каждому из них часы Rolex Submariner стоимостью \$14,5 тысяч.

Каждые Rolex от Киану имеют персональную гравировку с надписью “Пятерка Джона Уика”. Их получили каскадеры Брюс Консепсьон, Джереми Маринс, Дэйв Камарилло и Ли Куан.

Фотографии подарков от



Киану участники съемок фильма опубликовали на



своих страницах в Instagram. Еще несколько снимков со

встречи Ривза и команды каскадеров появились на страницах западных таблоидов.

Модель Rolex Submariner считается дайверской. С ними можно погружаться на глубину более 300 метров. Они сделаны из нержавеющей стали и светятся в темноте.

“Джон Уик - 4” должен выйти в прокат в конце мая 2022 года. Премьеру приурочат ко Дню памяти (американский национальный день, посвященный погибшим военным).

АНОНСИРОВАНА ВТОРАЯ ЧАСТЬ ФИЛЬМА “ДЮНА”

Компания Legendary Pictures анонсировала создание второй части фантастического фильма “Дюна”. Соответствующая запись появилась в аккаунте компании в Twitter.

“Это только начало... Спасибо тем, кто уже посмотрел “Дюну”, и тем, кто собирается посмотреть в предстоящие дни и недели. Мы рады продолжить путь!” – говорится в сообщении, которое также содержит изображение с

надписью “Дюна. Часть вторая”.

Собственно, изначально предполагалось, что “Дюна”



не будет “фильмом-одиночкой”. Именно поэтому концовка первой картины намекает на продолжение.

События картины разворачиваются в далеком будущем. Люди успели расселиться по всей галактике и даже пережить власть машин. После восстания в мире господствует феодальный строй.

Сама картина основана на знаменитом произведении Фрэнка Герберта.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОМНИТЕ!

Все лекарственные препараты нужно хранить обязательно в их оригинальных упаковках с инструкциями, чтобы всегда можно было прочитать аннотацию, сориентироваться по дозировке и проконтролировать срок годности. Аптечка должна находиться в темном, сухом и недоступном для детей месте.

Действуем поэтапно

Проведем ревизию всех лекарств, которые есть дома: проверим все сроки годности, лекарственные препараты с истекшим сроком годности немедленно выбросим в мусорное ведро (не спускать в канализацию!).

Продумаем, какие лекарства необходимо иметь дома на случай плохого самочувствия. Учитывая специфические заболевания членов семьи, а также исходя из того, какими болезнями чаще страдают домочадцы. Кстати, удобно составить список лекарств и купить их по списку в аптеке заранее.

Рассортируем все лекарства по категориям!

- * аптечка первой и неотложной помощи, включающая перевязочные материалы и антисептические средства (на случай травм, ушибов и порезов);
- * жаропонижающие средства и средства от простуды, противовирусные препараты;
- * «обезболивающие средства;
- * «антигистаминные (противоаллергические) средства, снимающие острую аллергическую реакцию;
- * средства от поноса и запора, а также средства, восстанавливающие водно-солевой баланс;
- * «сосудосуживающие и обезболивающие капли (в нос, уши);
- * таблетки по специальному назначению.

Организуем удобный контейнер (коробку, ящик) с ячейками, в каждую из которых поместим лекарства отдельной категории.

ВАЖНО!

Детскую аптечку желательно организовать отдельно. Она обязательно должна включать: градусник, зеленку, перевязочный материал, жаропонижающее средство двух видов - в сиропе и свечах, средство против аллергии, а также другие препараты в детских дозировках.



КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ

Чтобы необходимые лекарства всегда были под рукой, и в экстренном случае, при болезни и недомогании, мы могли не бежать в аптеку, а помочь себе, не выходя из дома, нужна продуманная и грамотно организованная домашняя аптечка. Как ее правильно сформировать, расскажем в этой статье.

Обратите внимание

Некоторые лекарственные препараты необходимо хранить строго в холодильнике. Это препараты в ампулах, кремы и мази, а также лекарства в желатиновых капсулах. Хранить их нужно в закрытом виде в дверце холодильника.

Полезно знать

- * Резиновые изделия (круги подкладные, грелки резиновые, пузыри для льда) стоит хранить слегка надутыми. Так они прослужат дольше.
- * Если вы пользуетесь горчичниками и держите их запас дома, то хранить их стоит, завернув в пергаментную бумагу.

* Лекарства во флаконах необходимо хранить плотно закрытыми, так как в открытом состоянии некоторые препараты могут испаряться, поглощать или выделять летучие вещества или вступать в реакцию с кислородом воздуха.

Аккуратнее с градусником

Ртутный градусник необходимо хранить в оригинальной пластиковой тубе, в которой тот приобретался в аптеке. Иначе есть риск разбить прибор. Вышедший из строя или отслуживший более 10 лет градусник заворачивают в бумагу, затем упаковывают в полиэтиленовый пакет и сдают либо в аптеку, либо в компанию, занимающуюся утилизацией таких приборов.



ПОЧЕМУ ЧЕШУТСЯ ГЛАЗА И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

Чешутся и зудят глаза? Такая проблема беспокоит многих, и многие пытаются решить ее самостоятельно, думая, что это пустяк. А на самом деле, такой симптом может возникать при множестве различных состояний, начиная от аллергии и заканчивая хроническими заболеваниями глаз.

*Врач-офтальмолог высшей категории,
офтальмохирург Алла Аникина.*

Доктора выделяют три группы причин, которые являются виновниками такого распространенного симптома, как зуд в глазах - бактериальные, инфекционные и воспалительные. Иногда зуд возникает по вине механической травмы глазного яблока, попадания на роговую или слизистую оболочку пыли, косметики и иных инородных тел. Чесаться глаза могут и при различных заболеваниях глаз.

И никаких мелочей

Причинами зуда в глазах могут быть не только инфекции и всевозможные заболевания.

*** Ношение некорректно подобранных очков и контактных линз или их неправильное использование.**

*** Попадание грязи, пыли, химических соединений, табачного дыма на внешнюю поверхность глаза.**

*** Длительная работа за монитором компьютера без перерывов.**

*** Долгое пребывание в очень пыльных комнатах или там, где воздух слишком сухой.**

*** Хроническое недосыпание.**

*** Воздействие на глаза яркого источника света.**

Устраняем зуд

*** Главное - оградить глаза от основного раздражителя.**

*** Выбор очков и контактных линз доверяйте только окулисту!**

*** Работайте в проветриваемых помещениях.**

*** Трудясь за компьютером, делайте перерывы и выполняйте упражнения для глаз, помогающие расслабить глазные мышцы.**

*** Если вам что-то попало в глаз и не задело эпителиальные ткани, удалите инородное тело из глаза.**

Глаз, не боли!

Глазные болезни - это вторая группа причин, провоцирующих зуд в глазах. Данный симптом характерен для следующих офтальмологических недугов:

*** синдром «сухого глаза»;**

*** блефарит;**

*** конъюнктивит;**

*** аллергия глаз; трахома; ячмень;**

*** демодекоз век;**

*** глаукома;**

*** катаракта.**

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

- Все эти патологии достаточно серьезные и лечатся долго. Некоторые из них могут стать причиной сильного снижения зрительных функций вплоть до полной необратимой слепоты.

Так, синдром «сухого глаза» хоть и лечится достаточно просто с помощью глазных капель, но даже своевременное лечение не сможет вас избавить от недуга навсегда. Появившись однажды, он впоследствии принимает скрытую форму и при отсутствии профилактики рецидивирует. Поэтому поверхность глаза всегда должна быть увлажнена.

Чешутся глаза и при блефарите, который возникает вследствие попадания под кожу век патогенных микроорганизмов. Блефарит нельзя запускать. Это заболевание быстро перетекает в хроническую форму. Более того, может привести к развитию других глазных болезней: ячменю, кератиту, деформации век, трихиазу.

Зуд в глазах вызывает и такое инфекционное заболевание, как трахома. А все дело в хламидиях. Попадая в глаза, они поражают соединительную и роговую оболочки. Если начать лечить болезнь вовремя, она не причинит особого вреда. Однако у этого недуга есть одна особенность. В какой-то момент он может перейти в прогрессирующую форму, а это чревато сильным ухудшением зрения вплоть до полной его утраты.

В системе

Зуд может появляться и при некоторых заболеваниях системного характера. Чаще всего этому сопутствует еще и жжение, и покраснение склеральной оболочки. При следующих болезнях зудят глаза:

*** сахарный диабет;**

*** болезни желудочно-кишечного тракта;**

*** гормональные сбои;**

*** гипертония.**

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

- Когда глаза чешутся из-за офтальмологических недугов, наблюдаются

слезотечение, двойное изображение, снижение качества зрения и множество других признаков. При системных болезнях больного беспокоят совершенно другие симптомы - повышенное артериальное давление, постоянная жажда и отечность из-за обильного питья, рвота, тошнота, боли в животе, субфебрильная температура тела, частые головные боли, головокружение, резкое снижение массы тела или ее набор без каких-либо объективных предпосылок, сыпь и другие. В этих случаях лечение также будет направлено на основную патологию. А зуд пропадет автоматически после излечения.

Если глаза чешутся очень часто, и зуд не проходит:

- * бегом к окулисту! Так вы исключите офтальмологические недуги или подтвердите один из них. Если перечный осмотр не дает никаких результатов, вам будут назначены компьютерные методы обследования органов зрения.
- * пройдите комплексное обследование. Для точной постановки диагноза может потребоваться консультация гастроэнтеролога, эндокринолога, аллерголога и других специалистов.
- * сдайте кровь для клинического исследования, пробы на аллергию.
- * ведите здоровый образ жизни – питайтесь правильно, занимайтесь спортом, откажитесь от вредных привычек.
- * если ваша профессиональная деятельность связана со зрительной нагрузкой, делайте ежедневно зарядку для глаз,
- * чаще проходите обследования и посещайте кабинет офтальмолога!

Почему нельзя чесать глаза:

- * вы можете занести в них инфекцию, глаза воспалятся и будут болеть.
- * вы можете повредить мельчайшие кровеносные сосуды глаза, что нарушит их питание. А в некоторых случаях может даже возникнуть кровоизлияние в глаз.
- * вы можете спровоцировать повреждение глазного яблока, если вам в глаз попала соринка.
- * вы можете сильно повредить роговицу. Так, у вас может развиться кератоконус, когда роговица истончается и принимает коническую форму, что может привести к ухудшению зрения.
- * вы можете нарушить направление роста ресниц, в результате чего при каждом моргании они будут задевать роговицу, тем самым травмируя ее еще больше.
- * если вы носите контактные линзы, тереть глаза тем более не стоит!
- * если все же глаз чешется нестерпимо, лучше его закрыть и аккуратно на него надавить.



3 МИНУТЫ НА САМОДИАГНОСТИКУ ИЛИ 5 ВЕСКИХ ПОВОДОВ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

В суе повседневности нам не всегда хватает времени, чтобы остановиться и прислушаться к сигналам своего организма. Мы научились глушить боль обезболивающим, лечить запор слабительным, знаем названия лекарств от тошноты и чем помазать поясницу, если защемило.

Но так ли это? Или мы попросту отмахиваемся от зова о помощи, откладывая на потом здоровье? Мы предлагаем ничего не откладывать, а прямо сейчас провести простой тест, который поможет понять, все ли в порядке с нашим здоровьем.

ТЕСТ №1

Сложите указательные пальцы обеих рук ноготь к ногтю, согнув их в двух верхних фалангах. Повода для волнений нет, если между ногтевыми пластинками виден большой просвет. А вот его отсутствие может свидетельствовать о припухлости пальцев, а значит, не лишним будет проверить здоровье легких и сердца.

ТЕСТ №2

Аккуратно оттяните вниз нижнее веко и приглядитесь к цвету кожи на его обратной стороне. Если кожа розовая со множеством капилляров, беспокоиться не о чем. Но, если заметили, что кожа слишком бледная или даже желтоватая - это явный признак недостатка кислорода в крови. Посетите терапевта и проверьтесь на анемию.

ТЕСТ №3

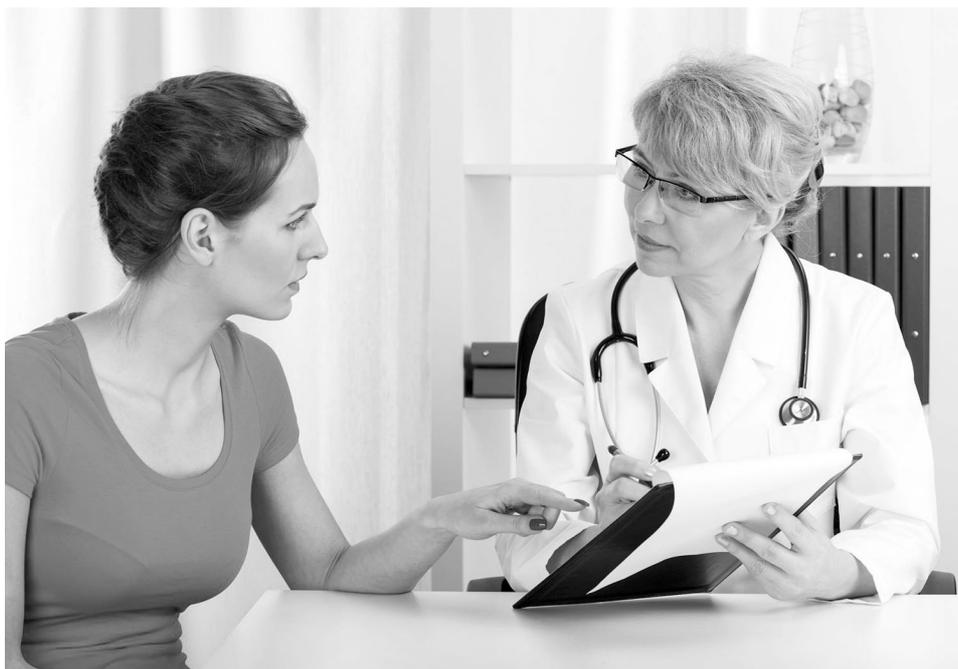
Встаньте ровно, спинка прямая. Согните одну ногу в колене и постарайтесь удержать баланс на одной ноге хотя бы секунд 20. Получилось? Прекрасно! Упражнение никак не дается? Тогда обследование на состояние сосудов: головного мозга не повредит - невозможность удержать баланс может свидетельствовать о проблемах в этой области.

ТЕСТ №4

Поднимите правую руку ладонью до уровня уха, расстояние от ладони до уха должно быть примерно равно длине предплечья. А теперь потрите пальцы друг о друга - в тишине вы должны слышать звук, который получится при трении. Если вы его не слышите, - это веский повод посетить ЛОР-врача и проверить слух.

ТЕСТ №5

Мягко, не прикладывая серьезных усилий, потяните за небольшую прядь вымытых волос. В руке осталось 2-3 волоска? Это норма и повода переживать нет. Но если волос осталось больше, возможно, не все в порядке с гормонами и нужно посетить эндокринолога.



ПОЧЕМУ-ТО ПОДСКОЧИЛ ХОЛЕСТЕРИН...

Почему холестерин может повышаться? Причины иногда оказываются самыми неожиданными.

В холестерине нуждаются даже младенцы

Они получают его с молоком матери. Холестерин - это «кирпичики» мозга, гормонов, оболочек нервных окончаний, оболочек клеток... Когда врач говорит о необходимости снижать уровень холестерина, нужно понимать, для чего и какой именно холестерин нужно снижать. В среднем у каждого взрослого в норме содержится около 2 грамм холестерина на каждый килограмм массы тела. То есть при весе в 70 кг - 140 г холестерина. С пищей человек получает только 20% необходимого хо-

Не забывайте о физической активности. Пусть это будет то, что вам нравится, - ходьба, танцы, плавание, велосипед - но обязательно регулярно.

лестерина, остальные 80% синтезируются в организме. Причем в тарелке не бывает хорошего или плохого холестерина. Таковым он становится в печени, почках, надпочечниках, половых железах, кишечнике и коже - местах, где происходит образование холестерина. Показатель «общий холестерин» - это ни о чем! Нужно знать, за счет какого холестерина - хорошего или плохого - произошло это повышение.

Скажите «нет» статинам

Хороший холестерин - ЛПВП (липопротеиды высокой плотности) может быть сколько угодно высоким. А вот если повышен плохой холестерин - ЛПНП и ЛПОНП (липопротеиды низкой и очень низкой плотности) - тогда и нужно его снижать. Только одно но - никаких статинов! Даже если вам их будет настойчиво предлагать ваш доктор. У кардиологов может быть

свое мнение по поводу назначения таких лекарств. Но даже они статины назначают не при повышенном холестерине, а при высоком риске сосудистых заболеваний. Тогда риск оценивается с учетом холестерина. Статины, как и не очень глубоко вникающие в эту тему доктора, порой не разбираются, какой холестерин хороший, а какой плохой, и снижают оба. Неслучайно проводится все больше научных исследований о вреде статинов. Уже заявлено, что они могут приводить к старческому слабоумию и болезни Альцгеймера. Так почему холестерин может повышаться? Причины иногда оказываются самыми неожиданными.

Дело не в еде, а в наследственности или месте жительства

Почему такая несправедливость - кто-то может есть бутерброды с маслом и икрой, заедая их яичницей, и при

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

этом до старости оставаться здоровым, а кто-то буквально на воде и хлебе имеет тот самый высокий уровень холестерина, который обвиняют во всех смертных грехах - атеросклерозе, инсультах, инфарктах и прочих болезнях цивилизации? И что делать? Срочно исключить из питания все продукты, содержащие холестерин? Не торопитесь. Организм, почувствовав дефицит холестерина в поступающей пище, просто начнет его больше вырабатывать. Об этом говорят факты. Даже у вегетарианцев - людей, полностью отказавшихся от животной пищи (холестерин содержится только в животных продуктах), - по какой-то причине часто повышен уровень холестерина в крови. Ученые утверждают, что это зависит от наследственности, стрессов, наличия вредных привычек и даже места жительства. Повышаться холестерин может, если нездоровы печень и кишечник, ведь именно там синтезируется плохой холестерин.

Виноват дефицит гормонов

Одной из основных причин повышения холестерина большинство докторов называют дефициты. В первую очередь - дефицит половых гормонов. Холестерин крайне важен для синтеза половых гормонов, но с возрастом их производство падает, а значит, появляется лишний холестерин. Что делать? Компенсировать дефицит половых гормонов. Заместительная гормональная терапия с определенного возраста помогает и снижению холестерина. Организм, понимая, что уровень этих гормонов нормальный, перестает вырабатывать лишний холестерин. Еще один дефицит - гормонов щитовидной железы - увы, обнаруживается все чаще. Он также прекрасно корректируется, врачи отлично умеют это делать.

Не хватает витамина D

Дефицит витамина D отмечается минимум у 80% населения северных стран. Даже у тех, кто живет на солнечном юге. Причина банальна - солнцезащитные кремы. Люди редко бывают на открытом солнце в самые благоприятные для этого утрен-

ние и предзакатные часы. И еще дефицит продуктов, содержащих этот витамин: в первую очередь свежей морской рыбы и морепродуктов. Как компенсировать? Понятно, что в Сочи можно и на солнышке позагорать, и черноморской барабулькой полакомиться, но не факт, что ваша кишечная микрофлора в порядке и добудет необходимый витамин из солнышка и еды. А что делать тем, кто живет на Севере? Принимать витамин D в виде препаратов. Всем, начиная с грудных младенцев и заканчивая глубокими стариками. Поддерживающая доза - 100 тыс. МЕ в месяц. Лечебную дозу при остром дефиците витамина D, выявленного в крови, должен назначать только врач.

Мало рыбы ели

Еще один дефицит - омега-3 жирных кислот. Опять же, где купить свежую морскую рыбу северных морей, богатую этими крайне необходимыми веществами? Не тот подозрительный красно-оранжевый лосось из супермаркета, выращенный на ферме на искусственных кормах и добавках и практически не имеющий омега-3 жирных кислот, а мелкую свежую рыбешку - макрель, анчоусы, сельдь, которая «пасется» в открытом море? Если вам не повезло родиться и жить на северных морях, остается один выход - омега-3 из аптеки. А еще лучше омега-3, 6, 9. При этом покупать стоит ту добавку, где содержание ЭПК+ДГК (запомните эти аббревиатуры) выше 50% на капсулу. Их получают именно из мелкой рыбешки. Как проверить, хватает ли вам омеги? Сдать кровь на омега-3 индекс. Он должен быть в идеале 12-13, а у большинства людей он около трех. На уровень холестерина влияет также и дефицит железа, йода, витамина B12...

Переборщили с сахаром...

Холестерин может быть высоким из-за избытка сахара в продуктах, а не жира, которыми нас постоянно пугают. Именно сахар, начиная от белого рафинированного, который мы любим добавлять в чай, и заканчивая скрытым, ко- торый содержится едва ли

не во всех промышленно обработанных продуктах - хлебе, сыре, колбасе, консервах, выпечке, сладостях, соках, напитках - опасен. Сегодня каждый житель страны съедает около 24 кг рафинированного сахара в год. Скрытый же сахар посчитать практически невозможно. Этот сахар и является причиной возникновения бляшек в сосудах. Прикрепляясь к гемоглобину, молекулы сахара превращают его в «ежики» - гликированный гемоглобин, который «царапает» стенки сосудов. Чтобы залатать ранки, организм начинает синтезировать больше холестерина, который является своеобразной замазкой травмированной слизистой. Так появляются атеросклеротические бляшки.

Яйца - можно

А еще сливочное масло и сало, которые обвиняют во всех смертных грехах, пора оправдать! В тех же яйцах содержится холин, который выводит плохой холестерин, а в салe - крайне необходимая арахидоновая кислота, обладающая таким же эффектом. О сливочном масле; в нем содержатся витамины А, D, E, С, В, кальций, фосфолипиды (строительный материал для клеток, особенно нервных) и незаменимые аминокислоты. Но не топнитесь завтра же бежать на рынок за жирным творожком и сметаной. Избыток жиров в рационе повысит пусть не холестерин, но количество жира - подкожного и внутреннего точно. А лишний вес - это практически 100%-ное повышение холестерина.

