

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОТІТ

№48

ноябрь 2021

цена:

2 лари

Маршрут

к успеху

стр.32

Напитки при

простуде

стр.13

Кошки, похожие

на собак

стр.42

Синдром

понеделника

стр.22

Джо Дассен

Джо мечтал стать звездой

стр.20-21

Анджелина Джоли:

стр.16-17

«Ни о чем нельзя жалеть»

Буржуа: стиль уверенных в себе женщин



В текущем сезоне стиль европейской аристократии 1970-х годов принимает новые формы и настроения. Никакого консерватизма!

Немного истории

В XIX веке буржуа символизировали финансовое благополучие и положение в обществе. В 1970-е годы, когда в Европе царил беспокойное время. Ив Сен-Лоран, Селин и Ральф Лорен, одержимые традиционными ценностями, развернули на подиумах контрреволюцию. Они обратились к буржуазной классике - твидовым жакетам, тренчам и белоснежным блузам.

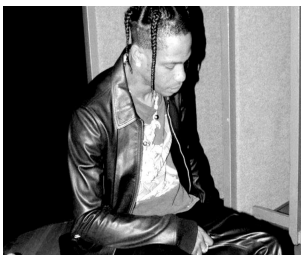


Твид

Жакеты, платья и юбки из твида - неотъемлемый элемент буржуазного стиля. При выборе стоит обратить внимание на качество ткани и крой изделия. На поиски следует отправляться в магазин винтажной одежды. Вещи из твида смело сочетайте с современной классикой - прямыми джинсами, футболками, балетками.



ТРЭВИСА СКОТТА ОБВИНИЛИ В НЕЛЮБВИ К ФАНАТАМ



Поведение американского рэпера Трэвиса Скотта на фестивале в городе Хьюстоне, где погибли восемь человек из-за давки, показывает, что исполнитель больше беспокоился о своей безопасности, а не о безопасности поклонников. Такое заявление сделал адвокат семьи одной из жертв трагедии, сообщили в TMZ.

Адвокат Тони Бузби, представляющий интересы родственников 21-летнего Акселя Акоста, также подчеркнул, что Скотт и другие участники фестиваля сделали все возможное, чтобы защитить себя от толпы собравшихся фанатов.

Бузби в своем обращении подчеркнул, что Аксель приехал на концерт из Вашингтона и искренне

не любил исполнителя, однако чувства, как он заметил, не были взаимными. Адвокат обратил внимание на то, что, если бы рэпер и другие артисты любили своих поклонников так, как говорят в заявлениях, они бы приняли более эффективные меры безопасности на концертах, особенно на таких, где присутствуют более 50 тысяч человек.

Правозащитник подчеркнул, что не выделяет лишь Скотта из участников фестиваля, куда также входил рэпер Дрейк, однако в его заявлении вина ложится на хедлайнера мероприятия.

Отмечалось, что Скотт пообещал семьям погибших оплатить расходы на похороны их родственников и предоставить услуги психиатра для пострадавших от событий, однако семья погибшего Акоста заявила о том, что никаких предложений от рэпера не поступало.

Ранее сообщили о том, что зритель концерта на фестивале в Хьюстоне подал в суд на Трэвиса Скотта.

СТАЛЛОНЕ РАССКАЗАЛ, ЧТО ЕДВА НЕ УМЕР НА СЪЕМКАХ “РОККИ IV”

Американский актер Сильвестр Сталлоне рассказал, что во время съемки картины “Рокки IV” едва не отдал богу душу. По словам актера, он буквально уже был готов ко встрече с ангелами.

По словам легендарного актера, все произошло после съемок боя с персонажем Дольфа Лундргена – Иваном Драго.

Сталлоне рассказал, что сперва не почувствовал никаких последствий для здоровья, но уже вечером его состояние резко ухудшилось: давление подскочило до критической отметки.

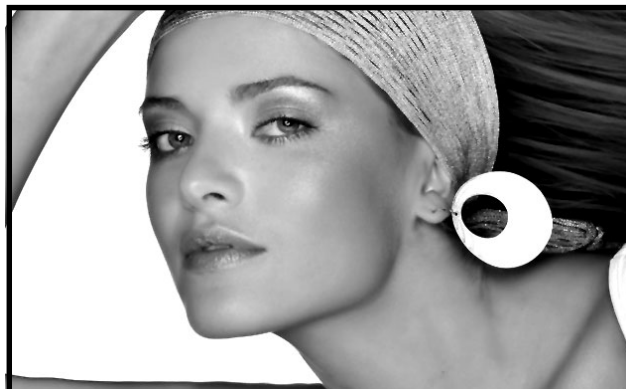
“...он меня растоптал. И я не чувствовал этого в тот момент, но позже той ночью мое сердце едва не взорвалось. Мое кровя-



ное давление поднялось до 260, и я готовился говорить с ангелами”, – рассказал актер.

Он вспомнил, что его экстренно доставили из Канады в Калифорнию, где определили в палату реанимации.

Лишь после того как он пришел в себя, съемки продолжились.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93–200–223

СНУП ДОГ ПОДЕЛИЛСЯ СНИМКАМИ С ДНЯ РОЖДЕНИЯ ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО



Американский рэпер Снуп Догг побывал на вечеринке по случаю дня рождения голливудского актера Леонардо Ди Каприо и стал единственным, кто выложил снимок с мероприятия. На кадры, опубликованные в Instagram музыканта, обратили внимание в издании Geo News.

11 ноября Леонардо Ди Каприо отпраздновал 47-летие.

“С днем рождения, Лео”, – подписал один из снимков рэпер на своей странице.

Сам актер подробностей о прошедшем мероприятии в своих соцсетях не публиковал, однако известно, что среди гостей были актер Роберт Паттинсон, баскетболист Леброн Джеймс, певица Бейонсе со мужем Jay-Z и основатель Amazon Джефф Безос.

ПОКУПАЙТЕ ЕЖЕНЕДЕЛЬНУЮ ГАЗЕТУ

100 СКАНДВОРДОВ

С ПОЛНОЙ ТЕЛЕПРОГРАММОЙ

ПЭРИС ХИЛТОН ВПЕРВЫЕ ВЫШЛА ЗАМУЖ

Американская светская львица и актриса, 40-летняя Пэрис Хилтон, впервые вышла замуж. Ее избранником стал 40-летний бизнесмен Картер Реум, с которым она встречалась два года.

По данным западных СМИ, свадьба состоялась в роскошном поместье покойного дедушки невесты, бизнес-магната Бэррона Хилтона в Бель-Эйр. Место для церемонии Пэрис поменяла буквально в последний момент – еще неделю назад она планировала вступить в брак в церкви в Беверли-Хиллз.

Торжество прошло с размахом, среди гостей было множество знаменитостей, включая актрис Эмму Робертс и Эшли Бенсон. На невесте



те было платье от бренда Oscar de la Renta. Гости могли танцевать на деревянном танцполе, размещенном на территории поместья, а так-

же полюбоваться цветочными композициями в форме инициалов жениха и невесты.

Этот брак стал для Пэрис Хилтон первым. Она обручилась с женихом, с которым до их романа была знакома довольно давно, в феврале.

В июле сообщалось, что Пэрис Хилтон ждет первенца. Актриса отмечала, что пара решила на ЭКО, поскольку это единственный способ для них все же стать родителями близнецов. По ее словам, она хочет стать мамой для мальчика и девочки и решила на процедуру по совету своей подруги Ким Кардашьян, которая воспользовалась услугами суррогатной матери.

ДИ КАПРИО ОЧАРОВАЛ ДЕВУШКУ БЕЗОСА

Возлюбленная основателя Amazon Джеффа Безоса появилась с ним на мероприятии в Лос-Анджелесе и стала героиней мемов. Причиной этому стала реакция Лорен Санчес на встречу с голливудским актером Леонардо Ди Каприо, на которого она смотрела влюбленными глазами, стоя под руку с миллиардером, сообщили в издании Medialeaks.

Отмечается, что Безос побывал в компании Санчес на 10-м гала-вечере Art+Film в художественном музее LACMA, где также присутствовали многочисленные звезды киноиндустрии. Пара встретила с Леонардо Ди Каприо, с которым у них начался небольшой разговор, свидетелями которого стали фотографы.

Снимки и записи того, какими влюбленными глазами девушка одного из богатейших людей мира смотрит на актера, не оставили рав-



нодушными пользователей социальных сетей. После жаркой дискуссии читатели все же пришли к

выводу, что печальное лицо Безоса говорит о том, что он знает о грядущем разрыве с возлюбленной.

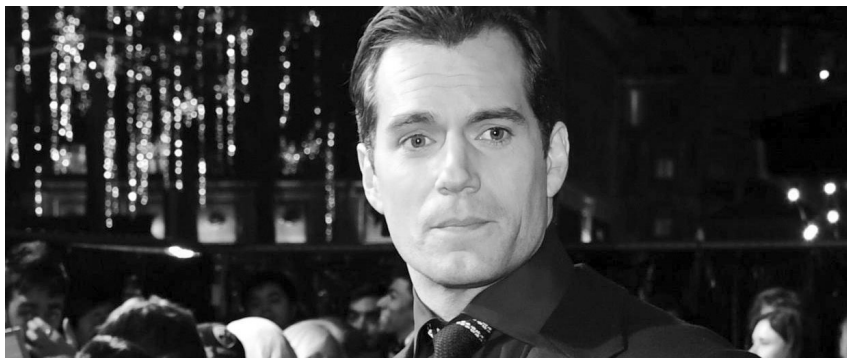
ГЕНРИ КАВИЛЛ МЕЧТАЕТ О РОЛИ ДЖЕЙМСА БОНДА

38-летний британский актер, снискавший славу одного из самых красивых мужчин в мире, а также хорошо известный многим по ролям Супермена и Ведьмака, леле-

ет мечты и о некоторых иных не менее знаковых ролях!

Не так давно Генри признался журналистам The Hollywood Reporter, что он с радостью сыграл

бы роли следующего Джеймса Бонда и Капитана Британии, супергероя из киновселенной Marvel! При этом во втором случае желание актера полностью совпадает с желанием его многочисленных поклонников, ведь по сети уже давным-давно разгуливают его снимки в образе Капитана Британии, и очень многие фанаты киновселенной мечтают увидеть в этой роли именно Генри! Также многие киноэксперты утверждают, что из актера получился бы великолепный Джеймс Бонд, так что, кто знает, возможно, когда-нибудь создатели легендарных кинолент прислушаются к мнению поклонников и экспертов, и мечты Генри обязательно осуществятся!



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Умеете ли вы держать равновесие, стоя на одной ноге? Эта незатейливая детская забава на самом деле точно диагностирует, нет ли нарушений в сосудах головного мозга.

Грозит ли вам инсульт?

стоять на одной ноге дольше 20 секунд, были проблемы с мозговым кровообращением, в том числе микроинзлияния. У тех, кто наблюдается у невролога по поводу нарушений мозгового кровообращения, проблемы с равновесием бывают еще чаще. Так что первые звоночки инсульта проявляются нарушением равновесия, ощущением, что «повело», невозможностью стоять на одной ноге, в том числе вытянув вперед обе руки.

P.S. 80% ишемических инсультов можно было бы предотвратить, если бы люди вовремя обращались к врачам для диаг-

ностики и лечения сосудистых нарушений. Если же «удар» случился, чтобы полностью спасти мозг, квалифицированную помощь нужно оказать в течение трех часов. Но иногда инсульт не имеет ярких признаков. Больной не падает в обморок, не задыхается, у него не нарушается речь. Человека может разве что «повести» в сторону, на мгновение у него потемнеет в глазах, онемевает рука. Потом это проходит. Страдалец даже говорит, что ему лучше, На самом деле произошел инсульт, и вокруг тромба начал формироваться очаг некроза.

Японские неврологи провели эксперимент с добровольцами старше 67 лет. Они должны были простоять на одной ноге как можно дольше - желательнее минуту. Перед и после эксперимента при помощи МРТ оценивалось состояние сосудов их мозга. Оказалось, что у тех, кто не мог про-

Будь начеку!

Вы стали замечать радужные круги вокруг лампы или иногда теряете остроту зрения? Вдобавок к этому появились головные боли? Подобные симптомы могут свидетельствовать о повышении внутриглазного давления - глаукоме. Как правило, это заболевание появляется в зрелом возрасте. Если вы предрасположены к глаукоме, избегайте стрессов, тяжелой работы, не перегревайте голову. Ограничьте количество жидкости до 1,5 л в сутки. Почаще ешьте продукты, обладающие мочегонным действием: арбуз, виноград, укроп. Пейте отвары шиповника и мочегонных трав - листа толокнянки и брусники, березовых почек.

КАТАРАКТА: МУТНЕЕТ ХРУСТАЛИК

Рецепты народной медицины, которые помогают остановить помутнение хрусталика.

- ☼ Свежий майский мед разводят водой в соотношении 1:3 и закапывают в глаза по 1 капле 3 раза в день. Курс - 21-30 дней.
- ☼ Заливают 2 ст. ложки сухих цветков календулы 1,5 стакана кипятка, настаивают 4 часа под крышкой, закрыв посуду в одеяло. Процеживают и делают примочки.
- ☼ Сок алоэ из трех листьев выжимают в темный стеклянный флакон и по-

мещают в холодильник на 2 недели. Затем разводят физиологическим раствором для инъекций (на 1 мл сока - 1/2 ст. ложки раствора) и капают в глаза по 1 капле. Курс лечения - 3 месяца.

- ☼ Измельчают 1 ст. ложку травы очанки, заливают стаканом кипятка, кипятят 3 минуты. Применяют для промывания глаз 2 раза в день.

И. Григорьев, травник.

Лечимся солью

При насморке

✓ Растворите 0,5 чайн. ложки соли в 1/2 стакана теплой воды. Закапывайте раствор по несколько капель в каждую ноздрю 3-4 раза в день.

✓ Сок половины лимона смешайте с 1 чайн. ложкой соли, растворите полученную смесь в 50 мл воды и закапывайте в нос.

Голова болит! Судороги!

В теплую воду (37-38°C) положите полную горсть соли, 2 горсти древесной золы и хорошо перемешайте, принимайте теплую ванну 15 минут.

Выпадают волосы!

Вымойте голову теплой водой без мыла и втирайте поваренную соль 10-15 минут, массируя кожу головы, затем волосы промойте. Делайте процедуру в течение недели.

Грызете мед?

Так бывает при хроническом железодефицитном малокровии.

Само по себе это безвредно и обратимо. Сдайте общий анализ крови. Пониженный уровень гемоглобина подтвердит предположение. Ешьте больше красного мяса - отварного или тушеного. Налегайте на гречку и зеленые яблоки. При сильной анемии - если гемоглобин ниже 100 единиц - могут понадобиться препараты железа. Но имейте в виду, что их прием может сопровождаться дискомфортом в желудке, тошнотой и рвотой.



Уже большой

? *Моему сыну 1,5 года. Недавно прекратила кормить его грудью. Первые дни все было нормально, правда, он поздно ложился спать. Но потом начал постоянно капризничать, просить грудь. Как правильно отучать ребенка от груди?*

Е. Колесникова.

Отучить ребенка от груди за неделю невозможно. Делать это нужно постепенно и целенаправленно.

1. Прекратите промежуточные кормления (между периодами сна). Мамина задача не провоцировать ребенка: не переодеваться перед ним, не сидеть без дела в местах привычного для малыша кормления. В понимании ребенка, если мама без дела - значит, можно воспользоваться минутой и приложиться к груди. В моменты, когда ребенок

просит грудь, можно переключать его внимание на что-то интересное: сходите в гости, поиграйте, приготовьте вместе ужин. Если несмотря на все эти усилия, малыш капризничает и требует грудь, продолжайте свою тактику. Очень важно, чтобы маму поддерживали все члены семьи (фраза «Ты уже большой, стыдно у мамы просить грудь»).

2. Не кормите ребенка перед дневным сном. Самый удобный спо-

соб освоить это – заручиться поддержкой и помощью домочадцев (бабушки, дедушки, папы, няни). Поскольку малыш привык засыпать у мамы под грудью, ее присутствие действует на него, как магнит, и, если мама в пределах досягаемости, ребенок редко соглашается засыпать с кем-то другим. Поэтому маме надо уходить из дома на время засыпания.

3. Перестаньте кормить перед ночным сном.

Успокаивать малыша по ночам лучше не маме. Если ребенок проснулся и ищет грудь, папа должен его нежно обнять, погладить по спинке.

Действуйте по уже отработанной схеме: мама уходит из дома «по делу». Важно, чтобы малыш перед сном не был перевозбужден, поэтому вечером играйте в спокойные игры, рассказывайте сказки. Можно искупать ребенка в ванне с расслабляющими травами.

4. Прекратите ночные и подутренние кормления. Если есть возможность, на время перейдите спать в другую комнату. Если продолжаете спать в одной комнате, постарайтесь никак себя не проявлять во время ночных пробуждений малыша (для него мама спит). Если малыш капризничает, можно предложить ему воды из чашки. Тяжелыми обычно бывают первые 2-3 ночи - дальше малыш будет вести себя спокойнее.

О. Аксененко, педиатр, врач I категории.

Что это за болезнь - мастоцитом?

? *У сына с рождения на левом предплечье была красная полоска. А через 2 месяца на ее месте появилось пятно. В полгода нам поставили диагноз мастоцитомы. Врач сказал, что нужно избегать раздражения этой области. Что это за заболевание и опасно ли оно для ребенка?*

Светлана.

Мастоцитомы - доброкачественная опухоль кожи и (или) подкожной клетчатки, состоящая из тучных клеток. Эти клетки содержат скопления гранул с биологически активными веществами. Возникшая в раннем возрасте мастоцитомы часто сама исчезает во время полового созревания. Если заболевание не системное и высыпания единичные, специального лечения не требуется. Тереть поврежденное место и подвергать его ультрафиолетовому облучению нельзя.

Ю. Талева, дерматолог.

1. Кефир. Это молоко, заквашенное молочными грибами. В процессе созревания кефира молочный сахар лактоза (именно из-за него появляется непереносимость) превращается в молочную кислоту. Кроме кефира, можно пить ряженку или простоквашу.

2. Йогурт. Лучше всего натуральный, без сахара, искусственных красителей или консервантов, а также сухого молока. Хорошо, если он обогащен живыми бактериями, которые улучшают пищеварение и повышают иммунитет. В йогурт можно добавить свежие фрукты, выжатый из них сок, какао-порошок.

3. Молочно-фруктовые коктейли. стакан молока, пахты или натурального йогурта смешайте с очищенными и нарезанными фруктами - вкусный и питательный напиток готов.

Дошкольник должен выпивать 3 стакана молока в день, чтобы восполнить потребность организма в кальции. Что делать, если у малыша непереносимость молока или он его не любит? Чем заменить этот напиток?

ВМЕСТО МОЛОКА

4. Молочный кисель. Домашний намного полезнее, чем из пакета. Для него понадобится 1,5 стакана молока, 3 чайн. ложки крахмала, измельченные фрукты. Вскипятите стакан молока, а то, что останется, смешайте с крахмалом. Добавьте в молоко фрукты, крахмальную смесь и доведите все до кипения.

5. Желтый сыр. В двух его ломтиках содержится столько кальция, сколько в стакане молока. Но это тяжелая пища, поэтому ребенку нельзя есть его слишком много. Кальций лучше усвоится, если сыр положить на черный хлеб с маслом.

6. Плавленный сыр. Получают его из желтого сыра. В 100 г плавленого сыра содержится около 500 мг кальция - это почти половина суточной нормы. Но внимательно читайте состав: есть продукты, в которых сыра практически нет, зато содержится огромное количество искусственных добавок.

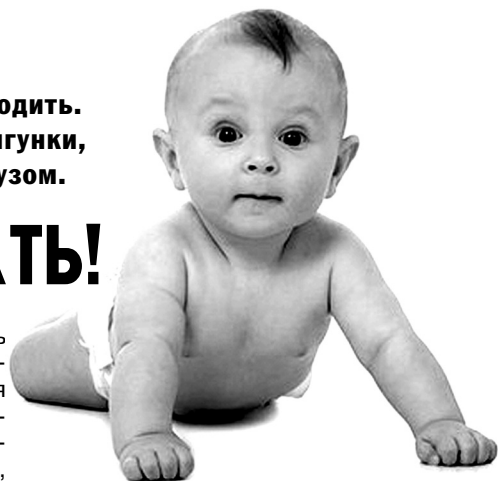
7. Творог. Полезнее тот, в котором кроме белого сыра и бактериальных культур нет больше ничего. Обратите внимание на зерненный творог: его гранулы заключены в полезную сыворотку. Для вкуса можно добавить редис, огурец, зеленый лук.

Г. Птахина, детский диетолог, врач высшей категории.



Многие родители хотят, чтобы малыш поскорее научился ходить. Поэтому ставят его на ножки, ведут за ручку, покупают прыгунки, ходунки... А зря! Полезнее просто ползать вместе с карапузом.

НАУЧИТЕ КРОХУ ПОЛЗАТЬ!



Ползание одобряют все педиатры. Оно улучшает физическое и нервно-психическое развитие малыша, ориентацию в пространстве, расширяет кругозор, укрепляет мышцы спины, подготавливает к хождению. У ползающего ребенка появляются новые возможности. Поэтому важно не пропустить этот этап и, если надо, помочь крохе.

Начинать учить ползать можно с самого простого - выкладывая ребенка на животик. Для этого положите перед ним красочную игрушку. Малышу при этом лучше находиться не в манеже или кроватке, а на полу, где достаточно пространства. Немного терпения, и малыш начнет вставать на четвереньки. Сначала ему трудно будет удержать равновесие, и кроха много раз будет пытаться сдвинуться с места. Задача мамы - не мешать!

Но что делать, если ребенок даже не пытается ползти к игрушке? На-

беритесь терпения и принимайтесь за дело. Лягте на пол вместе с ребенком. Лучше всего для обучения подойдут игры с мячом. Малыш будет откатывать мяч, а потом стараться его достать. Покажите сами, как это делать. Приподнимите ребенка за животик, создайте ему опору для ног и покажите, как нужно двигаться. Или положите под грудь малыша валик и катайте его вперед-назад.