Н. Сиденко, кардиолог, врач высшей категории.

Не навреди

Стоит ли водкой «чистить сосуды»

Не слушайте «народные» советы о том, что рюмка водки «чистит» сосуды. Ничего она не чистит. Злоупотребление алкоголем ведет к жировой дистрофии печени - одной из причин повышения холестерина в крови. А вот красное вино помогает вывести плохой холестерин. Но помните о дозе - 150-200 мл в день, не больше.



АТЕРОСКЛЕРОЗ

Можно ли поставить диагноз атеросклероз только на основании анализа крови на холестерин? Или нужны какие-то другие обследования?

Павел Васильевич Юрков.

При атеросклерозе всегда повышен уровень липопротеинов низкой плотности (плохого холестерина) и триглицеридов. Но у некоторых людей холестерин повышен, но при этом нет атеросклероза, хотя риск высок. Это заболевание артерий прежде всего связано с наличием воспаления сосудистых стенок, из-за которого на их поверхности появляются пресловутые бляшки. Здоровая артерия имеет гладкую внутреннюю стенку, к ней ничего прицепиться не может. А вот если она воспалена - это плохо. Причинами воспаления артерии могут быть травмы сосудов, инфекция, анатомическая извитость, курение, токсичное действие глюкозы при сахарном диабете, аутоиммунные реакции.

Итак, высокий уровень холестерина, особенно соотношение липопротеинов высокой и низкой плотности (индекс атерогенности), могут сообщать о возможности атеросклероза, но не указы-

вать на него со стопроцентной гарантией. Поэтому дополнительные обследования обязательны!

* Анализ крови на С-реактивный белок и уровень креатинина. Они указывают на неполадки в работе почек и нарушение скорости кровотока в них из-за плохой функции сосудов.

* Исследование работы сердца с помощью кардиографии. Оно страдает в первую очередь, если плохо работают артерии.

* Ультразвуковое обследование (в том числе доплерография) сосудов, прежде всего в области сердца, брюшной полости, конечностей.

Если есть подозрения на поражение сосудов шеи и головы, сердца, ног, врач может назначить компьютерную томографию и МРТ. В распоряжении доктора есть много методик, позволяющих обследовать сосуды досконально.

С. Заторина, терапевт, врач II категории.

На каждый день

* **Голова кружится? Залейте 1 чайн. ложку зелени или семян укропа стаканом кипящего молока. Томите на водяной бане на маленьком огне 20 минут. Остудите до температуры тела и пейте по 1/2 стакана утром и вечером.**

* **Для восстановления сердечной мышцы залейте водой 100 г зерен пшеницы и поставьте в теплое место. Когда появятся ростки длиной 1 мм, промойте и пропустите зерна через мясорубку. Добавьте мед, чернослив, изюм по вкусу. Смесь съедайте утром натощак.**



КАК ЛЕЧИТЬ ОРВИ

Поскольку проявления различных вирусных заболеваний схожи, то лечение не отличается и зависит от симптомов.

Постельный режим?

При ОРВИ врачи назначают «домашний режим», а не постельный: заболевший должен сидеть дома и лечиться, а не ездить на работу. А вот постельный режим при вирусных инфекциях противопоказан: длительное пребывание в лежачем положении принесет больше вреда. Поскольку кровь в теле застаивается, инфекция быстрее распространяется. Даже при высокой температуре надо если не вставать, то хотя бы ворочаться с боку на бок, садиться.

Высокая температура

Пока она ниже 38,5°C, снижать ее не стоит. Именно при такой температуре организм наиболее активно сопротивляется инфекциям. И только если она зашкаливает, можно принять жаропонижающее с парацетамолом или ибупрофеном. Но не аспирин - это лекарство может на фоне инфекции вызвать синдром Рея - опасное состояние, которое приводит к печеночной недостаточности и поражению мозга. Помните, что лекарству нужно время, чтобы подействовать, - обычно не меньше 30 мин.

ВАЖНО! Многие жаропонижающие содержат несколько действующих веществ. Чтобы не навредить себе, найдите в инструкции к препарату максимальную дозировку и не превышайте ее. Например, нельзя принимать более 4 г парацетамола в сутки, а ибупрофена - свыше 1200 мг.

Болит горло

В легких случаях нужна щадящая диета с теплыми, протертыми блюдами и питьем, можно пить молоко. Если инфекция затронула миндалины, задняя стенка ротоглотки покраснела, стоит орошать горло антисептиками в форме спрея - например, «Мирамистином», «Ингалиптом», «Гексоралом» и пр. - или рассасывать леденцы с антисептиками, некоторые из них содержат обезболивающие компоненты.

Если инфекция опустилась ниже - садится голос, появилась охриплость, то надо применять масла туи, «Витаон» в виде спреев или в виде горячих ингаляций.

ЕСЛИ ЗАНИМАЕТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ

Обязательно вызывайте врача, если:

- * на четвертый день болезни нет улучшений;
- * температура остается повышенной более 7 дней;
- * после улучшения наступило ухудшение;
- * симптомы ОРВИ умеренные, а вам плохо;
- * мучает жажда, беспокоят одышка, боли, есть гнойные выделения или кожа бледная;
- * кашель усиливается, но мокрота не отходит, глубокий вдох приводит к приступу кашля;
- * жаропонижающие не работают или снижают температуру только на короткий срок.



Кашель

Сначала нужно понять, что провоцирует кашель. Для диагностики стоит обратиться к врачу. Возможно, так организм реагирует на першение в горле. Тогда надо лечить горло. Кашель может быть реакцией на слизь, которая стекает по задней стенке гортани. Она также содержит вирусы, что и провоцирует воспаление. Справиться со слизью помогут промывания носа, а также те средства, что направлены на лечение горла. В начале болезни кашель сухой, а при воспалении гортани - лающий.

Если вирусы проникли в легкие, бронхи, то при помощи кашля организм выводит скопившуюся слизь. Тогда применяются отхаркивающие средства и муколитики (разжижающие мокроту). Но назначать лекарства должен врач, ведь, если к вирусам присоединились бактерии, понадобятся антибиотики.

ВНИМАНИЕ! Нельзя принимать отхаркивающие при сухом кашле: мокроты в бронхах нет, а значит, нечего и выводить. Лекарства лишь усилят кашель и измотают больного. При влажном кашле не принимают противокашлевые: они мешают отхождению мокроты.

Насморк

Это защитная реакция организма: так он избавляется от вирусов. Чтобы инфекция не проникла дальше, нельзя останавливать сопли (сосудосуживающие капли применяют, только если слизистая отечная и дышать тяжело!). Но нужно помочь организму побыстрее избавиться от инфекции - увлажнять носовые ходы: промывать нос физиологическим раствором (спрашивайте в аптеке «изотонический раствор натрия хлорида»), морской водой в спреях. И важно следить за температурой и влажностью в помещении: чтобы слизистые не пересыхали, иначе их барьерная функция нарушится и создадутся благоприятные условия для дальнейшего проникновения вирусов.

Необходимо восстановить носовое дыхание, в этом помогают сосудосуживающие капли. Обычно одного применения хватает на 8-12 часов. Но помните: сосудосуживающие нельзя применять дольше 3-4 дней, иначе может развиться привыкание, что может спровоцировать уже медикаментозный ринит. Это насморк, который в отличие от вирусного очень тяжело поддается лечению.

Вирусная инфекция у аллергиков может вызвать обострение хронического заболевания, поэтому иногда устранить отечность помогает и прием противоаллергических препаратов.

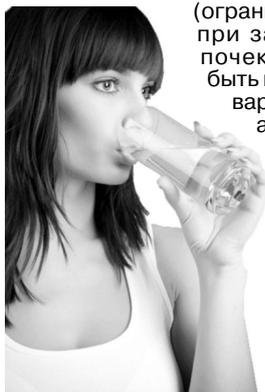
Промывайте нос солевым раствором. Можно взять физраствор, готовые спреи с морской водой, приготовить раствор самостоятельно (в 0,5 л кипяченой воды растворить 1/2 ч. ложки соли). Соль вытягивает воду из слизистой, и отек уменьшается.

На заметку

Закапывать в нос свекольный, морковный, луковый сок или засовывать дольки чеснока нельзя - все эти составы могут стать причиной ожога и раздражения слизистой. Не стоит и греть нос - это может привести к осложнениям.

Обязательные условия

При любых симптомах пейте как можно больше



(ограничения нужны при заболеваниях почек). Это могут быть и морсы, и отвары, и чай. Если аппетита у больного нет и нет проблем с уровнем сахара в крови, можно добавлять в напитки немного сахара или меда (но не увлекаться сладким!). Обильное питье

позволит организму быстрее справиться с развившейся в результате инфекции интоксикацией.

Питаться надо так, чтобы не создавать лишнюю нагрузку на организм (исключить фастфуд и полуфабрикаты). Желательно отказаться от быстрых углеводов - скачки глюкозы снижают иммунитет. Включать в меню нужно отварные овощи, фрукты. Цитрусовые и сырые фрукты, ягоды лучше ограничить - их кислоты могут раздражать и без того воспаленные слизистые. Не стоит забывать о белковых продуктах, но не тяжелых (рыбе, тефтелях, котлетах, приготовленных на пару) - протеины нужны для образования антител, восстановления поврежденных тканей. Каши и крупяные изделия придадут энергии и сил.

Необходимо регулярно проветривать помещение, в котором находится больной, - это поможет снизить вирусную нагрузку на организм.

Если температуры нет, то нужно бывать на свежем воздухе. При вдыхании прохладного воздуха усиливается кровоснабжение бронхов, лучше отходит мокрота - это защитит от бронхита.

Любые лекарственные средства принимайте только по назначению врача. Можете, если раньше при таких же симптомах вам прописывали лечение, повторить его. Но никаких антибиотиков самостоятельно! Перед их назначением важно убедиться, что присоединилась именно бактериальная инфекция (против вирусов антибиотики бесполезны), и точно определить вид бактерий, чтобы подобрать препарат, который наверняка подействует на них.



ОСЕННИЕ ПРОСТУДЫ

Как противостоять сезонным напастям и что делать, если они все-таки одолели.

Виноваты вирусы

Больное горло, насморк, температура - то, что мы называем простудой, - в 90% случаев - проявления одной из острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Их известно более 200. Вызывают ОРВИ вирусы. Они проникают в организм воздушно-капельным путем (кто-то рядом чихнул, кашлянул). Попав на слизистые носа, рта, начинают размножаться, чтобы захватить всю дыхательную систему. Какой именно из вирусов прицепился, на глазок определить трудно (симптомы схожие). Хотя у некоторых есть свои особенности. Вот четверка самых распространенных.

АДЕНОВИРУСЫ

Заболевание похоже на грипп: начинается с повышения температуры (37,7-39°C), но держится она 1-2 дня. Лимфоузлы увеличены, миндалины воспалены, в горле першит. Но самый характерный признак аденовируса - конъюнктивит.

Осложнения. Бронхит, при поражении миндалин - хронический тонзиллит, могут развиваться бактериальный конъюнктивит, пневмония - тогда для лечения потребуются антибиотики.

ГРИПП

В отличие от других ОРВИ грипп начинается резко. Температура сразу повышается до 38-40°C и держится около 5 дней. Мучают озноб, головная боль, боли в мышцах, отрывистый сухой кашель, нос заложен, но выделений нет. **Осложнения.** На фоне ослабления иммунитета возможно развитие пневмонии, менингита, проблем с сердцем

- перикардита или миокардита (воспаления околосердечной сумки или сердечной мышцы).

ПАРАГРИПП

Вирусы парагриппа атакуют нос, гортань, трахею. Температура обычно не выше 38°C. Могут беспокоить ломота в мышцах, озноб, насморк, головная боль. Отличительные признаки - осиплость голоса, покраснение горла и сухой кашель.

Осложнения. Потеря голоса, он возвращается через 1-2 недели. Могут развиваться трахеит и бронхит, пневмония.

РИНОВИРУСЫ

Они поражают нос и носоглотку. Развиваются ринит - насморк и фарингит - воспаление носа, горла, гортани. Для риновирусов характерны заложенность носа, потеря нюха, снижение слуха, температура ниже 38°C. Болезнь длится 1-4 дня.

Осложнения. Может воспалиться слизистая оболочка придаточных пазух носа - синусит, а также гайморит. Если инфекция попадет в слуховые проходы - отит (воспаление в ухе).

На заметку

В частных лабораториях можно сдать анализ (похож на ПЦР) для определения конкретного вируса, вызвавшего ОРВИ. Но большого смысла в этом нет.



СЛИВА – СЕЗОННОЕ ДИВО!

Слива! Фрукт всем известный, но зачастую недооцененный несмотря на то, что является одной из важнейших плодовых культур умеренного пояса. По величине, окраске, вкусу, сахаристости, зимостойкости и времени созревания плодов слива очень многообразна, а по пользе не уступает своим родственникам - вишне, персику и абрикосу.

5 факторов о костянке

1. В мире насчитывается свыше 2 000 сортов сливы.
2. В диком виде слива не встречается, в одичалом состоянии растет на Кавказе, разводится в средней и южной полосе.
3. Известный биолог и агроном И. В. Мичурин вывел много сортов сливы для умеренного климата. Популярными сортами с мировым именем являются «Ренклод зеленый», «Венгерка итальянская», «Виктория».
4. Самыми близкими родственниками садовой сливы являются алыча (слива растопыренная) и терн (слива колючая, терновник), обладающие пищевой ценностью и огромным количеством полезных свойств.
5. Семена сливы (косточки) - ядовиты и не употребляются в пищу, поскольку содер-

жат опасную для здоровья синильную кислоту.

8 причин включить в рацион сезонный фрукт

1. Сделает талию стройнее. Средняя калорийность сливы всего 42 ккал на 100 г.

КСТАТИ. Важно помнить, что при высушивании калорийность сливы увеличивается во много раз. Калорийность чернослива - 240 ккал.

2. Источник витамина С, защищающего наши сосуды и помогающего сохранять молодость и красоту.
3. Содержит каротин и витамин А, полезные для зрения и кожи.
4. Богата витамином К, регулирующим свертываемость

крови и полезным для профилактики атеросклероза (не дает кальцинироваться атеросклеротическим бляшкам).

5. Является источником антоцианов - веществ, окрашивающих сливы в сине-фиолетовый цвет и обладающих противораковыми свойствами.

7. Полезна для нормальной работы мозга, функционирования нервной системы и профилактики болезни Альцгеймера.

8. Богата органическими кислотами, помогающими снижать интоксикации.

Осторожно!

- * **Детский возраст до 3 лет (может спровоцировать жидкий стул у детей),**
- * **Склонность к поносам (слива оказывает слабительный эффект, раздражает стенки кишечника).**
- * **Сахарный диабет (слива содержит много сахаров).**
- * **Мочекаменная болезнь (слива содержит щавелевую кислоту, усиливает камнеобразование).**

ВАЖНО! Антоцианы также защищают кости от возрастного остеопороза, способствуют увеличению плотности костей. Достаточно съедать 4-5 слив в день на протяжении нескольких месяцев, чтобы предупредить потерю минералов нашими костями.

6. Содержит пищевые волокна и пектин, которые помогают активации перистальтики кишечника. Защищает от запоров.

Из истории вопроса

Целебные свойства сливы были известны и древним врачевателям разных стран. Ценили ее за то, что она возбуждает аппетит, дезинфицирует кишечник, усиливает его перистальтику, улучшает пищеварение. Известно, что по указу царя Алексея Михайловича сливовые деревья выращивали в Измайловском ботаническом саду, а их плоды подавали к столу царственной семье. Древние лекари Востока рекомендовали употреблять сливу при головных болях и лихорадках, для утоления жажды, а также для прекращения тошноты и рвоты.

ВКУСНА, СЛАДКОВАТА И ПОЛЬЗОЙ БОГАТА

Слива прекрасно подходит для огромного многообразия блюд, от десертов до острых соусов и сочных гарниров к мясу и дичи. Джем и муссы, соки и компоты, пироги и шарлотки - во всех видах слива вкусна и аппетитна, но



важно помнить: чтобы было не только вкусно, но и полезно, важно сохранить витамины, а для этого минимизировать или совсем исключить термообработку. Самая полезная костянка - свежая, при сушке и замо-

розке также сохраняются полезные вещества и витамины.

КСТАТИ! Вкус сливы отлично оттеняют такие специи, как корица, гвоздика, бадьян, ваниль. Используя их, можно уменьшить количество сахара в пирогах и десертах.

СЕКРЕТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Сливу употребляют при длительных запорах, изжоге, для успокоения желудочно-кишечных болей. Она весьма полезна при атеросклерозе, болезнях почек, ревматизме и подагре. Измельченные свежие и распаренные сухие листья сливы, приложенные к гнойным ранам и язвам, способствуют их заживлению. Свежие и вареные сливы обладают нежным слабительным и мочегонным действием.

А вы знали?

Исследования ученых подтверждают: регулярное употребление сливы снижает риск развития рака молочной железы.

Квашеная капуста богата витаминами А, Е, С, К, РР, витаминами группы В: В1, В2, В6, В5, В9, минералами - железом, медью, марганцем, магнием, кальцием, калием, натрием, цинком, фтором, фосфором, органическими кислотами, растительным белком, пробиотическими веществами, клетчаткой.

В 100 г квашеной капусты всего лишь 19 ккал. Для желающих сбросить лишние килограммы квашеная капуста - идеальный вариант. Но капусту ценят не только за ее диетические свойства. Регулярное употребление полезного продукта помогает нормализовать работу кишечника, устраняет запоры, укрепляет иммунитет, благотворно влияет на зубы и десны, понижает вредный холестерин в крови, укрепляет сосуды, улучшает работу сердца, повышает аппетит, избавляет от тошноты.

Все знают - полезных веществ больше в свежих овощах. Во время обработки свежих продуктов обычно часть ценных свойств теряется. Капуста же, наоборот, в квашеном виде намного полезнее, чем в свежем. В процессе квашения овощ обогащается минеральными веществами и витаминами, не теряя при этом исходные свойства.

Но не следует забывать об умеренности. Какая бы полезная не была квашеная капуста, она содержит соль. Особенно капустный рассол богат этим веществом. Переизбыток соли нежелателен для суставов, почек. Поэтому квашеную капусту употребляют в небольших количествах. Закуска переваривается достаточно долго, после ее употребления сохраняется ощущение сытости.

Продукт способствует расщеплению жировой ткани, выводит шлаки из кишечника, нормализует обменные процессы. Достаточно, ежедневно съедать по 200 г полезного продукта, чтобы избежать дефицита витаминов и минералов и сохранить бодрость и работоспособность.

В квашеную, свежая капуста превращается под действием кисломолочных бактерий. Именно этим бактериям квашеная капуста обязана лечебными свойствами. При попадании в кишечник кисломолочные бактерии быстро улучшают его работу, подавляют развитие и размножение патогенной флоры. А для полезной микрофлоры бактерии создают благоприятную среду. Поэтому при ежедневном употреблении квашеной капусты отступает дисбактериоз, здоровая микрофлора кишечника приходит в норму, иммунитет укрепляется. Поздней осенью, зимой и ранней весной, в период гриппа и простуд желателен ежедневно включать в рацион питания полезное блюдо.

При хроническом гастрите, сахарном диабете квашеную капусту рекомендуют ежедневно съедать за 30 минут до еды, перед каждым приемом пищи. Капустный рассол полезен при запорах, плохом аппетите, вялом желудке, атеросклерозе. Но из-за большого содержания соли и органических кислот не рекомендуют употреблять в сутки более 200г такого напитка. А при высоком давлении, гастрите с повышенной кислотностью, панкреатите, ишемии от сока придется отказаться полностью.



ВРЕМЯ КВАСИТЬ КАПУСТУ

рах, плохом аппетите, вялом желудке, атеросклерозе. Но из-за большого содержания соли и органических кислот не рекомендуют употреблять в сутки более 200г такого напитка. А при высоком давлении, гастрите с повышенной кислотностью, панкреатите, ишемии от сока придется отказаться полностью.

В соке квашеной капусты содержится витамин U (S-метилметионин), необходимый для своевременного обнаружения и выведения из организма токсинов, сохранения нормального уровня холестерина в крови, синтеза витамина В4 (холина). Но самое главное свойство витамина U - противоязвенный фактор. При нехватке этого витамина в организме возникает предрасположенность к возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Капустный рассол рекомендуют пить при заболеваниях печени. Но для этого его разводят с томатным соком в соотношении 1:1. Пьют смесь трижды в день не менее 3-х месяцев.

Беременным капустный рассол помогает избавиться от токсикоза. Но пьют его в очень ограниченных количествах во избежание отеков из-за большого содержания соли.

Если пить капустный рассол за полчаса до еды, можно избавиться от лямблиоза. Напиток эффективно выводит паразитов.

Рецептов квашения капусты немало. Кто-то добавляет больше соли, кто-то сахара. Одни квасят капусту в соб-

ственном соку, другие делают специальный рассол, добавляют клюкву, семена укропа, кориандра и т.д.

Наиболее полезной считается квашеная капуста с небольшим содержанием соли и сахара, заквашенная в собственном соку. На приготовление такой капусты уходит три дня. Капуста получается хрустящая, в меру соленая, прекрасно хранится в холодильнике всю зиму: на 2 кг капусты - 1 морковь, 45 г соли, 1 ч. ложка сахара.

Сочная квашеная капуста получается из приплюснутых кочанов. Выбирайте для квашения не круглые, а приплюснутые кочаны.

Квашеную капусту можно есть как самостоятельное блюдо. Добавьте к капусте репчатый или зеленый лук и растительное масло - прекрасный витаминизированный салат готов! В такой салат можно также добавлять свежий укроп и петрушку. Но это по желанию и по возможностям.

Квашеная капуста хорошо сочетается с мясными блюдами, картофелем.

Квашеную капусту добавляют в винегреты, готовят с ней пироги и пирожки, борщи, щи.