Можно под грудь и живот поместить кусок ткани (простыню) или детские вожжи и приподнять малыша так, чтобы он упирался руками в пол и попа тоже была приподнята. Помогите крохе встать на коленки, а затем покачивайте его тело с помощью простыни. С шести месяцев можно использовать тазик. Для этого ручки малыша поставьте в тазик, а ножки - на коленки. Затем медленно двигайте таз - крохе ничего не останется, как переставлять ножки. Во

время упражнений следите за малышом и обязательно подстраховывайте его.

Никто не научит ползать так хорошо, как другой малыш. Если у вас нет старших братиков и сестричек, пригласите в гости друзей с ребенком. Вряд ли ваш малыш останется равнодушным к другому ребенку, особенно если тот ползает по его комнате и играет его игрушками, которые он, в свою очередь, достать не может.

Не забывайте несколько раз в день делать ребенку массаж и гимнастику.

**А. Верещагин,
педиатр, врач I категории.**

Проверенные лекарства от кашля и болезней желудка

Хочу поделиться двумя рецептами. Первый - от длительного кашля. Вскипятите 0,5 л молока. Взбейте 1 яйцо с ложкой сахара. Смешайте молоко, яйцо, 1 ст. ложку сливочного масла, добавьте соду на кончике ножа. Все взбейте и выпейте в горячем виде перед сном, так как именно ночью кашель доносится больше всего. Второй

рецепт поможет больному желудку с любым диагнозом, кроме рака. Смешайте по 0,5 л меда и водки (или самогона), 0,5 кг сливочного масла. Растопите смесь на водяной бане и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке на голодный желудок 3 раза в день. Во время лечения не употребляйте кисломолочные продукты.

Е. Туровинова.

Пригодится

✓ От мастопатии 1 стакан свежего сока ягод калины смешайте с 3 ст. ложками меда и принимайте по 1/4 стакана 2 раза в день через час после еды.

✓ При эрозии используйте тампоны с облепиховым маслом. Помещайте их во влагалище на ночь. Курс лечения - 8-12 дней.

✓ От вагинита залейте по 1 ст. ложке листьев подорожника и соцветий ромашки 2 стаканами кипятка. Настаивайте час, процедите и спринцуйтесь 2 раза в день.

СОСАНИЕ ПАЛЬЦА - ЗАНЯТИЕ НЕБЕЗОБИДНОЕ, И БОРЬБЫ С ЭТИМ СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ С СОСКОЙ.

Ребенок сосет пальчик

Ведь соску можно спрятать от малыша, а палец всегда с ним и оказывается во рту при малейшем психологическом дискомфорте. Старайтесь не допускать таких ситуаций. Чувствуете, что ребенок чем-то обеспокоен? Дайте ему сушку или сухарик.

Иногда сосание пальца связано с ритуалом отхода ко сну, Доктор Спок предлагал в подобных случаях надевать малышам на ночь нитяные варежки, в которых все пальчики собраны вместе и нет отделения для большого пальца, а днем чаще занимать руки ребенка интересным занятием: строить домики из кубиков, играть в конструктор, перелистывать книжки с картинками.

Еще один вариант - наклеить на пальчик полоску лейкопластыря и капнуть немного валериановых или мятно-анисовых капель, отбивающих охоту совать палец в рот. Этот запах к тому же успокаивает.

Малыш снова взялся за свое? Не мудрено. Отказаться от сосания пальца крохе так же трудно, как взрослому бросить курить, и чем дольше «стаж» вредной привычки, тем сложнее от нее избавиться. В год это сделать проще, чем в пять лет. А некоторые умудряются сосать палец до совершеннолетия. С возрастом это пристрастие трансформируется в обкусывание ногтей, посасывание прядей волос.

**Т. Шангова,
невролог.**

Действительно ли кофе влияет на артериальное давление, повышая его? В последнее время все чаще говорят, что это устаревшие взгляды.

Кофе можно. Только осторожно

Результаты исследований, - рассказывает кардиолог Анна Мурашева, - показали, что у тех, кто выпивал более 4-5 чашек кофе в день, на протяжении всего дня наблюдалось не только повышенное артериальное давление, но и высокий уровень гормонов надпочечников - адреналина и норадреналина, возбуждающих центральную нервную систему. Поэтому ученые сделали выводы, что **ПОВЫШЕННЫЕ ДОЗЫ** кофеина могут спровоцировать проблемы с сердцем, преждевременный износ сосудов и истощение нервных клеток.

Также кофеин сильнее повышает систолическое, так называемое «верхнее» давление. Здесь изменения достигают 8 мм рт.ст. Для диастолического, или «нижнего» давления показатели увеличиваются в два раза меньше. Эффект длится от одного до трех часов и обычно не влияет на самочувствие.

Однако по данным другого клинического исследования умеренное употребление кофе (1-2 чашки в день) считается безопасным и даже полезным для здоровых людей, а также тех, у кого есть повышенное кровяное давление, сердечно-сосудистое заболевание, сердечные аритмии, сердечная недостаточность и сахарный диабет. Таким образом исключать из рациона кофе гипертоникам необязательно. Однако следует контролировать КОЛИЧЕСТВО выпитого напитка.

Прополис пчелы используют в ульях для дезинфекции и заклеивания щелей. Он уничтожает грибки, бактерии и вирусы. Губительно действует на возбудителей гриппа, туберкулеза, дифтерии. Причем в отличие от антибиотиков к прополису ни бактерии, ни вирусы, ни грибки не могут приспособиться. Сохраняет он полезные свойства не один год.

ПРИСТУПЫ ГИПЕРТОНИИ

Разные цифры на правой и левой руках

У меня разные показатели артериального давления на правой и левой руке: различаются они на 10-20 мм рт. ст. Компьютерная диагностика показала справа пониженный кровоток. Нужно ли это все лечить?

С. Муромцева.

Асимметрия артериального давления не всегда признак болезни. Обычно правая рука бывает более сильной и функционально развитой, поэтому давление бывает разным. И эта разница может быть значительной. При подозрении на патологический характер асимметрии давления нужно проверить пульс, кровоток и состояние сосудов. Обычно проводят доплерографию, иногда - рентгеноконтрастное исследование.

При физиологической асимметрии, протекающей без каких-либо признаков нарушения кровотока в конечности, едва ли стоит тревожиться. Надо просто периодически наблюдаться у врача и выполнять его рекомендации.

После гриппа могут заболеть десны

Слышала, что после перенесенного гриппа могут заболеть десны. Неужели это правда?

Л. Понизова.

После гриппа иммунитет организма, как правило, сильно

ослаблен, поэтому подвержен всевозможным инфекциям, в том числе и заболеваниям десен, таким как стоматит (воспаление слизистой полости рта) и гингивит (воспаление десен). После гриппа могут появиться и другие проблемы: кожный зуд, дерматиты, экземы, проблемы с кишечником и желудком, обострение артритов и других болезней суставов. Так что если вы перенесли грипп, внимательно следите за своим здоровьем.

Стал снижаться слух

У меня в последнее время стал снижаться слух. Приятельница посоветовала 2 раза в день в первой половине дня за полчаса до еды принимать по 20-30 капель настойки лимонника, разведенной в 1/4 стакана воды. Рецепт доступный, но я боюсь, что у него есть какие-то противопоказания. Можно ли принимать эту настойку при больном сердце? И почему только в первой половине дня?

Ирина Львовна.

Лимонник обладает сильным тонизирующим средством, поэтому если выпить его на ночь, то возникнут проблемы с засыпанием. Из-за того же тонизирующего действия лимонник противопоказан при гипертонии, аритмии, приступах стенокардии, а также при перевозбуждении и бессоннице.

Ю. Харченко, терапевт, врач I категории.

5 ЯБЛОК ИЛИ 500 Г КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ, ИЛИ 2 СТАКАНА ТОМАТНОГО СОКА, ИЛИ СОК 1-2 ЛИМОНОВ В ДЕНЬ НАСЫТЯТ ОРГАНИЗМ ВИТАМИНОМ С.

Прополисная мазь

Она сглаживает рубцы после ожогов, помогает быстро срастись переломам.

Прополисную мазь можно легко приготовить в домашних условиях. Для этого 90 мл растительного нерафинированного масла кипятите 3-4 минуты, остудите до 80°C и добавьте 10 г прополиса. Помешивайте 15-20 минут, пока он не растворится. После

этого мазь процедите через 2 слоя марли и охладите. Можно использовать ее не только для лечения ран и царапин, но и для борьбы с вагинитом, кольпитом, кандидозом влагалища. Пропитанные мазью тампоны нужно вставлять во влагалище на ночь че-

рез день. Всего понадобится 10-15 процедур. Мазь хранится в холодильнике в течение месяца. Если возникнет ощущение жжения, уменьшите количество прополиса вдвое.

Можно принимать прополис и внутрь. Он заживляет язвы желудочно-кишечного тракта, стимулирует иммунитет, подавляет рост раковых клеток, снижает уровень холестерина, защищает от радиации.

Инфаркт на «ногах»

Как и всем частям нашего тела, сердцу для нормальной работы нужен хороший запас кислорода. Коронарные артерии удовлетворяют эту потребность. Но из-за нездорового образа жизни на их стенках образуются жировые отложения или бляшки, которые со временем могут привести к полной закупорке сосуда. Это вызывает ишемию сердца - состояние, при котором часть органа лишена кислорода. Когда ишемию не замечают или не лечат, участок сердца, не получивший кислорода, отмирает - развивается рубец. Поэтому так важно вовремя восстановить кровообращение.

Болезнь пожилых мужчин?

Мужчины и вправду страдают от инфаркта чаще женщин - в 3-5 раз. Просто женские половые гормоны оказывают на сосуды сердца более интенсивное защитное действие, нежели мужские. Поэтому атеросклероз коронарных сосудов у женщин развивается в среднем на 10 лет позднее, чем у мужчин, и инфаркт у женщин до наступления менопаузы - относительно редкость. Но после 45 лет количество половых гормонов у женщин начинает резко снижаться, что приводит к повышению риска возникновения инфаркта. В целом, у женщин в возрасте 55-60

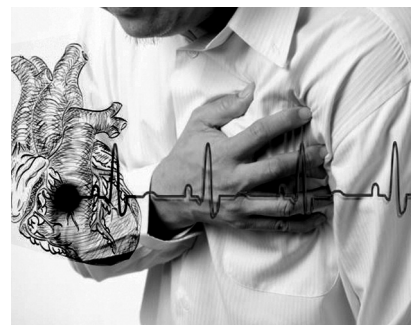
лет и старше его вероятность столь же высока, как и у мужчин.

Инфаркт один, а механизмы его возникновения у мужчин и женщин разные. У первых чаще происходит разрыв бляшки, у вторых - ее эрозия, поверхностное повреждение. У женщин бывают инфаркты, когда погибает небольшая часть сердечной мышцы и наблюдается очень скудная симптоматика.

Признаки инфаркта:

- ✓ боли за грудиной, боли жгучего или сжимающего характера, «печет» за грудиной;
- ✓ отдает в спину, левую руку, нижнюю челюсть;
- ✓ боль длится более 20 минут подряд или имеет волнообразный нарастающий характер;
- ✓ человек бледнеет, слабеет, покрывается холодным потом, возникает тревожность.

У женщин может вообще не быть ярких ощущений в области сердца. Зато могут быть боли, отдающие в левую руку, под лопатку, боли в левом плечевом суставе, верхней части грудной клетки, даже в области горла и нижней челюсти. Дыхание может стать частым и поверхностным. Могут появиться выраженная слабость, одышка, женщину «бросает» в холодный пот или ее беспокоят головокружение и тошнота.



В любом случае, когда наступает инфаркт, первые признаки появляются внезапно. На следующих стадиях инфаркта его признаки у женщин и мужчин схожи. Гибель клеток сердца провоцирует одышку, орган работает с перебоями, организм устает быстрее, без видимых причин болит за грудиной.

Может ли инфаркт пройти сам?

Да, но важно сделать максимум, чтобы «рубец» и последствия были минимальны, - это ключевая задача медицины. Абсолютно неправильно в 21 веке переносить инфаркт «на ногах»!

О профилактике ишемической болезни сердца и инфаркта звучит из каждого утюга - от отказа от курения до необходимости похудеть, от контроля за давлением до адекватной физической нагрузки. И доверяйте здоровье профессионалам, не занимайтесь самолечением.

Татьяна Б.,
кардиолог.

НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ У ПОЖИЛЫХ

С возрастом насосная функция сердца ослабевает, особенно если у человека был инфаркт. Сердце не в состоянии качать кровь с той силой, как раньше. А крупные артерии и аорта из-за атеросклероза теряют эластичность, становятся жесткими, что приводит к снижению их тонуса. По этой причине давление у пенсионеров часто падает, даже если в молодом и среднем возрасте они страдали гипертонией.

У пожилых различают два вида низкого давления:

- гипотония на фоне приема антигипертензив-

ных лекарств, когда давление то поднимается выше нормы, то падает, - гипотония на чистом фоне.

Чем себе помочь?

☼ Если вы принимаете лекарства «от давления», стоит обратиться к врачу, чтобы заменить их на более слабые или пересмотреть дозу.

☼ Если эпизоды низкого давления случаются после еды, то перейдите на дробное низкокалорийное питание.

☼ В момент падения давления примите горизонтальное положение с приподнятым положением ног (под-

ложить подушку, сумку, свернутое полотенце).

☼ Если в момент приступа нет возможности прилечь (например, в общественном месте), нужно сесть на стул, раздвинуть колени и опустить голову между ног, ниже уровня колен. Мозговое кровообращение восстановится в течение минуты.

☼ Выпить крепкого чая, кофе с сахаром. Или же просто два стакана воды.

☼ Старайтесь сохранять физическую активность: ходить пешком, выполнять зарядку.

Виталий Иванов,
кардиолог.

Новости

Выращена новая печень

Российские трансплантологи вырастили биологическую печень. Этот орган с нетерпением ждут люди, страдающие печеночной недостаточностью, циррозом печени и вирусным гепатитом. Над созданием таких сложных органов, как печень, почки, легкие и сердце, в последние годы бьются ученые ведущих научных лабораторий США и Японии, но дальше стадии изучения на животных никто не продвинулся. Российские ученые пока впереди.



В ГЛАЗ ПОПАЛА СОРИНКА...

На вопросы отвечает офтальмолог, доктор медицинских наук
ОКСАНА ВИТОВСКАЯ.

Как себе помочь?

Мне 60 лет. Иногда во время работы на огороде или в саду в глаза летит пыль, попадают соринки. Как себе помочь?

Наталья Петровна.

Надо обильно промыть глаза, причем только водой. Недавно пришлось лечить женщину, которой запылило глаза землей. Она начала промывать их водой, а сосед в качестве антисептика посоветовал водку. В результате женщина получила двусторонний ожог глаз. Не повторяйте таких экспериментов!

Если соринку вымыть не удастся, можно попытаться удалить ее скрученной в жгутик ваткой. После этого хорошо бы закапать в глаза антисептик: фурацилин, хлоргексидин в разведении, предназначенном для глаз (концентрация 0,02%). Годятся и капли с антибиотиком, например «Альбуцид», «Гентамицин». При обильном слезотечении можно заложить за нижнее веко глазную мазь.

Когда удалить инородное тело не получается или боль в глазу не

утихает, текут слезы, покраснела конъюнктура, не экспериментируйте и не ждите, пока само пройдет, обратитесь к врачу. Иногда инородное тело скрывается под веком, где его трудно увидеть, и человек недооценивает тяжесть травмы. А из-за нее может развиться грозное инфекционное осложнение - воспаление роговицы (кератит) или ее язва.

Бывает, что в глаз попала мошка и спряталась под веком. Человека беспокоят боль, резь и жжение, слезотечение, но самостоятельно достать насекомое не удастся. Нужно идти к врачу: доктор вывернет веко и удалит мошку. Это предупредит дальнейшее раздражение и воспаление.

Брызги извести летели в лицо

На даче мы с мужем по весне белили стволы деревьев известью, и брызги раствора попали в глаза. Мне кажется, что от этого я стала хуже видеть...

Екатерина Саранская.

Надо было как можно скорее (в течение 20-30 минут) промыть глаза водой. Если на поверхности глаз видны глыбочки стоит попытаться их удалить, чтобы известь не рас-

творилась и не повредила глаз глубже. Затем закапать глаза каплями с антисептиком, антибиотиком или слезозаменителем. Можно заложить глазную мазь с антибиотиком и сразу к врачу! Известь вызывает тяжелые щелочные ожоги. Если в глаз попадает кислота, происходит коагуляция, химическое вещество не проникает глубоко. А щелочь вызывает некроз (омертвление тканей), который способствует ее глубокому проникновению. Пациента с ожогом первой степени, вызванным щелочью, всегда госпитализируют в стационар, ведь на следующий день глубина поражения, скорее всего, увеличится до второй степени. Вам надо идти к офтальмологу.

Муж строил беседку, да беда случилась

Что делать, если в глаз попал кусочек проволоки? Такое ранение получил муж, который работал со сварочным аппаратом. Хотел построить беседку, да вот беда случилась. Я растерялась, не знала, как помочь...

Евдокия Львовна.

Работая с металлом или деревом, желательно надевать защитные очки. Эта, казалось бы, мелочь, может спасти зрение. Застрававшее в глазу инородное тело не пытайтесь вытащить самостоятельно, чтобы не усугубить травму и не прибавить работы врачам. У нас нередко летят умельцы с повреждением глаз кусочком тоненькой проволоки из металлической щетки. Сейчас в стационаре находится пациент, которому при работе с металлом в глаз попала металлическая стружка. Возникло проникающее ранение глаза, но только лишь спустя сутки мужчина обратился к доктору. Если бы посидел дома еще немного, из-за воспаления всех структур глаза (эндофтальмита) мог потерять не только зрение, но и сам глаз.

Плохое зрение у меня с тридцати лет

Приходилось много работать, читать, чертить. Прерывала работу из-за рези в глазах, слезы текли. Потом стал появляться туман в глазах, пропала резкость. Пошла к офтальмологу, он выписал очки и поставил диагноз возрастная дальнозоркость. Что меня спасает? Когда приходится долго читать, периодически смачиваю полотенце в холодной воде и прикладываю к закрытым векам на несколько минут. И стараюсь в вечернее время смотреть на закат солнца. Это укрепляет сетчатку, улучшает состояние кровеносных сосудов в ней. Делается это просто: минуты две просто смотришь на закат, а потом на 2-3 минуты закрываешь глаза ладонями. Нельзя мириться с тем, что теряешь зрение. Придется немного потрудиться.

Евгения Сергеевна Смолина.

Коронавирус приучил нас мыть руки долго и тщательно. Из-за этого они становятся сухими, грубыми, потрескавшимися... А тут еще холод, сухой воздух. Как вернуть коже здоровый вид?

Как спасти зимой пересушенные руки

Простые правила

✿ Выбирайте антисептики, в составе которых есть увлажняющие компоненты. И пользуйтесь ими только в том случае, если нет возможности помыть руки с мылом.

✿ Для того чтобы смягчить действие антисептиков, всю работу по хозяйству выполняйте в перчатках. Идеален такой вариант: вымыли руки, нанесли крем, надели тонкие хлопчатобумажные перчатки, наверх - резиновые.

✿ Как можно чаще используйте защитный крем. В его состав обязательно должны входить растительные масла - карите, какао, кокосовое или макадамии. Витамины А, Е и F в составе кремов смягчают кожу, предотвращают шелушение, ускоряют восстановление клеток. А пчелиный воск и ланолин помогают удержать влагу в эпидермисе.

✿ Сейчас многие пользуются антибактериальным мылом. Но тут важно

понимать: главное - это не сорт мыла, а то, насколько тщательно вы моете руки. Можно приобрести мягкое жидкое мыло, которое помимо гигиены еще и будет заботиться о коже.

✿ На ночь наносите крем с мочевиной. Он не только отлично питает и увлажняет кожу, но еще обладает заживляющим действием - это полезно при микротрещинках. Плюс мочевина помогает дольше удерживать воду. Нелишним будет после нанесения крема перед сном надеть на руки хлопчатобумажные перчатки, а потом еще обернуть руки в теплый плед и полежать хотя бы полчаса.

Пейте больше жидкости. Сухость кожи рук - это не только действие антисептика, но и недостаток влаги. Иначе никакие средства не помогут.

Масла - ваши первые помощники

Подсолнечное, оливковое, льняное... Они смягчают, увлажняют кожу, возвращают ей эластичность. Слегка подогрейте масло. Пропитайте им бинты, наложите их на кисти рук и покройте пергаментом. Наденьте



перчатки или варежки. Если кожа не слишком сухая, достаточно будет одного раза - руки станут мягкими и увлажненными. При сильной сухости процедуру повторяйте несколько раз в неделю.

Можно сделать компресс из меда и глицерина. В равных пропорциях смешайте мед, глицерин, муку и воду. Нанесите смесь на кисти и наденьте хлопчатобумажные перчатки.

Эффективны против сухости и травяные ванночки из ромашки, шалфея, зверобоя, сельдерея, липового цвета, крапивы. Залейте 1 ст. ложку сухой травы литром кипятка. Настаивайте 25-35 минут. Держите руки в настое 20-30 минут. После высушите полотенцем и смажьте кремом.

**К. Петрова,
врач-дерматолог.**

СКОВАЛО МЫШЦЫ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

? После инсульта стали болеть ноги. Когда иду, очень сильно напрягаются. А ночью не могу их вытянуть. Врачи сказали, что у меня повышенный тонус мышц. Прописали «Мидокалм», «Сирдалуд», «Циклодол». В первые дни приема лекарств самочувствие действительно улучшилось, но на 3-4-й день стало хуже. Почему?

В. Суркова.