Не рекомендуется полезный продукт тем, у кого повышена кислотность желудочного сока, при почечной недостаточности, заболеваниях поджелудочной железы, камнях в желчном пузыре. При гипертонии можно употреблять квашеную капусту, приготовленную с минимальным количеством соли.



ЦЕЛЕБНЫЕ АРОМАТЫ ДЛЯ БАНИ

Возьмите в парную эфирное масло, чтобы снять нервное напряжение и предотвратить развитие многих заболеваний. Какое масло выбрать и как правильно его использовать?

С давних времен баня считается лучшим средством для очищения организма и укрепления иммунитета. А если капнуть несколько капель эфирного масла на стены парной, за счет высокой температуры оно испарится и с паром попадет в организм.

Ароматерапия поможет решить такие проблемы, как бессонница, болезни суставов, простудные заболевания, также избавит от боли в мышцах после физической нагрузки.

Натуральное

или синтетическое?

Для парной выбирайте только натуральные эфирные масла (не синтетические!). Их получают из корней, цветков и листьев растений с помощью водной дистилляции или холодного прессования.

Эфирное масло можно получить не из любого растения. Например, не бывает эфиров яблока, арбуза, дыни, фиалки, жасмина, ландыша. Также отличить натуральные масла от синтетических можно по следующим признакам.

* Натуральные масла выпускают в максимальной дозировке 10 мл.

* Они всегда продаются в бутылочках из темного стекла.

* Если капнуть эфирное масло на бумагу, оно испарится, не оставив жирного следа.

* У масла многослойный «сложный» запах: чем дольше его вдыхать, тем больше аромат будет раскрываться.

✓ **Готовые банные смеси использовать не рекомендуется. Чаще всего в их состав входят не натуральные масла, а дешевые аналоги. От такой бани будет больше вреда, чем пользы - сгорая, смеси выделяют токсичные вещества.**

Выбираем веник

Эфирное масло можно капнуть в воду, где замачивается веник. Так процедура парения принесет организму еще больше пользы.

Березовый веник играет роль мочалки и массажера. Он гибкий, упругий, листья плотно прилегают к телу и вытягивают пот, благодаря чему очищение пор происходит быстрее. Такой веник рекомендуется использовать при астме и других заболеваниях органов дыхания.

Дубовый веник, напротив, жесткий, пот почти не впитывает. Зато дуб богат ду-

бильными веществами и снимает воспаления. Особенно он рекомендован людям с проблемной кожей, склонной к образованию угрей. Также дубовые листья нормализуют давление и избавляют от повышенной потливости. Липовый веник борется с бессонницей, переутомлением, снимает головную боль.

Эвкалиптовый веник эффективен при простудных заболеваниях, а также при радикулите, подагре, болезнях суставов. Можно использовать его в паре с дубовым.

Хвойный веник является профилактикой заболеваний верхних дыхательных путей, гриппа, простуды.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Для иммунитета

и нервной системы

Выбирайте масло для парной в зависимости от того, какого эффекта вы хотите добиться.

Масло эвкалипта обеззараживает воздух, борется с простудными заболеваниями, обеспечивает профилактику болезней носоглотки. Пользуйтесь им в сезон простудных заболеваний.

Масло аниса обладает отхаркивающим действием. Такой же эффект дают масла укропа и можжевельника. Их полезно использовать для профилактики и лечения кашля.

Масло лаванды избавляет от бессонницы и снимает нервное напряжение. Лучше применять его в последний заход, чтобы у вас была возможность отдохнуть дома сразу после бани. Также для восстановления нервной системы подойдут масла китайского лимонника, полыни, мяты, кедр.

Хвойные масла рекомендуются при кожных заболеваниях. Они обладают бактерицидным эффектом.

Важно:

правила безопасности!

Эфирное масло нельзя использовать в чистом виде. Несколько капель смешивают с эмульгатором (например, медом или морской солью), готовую смесь разводят в теплой воде. На 1 л воды понадобятся 2-3 ст. л. соли или меда и 10 капель эфирного масла.

Опытные банщики советуют не выливать смесь с маслом прямо на камни - так эфиры быстро теряют свои полезные свойства. Лучше поливать ароматной смесью стены парной, сиденья, потолок. Можно поставить кувшин или пиалу с масляной смесью в парную и в комнату отдыха. Испаряясь, эфиры будут насыщать воздух и проникать глубоко в легкие и кожу.

Кроме масляных смесей, готовят травяные настои. Для этого травы, цветки или корни заранее настаивают в горячей воде, а готовой настой перед применением процеживают.

▼	Скоростное кафе Ярижа	Начальник призывников	▼	Заокеанская певица-армянка	Брезентовый народ матроса	Сожженный за науку Бруно	Движение сверху вниз	▼				▼	Блюдо, похожее на тефтели	Вулкан, дымящий на Сицилии
	Автор "Анды" и "Травнаты"						Тара для улова		Грызун-куриный враг		Серьезная пьеса, но не трагедия			
↙						Главный город Румынии								
	Секьюрити на складе		Сани на ледовой трассе				Усач у илистого дна				Корбельный "вокзал"		Ущерб здоровью от курения	
↙						Жгучее растение в шах								
	Огюст - земляк и коллега Моне	"Четырехугольная" стрижка	Чехол для инвентаря фотографа			Яркий выюрок с опушки		Сделает талию осиной		"Скелет" судна	Самодур, дорвавшийся до власти		Нечистый на руку продавец	
↖	Душистый шарик на шалочке	Белеет в тумане моря голубом	Сыщик, выдуманный Кристи											
▶						Разноцветный попугай Индонезии		Танец после рюмочки горилки	Мычащая компания					
	Пьер "в черном ботинке"	Спец, изучающий "тарелочки"									Тушеный овощной "салатик"		Слово шаманского запрета	
↙					Металл стойкого солдата									
	Прогнозирование погоды			Ябло по старинке			Стремительная хищная птица		Царский проход в алтарь					
↙									"Пернатый газетный слух"	Воротник не для галстука				
↖	Главный мост	Кухонный заповиало	Три спевшихся трио		Избирательный регион							Машина, едущая с делянки		Кровожадная кроха из Амазонки
▶						Соленое свиное сало		Вакса-гуталин	Деликатес - зернышко к зернышку					
	Отросток генеалогического древа	Веселая героиня оперетты Лелара			Сдоба от пекаря	Круглая рубленая котлетка					Обычная дубленка мужика		Сюрреалист-усач	
↙					Отправил Робинзона на остров						Эдуар с "Завтраком на траве"			
	Полет отскочившей пули			Древняя монета Востока						Рожденная на подиуме				
↙							Верблюды под началом Али							
▶	Содержимое коробки с бантом	Гнет параболитителей		Важничанье хвастуна						"Ничто" среди чисел				
							Обычный сериальный недуг							

Лицо с обложки



Джулия Робертс: «СТАРАЮСЬ ДОВЕРЯТЬ ИНТУИЦИИ»

Актриса, филантроп и лицо новой кампании Chopard Harry Diamonds, посвященной радостям жизни, Джулия Робертс искренне благодарна судьбе за то, что у нее есть возможность делиться с окружающими своими мыслями и убеждениями:

«Ведь не все женщины могут быть такое позволить».

В своем инстаграме Джулия Робертс, любимица Америки и одна из самых высокооплачиваемых актрис Голливуда, дает себе лаконичное определение — human («человек»).

С другой стороны, не станешь ведь в столбик перечислять все свои фильмы, начиная с культовых «Красотки», «Ноттинг Хилла» и принесшей «Оскар» «Эрин Брокович»?

К тому же за пределами съемочных площадок и светских вечеров суперзвезда, похоже, и впрямь ведет жизнь самого обычного человека.

Судите сами: в следующем году будет 20 лет, как она замужем за оператором Дэниелом Модером, вместе они воспитывают троих детей-подростков.

Джулия сама готовит им завтраки по утрам и отвозит в школу, в выходные гуляет с подругами-со-

седками, пересматривает любимое кино, например «Филадельфийскую историю», читает (во время локдауна не могла оторваться от «Незримых фурий сердца» Джона Бойна и «Домашнего очага» Мерилин Робинсон), а каникулы часто проводит в Греции с семьей. Словом, все как в той песне: так же как все, как все...

А вот что касается работы, тут Джулия уникальна: стоит ей появиться на экране, как картина становится лидером проката.

Сейчас актриса снимается в новом фильме Ticket to Paradise («Билет в рай») в Австралии. Она и Джордж Клуни играют разведенную пару, которая летит на Бали, чтобы помешать своей взрослой дочери выйти замуж.

Учитывая, что режиссером стал Ол Паркер, автор успешного мюзикла «Mamma mia! 2», должно получиться весело.

«Для меня путешествия — один из самых любимых аспектов профессии. Когда была моложе, мало куда выезжала. С Джорджем работала много раз, и это всегда была такая радость! С годами он стал мне настоящим другом, и я очень жду наш новый фильм. Это романтическая комедия, а мы никогда не снимались вместе в таком кино», — рассказывает Робертс.

Хоть все мы знаем, что комедии удаются ей блестяще, только ими дело, конечно, не ограничивается — очевидцы рапортуют, что в той же Австралии она снимается с Шоном Пенном в остросюжетном сериале Gaslit об Уотергейтском скандале.

Ее персонаж — Марта Митчелл, жена генерального прокурора администрации Никсона, выдавшая всему свету компромат на высокопоставленных чиновников (ей тогда не поверили и уперли в психиатрическую клинику, а несчастная женщина, между прочим, была права).

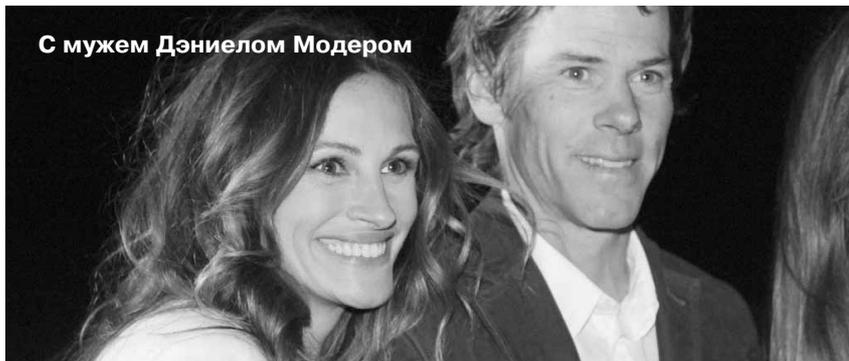
А еще скоро она начинает работу над сериалом The Last Thing He Told Me («Последнее, что он сказал мне») для Apple TV по книге Лауры Дэйв, причем не только как актриса, но и как сопродюсер — в этой роли вместе с Джулией выступит Риз Уизерспун.

Ее дни расписаны по минутам, но при этом она всегда выглядит свежей и полной сил. Наверняка ей есть что на сей счет посоветовать.

«По правде говоря, я и сама вечное в поиске таких советов! — смеется Джулия. — Лично для меня верный путь к гармонии и счастью — быть рядом с людьми, которых я люблю, и принимать от них любовь в ответ». Робертс не раз доказыва-



В фильме «Эрин Брокович»



20 МАЛОИЗВЕСТНЫХ ФАКТОВ ИЗ ЖИЗНИ АКТРИСЫ ДЖУЛИИ РОБЕРТС

ла, что виртуозно справляется с разными ролями и жанрами (признается, что не любит только хорроры). Как она выбирает, на какое предложение согласиться?

«Стараюсь доверять интуиции и прислушиваться к чувствам, которые испытываю при чтении сценария или книги. Вот это первое впечатление — самое важное для меня», — отвечает актриса.

По ее словам, каждая роль оставляет свой след, какая-то более глубокий, какая-то менее, но все меняют ее и делают духовно богаче.

Бывают и настоящие «тектонические сдвиги»: после фильма «Ешь, молись, люби» Джулия, воспитанная как католичка, всерьез заинтересовалась буддизмом (во время съемок она провела в Индии немало времени) и теперь вместе с семьей посещает буддистские храмы.

Недавно случилась и еще одна важная съемка. Когда сопрезидент и креативный директор Chopard Каролина Шойфеле перевыпустила часы Harry Sport, впервые представленные еще в 1993 году, и в компании обсуждали, кто же станет лицом коллекции, она четко дала понять: Робертс — или никто! И Джулия с благодарностью согласилась.

«Эта коллаборация идеально мне подошла. Приятно работать с людьми, чье восприятие мира схоже с твоим. Да и Каролина — потрясающая личность. Кроме того, мне близка концепция «ответственной роскоши» Chopard — своей сознательностью компания подает пример остальным брендам».

Идея коллекции Harry Sport — она представляет 15 моделями из стали, «этичного» розового золота, версиями с бриллиантами и без — выражается простой и понятной фразой La Joie de Vivre («Радость жизни»).

А что заставляет Джулию остро почувствовать радость жизни?

«Восход солнца», — не задумываясь отвечает она. А потом добавляет, что научиться быть счастливым можно, и помогают в этом три вещи: быть добрее к окружающим, держаться отзывчивых и любящих людей и еще — танцевать сразу после поцелуя.

В кампании Chopard Harry Diamonds актриса как раз демонстрирует свой танец, заснятый на видео Ксавье Доланом. Звездный тандем актрисы и канадского режиссера с точностью отразил настроение новинки Chopard: ничем не скованное движение бриллиантов в хронографе с легкостью следует за жестами своего обладателя.

1. Как человек с отличным чувством юмора, Робертс, позволяет себе быть непосредственной. Например, недавно Джулия призналась журналистам, что в своих интервью всегда немного привирает, чтобы не было скучно.

2. Робертс с детства очень любит животных. Когда актриса была ребенком, то мечтала стать ветеринаром.

3. Во время учебы в школе юная Джули играла на кларнете.

4. Для фильма «Эрин Брокович» актриса специально училась писать правой рукой: на самом деле она — левша.

5. У Джулии нет высшего образования: она изучала журналистику, но увлечение большим кино заставило ее сконцентрироваться на актерстве.

6. Знаменитость родила первого ребенка в достаточно зрелом возрасте, и вообще уверена, что до 30-ти этого точно делать не стоит.

7. Имя актрисы, написанное в ее свидетельстве о рождении, — Джули Робертс, но при вступлении в Гильдию актеров США выяснилось, что актриса с таким именем уже есть, тогда «Джули» было решено изменить на «Джулия».

8. Джулия Робертс не приемлет современные стандарты красоты, делающие всех девушек похожими друг на друга. Актриса ценит индивидуальность.

9. Актриса обожает ходить босиком. Она делает это не только на съемках и на отдыхе: Джулия даже венчалась босой.

10. Джулия обожает вязание.

11. Робертс не любит яркий make-up и говорит, что не нравится себе с большим количеством макияжа на лице. Как ни странно, плотный грим женщина тоже не любит, несмотря на то, что в силу актерской профессии, носит его регулярно.

12. В повседневной жизни актриса почти не пользуется декоративной косметикой, лишь делает акцент на глаза с помощью туши для ресниц.

13. В фильме «Красотка», сделавшем Робертс знаменитой, мог-

ла сниматься уже известная к тому времени Мег Райан, но все же, выбор режиссера в итоге пал на начинающую Джулию Робертс.

14. Для афиши фильма «Красотка» Джулия не фотографировалась: вместе с Гиром отсняли модель, а уже после утверждения на роль Джулии лицо модели заменили на лицо актрисы в фотошопе.

15. За роль в киноленте «Улыбка Моны Лизы» Робертс заплатили 25 миллионов долларов. Джулия стала первой актрисой в Голливуде, которая удостоилась столь высокого гонорара.

16. Когда закадычные друзья и партнеры по съемочной площадке, Джордж Клуни и Брэд Питт, узнали, что вместе с ними в фильме «11 друзей Оушена» будет сниматься Джулия Робертс, то в шутку отправили ей открытку с подписью «Слышали, что за каждый фильм вы срубаете двадцатку!». К открытке шутики приложили купюру в \$20.

17. Актриса весьма спонтанна в личных делах: она часто довольно резко заканчивала свои романтические отношения. В Голливуде за это ей дали прозвище «сбежавшая невеста» (аналогично названию фильма, в котором Робертс снялась вместе с Ричардом Гиром).

Так, например, помолвку с актером Кифером Сазерлендом актриса разорвала за три дня до свадьбы.

18. Джулия уверена, что в зрелом возрасте выглядит намного лучше, чем в молодости.

Робертс считает, что это заслуга профессионалов бьюти-сферы, которые помогают ей ценными советами по уходу за кожей и волосами.

19. Режиссер фильма «Красотка» Гарри Маршалл когда-то сравнил начинающую актрису с Одри Хепберн, Люсиль Болл и мультяшным олененком Бэмби.

20. Вы вряд ли удивитесь, но авторитетное издание People присваивало рыжеволосой актрисе звание «Самой красивой женщины в мире» рекордное количество раз! Еще никто не удостоивался такой чести!



ПЛОХАЯ РОЛЬ ДЛЯ ХОРОШЕЙ АКТРИСЫ

Модель поведения, усвоенная нами в детстве, постепенно становится частью нас. Мы привыкаем к своей роли, как актер в театре, и она начинает нами руководить. Это существенно ограничивает нашу свободу и мешает развитию. Нам даже кажется, что так было всегда и так должно быть. Но это не так. Это можно и нужно менять.

НАВЯЗАННОЕ АМПЛУА

Свои роли мы выучиваем еще в детстве. За каждым из нас закрепляется определенное амплуа - хорошей девочки или пацанки, послушного мальчика или задиры...

Этот феномен очень хорошо известен актерам - если уж за кем-то закрепилось амплуа бандита и хулигана, то ему будут всегда предлагать сыграть роль именно такого героя, а если за тобой амплуа добропорядочного интеллигента, то на роль отрицательного героя тебя не позовут.

Многие актеры очень переживают из-за этого - у каждого из них многогранный талант, и им хочется проявить себя в разных ролях. И здесь все зависит от режиссера - это он выбирает актера на роль и поддерживает или разрушает его амплуа.

Почему же мы с вами, совершенно ничем не ограниченные, выбрав свое амплуа, боимся выйти за его рамки? Кто тот режиссер, который заставляет нас снова и снова играть раз за разом одну и ту же роль? Почему мы боимся выйти за ее рамки и начать играть по другим правилам? Вплоть до того, что «хорошая девочка», в сердцах накричавшая на обидевшего ее человека, долго еще будет переживать свое «неправильное поведение», а «хулиган и бандит» будет тайком

делать добрые дела, опасаясь быть «пойманным с поличным».

ВСЕ МЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Как это ни странно, но такое наше поведение тоже можно объяснить на примере актеров с навязанным им амплуа. Почему они продолжают из раза в раз играть похожих друг на друга героев, хотя им это уже до смерти надоело? Потому что боятся быть отвергнутыми, ненужными и невостребованными.

Мы боимся того же, потому что режиссерами, видевшими нас в том или ином амплуа, в детстве выступали наши родители. Поскольку в детстве у нас еще нет возможности воспринимать мир критично, то мы безоговорочно поверили в то, что именно это и есть наша роль на всю оставшуюся жизнь. А если мы посмеем ее сменить, то нас перестанут любить, бросят и забудут.

Наши авторитетные взрослые поступали так из благих побуждений. Чаще всего они просто воспроизводили то, чему их научили их родители, совершенно не задумываясь о том, что отнимают у нас выбор. Потому что выбор - это всегда альтернатива, которая возможна только вне амплуа. Или в случае готовности его сменить.

И это - первый шаг к тому, чтобы освободиться от навязанной роли и начать жить, примеряя на себя

разные роли и наслаждаясь этим. Будет страшно. Потому что со временем мы так сживаемся со своей ролью, что даже не замечаем этого и уж тем более не знаем, как жить по-другому.

МЕДЛЕННО, НО ВЕРНО

Если у вас появилось желание сменить амплуа, значит, вы уже сделали главное - вы заметили, что оно существует. Дальше остается совсем немного. Выяснить, что вас ограничивает и чего очень сильно не хватает. Для этого нужно вспомнить о том, что мир - это зеркало. И после этого внимательно за собой понаблюдать: кто и что вас сильнее всего возмущает или восхищает в людях? О чем думает «хорошая девочка», глядя на свою бесшабашную однокурсницу, совершающую какой-то очередной безумный поступок. Чаще всего она возмущается или восхищается. Потому что ей не хватает этой бесшабашности, она не может себе позволить - роль не позволяет.

Выяснив, чего вам не хватает, посмотрите, что же дает вам ваша роль. По какой причине вы до сих пор ее не сменили? Возможно, она дает чувство безопасности (что с вас взять - дурачок, он и есть дурачок) или удовлетворение амбиций (приятно же осознавать, что ты всех спасаешь, даже если у тебя не остается времени на себя) и т.д.

Однажды это сработало, и вы решили навсегда остаться в этом амплуа. И наверняка оно вам не раз помогало. Поэтому не надо отказываться от этой роли навсегда. Просто теперь пришло время вывести на сцену и другие свои грани.

Оставаясь всеобщей утешительницей и спасительницей, играйте иногда в злую и вредную эгоистку. Хотя бы для того, чтобы сохранить свой внутренний ресурс, иногда отдыхая от чужих забот. Это может быть непросто, потому что вы не знаете, как это нужно делать. Поэтому не торопитесь? Двигайтесь маленькими шагами к большой цели.

Если вы со всеми соглашающаяся тихоня, то возьмите себе за правило для начала один раз в день с кем-нибудь не согласиться. Без разницы, по поводу чего, - хоть с оценкой погоды за окном. Никто особенно не заметит, но вам это придаст сил и уверенности.

Постепенно вы осмелеее и начнете отстаивать свою позицию и по более сложным вопросам.

Но не требуйте от себя многого. Ваше амплуа складывалось годами, поэтому дайте себе время, качественные изменения не бывают быстрыми. И еще: позвольте себе ошибаться, ведь даже на Солнце есть пятна.



НЕ ЖДАТЬ – ЭТО ТОЖЕ СЧАСТЬЕ

Никто из подруг не знал, что Игорь ушел от меня. Вернее, никому из них я об этом не говорила, но, конечно же, все обо всем были осведомлены. Не хочу гадать, как эта новость стала вдруг всеобщим достоянием, молила лишь об одном - никаких разговоров на эту тему! Не хочу, не могу, не выдержу.