Во-первых, миорелаксанты («Мидокалм», «Сирдалуд») противопоказаны при почечной недостаточности и нарушениях сердечного ритма. «Мидокалм» хорошо переносится больными, но расслабляющий эффект его невелик. У «Сирдалуда» много побочных действий: мышечная слабость, сонливость, снижение артериального давления, расстройство сна, галлюцинации. Важно правильно подобрать начальную дозу, которую затем нужно повышать постепенно и осторожно. Для уменьшения побочных явлений врач часто назначает комбинацию из 2-3 миорелаксантов. Легче пе-

реносится баклофен. В вашем случае полезно делать массаж ног. Хороший эффект дают аппликации с парафином или озокеритом, теплолечение, гидропроцедуры. Существует много миорелаксантов, которые действуют на спазмированные мышцы. Но этими препаратами нельзя злоупотреблять. Дело в том, что полностью снимать спазм в мышцах нежелательно. При неполном восстановлении движений нормализация тонуса в ноге может привести к снижению ее опорной функции. В результате человек с трудом будет ходить.

**А. Маликова,
терапевт, врач II категории.**

S O S!

Что надо сделать прежде всего, если в глаз попало инородное тело.

✓ При хорошем освещении осмотрите глаз, отодвинув нижнее веко. Часто соринки прячутся в этой области.

✓ Для обеззараживания закапайте любые антибактериальные капли, которые есть под рукой.

✓ Парный глаз закройте салфеткой, чтобы исключить одновременное движение глазных яблок. Это будет препятствовать смещению инородного тела и появлению дополнительных повреждений.

✓ Самостоятельно удалить соринку не получилось или после ее удаления остались царапающие ощущения в глазу? Обратитесь за медицинской помощью.

После механической травмы глаза возможно развитие травматической катаракты, глаукомы, отслоение сетчатки и появление бельма.



Кишечнику нужен покой

Как только появляются понос, резкая слабость, врач назначает на один день максимальную разгрузку: 6-8 стаканов жидкости - подслащенного чая (1 кусочек сахара на стакан), кипяченой воды с сахаром и лимоном, отвара шиповника, черники, черничного киселя. Благодаря этому в кишечнике создается покой.

В последующие 3-5 дней разрешаются сухари из белого хлеба, слизистые супы на слабом мясном бульоне, мясные, рыбные пюре и паровые суфле, протертые каши на воде, свежий протертый творог. Затем большой переходит на полноценную диету, публикуемую ниже. Все блюда готовятся протертыми и отвариваются в воде или готовятся на пару. Эту диету рекомендуется соблюдать в течение 2-3 недель и даже месяца после обострения.

Когда болезнь затихает, блюда можно готовить непротертыми. Разрешается 50-100 г в день сладких спелых ягод и фруктов в сыром виде, можно есть кисломолочные продукты, если больной хорошо их переносит. В остальном же рацион тот же, что и в диете №46.

Эти продукты можно есть в течение дня: белый хлеб (400 г), сахар (60 г), творог (150 г), сливочное масло (1,5-2 ст. ложки), овощи (600 г), фрукты (100 г), мясо и рыба (120 г), крупа (80-100 г), 2 яйца.

Запрещается: черный хлеб, изделия из сдобного теста, жирные сорта мяса и рыбы, жилистое мясо и кожа птицы, копчености, консервы, острые и пряные соусы, молоко, белокочанная свежая и квашеная капуста, свекла, бобовые, свежие и сушеные грибы, репа, редька, редис, огурцы, лук, чеснок, кислые сорта ягод и фруктов. Ниже публикуется примерное меню на неделю.

Обострился энтероколит

При хроническом энтероколите периоды затишья чередуются с обострениями. Чаще всего его провоцирует злоупотребление сырыми овощами и фруктами, копченостями, маринадами, пряными и острыми соусами или перенесенные инфекционные заболевания.

Понедельник

Первый завтрак: котлеты мясные паровые (90 г мяса, 20 г хлеба); картофельное пюре {150 г картофеля, 1/4 стакана молока, 1/2 чайн. ложки сливочного масла}; каша рисовая сладкая протертая (50 г риса, 1/2 стакана молока, 1 чайн. ложка сахара, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 1 стакан воды); чай с сахаром и лимоном.

Второй завтрак: творог протертый с молоком (100 г творога, 1 ст. ложка молока, щепотка сахара).

Обед: суп с протертым мясом на мясном бульоне (50 г мяса, 400 мл бульона); суфле мясное паровое (90 г мяса, половина яйца, 1/4 стакана молока, по 1 чайн. ложке муки и масла); пюре морковное (150 г моркови, по 1/2 чайн. ложки сливочного масла и муки, 1/4 стакана молока); компот яблочный протертый (1 яблоко, 1 стакан подслащенной сахаром воды).

Полдник: чай с сухариками.

Ужин: пудинг из гречневой крупы с творогом протертый (2 ст. ложки крупы, 50 г творога, 1/2 стакана молока, 1/2 ст. ложки сметаны, половина яйца, 1/2 ст. ложки сливочного масла); чай с сахаром.

На ночь: кисель (1/4 стакана сока, 1 ст. ложка сахара, 1/2 ст. ложки крахмала. 150 мл воды).

Вторник

Первый завтрак: суфле творожное (100 г творога, половина яйца, 1/4 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайн. ложки масла); каша манная молочная (2,5 ст. ложки крупы, 1 чайн. ложка сахара, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 1/2 стакана молока. 1 стакан воды); чай с сахаром (при хорошей переносимости - чай с молоком).

Второй завтрак: печеное яблоко.

Обед: бульон с фрикадельками (50 г мяса, 10 г хлеба, щепотка зелени укропа, 2 стакана бульона); суфле рыбное паровое (100 г рыбного филе, половина яйца, 1 чайн. ложка муки, 1/4 стакана молока, 1/2 чайн. ложки масла); картофельное пюре; желе из фруктового сока (1/4 стакана сока, 1 ст. ложка сахара, 1/4 чайн. ложки желатина, 70 мл воды).

Полдник: отвар шиповника с сахаром и сухариками.

Ужин: котлеты мясные паровые; каша рисовая протертая (50 г риса, 1/2 стакана молока, 1/2 чайн. ложки масла, 1 стакан воды); чай с сахаром и лимоном.

На ночь: кисель.

Среда

Первый завтрак: сырок мясной (50 г мяса, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 10 г голландского сыра); каша гречневая протертая (50 г крупы, 1/2 чайн. ложки масла, 1/2 стакана молока, 1 стакан воды); чай с сахаром и лимоном.

Второй завтрак: пюре яблочное со взбитым белком (100 г яблок, белок половины яйца, 1/2 ст. ложки сахара).

Обед: суп рисовый на мясном бульоне (20 г риса, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 2 стакана бульона, 10 г моркови, щепотка зелени), хорошо разваренный;

картофельная запеканка с отварным протертым мясом (200 г картофеля, 90 г мяса, половина яйца, 1/4 стакана молока, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 1/2 чайн. ложки сметаны, 5 г сыра); компот из сухофруктов протертый (40 г сухофруктов, 1/2 ст. ложки сахара, 1 стакан воды).

Полдник: чай, 30 г зефира.

Ужин: биточки рыбные, запеченные под соусом бешамель (100 г рыбного филе, 20 г хлеба, 1/4 стакана молока, 1/2 чайн. ложки муки, 1/2 чайн. ложки сливочного масла); суфле из кабачков или из тыквы (200 г кабачков или тыквы, 1/2 яйца, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 1/2 ст. ложки манной крупы, 20 мл молока); чай с сахаром. **На ночь:** кисель.

При гастрите с пониженной кислотностью, энтероколите, бронхите 3 раза в день пейте по 1/4 стакана свежевыжатого сока черной, белой или красной смородины, чередуя их в произвольном порядке.

Четверг

Первый завтрак: 2 яйца всмятку, каша геркулесовая молочная протертая (50 г геркулеса, 1/2 стакана молока, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 1/2 чайн. ложки сахара, 1 стакан воды); чай с молоком.

Второй завтрак: творог, протертый с молоком.

Обед: бульон с вермишелью (40 г вермишели, 2 стакана бульона,

щепотка зелени, 1/2 чайн. ложки сливочного масла); биточки мясные, запеченный под соусом бешамель (90 г мяса, 1/4 стакана молока, 1/2 чайн. ложки муки, 1/2 чайн. ложки сливочного масла); картофельное пюре; мусс яблочный (50 г яблок, 1 ст. ложка сахара, 3 г желатина).

Полдник: отвар шиповника с сахаром и сухариками.

Ужин: рулет мясной, фаршированный паровым омлетом (90 г 9 мяса, 20 г хлеба, половина яйца, 1 ст. ложка молока); отварная цветная капуста, запеченная в сметане (200 г цветной капусты, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны); чай с сахаром. **На ночь:** кисель.

Пятница

Первый завтрак: творожный сыр домашнего приготовления (100 г творога, 1/2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка молока); каша рисовая сладкая, хорошо разваренная; чай с сахаром и лимоном.

Второй завтрак: печеное яблоко.

Обед: суп перловый с морковью (20 г крупы, 50 г моркови, 1/2 чайн. ложки масла, 2 стакана бульона), хорошо разваренный; бефстроганов из отварного мяса (90 г мяса, 1/4 стакана молока, по 1/2 чайн. ложки муки и томатной пасты, щепотка зелени); вермишель (50 г вермишели, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, желе (1/4 стакана фруктового сока, 1 ст. ложка сахара, 3 г желатина, 70 мл воды).

Полдник: 1/2 стакана фруктового сока, разведенного наполовину горячей кипяченой водой; сухарик.

Ужин: котлеты рыбные паровые (100 г рыбного филе, 20 г хлеба); картофельное пюре; чай с сахаром. **На ночь:** кисель.

Суббота

Первый завтрак: пудинг творожный (100 г творога, половина яйца, 1/4 стакана молока, 1/2 ст. ложки манной крупы, 1/2 чайн. ложки сливочного масла); каша гречневая молочная протертая; чай с молоком.

Второй завтрак: печеное яблоко или спелые помидоры (100 г).

Обед: суп-лапша домашняя на курином бульоне (40 г муки, 1/4 яйца, 2 стакана бульона); 100 г отварной курицы; каша рисовая про-

тертая; компот из сухофруктов протертый или кисель.

Полдник: 1/2 стакана фруктового сока, разведенного наполовину горячей кипяченой водой; вафли.

Ужин: рыба заливная (75 г рыбы, 1/2 стакана бульона, 3 г желатина, щепотка зелени, 1 чайн. ложка натертой моркови); суфле морковно-яблочное, запеченное в сметане (150 г моркови, 50 г яблок, 1/4 стакана молока, 1 ст. ложка манной крупы, половина яйца, 1/2 чайн. ложки сахара, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 1/2 ст. ложки сметаны); чай с сахаром.

На ночь: кисель или, если больной хорошо переносит, однодневный кефир.

Воскресенье

Первый завтрак: паштет из сельди (35 г сельди, 15 г хлеба, 1/2 ст. ложки молока, 1/2 чайн. ложки масла, половина яйца); картофельное пюре; кофе с молоком.

Второй завтрак: 100 г спелых ягод.

Обед: сборный суп из мелко нашинкованных овощей (25 г моркови, 50 г картофеля, 40 г кабачков, 20 г зеленого горошка, щепотка зелени, 1/4 стакана мясного или овощного бульона, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 1/2 ст. ложки сметаны); рагу из мяса с овощами (90 г мяса, 100 г картофеля, 40 г моркови, 20 г зеленого горошка, 1/4 стакана молока, 1/2 чайн. ложки томатной пасты, 1/2 чайн. ложки муки, щепотка зелени); компот яблочный протертый.

Полдник: чай с сахаром; ватрушка с творогом (50 г муки, 50 г творога, 4 г дрожжей, 1 ст. ложка сахара, половина яйца, 1/5 стакана молока, 1/2 чайн. ложки масла).

Ужин: тефтели мясные паровые (90 г мяса, 20 г хлеба); пудинг манннй со сладкой подливой (50 г крупы, 1 ст. ложка сахара, 1/2 стакана молока, половина яйца, 1/2 чайн. ложки сливочного масла; для подливы - 1/4 стакана фруктового сока, 1/2 чайн. ложки крахмала); чай с сахаром.

На ночь: кисель.

И. Семькин,
гастроэнтеролог,
врач высшей категории.

НАПИТКИ ПРИ ПРОСТУДЕ

Самые эффективные средства от простуды – теплая одежда и обильное питье. Что именно лучше пить, чтобы скорее вылечиться?

Теплый чай с лимоном и медом. Это первое средство при появлении первых симптомов ОРВИ. Готовится чай очень просто. Достаточно заварить некрепкий зеленый или черный чай и добавить в него несколько ломтиков лимона, 1 ложечку меда. Но добавлять их нужно в уже слегка остывший чай (если поместите в кипятком, полезные свойства лимона и меда улетучатся).

Напиток из шиповника. Именно в шиповнике содержится большое количество витамина С. Чтобы приготовить чай из шиповника, заранее измельчите сухие ягоды, засыпьте 3 ст. ложки в термос, залейте их 0,5 л кипятка и оставьте на ночь настаиваться. С утра настой процедите и принимайте за полчаса до еды по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Липовый чай с малиной. Приготовить целебный напиток несложно. Сначала заварите чай из сухих цветков липы, потом в него добавьте сухие листья и ягоды малины (можно даже заменить малиновым вареньем). Остается только настоять в течение 30 минут, и можно пить.

Брусничный или клюквенный морс. Брусника и клюква обладают уникальными бактерицидными свойствами, помогают организму справиться с болезнью. Чтобы приготовить морс, надо ягоды брусники или клюквы растереть с сахаром в соотношении 3:1. Несколько столовых ложек смеси залить 0,5 л теплой воды.

Глинтвейн. Этот напиток отлично согревает, поэтому просто незаменим в морозные дни. Кроме того, он прекрасно борется с простудой и поднимает настроение. Для приготовления понадобится 100 мл воды и пряности (гвоздика, перец, корица и/или другие по вкусу). Все пряности перемешайте, залейте водой и доведите до кипения. Затем смесь снимите с огня, настаивайте 10 минут и процедите. Порежьте кружочками апельсин и смешайте его с вином, приготовленным недавно отваром и сахаром. Теперь осталось всего лишь довести до кипения и добавить (если хотите) изюм, мед, яблоки. Пить такой напиток нужно горячим, лучше всего на ночь.

✓ При обострении гастрита залейте 1 чайн. ложку картофельного крахмала 1 стаканом теплой кипяченой воды. Пейте по 1/3 стакана до еды.

✓ Залейте 1 ст. ложку семян льна 1 стаканом воды. Держите на водяной бане, пока не образуется жидкий кисель. Пейте по 1/2 стакана за 10 минут до еды.



БАНЯ ПРОТИВ СТРЕССА И БЕССОННИЦЫ

Баннные процедуры не только поддерживают иммунитет, но и укрепляют нервную систему. О чем важно знать перед тем, как отправиться в парную?

В бане организм освобождается от токсинов и продуктов обмена. Под воздействием высоких температур усиливается циркуляция крови, расширяются сосуды, снимается мышечное напряжение.

Все дело в венике!

Отправляясь в парную, не забудьте взять веник. Он оказывает лечебное воздействие на организм.

Березовый эффективно очищает кожу, обладает антибактериальным и обеззараживающим действиями, борется с высыпаниями. Листья березы богаты флавоноидами, фитонцидами и смолами, которые благотворно влияют на состояние эпидермиса.

Дубовый избавляет от нервного напряжения благодаря эфирным вытяжкам, пентозанам и дубильным веществам. Считается, что массаж таким веником способствует расслаблению и глубокому сну.

Липовый рекомендуется использовать в сезон простуд. К тому же это отличное средство для профилактики мигреней, неврозов и патологий эпидермиса.

Эвкалиптовый источает приятный ментоловый запах, обладает противомикробным действием, снижает проявления простудных заболеваний.

Паримся по правилам

Перед посещением парной необходимо принять теплый душ. После этого промокните тело полотенцем: в парную нужно заходить сухим.

Во время первого захода расположитесь на нижних сиденьях, по-

грейтесь в течение 7-10 минут. После нахождения в парилке не рекомендуется обливаться холодной водой: для организма это стресс. Лучше принять теплый душ.

Со второго захода можно использовать веник. Время нахождения в парной допустимо увеличить до 15-20 минут. Начинайте обрабатывать тело, двигаясь снизу вверх.

После третьего или четвертого захода можно растереть тело жесткой рукавицей и нанести на кожу скраб. В завершение примите душ.

✓ Если вы внезапно ощутили сильную усталость, биение пульса в висках, немедленно покиньте парную.

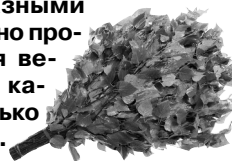
Сауна, парная или хамам?

Чтобы пар действительно оказался целебным, необходимо учитывать особенности парных.

Финская сауна. Отличается сухим паром, высокой температурой (иногда может достигать 100-120°) и низкой влажностью - 5-10%. Посещение сауны способствует выведению из организма шлаков и токсинов благодаря повышенному потоотделению.

Готовим веник для бани

Положите веник в таз с теплой водой на 15-20 минут. Затем встряхните и прогрейте его над каменкой в течение 30 секунд, поворачивая разными сторонами. Можно просто опаживать веником, почти не касаясь тела, а только нагнетая воздух.



Русская парная. В ней температура воздуха достигает 60-80°, влажность - 80%. Благодаря воздействию пара снимаются мышечные зажимы, улучшается обмен веществ. Людям, страдающим от гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний, посещать парную следует с осторожностью.

Хамам. Температура невысокая - 40-50°. Помещение нагревается равномерно, влажность доходит до 100%. Турецкая парная подходит для глубокого прогревания, очищения пазух носа, кожи, снятия болевых ощущений после физической нагрузки. Также посещение хамама стабилизирует кровяное давление, нормализует сон, снимает стресс.

Чай для хорошего сна

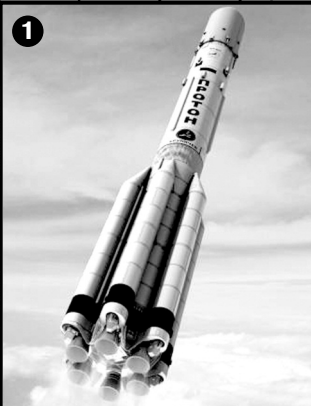

После посещения любой бани выпейте чашку чая.

С чабрецом и шиповником. По 2 ч. л. чабреца и плодов шиповника залейте 2 стаканами кипятка и дайте настояться 10 минут.

С мятой. Траву зверобоя, душицы и мяты смешайте в равных пропорциях. Смесь залейте кипятком: 1 ч. л. травы на 1 стакан кипятка. Дайте настояться 15 минут.

С ромашкой. Соедините 1 ст. л. сушеной ромашки, 1 ч. л. сушеной мяты, 1 ч. л. сушеных бутонов чайной розы. Залейте 300 мл горячей воды и дайте настояться 15-20 минут. По желанию добавьте мед.

Помимо чая после бани можно употреблять и другие полезные напитки. Это могут быть чистая вода, морс, кисель, домашний лимонад. Желательно, чтобы они были не холодными, а теплыми или комнатной температуры.

"Паспорт качества"									Рекламная закладка	"Предтеча" мобильного	Пятая часть десятка	
Дитя Топтыгина	1				"Бутерброд" из шпона	... обзорная	Собакамент					
					Разбор произведения	Отходы рубанка	Ловкий фокус		Тулуп на обе стороны	Всем басам бас	Вселенская неразбериха	
					Жан или "Меган"	Овёс или пшеница			Бирюзовый чай			Ниспосланное наказание
								Ворота в улей				
	Необщепринятый язык	Много домработниц сразу	Обитательница гарема		Полный вылет в трубу	Напиток из огурцов		Берестяной шалаш якута				
					Петля охотника				Тряпичный обрывок		Типичное дерево Ялты	
	Процесс перетаскивания	Грифельная или почёта					Ткань на полотенца	Длань мздоимца				
					Цветок, символ Лакшми	Бог "из копытных"				Река в Карелии		"Масло масляное"
	Гвинейская копейка	Дом, дышащий на ладан					Дзюдо понашески	Шина языком шофера				
					Кустарниковая ива	Плата шантажистке	Философия, как у Гегеля					
Окованный ящик	Вояж театра							1	Большая змеюка			
					Эмблемка на мониторе	Тест по русскому языку						
	"Умасливание" шарнира	Инструмент маляра				Дочка шляхтича		Пуля на кабана				
	Беличья квартира в дубе	Мясо, засыпанное рисом	Фаянс на пике карьеры	Смешивание разных вин								
				Ею чреват царский гнев								
	Куст из бобовых					Имя в Интернете						
					2							
Малое дитя (разг.)	Мазь в рифму к "плаксе"					Групповое поминовение						
												
									Кориандр			



АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ: «Ни о чем нельзя жалеть»

Волнуюсь страшно. Шутка ли, войти в число всего шести журналистов, с которыми актриса согласилась пообщаться накануне выхода новой версии и ролика аромата Mon Guerlain, который она олицетворяет вот уже два с лишним года.

Выдыхаю, поднимаю глаза и сталкиваюсь с прозрачно-бирюзовым взглядом Анджелины. Да, меня предупреждали и парфюмер Дома Guerlain Тьерри Вассер, и президент марки Лоран Буало, что она всегда смотрит на собеседника во время разговора. Но они забыли сказать, что и ты не можешь отвести взгляда от ее гипнотически красивых «олених» глаз. А я пытаюсь понять, на какую из своих многочисленных героинь походит эта женщина.

В ней нет ни грамма жесткости, коварства, стервозности и прочих качеств, которыми многие почему-то «награждают» актрису. Плавные движения, тихий голос, улыбка, вдумчивость и какая-то подростковая беззащитность — вот мое первое впечатление.

Так на кого же? «На Малефисенту?» — предполагает Анджелина. Оказыва-

ется, я произнесла свой вопрос вслух. «Она была рождена очень искренней и милой, а затем ее обидели и обманули. Малефисенте пришлось защищать себя, противостоять клевете. Как, впрочем, и мне», — многозначительно произносит Джоли.

Не давая мне прицепиться к последней фразе, она продолжает размышлять о своей героине: «К тому же Малефисента по-настоящему элегантна. Она немного героиня 1940-х — безупречная, ухоженная. Это мне тоже очень близко. Сегодня женщинам приходится постоянно бороться за свои права, управлять, много работать. И они просто не успевают быть мягкими и нежными, открытыми и хрупкими. Поэтому такие героини нужны еще и для того, чтобы мы стали чуть женственней, беззащитней и любимей».