КАСТИНГ НА ЛУЧШУЮ ЖЕНУ

По совести сказать, Игорь ушел не от меня, а к другой. От меня - это когда опостылело, вместе сложнее, чем по отдельности, это когда накопилось друг к другу столько претензий, что не перелопатить и в кабинете психолога. Но у нас с Игорем ничего такого и в помине не было. Совместные походы в кино были, вкусные ужины с домашними котлетками и душистым чаем были, яблони на даче и речка под окнами дачного домика тоже была, студеная, быстрая, куда мы с Игорем всегда заходили осторожно, ахая и охая, соревнуясь, кто первый решится поплыть. Много всего было хорошего, и плохое почему-то не вспоминалось.

Но Игорь ушел. Сказал: «Хочу побыть один, подумать». И даже вещи свои не забрал. Его вещи в шкафу дарили надежду, что все еще вернется. Все будет как раньше. Просто человек почему-то устал быть здесь, ему нужна перезагрузка.

О том, что ушел он к другой женщине, мне нашептали «доброжелатели». И мир поплыл, стал меняться, тускнеть и покрываться копотью.

«Забери свои вещи», - написала я мужу СМС.

«Не хочу пока. Я еще не решил, как лучше», - получила я под дых в ответ. И вот вещи в шкафу - это уже не надежда, а насмешка. Вот прямо сейчас меня там сравнивают с кем-то, решают, кто лучше - я или она. Я прохожу кастинг на лучшую жену. Но вот почему-то не уверена, что хочу его пройти.

НА ДУШЕ СТАНЕТ ТЕПЛЕЕ

Я шла по улице, и октябрь неприятливый хмурый хозяином барабанил по моему зонту тяжелыми каплями дождя.

Гнал в тепло, под уютный плед. Но домой не хотелось. Там одиноко и... рубашки мужа в шкафу.

- Можно мне чашечку капучино? - заскочила я в ближайшую кофейню.

- Нужно, - приветливо улыбнулась мне девочка-бариста. - А это вам комплимент от заведения, - поставила она на столик передо мной вместе с кофе маленькое круглое пирожное.

- Ой, ну что вы! - засмузилась я.

- Это от души, - заверила меня она. - Иногда обязательно нужно съесть что-нибудь сладкое, тем более в октябре, тем более в такой дождь. На душе сразу станет теплее, и все нужные решения придут сами собой. Наверно, та девушка была немножко волшебницей, потому что, выйдя из кафе, я действительно уже точно знала, как должна поступить.

А Я ДУМАЛА, ТЫ БУКА

Дома я собрала вещи Игоря в

большую спортивную сумку. Мне больше не нужны были эти пустые надежды. Пора было освобождать место для чего-то более материального. Уже утром следующего же дня я записалась на кондитерские курсы, в бассейн и забрала домой дворового кота Сеньку. Я давно хотела это сделать, но Игорь был против. Сенька обрел дом и осторожно обживался, не веря своему счастью. Я училась печь капкейки, осваивала кроль и налаживала отношения с соседями, которых, к слову, Игорь тоже почему-то недолюбливал.

- А я думала, вы из современных бук, которые никого вокруг, кроме себя, не замечают, - делилась со мной баба Нина, - соседка, которой я помогала донести из магазина пакеты со снедью. - А вы, оказывается, очень милая девушка.

Я рассмеялась:

- Баб Нин, да какая же я девушка? Мне уже тридцать восемь. Вполне себе взрослый возраст. Но вы правы, я действительно долгое время никого вокруг не замечала.

«Весь мой мир был сосредоточен только на одном человеке», - добавила я про себя.

- Заходи как-нибудь на чай, посекретничаем, - заговорщически предложила мне соседка. Я пообещала непременно как-нибудь заскокочить и, донеся сумки до ее двери, заспешила в бассейн.

УХОДИ ОКОНЧАТЕЛЬНО

- Где ты была? - вернувшись домой, я застала там Игоря.

- Почему ты здесь? - ответила я вопросом на вопрос. - Я же написала, когда меня не будет дома, чтобы ты мог спокойно забрать свои вещи и оставить ключи.

- Я пока еще твой муж, - с нажимом, но все же не так уверенно, как, вероятно, хотел, произнес Игорь. - Где ты пропадаешь столько времени?

- Игорь, - миролюбиво проговорила я, бросила свою связку ключей на тумбочку у входной двери, разулась. - Моя жизнь теперь только моя. Понимаешь? Она больше не касается тебя.

- Я бы хотел, чтобы касалась, - в голосе Игоря послышались виноватые нотки. - Тань, ты лучшая, я только сейчас это понял. Я вернул ей.

- Прошла кастинг? - рассмеялась я.

- Что? - не понял муж.

- Игорь, ты пойми, как раньше уже не будет все равно. Ты осквернил своим поступком... все наши общие воспоминания, наши отношения, ты испачкал изменой все то хорошее, что было между нами. Я буду жить с тобой и все время думать, что меня с кем-то сравнивали. Ты пойми, я не хочу быть лучшей, я единственной быть хочу.

- Ты зачем кота этого в квартиру притащила? - Игорь изобразил презрительную гримасу. - Мне на зло, да?

- Нет, Игорь, оказалось, что не все крутится вокруг тебя. Сенька тут, потому что я так захотела, а не потому, что тебе нужно было насолить. В моей жизни сейчас много всего происходит, и удивительно, но мне не нужно на это все твоего одобрения. Я и забывала, как это, решать все самой. А ведь, оказывается, я давно ничего сама не решала. Уходи, Игорь, уходи уже окончательно. Я больше не стану тебя ждать. Оказывается, Игорь, не ждать - это тоже счастье.

Татьяна.

Женские судьбы



АЛЕКСАНДРА МАРИНИНА: «Я молчаливая одиночка»

Писательница, чьи произведения давно стали классикой, а сама она носит почетный титул Королевы детектива

- **Какие ваши герои вам ближе всего положительные или отрицательные? Ведь многие почему-то говорят, что отрицательные им интересней — мол, они объемнее.**

- Отрицательных героев действительно легче прописывать и интереснее, это правда, но это отнюдь не означает, что они ближе. «Ближе» примерно равно «я сам такой же, и я его понимаю». Вряд ли подобное может происходить у автора с отрицательным персонажем.

- **Вам самой приходилось сталкиваться в жизни с «рикошетными жертвами», ведь в первом томе «Отдаленных последствий» вы пишете об этом?**

- С «рикошетными жертвами» сталкивается каждый человек и практически каждый день. Когда вы прочитаете роман, то пойме-

те, что вообще редкий человек смог избежать этой участи. Уверена, что и вы тоже относитесь к их числу.

- **Где берете жизненные ситуации, о которых пишете?**

- Ситуации на то и жизненные, чтобы быть взятыми из жизни.

- **С кем советуетесь и кому первому даете прочитать написанное?**

- Не советуюсь ни с кем, а первых читателей у меня несколько. Одни читают кусками по мере написания, другие — когда первый вариант рукописи готов, третьи — когда сделаны правки и редактирование. Мнение этих читателей для меня очень важно и ценно. Кроме того, в собственном тексте очень трудно находить ошибки, несостыковки и «косяки», поэтому свежий сторонний взгляд оказывает существенную помощь.

- **Что вам нужно, чтобы комфортно писать: отдельный кабинет, выезд на природу, печатная машинка, одиночество, море и т. д.**

- Главное — одиночество, то есть, чтобы не мешали и не отвлекали. На этапе придумывания нужна возможность подолгу гулять молча, ни с кем не разговаривая, а на этапе работы непосредственно над текстом — тишина и возможность писать — это либо компьютер, либо блокнот, это уже по ситуации.

- **Как приходит вдохновение? Или у вас все по графику, к примеру, каждое утро написать пару страниц?**

- Вдохновения у меня не бывает вообще. Есть время, когда я знаю, что писать, и есть время, когда я этого не знаю. Если знаю, если понимаю, как будет развиваться ситуация, эпизод, характер, — сажусь и пишу. Если не знаю — останавливаюсь и думаю. Пауза может быть тянуться несколько дней, недель, даже месяцев.

- **Многие считают, что ваши книги обладают терапевтическим свойством. На ваш взгляд, в этом их самая главная ценность? Или в чем-то другом?**

- Я вообще не знаю, обладают ли мои книги какой-то ценностью. Если на кого-то они производят терапевтический эффект, то я могу этому только порадоваться. Значит, я не зря трудилась, гробила здоровье, тратила время и силы: это принесло кому-то пользу, пусть даже это всего один человек.

- **Почему они читаются на одном дыхании, так же как смотрятся и экранизации снятые по ним?**

- Понятия не имею. Я не филолог и не литературовед, чтобы знать ответ на этот вопрос. Я просто делаю так, как делаю.

- **Вы, кстати, сами перечитываете свои произведения?**

- В последние годы — да, но не перечитываю, а слушаю аудиоверсии. Мне важно понимать, как звучит то, что прежде я видела только в письменном виде. Но вообще-то мне бывает жаль тратить время на то, что я уже и так знаю, ведь есть столько еще непрочитанного!

- **Вы занимались в жизни вещами, далекими от писательства?**

- Странный вопрос... Можно

подумать, что я как родилась — так и занялась написанием книг. Я училась в школе, потом в университете, служила в МВД, двадцать лет занималась научной работой в области криминологии. Да и теперь я ведь не пишу книги с утра до вечера, я живу нормальной жизнью и занимаюсь много чем другим помимо писательства.

- Помните, когда впервые задумались о том, чтобы чем-то поделиться с бумагой?

- Помню. Это был 1991 год. К тому времени я уже довольно много поняла о том, что такое преступность на самом деле, и написала множество служебных и научных текстов на эту тему. Но мне хотелось свободы изложения, отсутствия обязательной канцелярщины в стиле, эмоций. И я себе не отказала.

- Вы довольны экранизациями ваших романов?

- В основном нет. Экранизации довольно далеки от того, что написано в книгах, вложено в них. Первые три сезона «Каменской» были более приближены к текстам, остальные — «чем дальше — тем страньше».

- Вы общались с Еленой Яковлевой уже спустя годы после «Каменской»?

- Нет, мы с Еленой Алексеевной не общаемся, хотя и знакомы. Она чудесный умный человек с потрясающим чувством юмора, безумно талантливая актриса, и я благодарна судьбе за это знакомство.

- Вы тщеславный человек?

- Абсолютно нет. Не тщеславна, не честолюбива. Я молчали-



Сериял «Каменская»

вая одиночка, интроверт. Все прочие определения будут с частичкой «не».

- Как относитесь к своему титулу Королевы детектива?

- Отношусь с юмором. Как и к себе самой, и ко всему, что происходит. Ирония — это единственное, что реально может спасти. Не нужно ничего принимать всерьез, кроме тяжелых болезней и смерти близких.

- Вам необходимо, чтобы вами восхищались?

- Зачем? Мне необходимо, чтобы мои мама и муж были здоровы и в хорошем настроении, это, собственно говоря, то основное, что нужно мне для счастья.

- Отзывами коллег дорожите?

- Дорожу. Если это действительно коллеги-авторы, а не критики. Понять автора может только автор, то есть тот, кто сам вкладывал душу и мозги в создание произведения, жил этим месяцами, болел этим, страдал. Тот, кто потратил несколько часов на то, чтобы это прочитать, никогда не поймет и не прочувствует того, что поймет и увидит другой автор.

- Если они негативные, переживаете? Или такого не случается?

- Конечно, переживаю. Я же нормальный человек, мне приятно, когда мою работу одобряют, и я расстраиваюсь, если она вызывает нарекания.

- А то, что пишут читатели, это вас волнует?

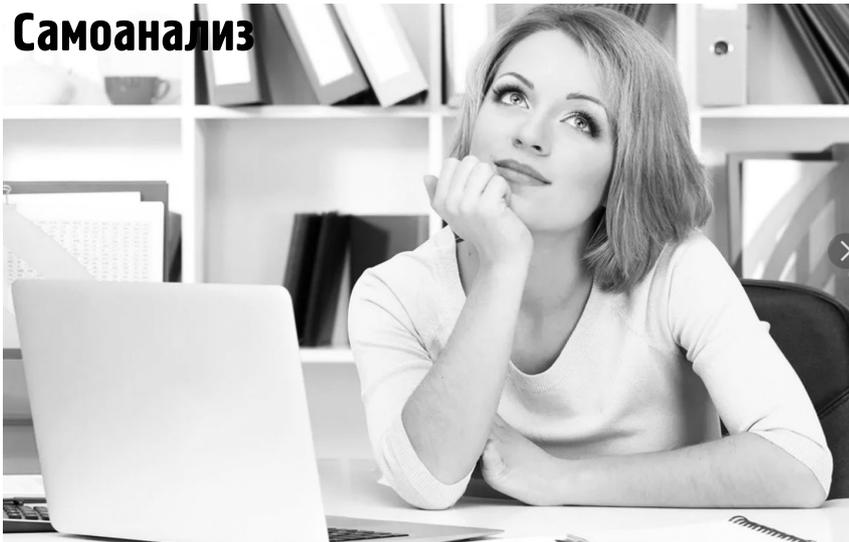
- Мне это интересно, но на дальнейшую работу не влияет никак. Читатели часто пишут, что хотели бы, например, встретить в очередной книге такого-то персонажа или такую-то проблему.

И что я должна делать? Послушно выполнять заказы? Да никогда в жизни! Я все равно буду делать только то, что интересно мне самой.

Или, например, читатели пишут, что книга им не понравилась, они ожидали чего-то другого. Что дальше? Да ничего! Я не обязана всем нравиться и удовлетворять все запросы. На свете огромное множество самых разных книг, на любой вкус и спрос, люди всегда могут найти то, что им нужно. Почему они предъявляют мне претензии, если сами выбрали неправильную книгу?



С мужем



ЕСЛИ ПРИШЛОСЬ ДУМАТЬ ОБ АБОРТЕ

Порой женщине приходится принимать непростые решения. Одно из самых сложных - отказ от собственного, еще не родившегося, ребенка. Есть ли этому оправдания?

НА РАСПУТЬЕ

Вид теста на беременность с двумя красными полосками поверг Нину в шок. Ей было восемнадцать лет, она недавно приехала в Москву и поступила в престижный вуз. Училась на отлично, но потом встретила большую любовь - молодого человека из хорошей семьи, красавца, который был безумно влюблен. Они встречались четыре месяца, когда Нина объявила о своем положении. Девушка ожидала от любимого радости, но на его лице была задумчивость. «Я найду деньги на аборт!» - после минуты молчания заявил Игорь.

Для Нины его заявление стало большим ударом. «Ничего, воспитаю ребенка сама!» - в сердцах бросила девушка, надеясь, что любимый передумает. Но тщетно - после того разговора Игорь пропал.

В институте к будущим мамочкам обычно относились плохо. Нина со стороны наблюдала за тем, как выжили двух беременных, а третья взяла академический отпуск, уехала домой, но так и не восстановилась.

Самой девушке нельзя было возвращаться к матери. Будучи сложным человеком, она явно осудила бы дочь, которая променяла учебу на ребенка. Нина представляла, через что ей придется пройти: бессонные ночи, мокрые пеленки, детские крики и осуждающие взгляды, а главное - прощай, карьера, мечты, будущее... На что она будет жить, как растить ребенка без помощи?

«БУДЕТ БОЛЬНО?»

Нина заняла деньги у подруги и пришла на аборт. Пожилая врач внимательно посмотрела на девушку: «Деточка, а ты знаешь последствия прерывания беременности? Эндокринные нарушения, гинекологические патологии, инфекционные заболевания, бесплодие и иногда летальный исход...» Нине хотелось закричать, чтобы доктор замолчала.

Конечно, ее ребенок не был побочным эффектом в результате изнасилования и она смогла бы его полюбить. Но как прогнать из головы мысль о том, что из-за этого малыша ей от всего придется отказаться?.. Она была всего лишь запугавшейся девчонкой.

Гинеколог дала направление на аборт. День X Нина помнила плохо. Ее все еще мучили сомнения, о которых девушка пыталась рассказать анестезиологу, но он в ответ лишь равнодушно сделал укол. «Будет больно?» - последнее, что спросила она. «Вы ничего не почувствуете», - ответил врач. Так и было - физически, зато морально...

На следующий день девушка вернулась в общежитие. Жить больше не хотелось. Вечером пришел Игорь с букетом роз: «Я очень тебя люблю и хочу растить нашего ребенка! Выходи за меня замуж». Ненависть к когда-то любимому мужчине волнами разливалась по телу.

ПОСТАБОРТНЫЙ СИНДРОМ

Пять лет Нина не могла подпустить к себе ни одного мужчину. За ней ухаживали достойные молодые

люди, но, как только дело доходило до близости, срабатывал стоп-кран. Девушка окончила институт с красным дипломом, получила хорошую работу и продвинулась по карьерной лестнице.

Почти каждый день она вспоминала о том, что сделала, а по ночам рыдала в подушку. Все время считала: вот моему сыну исполнился бы годик, сегодня ему было бы три, завтра я провожала бы его в первый класс. В конце концов девушка записалась к психиатру, который поставил ей диагноз «постабортный синдром».

А потом Нина встретила Андрея. Его любовь и терпение отогрели девушку, и она вышла замуж. Нина долго не могла забеременеть, проходила обследования. Диагноз «бесплодие» прозвучал, как пощечина. Муж расстроился, но всегда был рядом, поддерживал. Говорил про ЭКО, суррогатную мать, малышку-сироту из детского дома. Уверял, что, даже если они не смогут иметь детей, он всегда будет рядом, потому что любит. Но Нина не хотела лишиться его радости отцовства. Из-за ее прошлой ошибки их семейная жизнь превратилась в ад, и девушка первой заговорила о разводе.

С тех пор она живет одна в большой роскошной квартире. Внешне красивая успешная женщина, хозяйка собственной фирмы. Только иногда Нина с криком просыпается в холодной постели, потому что вновь и вновь ей снится больничная палата и врач-анестезиолог.

Порой девушке хочется сесть в машину времени и объяснить себе прежней, что материнство - это высшая радость в жизни. Что никакие деньги, образование, карьера не стоят розовых пятючек младенца, что со временем все образуется и что иногда стоит прыгнуть в море неизвестности, потому что нет такой горы, которую мать не сдвинула бы ради своего ребенка. Но поздно.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Постабортный синдром сопровождается чувством пустоты, вины, депрессией, эмоциональной закрытостью и ночными кошмарами. Порой женщины доходят до саморазрушающего поведения, начиная употреблять алкоголь, например. У них могут нарушиться отношения с близкими людьми, а с мужчинами зачастую отношения не складываются вовсе. В подобном состоянии женщина может находиться полгода, несколько лет или даже десятилетий. Чтобы избавиться от постабортного синдрома почти всегда требуется помощь специалиста.

Ваш любимый сканворд

Сорт леденцов	— Доктор, мне все удивляются! — Вау! Кто это к нам пришел?!						— За шпаргалку. Учительница подловила его, когда он считал у себя ребра.			“Был месяц май”, актер	Побудит толчок		
Человек-колюб	Два ученика разговаривают: — Саша по анатомии получил двойку. — За что?!						Мозг — это орган, с помощью которого человек воображает, что он думает.			Житель Лукоморья			
1					Крупа	Поток воздуха	Ансамбль певцов		Столица на Тибре				
Исправл. снимков	Внутренний мир		Чудо				Емкость						
				Игра с обручами					Туни-сец				
Вырез в одежде	...Мороз	Англ. пивная	Ткань в рубчик	Часть батальона		Абрис лица							
		Химич. сосуд	Ткань для тента					Пища животных	Перед восходом				
Перекрытие						Постановление							
Кино-работник	Нос слона					Саман							
		Расход нефти	Снимок				Кафтан крестьянина	Гнет					
“Жених” семги				 1 Американский актер									
Бык на арене	Род тюленя	Метла из мочала					Фарон в бинтах	Борцовый коврик	10 дней				
Расходы на содерж.							Полупроводник	Электрод	Подросток (стар.)				
Вершки свеклы	Бог на смешки	Заряж. частица	...сапиенс	Окрик	Вредн. букашка		Большой сверток						
				Столица Албании									
Сожит-во видов							Продукт пчел						
Для носки верев	Дуака охотника				Крупа гречихи								



ПРИВЕТ ИЗ ПРОШЛОГО

Все, чего хочется после свадьбы, - наслаждаться долгожданным счастьем. Но иногда оно может быть прервано приветом из прошлой жизни...

В детстве Соня любила сказки - про Золушку и Белоснежку, Спящую красавицу и Принцессу на горошине. Ее романтическая натура жаждала любви, и девушка верила: где-то рядом живет и ее вторая половина.

С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

Поклонников у Сони, зеленоглазой шатенки с ослепительной улыбкой, хватало. Но ей казалось все не то, и время для настоящего чувства еще не пришло. Както раз после занятий в университете Соня отправилась в гости к подруге. Девушки заболтались и не заметили, как пролетело время. Настала пора возвращаться домой. На улице было темно и неуютно. Тревога достигла своего предела, когда она услышала за спиной:

- Можно я провожу вас до дома?

Так Соня познакомилась с Сашей. Уже через несколько часов ей казалось, что она знала его всю жизнь. Они говори-

ли и не могли наговориться. Саша рассказал, что два года прожил с девушкой, вместе с которой переехал в столицу из области. Но пара разошлась. Соня, в свою очередь, поведала ему о собственных любовных неудачах.

Через неделю Саша признался девушке в любви, через месяц - позвал замуж. Соне вовсе не казалось, что жениться им рано, она была уверена: если речь идет о настоящем чувстве, то все должно быть легко и просто.

Торжество прошло великолепно. Молодожены сняли квартиру и начали строить планы на будущее. Вместе мечтали о детях, пушистом коте и домике у моря. В их семье царила идиллия, как вдруг...

В момент тихого семейного ужина у Саши зазвонил мобильный. На другом конце провода зазвучал женский голос:

- Поздравляю, два месяца назад у тебя родился сын, Мишей назвали, - сообщила Саше какая-то девушка.

Соня хотела было рассмеяться - надо же, кто-то номером ошибся. Но по лицу мужа поняла: голос ему знаком.

ТРЕТИЙ НЕ ЛИШНИЙ

- Этого не может быть, - твердил Саша. - Мы с Машей давно расстались. Но даже если она забеременела от меня, почему сразу не сказала?

Маша - та самая девушка, с которой Саша перебрался в столицу, - очень скоро доказала бывшему возлюбленному, что не шутит, и предъявила ребенка. В чертах лица младенца Саша силился узнать себя - и не узнавал. Он настоял на генетическом тесте. Заплатил за него немалые деньги. Результат анализа подтвердил: Саша действительно стал папой... А вскоре новоявленный отец узнал, что цена генетического теста - копейки по сравнению с тратами на ребенка.

Маша кормила сына не грудью, а смесью - естественно, самой дорогой. Подгузники младенец тоже носил не абы какие, а только японские. Коляска у него была лучшая - дизайнерская. Новоявленная мамаша подливала масла в огонь:

- А ты что хотел? Заводили ребенка вместе, а ухаживать за ним я должна одна?

Почти вся Сашина зарплата стала уходить на нужды малыша. Соня молчала. Ей, пережившей развод родителей, и в голову бы не пришло лишать ребенка отца. Саша каждый день извинялся перед женой, но та парировала:

- За что простить? За то, что ты хороший и ответственный папа?

Соня искренне не понимала, как ребенок может быть для кого-то обузой. Она, впервые увидев Мишеньку, невольно расплылась в улыбке. Ну до чего же хорош! Пухленький, розовощекий, глаза огромные, голубые. А Саша, глядя на жену с его ребенком, думал о том, что природа явно ошиблась. Очевидно же, что именно Соня, а не Маша должна была стать мамой для малыша. Как органично они смотрятся вместе, с какой любовью Соня держит на руках ребенка...

Маша, не привыкшая сидеть дома, все чаще стала оставлять сына с Сашей и Соней. Отныне планы сходить в гости, театр, просто провести вечер вдвоем могли быть разрушены одним звонком: «Мишка сегодня у вас. Кажется, он соскучился по папе». Соня вздыхала и откладывала на потом просмотр выбранного фильма.

Когда Мише исполнилось восемь месяцев, его мама решила, что квартира, которую она снимает, им с сыном не подходит. Детская площадка во дворе несовершенная, окна выходят на шоссе...

- Сами-то в хорошем районе живете! - возмущалась Маша. - А нам с ребенком на окраине ютиться?

Пока Саша искал бывшей возлюбленной новую квартиру, та с сыном проживала у них. Маша оказалась девушкой ленивой. Целыми днями просиживала на диване перед телевизором. Даже к плачущему сыну не подходила - это делала Соня. На удивление, ей было не в тягость посидеть с Мишенькой, развлечь его. Она уже поняла, что для собственной матери он - обуза, и старалась сделать все, чтобы мальчик не чувствовал себя лишним. Подруги, зная ситуацию, лишь крутили пальцем у виска.

ПОПРОЩАТЬСЯ С СОПЕРНИЦЕЙ

Вскоре Саша нашел экс-возлюбленной квартиру в соседнем доме и стал проводить там все больше времени. То в парк с Мишей сходит, то на детской площадке погуляет. Отказывать Саша не умел, да и не хотел. Все-таки не чужой ребенок.

Подруги советовали Соне отводить соперницу от мужа. Но та продолжала принимать ее в своей квартире - ребенок ведь не виноват, что родители расстались. И все же на душе скребли кошки. Саша не давал поводов для ревности, но мысли о том, как много времени он проводит рядом с чужой женщиной, подтачивали уверенность в муже.

Последней каплей стало празднование годовщины их свадьбы. Соня заранее оповестила любимого о готовящемся романтическом ужине, неделю продумывала меню, накануне закупила продукты и свечи, надела свое лучшее платье. Вечером все было готово. Саша задерживался на работе. Полчаса, час... В итоге оказалось, что муж вовсе не в офисе.

- Прости, я к Мишке забежал. Маша сказала, что у него, похоже, температура, - попытался оправдаться муж.

Конечно, никакой температуры у ребенка не было, а вот торжество сорвалось. Саша так извинялся, что Соня в очередной раз ему все простила. Но поняла: надо действовать!

Прежде всего она решила стать для Маши лучшей подругой. Только так можно было окончательно втереться к ней в доверие. Маша стала желанной гостьей у Сони, они вместе ходили в кино и в кафе, вели душевные беседы. Девушка тем временем старалась внушать Маше, какая она красивая, яркая и интересная.

- Просто уму непостижимо, почему ты до сих пор одна? - удивилась как-то раз Соня.

- А как тут личную жизнь устроишь, - подхватила Маша. - У меня ведь ребенок, а с детьми не больно-то замуж берут!

Соня, задумавшись, предложила:

- У нас, может, и не берут, а вот за границей к этому более лояльно относятся.

С Сониной подачи Маша зарегистрировалась на сайте, где можно было бы познакомить-

ся с заграничным кавалером. Английского та не знала, поэтому Соня вместе с ней рассматривала анкеты потенциальных ухажеров и сама писала им письма. Даже Саша недоумевал.

- Зачем тебе это нужно? - спрашивал он жену.

- Я просто хочу, чтобы она была счастлива, - уверяла Соня. И была в своих намерениях искренна.

НОВЫЕ МЕТЧЫ

Анкета датчанина Яна понравилась Соне. Иностранец тоже заинтересовался Машей. Соня отправила Машу на курсы английского, чтобы та смогла и в личном общении впечатлить жениха.

Встреча Маши и Яна произошла через три месяца после знакомства - датчанин прилетел к ней. Девушка строго-настрого запретила Соне и Саше рассказывать ее избраннику про Мишеньку.

- Скажем, что это ваш сын, - ловко придумала она.

Ян провел со своей избранницей неделю, был ею очарован и заявил, что следующая их встреча произойдет уже в Дании. На прощание в аэропорту мужчина сказал:

- Какие у тебя замечательные друзья, - и кивнул в сторону Саши, Сони и малыша, которые приехали проводить Яна.

Через пару месяцев Маша засобиравшись в Данию, было решено, что Мишенька пока будет жить с отцом. Машу волновало же только одно: Ян не должен узнать о ребенке!

- Только не проболтайтесь! - строго сказала она друзьям. А те в ответ предложили:

- Может, Миша останется у нас навсегда?

Маша думала недолго - через месяц все документы были готовы. Сама же девушка пообещала навещать сына так часто, как только сможет. Но ни через месяц, ни через три, ни через год она не приехала. Только изредка звонила и дежурно спрашивала о мальчике. Зато регулярно присылала фотографии - они с Яном много путешествовали. «Это мы у Эйфелевой башни», «А это на фоне египетских пирамид» - гласили подписи. Тем временем Соня, глядя на то, как подрастающий Мишка носится по двору с Сашей, думала: «Какая башня, какие пирамиды?..»

Александра Тайбатрова.



КАК ВЫБРАТЬ ОДЕЖДУ ДЛЯ МАЛЫША

«Не замерзнет ли он?» - переживает каждая вторая мама, одевая малыша на прогулку. Не замерзнет, если одежда будет подобрана правильно!

Как мама троих детей могу сказать, что я задавалась этим вопросом тысячу раз: «Какая одежда подойдет ребенку для прогулки?». Наверняка никого не удивлю, если скажу, что мой первенец ходил укутанный, словно собрался на северный полюс. Бабушки раздавали советы: «Носочки шерстяные не забудь!», «Обязательно надень еще одну кофточку!», «Ноги должны быть в тепле, а голова... тоже в тепле!» Я к ним прислушивалась, да мне и самой было спокойнее, если я знала, что на Кирилле чуть ли не десять кофт и штанов.

Когда сын подрос, я стала замечать, что он приходит с прогулки весь вспотевший. Но ведь на улице было минус десять! Как же так? То, что Кирилл бегал по площадке, не останавливаясь ни на минуту, я в расчет не брала. А однажды обратила внимание на мамочку, чей малыш был одет настолько легко, что мне самой стало холодно при взгляде на него.

«Это мы с вами сидим на скамеечке, а дети на улице бегают и резвятся, - объяснила мне женщина. - Благодаря активности им становится жарко, так что укутывать ребенка на прогулку не стоит. Только хуже сделаете». Я ей поверила не сразу, решила изучить этот вопрос.

Оказалось, важно придерживаться принципа многослойности. Между слоями одежды возникает воздушная прослойка, которая и согревает в холода. Конечно, это не значит, что малыша надо одевать как капусту. Обычно хватает трех слоев для обеспечения тепла.

Первый, он же базовый, состоит из нательного белья. Обычно это трусики и колготки снизу и майка или футболка сверху. Раньше я считала, что материалы, из которых изготавливается одежда для малышей, должны быть исключительно натуральными. Но когда я пришла в детский магазин, продавец меня удивила. Консультант объяснила, что современные синтетические волокна порой в разы превосходят по качеству натуральные. Они дышащие, а если ребенок вдруг вспотеет, прекрасно отводят влагу с поверхности.

Второй слой, промежуточный, включает в себя кофточку и штаны. Я отдаю предпочтение одежде из флиса - мягкой и теплой. Всем детям на морозы я покупаю термобелье. Оно тонкое с виду, но хорошо согревает в холода.

Третий слой, верхний, - это слитный комбинезон или отдельные брюки и куртка. Для меня выбор комбинезона самый сложный. Все мои малыши достаточно активные. На прогулке за ними нужен глаз да

глаз - то в сугроб упадут, то по лужам начнут прыгать.

Я понимала, что мне нужна износостойкая и непромокаемая одежда, в которой детям будет комфортно. Оказалось, что такая одежда существует. Для младшего сына, самого аккуратного из троих, я покупаю мембранные комбинезоны. Их шьют из ткани с мелкопористой структурой. Для старших хулиганов у меня только один вариант - абсолютно непромокаемые комбинезоны из прорезиненного материала. В них даже швы «заварены», чтобы влага не могла просочиться.

При покупке верхней одежды я смотрю на показатель водонепроницаемости на этикетке. Желательно! чтобы он был более 3000 мл, а если ваши дети любят прыгать по лужам и играть с водой и снегом, то и выше.

Знаю, что многие мамочки берут верхнюю одежду для детей на вырост. Это правильно, и все же подбирать ее нужно грамотно! В продаже можно найти комплекты с регулировкой размера - очень удобно.

В магазине я прошу детей присесть, чтобы посмотреть на спинку изделия. При приседании она не должна сильно натягиваться. Затем малыши поднимают вверх ручки. Кулачки при этом должны быть закрыты рукавами.

Далее в дело вступает моя практичность. Я присматриваюсь к комплекту. Выбираю одежду со светоотражателями: они помогают, когда на улице темно. Если светоотражателей нет, я покупаю их отдельно и пришиваю сама.

Ну и, самое главное, я всегда спрашиваю у ребенка: «Тебе нравится этот комбинезон?» Если он категорически против покупки, мы ищем аналогичную по качеству одежду, которая придется малышу по вкусу. Родные говорят мне: «Ты потакаешь их капризам!» Но я считаю, что ребенок имеет право выбирать, в чем ему ходить. Малышам до года родители могут надевать то, что нравится им самим. Но когда дети становятся старше, тут уж извольте считаться с их мнением. Это моя принципиальная позиция.

Конечно, всем мамам хочется, чтобы одежда была немаркой. Но как быть, если малыш хочет яркий или светлый комбинезон? Когда у меня есть возможность, я приобретаю два комплекта. Первый - парадно-выходной, второй - для прогулок и валяния в грязи. С детьми я заранее проговариваю, какую одежду и в каких случаях мы будем использовать. Они уже привыкли к такому порядку. Довольными оказываются все!

Марина Камышова.

Как я похудела

С помощью точечного массажа можно не только избавиться от болевых ощущений в теле, поддержать иммунную систему, но и ускорить обмен веществ. Результат не заставит себя ждать: лишние килограммы растают на глазах!

ПОДАВИТЬ АППЕТИТ

Знакомство с акупрессурой лучше начать с точек, которые подавляют аппетит.

Точка дуй-дуань. Находится в выемке между носом и верхней губой. Если слегка надавливать на нее в течение минуты, желание съесть лишнюю порцию отступит.

Точка лао-гун. Соберите пальцы правой руки в кулак и прижмите его к левой ладони (расположена вертикально). В том месте, где средний палец правой руки коснется левой ладони, и расположена эта точка. Массировать ее нужно круговыми движениями по часовой стрелке. Это поможет улучшить пищеварение.

Точка «аппетит». Расположена над выступающим хрящиком-козелком уха. Стимулируйте ее в течение дня, чтобы не съесть лишнего.

Много точек, заглушающих аппетит, находится на мочке уха. Ее полезно массировать несколько раз в день, особенно в месте, где ухо соединяется с челюстью.

• **Важно!** Акупрессура противопоказана беременным, людям с заболеваниями сердца и кровообращения, а также при ревматизме, онкологии.

УСКОРИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Воздействуя на эти точки, вы улучшите работу желудка и ускорите обмен веществ. Важный момент: при надавливании на них вы должны ощущать легкую болезненность.

Точка цюй-чи. Вы обнаружите данную точку на сгибе руки, в выемке между лучевой и плечевой костями.

Точка цзу-сань-ли. Положите ладонь под коленную чашечку. На уровне безымянного пальца (в углублении) будет нужная точка. Ее стимуляция улучшает пищеварение, повышает защитные силы организма, восстанавливает течение энергии в области почек (а значит, улучшается их работа). Если массировать данную точку 4-5 раз в день, особенно утром, можно сбросить до 400-500 г за неделю.

Точка гуань-юань. Лягте на спину, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Нужная точка находится прямо под

Не стоит надавливать на одну точку дольше 1-2 минут.



Для стройной фигуры необязательно сидеть на изнуряющих диетах. Согласно акупрессуре, вы можете запустить процесс похудения, нажав на особые точки на теле.

НАЖАТЬ НА ТОЧКУ И СБРОСИТЬ ВЕС!

пупком. Аккуратно надавливайте на нее в течение 3-5 секунд или мас-

сируйте по часовой стрелке утром. За месяц такого регулярного самомассажа можно сбросить до 2 кг.

Чтобы добиться положительного эффекта, введите в рацион приправы, ускоряющие метаболизм. К ним относятся куркума, кардамон, тмин, черный перец.

КАК ПРАВИЛЬНО?

Точечный массаж может выполняться разными способами. К стимулирующим движениям относят нажатие большим или указательным пальцем, а также круговое движение. Перед вами несколько советов от специалистов.

• На каждую точку следует воздействовать не дольше минуты, затем переходите к следующей.

• Лучшее время точечного массажа - спустя час после приема пищи.

• Если вы устали или заболели, дождитесь, когда снова будете полны сил. И только потом - массаж.

• При наличии хронических заболеваний ЖКТ контакт с точками, расположенными в области живота, лучше сократить до 30 секунд.

Курс массажа - 25-30 дней. Затем нужно сделать перерыв. За этот период можно избавиться от 1 до 4 кг, в зависимости от регулярности стимуляции точек и коррекции питания.



Внутренний резерв



КАК СТАТЬ ВЕЗУЧИМ?

«Видно, в понедельник меня мама родила», - с грустной улыбкой пропела Марина, когда ее лотерейный билет в очередной раз не выиграл. Стоящая рядом подруга Таня только покачала головой, мол, сама себя программируешь на неудачи...

Вы задумывались о том, почему кому-то удача сама идет в руки, а кому-то даже после долгого и изнурительного труда не достается ничего? Многочисленные исследования показывают: везение - это состояние ума. И как любое состояние, его можно контролировать. И даже искусственно создать!

НЕ ПЛАЧЬ, ДЕВЧОНКА!

Спросите любого: «Вы считаете себя везучим?» Наверняка большинство опрошенных вами ответят: «нет», даже если в глубине души уверены, что везение их не покидает. Такими вещами не принято хвастаться, а вдруг спугнешь удачу?

Между тем подобная стратегия не совсем правильная. Психологи уверяют: необходимо как можно чаще рассказывать окружающим о своем везении, ведь проговаривая истории пусть случайного, но успеха, вы еще больше убеждаетесь в том, что родились под счастливой звездой. Напротив, жалуйсь подруге или другу, как все плохо, вы программируете сознание на худшее. Запомните: чем меньше вы будете делиться «плаксивыми» историями, тем больше у вас шансов стать везунчиками.

КАК «КОРАБЛЬ» НАЗОВЕШЬ...

Существенное влияние на нашу склонность к везению оказывают...

имя и фамилия! Да-да, как корабль назовешь, так он и поплывет. Самые «везучие» сочетания - те, что хорошо звучат и отличаются некой изюминкой. И здесь срабатывает психологический момент. Обладателю благозвучного, гармоничного сочетания имени и фамилии очень нравится, как окружающие их произносят, и постепенно привыкает к своей избранности.

Очень везучими считают себя те, чьи имена и фамилии звучат необычно и даже смешно. Они понимают, что выделяются на общем фоне и удаче проще заметить их в толпе обладателей распространенных фамилий, а уж тем более тесок.

Если ваши имя и фамилия - самые что ни есть обычные, попробуйте перехитрить фортуна. Придумайте себе яркий, звучный псевдоним или прозвище, подписывайте им письма и смс-сообщения, попросите друзей называть вас именно так.

Кстати, подпись везучего человека тоже имеет отличительные особенности - буквы в ней большого размера и тщательно прописаны.

7 ПРАВИЛ УСПЕХА

Везучим человеком не рождаются - им становятся. Хотите переменить удачу на свою сторону? Придерживайтесь следующих правил.

1. Развивайте наблюдатель-

ность! Идя на работу или на какую-то встречу, не витайте в облаках, а отмечайте, например, сколько мужчин и женщин в синих брюках встретилось вам на пути, как изменились клумбы у автобусной остановки. Статистика показывает: «везунчики» почти всегда замечают лежащие на земле деньги, в то время как не пригретые Фортуной люди просто проходят мимо.

2. Станьте легкими на подъем!

Удача не приходит к тем, кто ждет ее лежа на диване, щелкая пультом от телевизора. Начните двигаться - поставьте перед собой цель и совершайте попытки ее достичь. Будьте открыты новому опыту общения. Иногда можно разрушить привычный уклад жизни и позволить себе небольшую авантюру.

3. Ищите плюсы во всем! Старайтесь видеть в повседневных неприятностях положительные моменты. Сломали каблук? Хорошая примета - к встрече с любимым. Прожгли утюгом шелковую блузку? Значит, настало время отправиться в магазин за новой. Каждый день записывайте хотя бы парочку таких радостей.

4. Будьте оригинальными! Вы выработали четкие схемы для решения тех или иных задач и неукоснительно им следуете? Попробуйте придумать оригинальные способы выполнения прежних задач. Всегда изучайте альтернативные варианты - это одна из дорог к удаче.

5. Решайтесь на перемены!

Вместо того чтобы неделями раздумывать над тем, что произойдет, прими вы какое-либо решение, соглашайтесь попробовать что-то новое! Надоела работа, на которой вы пропадаете с утра до вечера, но не получаете морального удовлетворения? Устали от соседей по коммунальной квартире, которые любят устраивать громкие посиделки с друзьями по ночам? Смените место, ведь вы не дерево.

6. Не пугайтесь неудач! Все люди совершают ошибки, даже те, чья репутация кажется вам безупречной. Любой промах не повод отчаиваться и отступать - это урок, преподнесенный судьбой. Научитесь относиться к себе с иронией.

7. Настройтесь на позитив!

Следите за своими эмоциями. Если зачастую они являются негативными, то вы движетесь не в том направлении - везению с вами не по пути. Больше общайтесь с позитивными людьми, смотрите жизнеутверждающие фильмы и полноценно отдыхайте. Накапливающееся переутомление мешает нам замечать знаки судьбы, а значит, и ловить удачу.

1. Согласна ли ты с выражением: «Послушные девочки попадают на небо, а непослушные - куда хотят?»

- а) Конечно, это правда;
- б) Это модное выражение, но не очень умное. Тебе не нравятся подобные бессмысленные фразочки;
- с) Это слишком смело.

2. Ты случайно подслушала разговор приятельниц. Они называли тебя «девушкой с характером». Как ты это воспримешь?

- а) Как комплимент. «Характер» ассоциируется у тебя с собственным мнением и сильной личностью;
- б) Ты никогда не подслушиваешь, так что эта ситуация просто нереальна;
- с) Ты сердишься, потому что не любишь, когда тебя обсуждают за спиной.

3. Знаешь ли ты, какой тебя видят на работе твои коллеги?

- а) Сильной, «пробивной» женщиной, которая не боится даже начальника;
- б) Уравновешенным, спокойным и рассудительным человеком;
- с) Не знаешь, потому что никогда об этом не думала. Ты делаешь свое дело, а все остальное тебя просто не интересует.

4. При тебе обидели твою подругу. Как ты на это реагируешь?

- а) Начинаешь защищать ее. Женская солидарность обязывает;
- б) Стараешься обернуть все в шутку;
- с) Ничего предпринимать не станешь. Пусть защищается сама.

5. У тебя есть возможность совершить что-то необыкновенное и немного безумное. Что делаешь?

- а) Ты в восторге, поскольку очень любишь оказываться в экстремальных ситуациях;
- б) Не отказываешься, но тебе необходимо подготовиться к этому, взвесить все «за» и «против»;
- с) Тебе неинтересно. Такое вообще не для тебя.

6. Ты отправилась в поездку в составе группы. Организатор вводит слишком много запретов. Как к этому относишься?

- а) Очень сердишься и назло делаешь то, что запрещено. Никто не

Учительница спрашивает Вовочку.

- **Какая у тебя мечта?**
- **Я мечтаю зарабатывать по десять тысяч долларов в месяц, как мой отец.**
- **Твой отец зарабатывает десять тысяч долларов в месяц?**
- **Нет, он тоже об этом мечтает.**

◆ ◆ ◆

Звонок подруге:

- Я сегодня на работу не приду!
- Почему?