Раз уж у нас зашел разговор о Малефисенте, не могу не поинтересоваться судьбой этой героини во второй части фильма, которая вот-вот выйдет в прокат.

«Ее ждут новые испытания. Мы узнаем, удастся ли Малефисенте создать и сохранить семью. Этот вопрос очень важен и лично для меня. Можно ли стать семьей, если вы совсем разные? Например, каждый мой ребенок — личность, непохожая на других. И проблеме, как из этих самобытных людей создать единую семью, я решаю каждый день. Вот и моей героине придется смирить свой характер, понять сможет ли она стать чьей-либо матерью. А также побороть давление своей темной стороны. Не забывайте, что она не человек. В новой части Малефисенте окажется разделена с теми, кого она любит. Они уйдут на войну, где всех ждет разный финал. Больше ничего рассказать не могу. Но надеюсь, фильм вам понравится».

Она делает неопределенный жест рукой. Очень красивой рукой, надо сказать. С рельефными мышцами, подтянутой кожей. Рукой, опровергающей слухи об анорексии, которые обожают распускать желтая пресса. Да, Анджелина стройна, хрупка, но не болезненно худа. Я заметила это, когда накануне смотрела новый ролик к аромату Mon Guerlain. Его героиня совсем не походит на грустно-мечтательную Анджелину из первого видео. Игривая, аппетитная «зажигалка», резвящаяся под дождем и залиристо хохочущая под саундтрек Wild Thing. К слову, этот хит написал еще в 1960-е годы музыкант Чип Тэйлор, родной дядя Анджелины Джоли. Так что в этом проекте много личных деталей. А отчаянный рок-н-рольный мотив отменно отражает настроение нового Mon Guerlain в версии Eau de Parfum Intense и новой Джоли.

«Первый ролик мы снимали три года назад. И так совпало, что в момент окончания съемок в моей жизни произошел развод. Фильм пришлось перемонтировать в силу разных причин. В нем я не улыбаюсь, стараюсь закрыться ото всех, ностальгирую и остаюсь несколько в стороне от происходящих событий, связанных с созданием парфюма. Но прошло время. Я изменилась и захотела показать всем мое реальное сегодняшнее настроение. Позвонила президенту Guerlain и сказала: «Хочу, чтобы мир увидел новую Анджелину. Ту, которая распрощалась с прошлым, вступает в другую жизнь, смеется. Когда речь заходит о рекламе ароматов, маркетинг-команды почему-то в первую очередь думают о мужчине, который может купить эти духи для жены. И считают, что нужно обращаться к нему. А я так не считаю! Я думала о женщинах. И хотела, чтобы они разделили мое новое ощущение счастья, свободы и независимости. Надеюсь, это видео вдохновит всех на самостоятельные поступки, путешествия, раскрытие своего потенциала и желание вкусить жизнь по полной».

Ролик снимался в камбоджийском доме Анджелины. Подготовка съемок

заняла шесть недель, а сам процесс — двое суток с перерывом на важное событие — получение актрисой камбоджийского паспорта.

«Да, я стала гражданкой этой страны, чем горжусь. Впервые приехала в Камбоджу 18 лет назад. Тогда мы оказались в регионе на границе с Таиландом, где было много беженцев, которые возвращались домой после войны. Все было разрушено. Кругом — минные поля. Эта страна до сих пор приходит в себя. Поражаюсь силе и стойкости ее жителей. В Камбодже я встретила своего старшего сына, мы стали семьей. Я захотела помочь его стране возродиться и начала работать над этим. На данный момент мы построили десять школ и две клиники. Разминировали множество полей. Дали работу местному населению. Восстановили дома, которые вы видите в ролике. Те проблемы, с которыми столкнулась Камбоджа, во многом символичны для всего мира. Но, несмотря ни на что, эта страна удивляет и поражает количеством нетронутой первозданной природы: полей, джунглей, лесов, которые нуждаются в защите. И вместе с Guerlain мы начали проект, направленный и на сохранение местной природы и биоразнообразия пчел в регионе Самлот. Обучили его жителей пчеловодству и надеемся, что этот проект пойдет дальше. Это даст людям возможность как заработать, так и сохранить природу».

Уж коли наш разговор вырлил в эко-русло, я логично интересуюсь, а что сама Анджелина делает ежедневно во имя спасения природы.

«Я не совершенна, хоть и стараюсь стать ответственной в вопросах сохранения ресурсов. Но это не так просто, когда у тебя шестеро детей. Тут не уследишь, чтобы все отходы были отсортированы и переработаны. Я объясняю ребятам, как важно бережнее относиться к тому, что мы имеем».

А какие еще ценности она прививает своим детям и что посоветует нам в плане воспитания? Анджелина улыбается с нежностью, словно вспоминая какие-то семейные моменты.

«Главное — научить их доброте и умению быть личностями. Не стесняться проявлять свою индивидуальность. Помнить, что каждый ребенок — маленькая часть большого мира, в котором

важно не потеряться, остаться самим собой и помочь сделать это другим людям».

А если бы она смогла воспитывать саму себя или поговорить с собой маленькой?

«Ой, первое, что я бы сказала: не делай татуировки!» — Анджелина залившись смеется.

Она это всерьез или шутит? Сенсационное признание или розыгрыш? Я улыбаюсь и замираю. Видя мой ошарашенный вид, Джоли быстро поясняет:

«Шучу, конечно! На самом деле я считаю, что ни о чем нельзя жалеть. Невозможно стать личностью, не совершая ошибок. Так что я сижу перед вами как результат всех своих правильных и неправильных решений. И, вернувшись назад, я ничего бы не стала менять, все повторив снова. Внутри я такая же, как и 25 лет назад».

Конечно, в подростковом возрасте я была более дикой и категоричной бунтаркой. Но не думаю, что сильно изменилась. Все еще борюсь за свои права. Просто чуть по-другому.

Сейчас, когда мои дети стали взрослыми, я вспоминаю себя в их возрасте и вновь переживаю какие-то моменты. Внутренний ребенок меня не покидает, что радует. Благодаря ему у меня сейчас есть шесть лучших друзей-подростков. И это здорово!»

Разговаривать о детях Анджелина готова бесконечно. Чувствуется, что она просто растворена в них. Признается, что никогда не смотрит сериалы и новостные программы. Зато знает все молодежные передачи, исполнителей и фильмы:

«Мне интересно то, что нравится ребятам. Даже представить себе не могу, что сижу у телевизора в одиночестве. Но я считаю, что, помимо развлечений, им важно и узнавать каждый день что-то новое. Поэтому я согласилась участвовать в специальном проекте BBC, который помогает детям изучить свои права и понять, как применить их на практике».

А есть ли роль, которую она ни за что не согласится исполнить?

«Никогда не стану играть женщину, которая мне отвратительна. Со всеми своими героинями я бы хотела пообщаться в реальной жизни. Думаю, что каждая моя роль помогает женщинам

двигаться вперед, совершенствоваться. И я бы ни за что не хотела сыграть персонажа, который «откатит» их назад, будет продвигать устаревшие ценности. Знаете, моя мечта — сыграть Екатерину Великую, царицу. Вот где можно развернуться».

Услышав это неожиданное признание, я спрашиваю: может быть, у Анджелины есть и особое послание для женщин?

«Скорее, не послание, а призыв к единению. Вне зависимости от расы, возраста и вероисповедания нам нужно объединяться. Не только ради защиты своих прав, но и чтобы учиться друг у друга».

Мне всегда любопытно общаться с женщинами из разных стран, с носительницами других культур. Поэтому сейчас мне так интересно разговаривать с вами. А вечером с моей крестной Жаклин Биссет мы пойдем просто прогуляться по улицам и заглянем в какой-нибудь милый ресторанчик. Там я обязательно поболтаю с официантами и посетителями. И поверьте, получу от этого не меньшее интеллектуальное удовольствие, чем от философского диспута в высшем обществе».

Наш разговор стал настолько вдумчиво-серьезен, что я не понимаю, как вырुлить на свои прямые обязанности. Ведь как beauty-директор я должна спросить Анджелину о ее маленьких женских секретах, уходе за собой и прочих «несерьезных» вещах. Времени остается все меньше, и я решаюсь резко сменить тему. Она абсолютно не удивляется и признается:

«После удаления яичников у меня наступила ранняя менопауза. Это отразилось на многом, в том числе и на состоянии кожи, которая стала очень сухой. Так что мне не подходит ни один крем. Только органические масла, которые втираю несколько раз в день».

А аромат? Понятно, что это Mon Guerlain, но все-таки какую роль играет парфюмерия в жизни Анджелины Джоли?

«Это важнейшая составляющая женственности. Момент нанесения парфюма очень интимный. Он позволяет любой женщине стать той, какой она хочет быть. Элегантной, изысканной, защищенной, желанной и любимой. Духи дают то, что мы заслуживаем».

Наше интервью подходит к концу. Нам разрешают сделать лишь одно совместное фото: я и так затянула на 10 минут. Но, несмотря на это, я решаюсь попросить автограф для сына. Анджелина не раздумывая соглашается. И тут выясняется, что я горе-мать — забыла ручку. Агент настойчиво предлагает взять автограф в другой раз. Но Анджелина, отмахнувшись от нее со словами: «Это же для сына!», начинает рыться в своей сумке, ища ручку. В итоге Гриша получил послание: «С любовью Григори от Анджелины». А я в очередной раз восхитилась удивительной цельностью этой, одной из самых завораживающих женщин, с которыми меня свела журналистская судьба.





ХОЧУ, НО НЕ БУДУ

Если очень сильно захотеть, то можно достичь чего угодно. Мы знаем массу примеров этого. Но еще больше примеров, когда люди даже не начинают делать то, чего страстно хотят. Почему? Каковы причины такого нашего поведения, и можно ли это изменить?

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ Я ЭТОГО ХОЧУ?

Очень часто наши желания на самом деле являются совсем не нашими.

Сложно назвать по-настоящему истинным желание получить новую престижную работу в крупном банке, если так хочет мама.

Или желание научиться играть в теннис, потому что новый босс любит эту игру и это стало престижным в вашей фирме. Или купить новую машину, потому что уже даже все подчиненные ездят на автомобилях более престижных марок.

И тогда наше подсознание начинает сопротивляться реализации такого желания, изыскивая любые причины.

На самом деле определить ту тонкую грань, где это именно мое желание, а где - навязанное семьей или социумом, довольно сложно. И главный критерий здесь - ваши внутренние ощущения.

Если у вас при одной только мысли о крупном банке, который требует соблюдения дресс-кода, множества корпоративных правил и занятости 24/7, трясет мелкой дрожью, а при мысли об игре в теннис ноги подкашиваются, то это явно не ваши истинные желания.

Если желание на самом деле ваше, то, при всех страхах и боязни трудностей, оно вас будет вдохновлять.

Я НЕ ТРУС, НО Я БОЮСЬ

Если, отвечая на первый вопрос, вы поняли, что это все-таки ваше истинное желание и вы точно хоти-

те его реализовать, но никак не начнете действовать, то причиной этого может быть страх.