ПОСЛУШНАЯ ИЛИ БУЙНАЯ? Какая ты на самом деле?

Ты любишь безудержные приключения или предпочитаешь сидеть дома, избегая риска? Пройди тест, чтобы узнать правду!

смеет указывать тебе, как поступать;

б) Вначале ты задумываешься, имеют ли эти запреты смысл. Если нет, решаешь не придерживаться их;

с) Если что-то запрещено, ты веришь, что это сделано для твоего блага, поэтому соблюдаешь правила.

7. Ты должна организовать девичник перед свадьбой своей подруги. Как его представляешь?

а) Стриптизер, танцы, посещение всех ближайших пабов;

б) Хорошая еда, изысканные напитки;

с) Приятный вечер в домашних стенах.

Большинство ответов «а»

Ты любишь развлекаться и экспериментировать. Готова принять любой вызов, пойти на риск, лишь бы в жизни постоянно что-то происходило. Ты очень смелая, но время от времени забываешь, что такое тактичность и хорошие манеры...

Большинство ответов «б»

Ты открыта миру и людям, сдержанна, поэтому к тебе хорошо относятся окружающие. Конечно, иногда ты все-таки бываешь «плохой девоч-

кой», однако в весьма разумных пределах. Просто понимаешь, когда можно позволить себе немного безумства.

Большинство ответов «с»

Ты считаешь, что правила нужны для того, чтобы им следовать. Они позволяют чувствовать себя в безопасности. Но стоит ли отрицать, что иногда тебе хочется побезумствовать? Не отказывайся от этого и попробуй выйти за рамки, которые сама себе очертила.

- Муж потерял 300 долларов, ищет.
- А ты-то тут причем?
- А я на них стою.

◆ ◆ ◆

Парень - девушке:
- **Знаешь, люди всегда вызывают у меня различные чувства.**

- Девушка, игриво:**
- **И какое же вызываю я?**
- **Юмора.**

◆ ◆ ◆

- А вот если бы у тебя все было: деньги, известность, дома машины,

внимание красивых женщин, чего бы ты больше всего боялся?

- Проснуться.

◆ ◆ ◆

- **Почему ты не общаешься в соцсетях?**

- **Я психиатр. У меня такого общения на работе хватает.**

◆ ◆ ◆

- Я называю вещи своими именами!

- О-о! Ты уже с вещами разговариваешь.



(Продолжение. Начало в 28-45).

Полицейстеру, также сопровождавшему губернатора, это замечание, по видимому, не особенно понравилось, так как он ответил со злобой:

– Вы, конечно, лучше всех могли судить об этом, господин советник, с приятностью сознавая себя в безопасности за окном дома, тогда как барон Равен и я находились в самом опасном месте.

– Я убедился в полной невозможности добраться до своего начальника, – возразил советник, – иначе непременно попытался бы.

– Полноте! – прервал его барон. – С вашей стороны это было бы совершенно бесполезным риском, в то время как от меня и от полицейстера этого требовал долг. Итак, пока придерживайтесь указанных мною мер, – обратился он к остальным, – я думаю, на сегодняшнюю ночь этого будет достаточно. Завтра возвращается полковник Вильтон, и я немедленно переговорю с ним, чтобы раз навсегда прекратить подобные сцены. Если беспорядки повторятся в какомнибудь другом пункте города, уведомьте меня. Покойной ночи, господа! – и, простившись со своими спутниками коротким поклоном, он вошел в вестибюль.

Габриэль тихонько закрыла окно и собиралась уже выйти из комнаты, чтобы барон не застал ее здесь, но было поздно. Она услышала в соседней комнате его шаги, а затем голос:

– Как? Баронесса Гардер не у себя?

– Фрейлейн в кабинете вашего превосходительства, – ответил голос лакея, – и ожидает там уже более часа.

На эти слова не последовало никакого ответа, но дверь быстро распахнулась, и в комнату вошел Равен. Первый его взгляд упал на Габриэль, которая вышла из оконной ниши и стояла теперь перед ним, дрожа всем телом. Он догадался, почему она именно здесь ожидала его, и в одно мгновение очутился рядом с нею.

– Я хотел пройти в твою комнату, но узнал, что ты здесь, – сказал он прерывающимся голосом. – У меня не было ни малейшей возможности послать тебе успокоительное известие – бунт только что усмирнен.

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

Габриэль хотела ответить, но голос не повиновался ей, губы ее не могли произнести ни звука. Равен смотрел на милое бледное личико, на котором еще ясно можно было прочесть всю муку последних часов. Он сделал движение, как будто намереваясь привлечь девушку к себе, но обычное самообладание взяло верх. Протянутая рука опустилась, и только глубокий вздох вырвался из его груди.

– А теперь, Габриэль, – сказал он, – повтори мне те слова, которыми ты на дороге оттолкнула меня от себя.

– Какие слова? – спросила смущенная девушка.

– Ту неправду, которой ты пыталась обмануть и себя, и меня. Повтори мне теперь с глазу на глаз, что ты любишь Винтерфельда, одного его, и хочешь принадлежать ему одному. Если ты сможешь сделать это, то не услышишь более от меня ни слова, ни жалобы, но повтори мне свои слова еще раз.

Девушка сделала шаг назад.

– Оставь меня! Я... Оставь меня, ради Бога!

– Нет, я не оставлю тебя, Габриэль! – воскликнул Равен в порыве неудержимой страсти. – Надо же когданибудь высказать то, что ты давно уже знаешь и что я узнал с того дня, когда первый раз заглянул в эти детские, лучистые глаза. Но ведь из твоих собственных уст я услышал, что ты любишь другого. Человек с седеющими волосами, старше тебя на целых тридцать лет, с горячей страстью в сердце, не встречающей взаимности, рисковал быть смешным, если бы открыл тебе всю правду. Я же клянусь Богом, не хотел быть смешным!

Сегодня я видел, как ты дрожала за меня и хотела броситься навстречу грозившей мне опасности, чтобы только не разлучаться со мной, и теперь ты не решаешься повторить те слова, потому что чувствуешь – они ложь, за которую мы оба платим своим счастьем. Теперь наконец все должно быть выяснено между нами. Я люблю тебя, Габриэль, хотя и боролся с этой любовью всеми своими силами, всей своей гордостью. Чудное сновидение должно было кончиться. Я дорого заплатил за свою самоуверенность. В то время как я старался подавить страсть, она со страшной силой рвалась наружу, давая мне чувствовать всю свою власть. Я облекся в ледяную холодность и суровость в отношении тебя, искал спасения в разлуке, в борьбе с враждебными стихиями, которые как раз в это время со всех сторон обступили меня, но напрасно. Я расстался с тобой, но твой образ не покидал меня ни наяву, ни во сне; он преследовал меня и здесь, среди уединенных занятий, и среди самой кипучей деятельности, и когда я вступал в борьбу со своими противниками, твой образ появлялся передо мной, как солнеч-

ный луч, прорывающий грозные тучи, окружившие меня, и увлекал все мои мысли и чувства к тебе, к тебе одной!

Ты должна стать моей – или нам придется расстаться навсегда, третьего решения быть не может, оно погубило бы нас. Ответь, Габриэль, кого ты любишь? К кому относились страх и нежность, которые я читал в твоих глазах? Я жду.

Габриэль, ошеломленная, слушала этот взрыв страсти, находивший слишком громкий отклик в ее собственном сердце. То, что высказывал Равен, было только отзвуком ее собственных чувств. Ока также боролась со своей любовью, также пыталась бежать от ее власти, уйти от которой оказалось невозможно. Перед этой горячей страстью, которая с какой-то первобытной силой вырвалась из души сурового человека, должно было исчезнуть все, что до сих пор казалось молодой девушке жизнью и любовью. Габриэль пробудилась, заглянув в глаза настоящей пылкой страсти, и хотя сознавала, что эта вулканическая натура со своей мрачной глубиной и всепожирающим пламенем скорее способна уничтожить ее, чем сделать счастливой, не чувствовала страха. То, что до этого дня она называла счастьем, побледнело и исчезло, как неясное видение, перед ярким светом, озарившим ее.

Она сделала последнюю попытку уцепиться за прошлое.

– Но Георг? Он любит меня и верит мне, он будет глубоко несчастлив, если я покину его.

– Не произноси этого имени! – сказал барон, и его взгляд загорелся ненавистью. – Не напоминай мне постоянно о том, что этот человек вечно стоит между мною и моим счастьем, – это может иметь для него роковые последствия. Горе ему, если он потребует, чтобы ты сдержала слишком поспешно данное слово! Я освобожу тебя от него волей или неволей. Что ты для этого Винтерфельда? Чем можешь ты быть для него? Может быть, он и любит тебя по своему, но заставит тебя опуститься в будничную жизнь и ничего не даст тебе, кроме самой обыденной любви. Если он лишится тебя, то сумеет заглушить свое горе и найдет утешение в своей будущности, в своем призвании и в другой привязанности.

А я, – при этих словах голос барона упал, выражение ненависти исчезло с его лица и суровый тон сменился невыразимо мягким, – я никогда не любил, никогда не знал, что такое мечта и грезы. В неустанной погоне за властью и почестями я не знал потребности счастья, которая так поздно пробудилась во мне. Теперь, в осеннюю пору моей жизни, завеса упала с моих глаз, и я понял, что потерял и чем никогда не владел. Суждено ли мне действительно на веки

потерять это? Не боишься ли ты той пропасти, что проложится между нами годы? Я не могу предложить тебе молодость – она прошла невозвратно, но то, что я теперь испытываю к тебе, горячее и сильнее всех юношеских грез и угаснет лишь с моей жизнью.

Скажи, что ты будешь моей, и я окружу тебя всем, что только могут дать любовь и обожание. Я отклоню от тебя всякую борьбу, всякую тень горя, и если нам действительно станет угрожать буря, тебя она не коснется, мои руки достаточно сильны, чтобы охранить любимое существо. Ты будешь только солнечным лучом в моей жизни, будешь только светить и греть. К чему я до сих пор ни стремился, чего ни достигал, мне всегда недоставало солнечного луча, и теперь, когда он засверкал передо мной, я не могу больше закрывать глаза. Габриэль, будь моей женой, моим счастьем... моим всем!

В словах барона звучала беспредельная нежность. Выражение бурной страсти растаяло в мягких, чарующих звуках низкого голоса, а его рука все крепче и крепче обнимала нежную фигурку и тихо, но непреодолимо привлекала ее к себе. Габриэль овладела сладкое и жуткое чувство, как тогда, при журчании фонтана, и, как тогда, она покорно дала себя увлечь из яркого солнечного света, которым до сих пор жила, в неведомую глубину... Ей казалось, что в этой глубине она утонет, погибнет, но и тонуть, и погибать в этих объятиях было блаженством.

Стук в дверь заставил обоих вздрогнуть. Вероятно, стучались уже не раз, но без ответа, так как на этот раз постучали особенно сильно и настойчиво.

– Что надо? – нетерпеливо крикнул Равен. – Не беспокойте меня!

– Простите, ваше превосходительство! – раздался за дверью голос слуги. – Из резиденции только что прибыл курьер. Он получил приказание передать депешу в собственные руки вашего превосходительства и требует, чтобы его немедленно допустили.

Барон тихо выпустил девушку из своих объятий.

– Вот меня пробуждают от грез любви, – с горечью произнес он. – Нам не дают даже немногих минут счастья. Кажется, я вообще не имею права ни мечтать, ни любить... Пусть курьер немного подождет, – громко прибавил он, – я позову его.

Слуга удалился.

Повернувшись к Габриэли, Равен был поражен ее видом.

– Но что с тобой? Ты так страшно побледнела! Это какой нибудь важный приказ из резиденции, касающийся лично меня, и ничего более. Но, конечно, он мог бы явиться более вовремя.

Габриэль действительно сильно побледнела. Этот стук, раздавшийся в ту самую минуту, когда она собиралась произнести «да», поразил ее, как предзнаменование какого-то несчастья, она сама не знала, почему именно теперь, при докладе слуги, ей вспомнились Георг и его прощальные слова. Теперь он находился в резиденции, а там замыслилось что-то против барона...

– Я уйду, – торопливо прошептала она. – Тебе надо принять курьера...

Равен снова обнял ее.

– И ты хочешь уйти, не дав мне отве-

та? Неужели я все еще должен сомневаться и бояться, что тот, другой, снова станет между нами? Иди, но оставь мне свое «да»! Ведь это слово можно произнести в одну секунду. Только одно это слово, и я больше не буду тебя удерживать.

– Дай мне срок до завтра! – голос девушки звучал трогательной мольбой. – Не требуй от меня немедленного решения, не настаивай на нем, Арно!

Луч счастья осветил лицо барона, когда он в первый раз услышал из уст любимой девушки свое имя без всякого прибавления, подобающего родственнику или опекуну. Он крепко и по-рывисто поцеловал ее в лоб.

– Хорошо, я ни на чем не настаиваю и верю только тому, что говорят мне твои глаза. Итак, до завтра! До свидания, моя Габриэль!

Он проводил ее до двери комнаты, ведущей в библиотеку, из которой был выход в коридор. Не успела молодая девушка пройти в него, как из кабинета раздался звонок, призывавший курьера. У Арно Равена действительно было слишком мало времени, чтобы предаваться любовным грезам, суровая действительность беспощадно пробуждала от них.

Габриэль заперлась в своей комнате. Решительное слово еще не произнесено, но само решение уже принято. Только что пережитый час разрушил мост, соединявший ее с прошлым, и возврата не было. Даже если бы в эту минуту сам Георг явился, чтобы предъявить и защитить свои права, было бы слишком поздно: он уже утратил Габриэль. Что оказалось невозможным для юноши со всеми его мечтами и сердечностью, того зрелый человек достиг своей поздней, но горячей страстью. Он завладел душой молодой девушки, не оставив в ней ни одного уголка для другого. Арно Равен приковал к себе все мысли и чувства девушки, и ему принадлежали даже ее сновидения, когда, далеко за полночь, она заснула коротким, тревожным сном.

ГЛАВА XIII

– Это неслыханная вещь! Ничего подобного никогда еще не было! Это ведь губит всякий авторитет, колеблет правительственную власть, потрясает основы государства... Это ужасно! – такими восклицаниями встретил взволнованный Мозер полицмейстера, спускавшегося по лестнице губернского правления после приема у губернатора.

– Вы говорите о волнениях в городе? – с насмешливой улыбкой спросил тот советника. – Да, вчера вечером было уже совсем плохо!

– Не о том речь! – отвечал Мозер. – Это – выходки черни, которую можно обуздать в крайнем случае при помощи военной силы. Но когда революция проникает в чиновничью среду, когда люди, призванные быть представителями и поддержкой правительства, нападают на него таким образом, тогда конец всякому порядку! Кто мог бы ожидать такого от асессора Винтерфельда, слышшего образцовым чиновником? Правда, он всегда был у меня на подозрении. Его неблагонадежность, его склонность к оппозиции и политическим опасным знакомствам уже давно внушали мне опасения, и я несколько раз высказывался в этом смысле перед его превосходитель-

ством, но барон не хотел ничего слышать. Он любил этого асессора; ведь еще так недавно он открыл ему путь к блестящей карьере, дав перевод в столицу, и вот теперь этот изменник платит ему такой черной неблагодарностью.

– Вы говорите о брошюре Винтерфельда? – спросил полицмейстер. – Разве она уже есть у вас? Она лишь сегодня могла появиться в Р.

– Я случайно получил ее через одного сослуживца.

Ужасная, возмутительная вещь! Явный мятеж! Там говорятся по адресу его превосходительства такие вещи, такие вещи!.. Скажите, пожалуйста, как можно было отпечатать и распространить нечто подобное? Вы еще не приняли никаких мер для изъятия брошюры?

– У меня нет ни приказа сделать это, ни повода к тому, – спокойно возразил полицмейстер. – Брошюра появилась в столице, и слишком поздно принимать меры, которые воспрепятствовали бы ее распространению. Да и вообще теперь нельзя, как прежде, без всякой церемонии подавлять выражения недовольства, времена изменились. Однако что касается самого произведения, то я совершенно согласен с выраженным вами о нем мнением. Нельзя высказаться сильнее и откровеннее по отношению к представителю правительственной власти.

– И это сделал чиновник, работавший у меня на глазах, в моей канцелярии! – в отчаянии воскликнул Мозер. – Его сбили с толку, ввели в заблуждение! Я постоянно говорил ему, что связь с швейцарскими демагогами погубит его. Мне известно, кто настоящий виновник всего этого... Тот самый доктор Бруннов, который несколько недель назад приехал сюда под благовидным предлогом хлопотать о наследстве и все еще не намерен уезжать.

– Потому что ему чрезвычайно затрудняют и бесконечно затягивают получение этого наследства. Судьи принимают слишком близко к сердцу тот факт, что он сын своего отца и в данном деле является защитником его интересов; они относятся с предубеждением к молодому врачу. Право, он не так опасен, как вам кажется, господин советник.

– Этот Бруннов очень опасен! С момента его появления здесь начались беспорядки в городе, открытое неповиновение властям и наконец появился печатный пасквиль против особы его превосходительства. Я по прежнему убежден, что этот человек прибыл сюда для того, чтобы возбудить беспорядки в Р. и в его провинции, и во всей стране!

– Почему же не во всей Европе? – насмешливо возразил полицмейстер. – Вы очень ошибаетесь: я приказал следить за Брунновым, и, смею вас уверить, он не дал ни малейшего повода к подобным подозрениям. Он не только не завязал здесь каких-либо политических отношений, но и не принял ни прямого, ни косвенного участия в беспорядках, а всецело посвятил себя своим частным делам. Если я, в качестве полицмейстера, свидетельствую вам об этих обстоятельствах, то вы можете не сомневаться в них.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).

Необычный гороскоп



СЛУЧАЙНО ЛИ ЭТО?

Очень часто мы сами проходим мимо своей удачи и не замечаем данного нам шанса. А ведь Судьба посылает нам соответствующие знаки, просто нужно уметь их «читать»!

ОВЕН

Вам уже давно кажется, что начальник вас не ценит и не признает ваших заслуг, которые видят все остальные. Что же, пора громко заявить о себе! Когда на босса внезапно свалится куча дел, подойдите к нему и уверенно предложите свою помощь. Вы будете услышаны.

ТЕЛЕЦ

Ваше финансовое положение давно оставляет желать лучшего? Похоже, скоро настанет момент, когда можно будет это исправить. Главное, не бояться перемен. Например, вы пришли на работу, а в вашем офисе - перестановка. Это - сигнал о том, что нужно быть во всеоружии. Соглашайтесь на все предложения. Фортуна обязательно будет вам сопутствовать.

БЛИЗНЕЦЫ

Прислушайтесь к разговорам вокруг. Может быть, в одной из бесед совершенно незнакомых людей вы услышите фразу, которая поможет добиться успеха. Допустим, такую: «Ей так идет белый!». И вы идете на важную встречу в белом. В результате ситуация оборачивается в вашу пользу потому, что

нежный образ напомнил собеседнику о его невесте в свадебном платье.

РАК

Чаще смотрите себе под ноги. Велика вероятность, что вы найдете вещицу, которая впоследствии станет для вас мощным талисманом. Это может быть монетка, пуговица. Интуиция подсказет, что это - именно то, что вам нужно. А уж магический потенциал нового оберега не заставит себя ждать.

ЛЕВ

Огромное количество тайных сигналов подаю сны. После того, как вам приснится особенно яркий сон, вспомните его основные детали. Они, как правило, прочно врезаются в память, поэтому восстановить их можно в мельчайших подробностях. Приснился праздник? Не пропускайте намечающийся корпоратив, там вас ждут интересные события.

ДЕВА

Вы замечаете, что в последнее время перед вами открываются все двери и загораются зеленые огни светофора? Это неспроста! Высшие силы дали вам огромную свободу действий. Исполь-

зуйте это, пока есть возможность. Осуществляйте все самые смелые задумки и проекты - добрые духи будут вам помогать. Не бойтесь рисковать: с такой сильной защитой любой риск себя оправдает.

ВЕСЫ

Иногда забывчивость бывает плюсом. Представьте, вы собираетесь выступить перед аудиторией и забыли папку с важным конспектом. Не нужно возвращаться за ней, наоборот, следует импровизировать! Самые подходящие слова приходят во время беседы, без предварительной подготовки. А значит, ваше выступление никого не оставит равнодушным.

СКОРПИОН

Наверняка у вас есть «счастливые» числа - дата рождения, день свадьбы родителей или знакомства с любимым человеком и т.п. Они могут стать ключиком к большому успеху, важно только вовремя их заметить. Присматривайтесь к номерам машин, домов, телефонов. В каком-то из них кроется шифр к счастью.

СТРЕЛЕЦ

Давно потерянные и внезапно обнаруженные вещи - не что иное, как подсказки Судьбы. Найденная фотография старого друга или родственника указывает на то, что нужно вспомнить о его советах - сейчас они как никогда к месту. То же самое можно сказать о вещах: вспомните, с кем они у вас ассоциируются. Иногда давняя мысль или поступок обретают смысл лишь спустя время.

КОЗЕРОГ

Ошибаться никто не любит, но что, если ошибка - особый путь к успеху? Вы сказали что-то не попадая на собеседовании, и в результате вас не взяли на работу. Не стоит воспринимать это как однозначное поражение: возможно, вы показали свою способность нестандартно мыслить, которую не оценили в одном месте и обязательно оценят в другом.

ВОДОЛЕЙ

В магазине вы увидели прекрасное платье, но не знаете, куда будете его надевать. Скоро вам представится шанс блеснуть в новом наряде. Звезды сойдутся так, что ваш образ сыграет вам на руку, просто вы пока не знаете, как именно. Даже если платье не в вашем стиле, не бойтесь экспериментировать: сейчас любые перемены будут к лучшему.

РЫБЫ

Поговорка «Худой мир лучше доброй ссоры» для вас неактуальна. Выясните отношения, высказывайте все, что у вас на душе, не опасаясь показаться резкой и импульсивной. Видя вас в пылу дебатов, окружающие поймут, что вы имеете на все свою точку зрения и готовы отстаивать ее. А это может иметь неожиданно позитивные последствия.

ЧИСТО И ДЕШЕВО

Грязную посуду и рабочие поверхности кухонной мебели отмываю самодельным раствором - недорогим и без вредной для здоровья «химии».

Половину 100-граммового куска хозяйственного мыла натираю на мелкой терке, растапливаю на водяной бане с небольшим количеством воды. Добавляю сок половины лимона, 3 ст.л. глицерина, 2 ст.л. водки, стакан воды и перемешиваю до однородности. Переливаю в бутылочку с дозатором. Таким средством можно мыть даже детскую посуду - безопасно и эффективно.

Остатки лимона не выбрасываю - это отличное чистящее средство для водопроводных кранов: натираю никелированную поверхность, а затем смываю мыльной водой и протираю сухой тряпкой. Блещат как новые.

Софья.

АППЛИКАЦИЯ - В ТRENDE!

Сегодня снова в моде одежда с аппликациями. Но они выглядят стильно только в том случае, если выполнены аккуратно.

* В качестве подкладки я использую синтепон: его легко обработать, он не дает усадки при стирке.

* Подогнув внутрь края заготовки с рисунком, шов прокладываю по самой кромке - так незаметнее.

* Детали картинки раскладываю не вплитык к краям основы, а с небольшим зазором; когда начинаешь пришивать, основа слегка стягивается - аппликация может деформироваться.

* Работаю только самой тонкой иглой и обязательно контрастными хлопчатобумажными нитками: тогда рисунок выглядит объемнее и ярче.

Нина.



СОХРАНИМ «МАХРУ» НЕЖНОЙ

Чтобы махровые полотенца дольше оставались мягкими и пушистыми, я следую четырем простым правилам.

1 Стараюсь реже использовать при стирке полотенце кондиционер или совсем чуть-чуть добавляю его в лоток машинки: это средство серьезно ухудшает впитывающую способность махровой ткани.

2 Никогда не загружаю «махру» в барабан вместе с джинсами, бюстгальтерами и другими вещами, на которых есть крючки, заклепки или молнии. Иначе рискую достать поло-

тенце все в безобразных затяжках.

3 Температуру на машинке-автомате выставляю не выше 60°C, а режим отжима - не более 800 оборотов барабана в минуту. Так больше шансов, что махровые петельки не вытянутся.

4 И всегда помню: «махра» терпеть не может утюг! После глажки такие полотенца становятся жесткими и хуже впитывают воду.

Мария Олегова.

ПЛАСТИК ВРЕДЕН ДЛЯ КАПУСТЫ

Лучше всего квасить капусту в деревянных, эмалированных и стеклянных емкостях, так как при соприкосновении с кислотами они не выделяют вредных веществ. Но далеко не у каждой хозяйки есть такая посуда. А вот пластиковое ведро приобрести несложно. Но можно ли квасить капусту в таком ведре?

Квашеная капуста впитывает в себя различные запахи. Так как ведра производят из пластика со всевозможными примесями, то готовый продукт может иметь неприятный привкус. Да и кислота, которая образуется во время квашения, взаимодействует с пластиком. Это значит, что в заготовке попадают вредные вещества. Но не весь пластик одинаково вреден. Сейчас в продаже есть пластиковые ведра, предназначенные специально для холодных пищевых продуктов. Конечно, их лучше использовать для сахара, круп, муки... Но они вполне годятся и для квашения капусты, если соблюдать некоторые правила.

1. Использовать можно только тару для пищевых продуктов. Она должна иметь знак в виде треугольника с цифрами 5 или 05. Все остальные емкости не подходят для обработки и хранения сырья - можно отравиться. В крайнем случае, если подходящего ведра не оказалось, емкость изнутри надо выстелить пищевой

пленкой. Это защитит продукт от вступления в реакцию с пластиком.

2. Для заготовок лучше брать ведра из бесцветного пластика (как капроновая крышка).

3. Новое ведро нужно обязательно 2-3 раза промыть, после чего наполнить доверху водой и оставить на сутки.

4. Ведро лучше использовать только до завершения закваски. Потом уже готовую капусту надо переложить в другую тару, например в стеклянные банки.

5. Нельзя солить капусту в таре из металла, алюминия и другой стали. Во время брожения кислота вступает в реакцию с металлом, и овощ теряет вкус и полезные свойства.

Что касается хранения в пластмассовой таре. Если нужно заквасить небольшое количество капусты, которую планируете съесть в течение короткого времени, можно использовать контейнеры и ведерки из пищевого пластика. Только обязательно емкости плотно закрывайте крышками, чтобы не поступал воздух. Срок хранения капусты в пластиковой таре - не больше 3-6 дней. Поэтому решайте сами - стоит ли покупать капусту, которая продается в пластиковых ведрах, и подвергать опасности собственное здоровье или лучше засолить самим?

МАСТЕРИЦА



13 СОВЕТОВ ДЛЯ КУХНИ

Они пригодятся для наведения чистоты, приготовления вкусных блюд, обработки и сохранения продуктов.

1. Горох, фасоль и чечевица сварятся гораздо быстрее и приобретут еще более приятный вкус, если вместе с солью добавить в воду сахар (примерно 1/2 ч. ложки на 1 л воды).

2. Через прорезь в разделочной доске удобно ссыпать нарезанные овощи, фрукты и зелень. Ничего не будет падать мимо.

3. От появления пищевой моли спасет молотая гвоздика. Разложите ее в бумажных или тканевых мешочках среди емкостей с крупами. Такой профилактики хватит на 3-4 месяца, затем гвоздику нужно будет поменять на свежую.

4. Взбить сливки можно, используя френч-пресс. Налейте в него сливки, плотно закройте крышку, а затем под-

нимайте и опускайте ручку, пока они не загустеют.

5. Быстро извлечь зерна из граната поможет такой способ: аккуратно срежьте кожуру в том месте, где был цветок. Затем сделайте несколько продольных надрезов до основания. Раскройте гранат, переверните и постучите, чтобы вытрясти зерна.

6. Торт из бисквита получится гораздо нежнее и воздушнее, если коржи порезать на кубики и смешать с кремом.

7. Смазав форму для выпечки, посыпьте ее не мукой, а сахарным песком. Благодаря этому края выпечки получатся сладкими и хрустящими.

8. Чтобы не обжигаться каждый раз,

доставая хлеб из тостера, пользуйтесь деревянной прищепкой. Ее, можно всегда держать наготове около прибора.

9. Не выливайте рассол, оставшийся от маринованных огурцов или оливок, - он добавит аромат овощному рагу и запеканкам, винегрету. В рассоле можно даже замариновать курицу - будет очень вкусно!

10. На кухне удобно пользоваться двумя губками: одной мыть посуду, другой - поверхности стола, шкафчиков, плиты, мойки. А чтобы губки не перепутать, срежьте у одной из них уголок.

11. Чтобы соус получился с глянцевым блеском, в конце готовки добавьте в него кусочек холодного сливочного масла. Самое главное - не дайте соусу закипеть, подождите, пока масло растает, и сразу снимайте с плиты.

12. Чистка тыквы - дело не из простых. Чтобы облегчить этот процесс, сначала запекайте оранжевую красавицу, а уже потом снимайте размякшую кожуру - это получится сделать даже ложкой.

13. Блеск кастрюле можно вернуть в мгновение ока, если протереть поверхность кофейной гущей и смыть водой.



В ДОМЕ ЗАВЕЛИСЬ МУРАВЬИ?

Натрите плитусы и места вокруг сантехнических труб лимонным соком или чесноком.

Еще муравьи не переносят ароматов аптечной ромашки, аниса, дикой мяты и гвоздики.

БЕЛЬЕВЫЕ ПРИЩЕПКИ: НЕОБЫЧНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Меня всегда выручает в хозяйстве такая простая вещь, как обычная бельевая прищепка. С помощью прищепок можно:

- * закрепить банное полотенце, которым вы оборачиваетесь после душа;
- * держать гвоздь, чтобы не ударить молотком по пальцам;
- * зафиксировать два листа картона, которые необходимо склеить;
- * срезать садовую розу, не уколв руки о шипы;
- * закрепить детские вещи на взрослых вешалках;
- * держать крышку кастрюли приоткрытой (для этого нужно прикрепить прищепку на край кастрюли).

Анна Rogozina.

СОУС ИЗ РЕВЕНЯ: ПОЛЕЗНО И ВКУСНО!

Много лет на даче у меня рос ревень, но я не знала, что с ним делать. А ведь он так полезен! Срезала стебли, очистила, измельчила в блендере и проварила с сахаром. Получился очень вкусный соус, который подходит ко всему: мясу, рыбе, морепродуктам. Можно добавить в него ваниль, гвоздику, корицу, и тогда соус годится для десертов. Дальше я стала экспериментировать и приготовила на основе пюре из ревеня острый соус, добавив имбирь, чеснок, петрушку и горчицу. Пальчики оближешь!

Ирина Г.



ПОСУДОМОЕЧНАЯ МАШИНА - НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПОСУДЫ!

Посудомоечная машина - это чудесный агрегат, не только освобождающий хозяйку от рутинного мытья тарелок и сковородок, но и помогающий быстро очистить другие нужные в хозяйстве вещи:

- * детали от кухонной техники (решетки от газовой плиты и крышки от конфорки, пробки от раковин, поддон микроволновки);
- * губки и щетки (можно разложить между тарелками);
- * предметы личной гигиены (зубные

щетки и их футляры, кисточки для макияжа, спонжи, пластмассовые расчески и т. д.).

- * стеклянные абажуры и плафоны от люстры (положите их на верхнюю полку машины на расстоянии друг от друга);
- * пластиковые игрушки и заколки (можно сложить их в мешочек для стирки колготок или разместить в отсеке для мелочей).

ВАЖНО: Расчески и кисти с деревянной ручкой мыть в посудомойке **нельзя** - они могут испортиться.

ЧИСТИМ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ



Если у вас под рукой нет специального устройства, очистить грецкие орехи от скорлупы можно таким способом. После того, как орехи полежат в кипятке примерно в течение получаса, раскрыть их не составит труда, достаточно будет воспользоваться вилкой или ножом с плотным лезвием. Еще орехи можно поместить в духовку примерно на 10 минут, что также существенно облегчает процесс их чистки.

Вера Петрова.

КАК ХРАНИТЬ СЫПУЧИЕ ПРОДУКТЫ

Сейчас почти все крупы и сахарный песок продаются в пакетах. Пользоваться ими неудобно, а постоянно пересыпать в банку надоедает. Я придумала такой нехитрый способ. У пластиковой бутылки объемом 1,5 л отрезаю горлышко на 4-5 см ниже крышки. Верх пакета продеваю в горлышко, края подворачиваю, крышку завинчиваю. И хранить удобно, и засыпать крупу в кастрюлю быстро и просто.

Валентина П.





ОСЕННЕ-ЗИМНЯЯ КОСМЕТИЧКА

Пора заменить летние средства на осенне-зимние. А некоторые просто адаптировать под холода

Тональный крем - более плотный

Крем, предназначенный защищать нашу кожу и скрывать ее недостатки в холода, должен быть более насыщенным по составу, витаминизированным, плотным и питательным, нежели летний вариант тональника. Однако пока не наступили настоящие холода, вы можете просто поменять праймер - средство, которое наносится под макияж. Более плотный по текстуре праймер плюс ваш обычный летний тональник - это отличный осенний вариант.

Секрет 1

Чтобы не выглядеть слишком бледной, сделайте акцент на глаза. Посмотрите на цветовой круг Иттена (круг гармо-

ничных цветовых сочетаний), найдите на нем цвет своих глаз, а затем - противоположные оттенки. Вот такие и используйте в макияже глаз.

Берегите губы

В холодное время года не стоит выходить на улицу без помады на губах. Иначе они быстро обветрятся. Откажитесь от стойких и матирующих помад. Они только помогут ветру и холоду. Сделайте выбор в пользу пластичных, питательных помад и витаминизированных густых бальзамов.

Пудра сушит?

Если наносить ее непосредственно на уходовый крем или на чистую кожу, то да. В этом плане тональный крем для

осени-зимы предпочтительнее, он создает на коже защитную пленку. Но что же делать с пудрой, ведь до следующего лета она может просто не дожить? Наносите ее исключительно поверх тонального крема. Тогда она не будет сушить кожу. Лучше всего минеральная пудра, она защищает от UVA и UVB-лучей.

Секрет 2

Когда сойдет загар, подчеркнуть свежесть кожи помогут естественные оттенки. Если у вас белая фарфоровая кожа или кожа с оливковым подтоном, выбирайте румяна холодных розовых оттенков или практически прозрачные. При золотисто-персиковой или розоватой коже - розово-персиковые или оранжевые оттенки. Помните, что чем смуглее кожа, тем ярче должен быть оттенок румян.

Термотушь дождя не боится

Если вы хотите, чтобы тушь не размазывалась в течение дня, используйте продукт на гелевой основе, в состав которого входят специальные полимеры. Это так называемая термотушь. Полимеры позволяют туши выдерживать воздействие кожного сала, холодной воды, пота, влажности и даже слез. При этом такую тушь легко удалить с ресниц обычной теплой водой.

Секрет 3

На дождливую погоду приобретите спрей-фиксатор макияжа. Если нанести его как завершающий штрих, то он создаст на коже пленку, которая зафиксирует мейкап и не даст ему растечься. Распыляйте фиксатор на расстоянии 20 см от лица.

Демакияж - тоже уход

В холодное время года снимать макияж лучше гидрофильным маслом. Мицеллярная вода и некоторые другие средства для снятия макияжа могут сушить кожу, особенно если она у вас изначально чувствительная.

КРЕМ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ ЛИЦА - РАБОТАЕТ?

Стоит ли доверять кремам для похудения лица? Не пойму, как они действуют.

Надежда Слепакова.

Крем для похудения лица содержит гибискус, ламинарию, рутин, каштан, розмарин, фикус и другие компоненты, которые способствуют оттоку жидкости. Все это хорошо работает в комплексе - конечно, если у вас нет аллергии на какой-либо из ингредиентов.

Однако «волшебных пилюль» не бывает, потому, если у вас полное лицо, уповать только на это средство не стоит. Питайтесь правильно, занимайтесь спортом, делайте лимфодренажный массаж и мезотерапию, а крем используйте 2 раза в день - утром и вечером. Только в таком случае результат вас действительно порадует.





КАК ЗАЩИТИТЬ РУКИ В ХОЛОДА

Наступает пора особенной заботы о руках. Чтобы они всегда выглядели так, как будто вам 20 лет, используйте наши советы.

Мыло с глицерином

Глицерин обладает увлажняющими свойствами и может поглощать воду из воздуха. Это будет поддерживать водный баланс в клетках кожи в течение дня. Однако проверяйте, сколько в мыле глицерина. Если больше 30%, будьте осторожны, таким продуктом можно пользоваться не чаще 2-3 раз в неделю. Иначе получите обратный эффект. Глицериновая пленка начнет высасывать влагу из кожи.

ВАЖНО!

Глицерин вымывает с поверхности кожи пигмент меланин, который отвечает за цвет, и в частности за загар. Любительницам бронзового цвета кожи не стоит об этом забывать.

Ванночка

с парафином

Парафин быстро восстанавливает обезвоженную кожу рук. Раньше парафиновую ванночку можно было сделать в маникюрном салоне, но из-за эпидемии коронавируса во многих городах услугу запретили. Поэтому делайте ее дома, купите самую простую ванночку и парафин с травами. Единственная сложность - надеть себе на руки пакеты и завернуть в полотенце, чтобы создать термоэффект.

Ночная маска с маслом

Перед сном два раза в неделю делайте

себе массаж рук с оливковым или кокосовым маслом. Нанесите небольшое количество масла на кожу рук и помассируйте их в течение нескольких минут - от запястий к кончикам пальцев. Потом промокните руки салфеткой, наденьте хлопчатобумажные перчатки и ложитесь спать. Наутро кожа будет мягкой и бархатистой.

Ламеллярный крем

Созданный на основе эмульсии, он имеет невидимую глазу пластинчатую структуру. Эти пластины буквально встраиваются в липиды кожи, восстанавливая ее. Для ежедневного ухода также подойдут кремы с высоким содержанием масел ши и жожоба, с керамидами, бета-глюканом и пептидами.

Скраб и пилинг

Раз в три дня делайте скрабы или пилинги-скатки (это более щадящий вариант и подходит для возрастной кожи). Они помогают убрать ороговевшие клетки кожи, улучшают кровообращение, запускают процесс обновления и регенерации клеток.



СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Мясо индейки очень нежное. Чтобы не повредить мясные волокна, заверни его в фольгу и только потом отбивай ножом или деревянной колотушкой. Не бей слишком сильно, иначе мясо потеряет сочность.

ЗРАЗЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С КАРТОФЕЛЕМ

На 4 порции: 500 г картофеля, соль, 8 листов савойской капусты, 8 шницелей из индейки (по 70 г), перец, 100 мл молока, 20 г сливочного масла, куркума на кончике ножа, 1 стол. ложка растительного масла, 2 стол. ложки портвейна, 200 мл бульона, 100 мл сливок, 2 стол. ложки муки.

Картофель отварить. Капусту бланшировать. Мясо отбить, посолить и поперчить. Из картофеля, молока и сливочного масла сделать пюре. Приправить куркумой.

На шницель положить лист капусты, намазать на него пюре, свернуть рулетом и перевязать ниткой.

Обжарить в растительном масле, полить вином и бульоном. Тушить под крышкой 15 мин и снять со сковороды.

Добавить в соус сметану, загустить мукой. Зразы, по желанию, украсить зеленью.

РУЛЕТКИ «ВЕРОНА»

На 4 порции: 4 шницеля из индейки (по 160 г), 2 чайн. ложки горчицы, 2 стебля зеленого лука, 1 морковь, 100 г шампиньонов, 50 мл растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 стол. ложка рубленой петрушки, 200 г домашнего сыра, 4 ломтика бекона, 500 мл бульона, 1 стол. ложка крахмала, 150 мл сметаны, 3 стол. ложки вина.

Мясо отбить, посолить, поперчить и смазать горчицей. Лук, морковь и грибы измельчить и обжарить в половине растительного масла.

Выдавить чеснок в сковороду. Посыпать петрушкой. Смешать овощи с сыром.

Намазать мясо начинкой и свернуть рулетики. Каждый обернуть ломтиком бекона. Поджарить в масле, влить бульон и тушить 20 мин.

В сок от тушения добавить сметану и вино. Посолить и загустить крахмалом. На гарнир подать макароны.



МЯСО ПО-ВЕСТФАЛЬСКИ

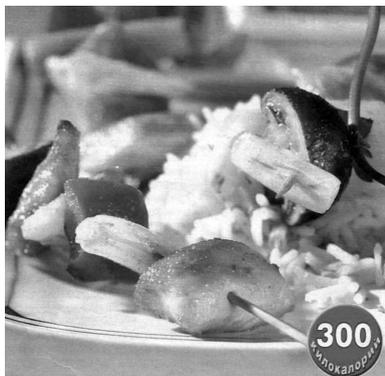
На 4 порции: 300 г говяжьего филе, соль, перец, 3 чайн. ложки горчицы, 1 луковица, 1 маринованный огурец, 4 ломтика копченой грудинки, 1 стол. ложка сливочного масла, 1 стол. ложка растительного масла, 1 стол. ложка томатной пасты, 250 мл красного вина, 400 мл бульона, 2 стол. ложки крахмала.

Мясо вымыть, промокнуть салфеткой и нарезать большими кусками толщиной 2 см, слегка отбить, посолить, поперчить и смазать горчицей. Почистить лук и нарезать полукольцами. Маринованный огурец разрезать вдоль на 4 части. На кусок мяса положить ломтик грудинки, огурца и лук. Свернуть рулет и закрепить зубочисткой или кулинарной нитью.

В сковороде разогреть сливочное и растительное масло и обжарить рулеты. Добавить томатную пасту, перемешать и немного потушить. Влить вино и бульон. Тушить на медленном огне 90 мин.

ТЕЛЕЧЬЯ ПЕЧЕНЬ С АРОМАТОМ РОЗМАРИНА

На 4 порции: 1/2 чайн. ложки сушеного розмарина, 2 зубчика чеснока, 2 красных стручка пеперони, 3 стол. ложки оливкового масла, 300 г телячьей печени, молотый черный перец, 1/2 небольшого багета, 1 инжир, 1-2 веточки шалфея, 2 стол. ложки сливочного масла, соль.



Чеснок очистить от шелухи и измельчить с помощью пресса. Пеперони вымыть под холодной проточной водой, очистить, удалить семена и мелко порубить. В глубокой миске тщательно перемешать розмарин, пеперони, чеснок и растительное (лучше оливковое) масло. Печень вымыть, обсушить на

бумажном полотенце и острым ножом нарезать небольшими кубиками. Поперчить, перемешать с маринадом и оставить на 2 ч пропитаться в закрытой посуде.

Багет нарезать ломтиками средней толщины. Инжир хорошенько вымыть, обсушить и порезать дольками. Шалфей вымыть под проточной водой, обсушить на бумажном полотенце и оборвать

300 ккал/порция

листки. Кусочки печени, багета, инжира и листики шалфея аккуратно нанизать на шпажки. Растопить сливочное масло и около 4-6 мин со всех сторон обжаривать в нем шпажки. Выложить, посолить. На гарнир хорошо подать овощной салат.

ШАШЛЫЧОК ИЗ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ

На 4 порции: 200 г риса басмати, 500 г филе куриной грудки, 2 зубчика чеснока, 1 стол. ложка куркумы, 1 чайн. ложка кориандра, сок 2 лаймов, 1 стол. ложка карри, 1 стол. ложка меда, 4 стебля зеленого лука, 100 г шампиньонов, 4 ломтика консервированного ананаса, 1 стручок красного сладкого перца, 3 стол. л. растительного масла, 1 стол. ложка петрушки, 125 мл арахисового соуса, соль, перец.

Рис вымыть и около 18 мин отваривать в подсоленной воде. Куриное филе вымыть, обсушить и нарезать кубиками.

Чеснок порубить. Перемешать с куркумой, кориандром, соком лайма, карри и медом. В полученный маринад выложить мясо.

Зеленый лук разрезать на кусочки, шампиньоны - пополам. С ломтиков ананаса слить сок и порезать. Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, очистить и нарезать кусочками. Курицу, грибы, зеленый лук, ананас и сладкий перец нанизать на шпажки. Посолить и поперчить. Рис откинуть на дуршлаг,



дать стечь воде и хорошенько перемешать с петрушкой. Шпажки со всех сторон около 6 мин обжаривать в растительном масле. Подать на стол с рисом и арахисовым соусом, по желанию посыпав зеленью.

510 ккал/порция

КРЕВЕТКИ С РИСОМ БАСМАТИ

На 4 порции: 125 г риса басмати, 1 морковь, молотая паприка, соль, молотый черный перец, сок и тертая цедра 1/2 лимона, 1 щепотка шафрана, 8 шампиньонов, 8 маринованных кукурузных початков, 8 помидоров черри, 8 зубчиков чеснока, 16 креветок без панциря, 2 стол. ложки сливочного масла.



Рис промыть под холодной водой. Морковь вымыть, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Нагреть кастрюлю, всыпать немного молотой паприки и добавить морковную соломку с рисом. Постоянно помешивая, тушить 5 мин. Посолить и поперчить,

вливать 300 мл воды, сок и бросить цедру лимона. Приправить шафраном. Довести до кипения и томить на небольшом огне около 20 мин.

Шампиньоны обтереть влажной салфеткой, срезать ножки. Помидоры очистить от кожуры. Кукурузу откинуть на дуршлаг и обсушить. Чеснок очистить. На 8 шпажек поочередно нанизать по 1 шампиньону, 1 кукурузному початку, 1 зубчику чеснока, 1 помидору черри и по 2 креветки.

270 ккал/порция

Разогреть на сковороде сливочное масло. Обжаривать в нем шпажки по 5 мин с каждой стороны, приправив по вкусу солью, молотым черным перцем и молотой паприкой.

РЫБНОЕ ФИЛЕ НА ШПАЖКАХ

На 1 порцию: 1 стручок красного сладкого перца, 150 г рыбного филе (например, сайды), 1 стол. л. лимонного сока, 1 зубчик чеснока, 2 стол. ложки хереса, 3 стол. ложки оливкового масла, молотый черный перец, 1/2 чайн. ложки сушеного тимьяна, соль.

Сладкий перец вымыть, разрезать на четвертушки, удалить семена и выложить кожицей вверх на противень, застеленный вощеной бумагой. Около 20 мин запекать в гриле, пока кожица не начнет пузыриться. Перец накрыть влажным полотенцем, затем очистить от кожицы. Нарезать тонкими полосками и скатать их в трубочки. Рыбную филе тщательно вымыть, обсушить, сбрызнуть 1/2 чайн. ложки лимонного сока, посолить, попеременно с трубочками сладкого перца нанизать на шпажки. Чеснок очистить от шелухи, измельчить и в миске перемешать с хересом, оставшимся лимонным соком и 2 стол. ложками масла. Посолить, поперчить и приправить тимьяном по вкусу. Шпажки выдержать в полу-



ченном маринаде не менее 60 мин. Остатки растительного масла разогреть в сковороде с антипригарным покрытием. Шпажкам дать обтечь, около 7 мин обжаривать со всех сторон, время от времени сбрызгивая маринадом. Подать на стол, украсив по желанию зеленью и лимоном.

430 ккал/порция



АЛЬФОНС НА ЛАДОНИ

Среди мужчин попадаются те, которые считают, что «работа - это для бедных», поэтому к зарабатыванию денег они не стремятся. Но так как жить на что-то нужно, то такие «экземпляры», которых в обществе именуют альфонсами, стремятся найти себе вторую половинку. Ту, которая и на работу не выгонит, и содержать в достатке будет. Изучите линии на руке избранника. Хиромантия поможет определить любителей находиться на иждивении.

Двойная жизнь

Линии на ладони, о которых пойдет речь, можно обнаружить как на мужской руке, так и на женской. Если рассмотрев свои ладони, вы вдруг видите, что все признаки альфонса сходятся, расстраиваться не стоит. В современном обществе девушка, которая не работает, живет за счет мужа и занимается ведением домашнего хозяйства, воспитанием детей, саморазвитием, пользуется не меньшим уважением, чем та, которая трудится на трех работах одновременно. Стоит понимать, что быть хранительницей домашнего очага - это большой труд, а рабочий день не заканчивается вечером, да и на выходные рассчитывать не приходится.

Обычно альфонсов отличает двойная линия жизни (черта, образующая дугу, обходит зону большого пальца - холм Венеры, а начинается, как правило, немного ниже указательного пальца). Объясняется это просто - альфонсам постоянно приходится выкручиваться, придумывать оправдания своему бездействию (рис. 1).

Эта линия присутствует и на правой руке, и на левой. Поэтому делать выводы лишь по одной ладони не стоит. Рассмотрите внимательно и левую, и правую руки. Наибольшую опасность для женщин несут те обладатели рук, у которых признаки альфонса присутствую

ют сразу на двух ладонях. Не нужно тестить себя напрасными надеждами - такие люди едва ли способны изменить свое мировоззрение. Они альфонсы до мозга костей. Да, линии на руке имеют свойство видоизменяться. Двойная линия жизни не исключение. Но это совсем не быстрый процесс, тем более если говорить про две руки. К тому же нет никакой гарантии, что данные изменения когда-либо начнутся. Конечно, шанс есть и у таких матерых альфонсов, но на это потребуются время.

Цвет настроения - красный

Линия жизни у альфонсов имеет красноватый оттенок, в редких случаях - близкий к бордовому. Такая цветовая гамма призвана предупредить окружающих людей в том, что с человеком следует быть предельно осторожным. Следующий признак альфонса - множество красных точек у основания

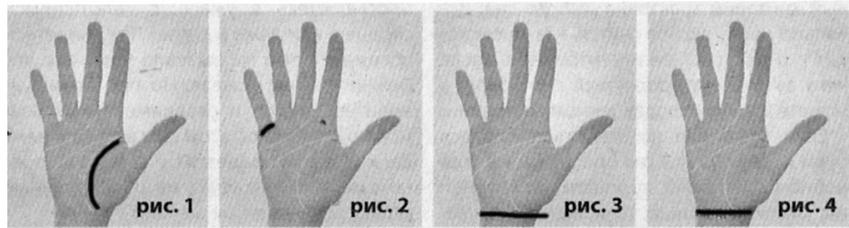
мизинца (рис. 2). Такие люди склонны к измене, а также могут запросто использовать любовные чувства для своего личного обогащения. Нужно различать альфонса, который влюблен в свою вторую половинку, от альфонса, который в отношениях состоит только ради выгоды. В первом случае иждивенчество является стилем жизни, а во втором - уже работой.

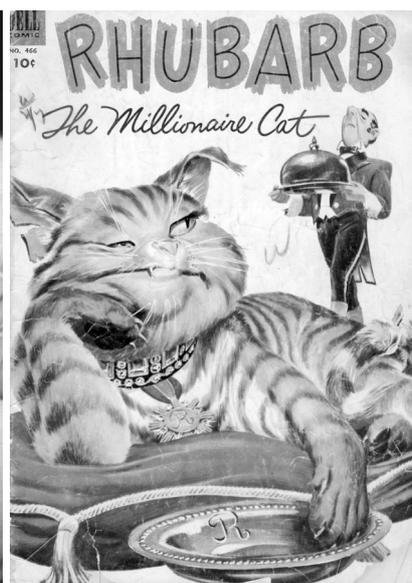
Какой именно альфонс

Альфонсов можно разделить на несколько категорий. Выдадут любителя жить за чужой счет браслеты на кистях. Такие окружности присутствуют у каждого - различны только количество и «вид плетения». Если таких браслетов на руке несколько, то рассматривать нужно тот, который находится ближе к основанию ладони. О том, что перед вами альфонс, скажет четкое, ровное и аккуратное кольцо. Оно может быть также красноватого оттенка. Если браслет представляет собой косичку, то хозяин руки так называемый комнатный дармоед (рис. 3). Они не ожидают дорогих подарков, одежды или пин-кода от банковской карточки. Такие экземпляры просто могут лежать на диване с утра и до вечера, смотреть телевизор, играть в видеоигры, периодически встречаться с друзьями. Под любым предложением они стараются избежать работы.

Если браслет идет волной, а его пересекают практически перпендикулярно мелкие черточки (рис. 4), то этот альфонс старается предстать жертвой обстоятельств. Такие люди вызывают к чувству жалости и, в общем-то, не прочь пойти поработать, но на работе его не ценят, нет подходящей должности или блага. Врут они убедительно, поэтому и не всегда получается их вовремя вычислить.

Браслет с вкраплениями из небольших треугольников выдает профессионального альфонса - жиголо. Они обладают знаниями женской психологии и этикета, красиво говорят и ухаживают, умеют преподнести подарки (естественно, приобретенные за счет одариваемого), в курсе современных трендов, много времени уделяют своему внешнему виду - всегда сати салонов красоты, барбершопов и фитнес-центров. Отношения для таких альфонсов - работа. Многие из них такого прагматичного подхода не стараются скрыть, а некоторые даже готовы назвать цену, за которую готовы быть рядом.





КАК РЫЖИЙ КОТ СТАЛ ЗВЕЗДОЙ КИНО

Очаровательный рыжий кот из фильма «Завтрак у Тиффани» стал настоящей голливудской звездой. А ведь попал он на киноэкраны совершенно случайно.

Обычный бродячий кот - таких на улицах Лос-Анджелеса бродили тысячи. Ел что придется, прятался под скамейками от дождя. Такой была жизнь Оранджи до того момента, пока его не нашла Агнес Мюррей.

Актер с характером

Когда в 1949 году Агнес Мюррей заметила, что в ее сад забрел бродячий кот, она пожалела беднягу и отнесла в дом. Отмыла животное, расчесала... Да он же просто красавец! Кот получил имя Оранджи (по-нашему Рыжик) и начал новую жизнь.

Спустя некоторое время в Голливуде объявили конкурс на лучшего кота с неординарным характером. Именно такой питомец требовался для съемок в фильме «Ревень».

Агнес не сомневалась: ее кот подходит под это описание. Комиссия была поражена не только независимым характером Оранджи, но и метками, которые остались у него от бродячей жизни. Любимец Агнес быстро был утвержден на роль кота-миллионера. Впрочем, кроме него в проекте приняли участие еще 20 животных - дублеров Оранджи (одному коту было бы непросто выдержать весь съемочный процесс).

Во время работы над фильмом с пушистым актером занимался дрессировщик Фрэнк Инн. Именно он заметил, как порой высокомерно ведет себя Оранджи - не обращает внимания на слова дрессировщика, царапается и кусается, словно дает понять,

кто здесь главный. Возможно, кот чувствовал, что впереди у него большое будущее. Иногда Оранджи пытался сбежать с киноплощадки - пришлось «приставить» к нему обученную собаку, которая следила за своим подопечным.

Любовь с Одри Хепберн

После премьеры картины «Ревень» питомец Агнес проснулся знаменитым. Но вместе со славой появились и новые заботы: Оранджи приходилось тренироваться с Фрэнком практически ежедневно, чтобы оттачивать новые трюки. Вскоре хозяйка кинозвезды стала получать предложения от других режиссеров (в общей сложности кот снялся в 500 (!) проектах).

Оранджи довелось поучаствовать в съемках культового фильма «Завтрак у Тиффани», где он «работал» вместе с Одри Хепберн. Кот стал настоящим символом этой кинокартины - без него история не получилась бы такой трогательной. Чего только стоит эпизод, когда Одри Хепберн выгоняет питомца на улицу, под проливной дождь. И какое же облегчение все испытали, когда ее героиня нашла своего любимца и прижала к груди - мокрого, грязного.

«Кошачий Оскар»

За роль в фильме Одри Хепберн номинировали на премию «Оскар», а пушистый актер стал обладателем специальной кошачьей награды -

премии, которую учредили для животных-актеров.

Благодаря участию в различных проектах Оранджи принес своей хозяйке и дрессировщику около 250 тысяч долларов - солидный заработок! Фрэнк Инн пожертвовал деньги на благотворительность: в приюты, фонды помощи бездомным животным. Также он подыскивал для бродячих котов и собак хозяев и спасал животных, «приговоренных» к эвтаназии. Фрэнк и Оранджи стали настоящими друзьями. Даже после смерти они оказались неподалеку друг от друга - в Мемориальном парке на Голливудских холмах.

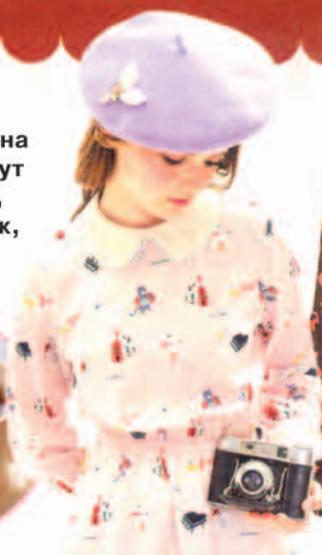


Сцена, в которой Одри Хепберн выбрасывает кота на улицу, признана самой отталкивающей в карьере актрисы



Мелкий принт

Самый актуальный принт сезона - конечно, «кошачий»! Это могут быть простой мелкий рисунок, сюрреалистичный фотоколлаж, фантазийное изображение домашних любимцев в виде музыкантов, поваров и даже пришельцев. Необычный, но очень популярный вариант: коты составляют причудливые узоры, как в калейдоскопе.



Кошечка

Деликатные, почти незаметные «ссылки» на кошачьих в наряде подойдут даже тем, кто предпочитает строгий дресс-код. Присмотритесь к тонкому силуэту кошечки на джемпере или карманам-ушкам на юбке.



На воротник

Воротники романтических платьев украсят вышивка в виде мордочки/силуэта кота или парные брошки с кошками. Особое внимание обратите на удобные съемные воротнички.



Гуляет сама по себе

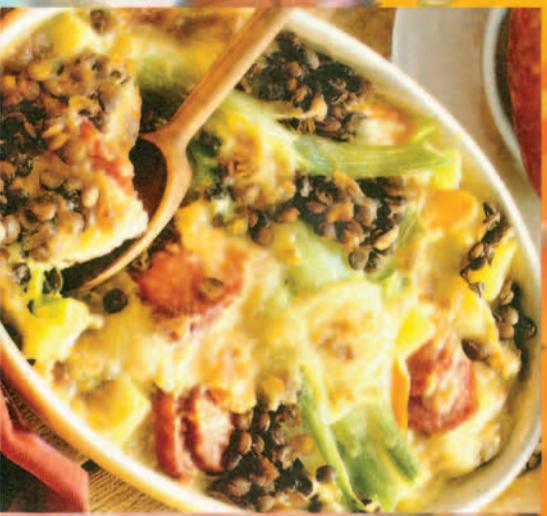
Образ «женщины-кошки» невероятно популярен! Соблазнительные обтягивающие фасоны, бархат и шелк глубокого черного цвета, игривые аксессуары однозначно придадут уверенность в собственной неотразимости.



Усы, лапы, хвост!

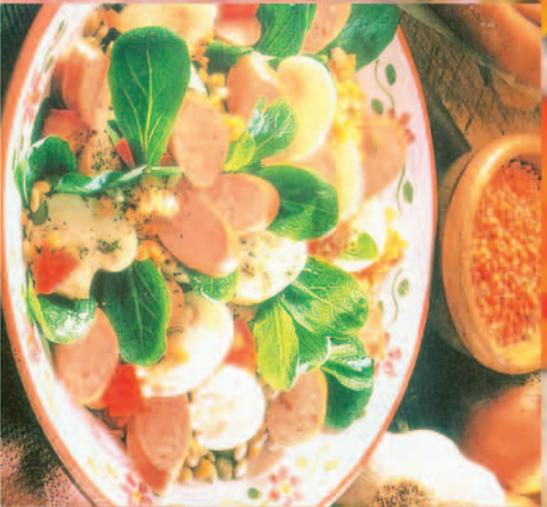
Даже совсем небольшое модное напоминание о котах в виде изображения лапок, мордочек, ушек и хвостов способно сделать любой образ запоминающимся и интересным.





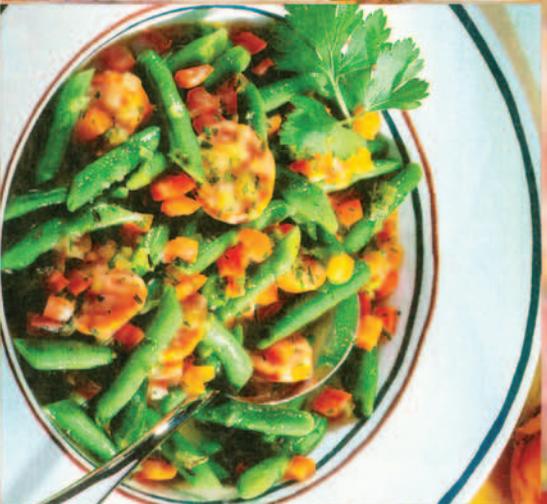
ЗАПЕКАНКА С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

На 4 порции: 300 г коричневой чечевицы, 750 мл овощного бульона, 500 г картофеля, соль, молотый черный перец, 2 стебля лука-порея, 2 моркови, 1 клубень фенхеля, 200 г салами, 2 яйца, 200 мл сливок, 100 г тертого сыра гауда. Перебрать и вымыть чечевицу, выложить в кастрюлю, поставить на плиту, влить овощной бульон. Довести до кипения и варить под крышкой на слабом огне в течение 50 мин. Картофель очистить, вымыть и 10 мин отваривать в подсоленной воде. Тщательно вымыть лук-порей, очистить и нарезать колечками. Морковь очистить, вымыть, нарезать вдоль на 8 частей. Вымыть фенхель, вырезать кочерыжку, клубень нарезать на восьмьюшки. Добавить овощи к картофелю и варить еще 10 мин. Нарезать духовку до 200 градусов. С овощей слить воду, вынуть из бульона чечевицу. Все перемешать и выложить в смазанную жиром форму. Нарезать колбасу крупными кружочками и добавить к овощам и чечевице. Смешать яйца с сыром и сливками, посолить, поперчить по вкусу. Полученной смесью залить запеканку. Печь в духовке около 35 мин. По желанию подать на стол прямо в форме.



САЛАТ С ВЕНСКИМИ СОСИСКАМИ

На 4 порции: 125 г коричневой чечевицы, 125 г красной чечевицы, 2 помидора, 100 г шампиньонов, 2 стол. ложки лимонного сока, 200 г листьев салата, 4 венские сосиски в натуральной оболочке, 1 луковича, 4 стол. ложки уксуса, 1 стол. ложка горчицы, 2 стол. ложки растительного масла, соль, молотый черный перец, щепотка сахара. Коричневую чечевицу перебрать, вымыть и отваривать под крышкой в подсоленной воде в течение 50 мин. За 15 мин до окончания варки добавить в кастрюлю красную чечевицу, которую также предварительно перебрать и вымыть. Помидоры вымыть, по желанию очистить от кожицы, мякоть нарезать кубиками. Шампиньоны обтереть влажным полотенцем, очистить, нарезать дольками и сразу сбрызнуть лимонным соком. Перебрать, очистить, вымыть и обсушить салат. Нарезать сосиски кружочками. Для приготовления маринада очистить лук и нарезать кубиками. Смешать с уксусом, горчицей и растительным маслом, сбрызнуть солью, перцем и горчицей. Чечевицу откинуть на сито и дать обгечь. Все ингредиенты салата разложить по тарелкам и сбрызнуть маринадом.



ФАСОЛЬ С КОПЧЕНОЙ КОЛБАСКОЙ

На 1 порцию: 1 луковича, 1 чайн. ложка растительного масла, 1 стручок красного сладкого перца, 150 г свежей или замороженной зеленой фасоли, 2 веточки чабера, 1 копченая колбаска, 250 мл бульона, соль, молотый черный перец, молотая паприка, 2 веточки петрушки. Лук очистить и мелко порубить. Разогреть в кастрюле растительное масло и потушить в нем, помешивая, лук до прозрачности. Стручок сладкого перца вымыть, обсушить, нарезать пополам и очистить от семян. Мякоть нарезать небольшими кубиками. Свежую фасоль вымыть, очистить от грубых волокон, стручки нарезать кусочками. Вымыть чабер, отряхнуть от капель, порубить, добавить вместе с фасолью к луку и немного потушить. Нарезать колбаску кружочками и добавить в кастрюлю. Влить бульон, посолить, поперчить и приправить молотой паприкой. Тушить на среднем огне под крышкой около 25 мин. Петрушку вымыть, отряхнуть от капель. Оборвать листики, крупно порубить и посыпать готовое блюдо. Подать, по желанию украсив веточкой петрушки.



КОЛБАСКИ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 4 порции: по 2 стручка красного, желтого и зеленого сладкого перца, 100 г копченой грудинки, 2 крупные луковичи, 400 г помидоров, 1 стол. ложка сливочного масла, 1 стол. ложка молотой паприки, 4 сардельки или колбаски, соль, молотый черный перец. Сладкий перец вымыть, обсушить, разрезать пополам, удалить семена. Мякоть нарезать полосками. Нарезать грудинку кубиками. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком и холодной водой, очистить от кожицы и семян, плоды разрезать на восьмьюшки. В кастрюле разогреть сливочное масло и обжарить в нем, постоянно помешивая, кубики грудинки. Добавить лук и потушить до прозрачности. Затем добавить сладкий перец и тушить на слабом огне в течение 10 мин. Смешать помидоры с молотой паприкой, добавить в кастрюлю вместе с колбасками. Тушить под крышкой на небольшом огне около 15 мин. Блюдо посолить и поперчить по вкусу и подать на стол. По желанию украсить зеленью.