Это встроенная в человеческую психику функция, призванная обеспечивать нашу безопасность. Беда только в том, что в своем стремлении максимально нас обезопасить он идет, что называется, по пути наименьшего сопротивления - не дает возможности выйти за пределы привычного и знакомого, то есть из того, что мы называем зоной комфорта.

Там, где мы сейчас, все понятно, привычно и точно нет угрозы для жизни - и страх не появляется, благобно дремлет на подкорке нашего подсознания.

Стоит нам только подумать о том, чтобы выйти за пределы привычного, подумать о чем-то новом, как он тут же просыпается и начинает сыпать нам одно за другим предостережения о том, чем нам грозит это действие.

Ничего хорошего он в этом увидеть не может, потому что его задача - напугать нас, чтобы удерживать в рамках привычного. И тут вы сразу вспомните все свои неудачи (а еще и неудачи друзей, знакомых и пр.), начнете предполагать, как вас будут высмеивать все знакомые, если не получится, и т.д. Так работает страх, пытаясь сохранить статус-кво и уберечь вас от изменений.

Если вы на самом деле хотите получить желаемое, то спокойно говорите ему спасибо за заботу и, не обращая внимания на его истерию, начинаете осуществлять задуманное.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

Мы на самом деле можем даже не представлять, с чего начать осуществление своей грандиозной идеи или своего желания. Но это довольно легко решается.

Это двадцать-тридцать лет назад за интересующей вас информацией нужно было идти в библиотеку и выискивать ее по крупицам, а потом методом проб и ошибок учиться новому.

Сейчас все гораздо проще - Интернет по запросу выдаст вам огромное количество информации обо всем, что вас интересует, покажет людей, которые это уже делают, и даже подскажет адреса в вашем городе, где этому можно научиться.

Единственное, чего он не сможет сделать, - это вместо вас научиться это делать. Так что на вопрос «Как?» ответ предельно прост: бери и делай.

Решили научиться рисовать? Покупайте холст, краски и рисуйте. Собрались заниматься спортом? Идите в спортзал и занимайтесь, а лучше уже сегодня сделайте зарядку.

ПРИОРИТЕТЫ, ПЕРФЕКЦИОНИЗМ И МНОГЕ ДРУГОЕ

Очень часто мы не можем начать что-то новое и столь желанное, потому что еще не все для этого готово - еще не куплены кроссовки и майка для бега или еще не все виды кистей изучены, чтобы начать рисовать, не все еще прочитано о влиянии здорового питания на организм или нет возможности купить специальные формы для особого блюда... Перфекционизм еще никому ничего хорошего не принесил. Отсутствие четкого планирования своего дня тоже может помешать осуществлению ваших желаний. Круговорот повседневных забот не отпустит вас, пока вы не расставите приоритеты и не выделите себе принудительно хотя бы час времени на то, чтобы заниматься тем, чем вы страстно желаете. Сравнение с профессионалами в выбранной вами области тоже стимула не добавит, но вы ведь не собираетесь становиться вторым Шишкиным или Шварценеггером - зачем же себя с ними сравнивать?

А вообще все это - не более чем способы найти причины, почему вы не можете начать делать то, чего, казалось бы, очень хотите. Тогда следует вернуться к первому вопросу: точно ли это ваше истинное желание? Потому что, если это так, то помешать его исполнению может только страх, а все остальное - не более чем отговорки.



Понятия «абьюз» и «домашнее насилие» сегодня у всех на слуху. Но так было не всегда. Когда я заканчивала школу, говорить об этом открыто было не принято. Образ «настоящего мужика», который все решает в семье ударом кулака по столу, всю культурировался в народе. А поговорка «бьет - значит любит» сбивала с толку несчастных жертв домашних тиранов. Мне повезло. Об этой теме активно заговорили в обществе, и я смогла вырваться из ада и начать новую жизнь. Надеюсь, моя история поможет кому-то выпутаться из паутины токсичных отношений.

СТАДИЯ ПЕРВАЯ: ОХОТА

Мы с мамой жили в небольшом поселке на Севере, где была всего одна школа. Я была очень скромная, прилежно училась и о личной жизни даже не помышляла, когда в мою жизнь ворвался этот мужчина. Он вернулся из армии и однажды случайно увидел меня, возвращающуюся из школы. С того самого дня он стал меня добиваться.

Миша мне не понравился, и я сразу сказала, что встречаться с ним не хочу и не буду. На что он ответил что-то вроде: «Ничего, я подожду!» Он ходил за мной хвостом три года. Пальцем не тронул, но и никого ко мне не подпускал. Каждый день встречал после школы и провожал до дома. Контролировал все мои перемещения по поселку. Соседи восхищались тем, как он красиво ухаживает. Я чувствовала, что тут что-то не то, и пыталась жить своей жизнью.

Однако никакого шанса стать счастливой с другим Миша мне не оставил. Он был везде и всегда. Когда мне исполнилось 18 лет, он склонил меня к интиму и сразу же сделал предложение. Я согласилась, потому что поверила в то, что это такая сумасшедшая любовь.

СТАДИЯ ВТОРАЯ: ТОТАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

Почти сразу после медового месяца красивые ухаживания закончились. Начались суровые будни: жесткий контроль, критика и замечания, необоснованная ревность. Появились упреки в том, что я недостаточно стараюсь, чтобы быть хорошей женой.

Мне не хотелось скандалов, поэтому я шла на уступки. Но моя покорность расценивалась как слабость, и глава семьи выдвигал все больше требований, которыми я должна была подчиняться. Одно из них - прекратить общение с одноклассниками и подругами.

У нас совсем перестали бывать дома гости. И даже мама старалась лишний раз не беспокоить молодую

УЙТИ НЕЛЬЗЯ ТЕРПЕТЬ

Немногие женщины даже после физического насилия принимают решение о расставании с возлюбленным. Что уж говорить о психологическом...

семью. Но когда я стала по вечерам дожидаться его с работы со свежим ужином, в красивой одежде, с прической и макияжем, он стал позволять себе откровенное хамство. Миша мог напиться и упрекать меня в том, что я такая красивая и хорошая, а он чудовище. «Ты же меня таким считаешь, правда? Я же недостоин тебя, а, королева?» - говорил он, и его глаза наливались яростью.

СТАДИЯ ТРЕТЬЯ: ПОБЕГ ИЗ ТЮРЬМЫ

Первый раз он ударил меня, когда я была практически на сносях. Руки ему развязало то, что я осталась без поддержки. Моя мамочка умерла от сердечного приступа, когда я была на пятом месяце беременности.

После родов я оказалась в полной финансовой и материальной зависимости от мужа. Эпизоды рукоприкладства стали повторяться. После того, как он в первый раз избил меня, я продумала план побега. Сыну тогда уже было пять лет. Мы сбежали в другой город к моему отчиму, когда муж уехал в двухдневную командировку.

Отчим помог встать на ноги, и я начала расправлять крылья. Но не успела проработать проблему у психолога, и все вернулось на круги своя. Через полгода заявился мой муж с повинной. Цветы, золотые серьги, подарки, извинения...

СТАДИЯ ЧЕТВЕРТАЯ: ПРОЩЕНИЕ

Через месяц (медовый, как мне казалось) я не смогла выйти даже на улицу. На лице и теле не было живого места: вся в синяках и ушибах.

Избивая, муж предупреждал, что в следующий раз, если я решусь на побег, он снова найдет меня и вообще убьет нас с ребенком.

Запугивание и лишение жертвы средств к существованию призваны добиться полного подчинения из чувства страха за свою жизнь.

СТАДИЯ ПЯТАЯ: СТРАХ И СМирЕНИЕ

Многие женщины на этом этапе опускают руки и смиряются с эпизодами насилия, которые сменяются периодами бурного примирения и клятв в вечной любви. Они оправдывают своих мужей-тиранов и скрывают истинное положение дел от окружающих.

Но мне повезло. Я встретила на работе женщину, которая увидела мои замазанные тональником синяки и все поняла. За два часа она перевезла меня с ребенком к себе, пока мой муж был на работе. Месяц она меня скрывала, а потом мы вместе переехали в другой город, соблюдая полную конспирацию. Я удалила все страницы в соцсетях и поменяла сим-карту. В большом городе быстро нашла работу, потом взяла ипотеку, поставила на ноги сына.

Муж согласился на развод спустя только пять лет, когда я припугнула его тем, что дам этому делу огласку. Я потеряла в отношениях с абьюзером 15 лет жизни, но о своем решении вырваться на свободу не жалею ни минуты.

Спустя еще пять лет жизни я встретила достойного порядочного мужчину, вышла за него замуж. Теперь наслаждаюсь счастливыми отношениями.

Кристина А.



ДЖО ДАССЕН Джо мечтал стать звездой

В белых клёшах, с гитарой в руке, со стильной причёской и «голивудским» именем – Джо Дассен казался советским слушателям воплощением красивой западной жизни. По радио рассказывали, что родители Дассена познакомились в лагере рабочей молодёжи. В это верилось с трудом. Отец его был небезызвестным французским кинорежиссёром, мать – скрипачкой. Какая там рабочая молодёжь? Но это было чистой правдой. Единственное, на советском радио умалчивали об одной детали: лагерь был для еврейской рабочей молодёжи.

ЛЮБОВЬ ПРОВЕРЯЕТСЯ ДЕНЬГАМИ

В Париже Жюль Дассен, Дассен-старший, вскоре стал зарабатывать на фильмах хорошие деньги. В горе и нужде он был возле своей жены, делал ей детей и терпеливо ждал, когда она сообразит обед из того, что есть (потому что выбор продуктов по финансовым причинам был далеко не всегда, говоря честно). Но стоило появиться денежкам – и прощай, унылая жена, которая болтает о трёх детях и их школьных ботинках.

Жюль нашёл себе молодую, красивую женщину, которая любила искусство и вечеринки, а школьные ботинки в её жизни присутствовали только как воспоминание о собственном (таком недавнем) детстве.

Джо уже был взрослым парнем, но развод ударил его, словно совсем ещё ребёнка. Предательства матери – женщины, которая в какой-то момент единственная на всю орду зарабатывала деньги старенькой своей скрипкой, а по утрам вставала с большой от недосыпа головой готовить всем завтрак... Нет, не мог этого Джо простить. Мы были вместе, мы были одним целым, мы могли справиться со всем, а что теперь? – примерно такие чувства его одолевали.

В армию Джо не взяли. Всегда здоровый, красивый, крепкий, он не без удивления услышал от врачей, что у него с сердцем какие-то есть проблемы. Армия отпала, остался институт. Этот институт свяжет его потом с последней его любовью, но тогда Джо этого не знал. Он просто уехал в США (быть может, не ради английского, а подальше от отца и его нового счастья) и начал учиться.

Он был студентом — обычнее не бывает. Днём – лекции, вечером – подработка. Он устраивался на подмену то мусорщиком, то барменом, то посудомойщиком, то шофёром. Дети эмигрантов обычно труд презирать не приучены. Нужны деньги, а с неба не падают замечательные предложения? Зачисливаешь рукава и идёшь работать там, где дают.

А песни в студенческом кафе, которые потом будут вспоминать как начало его карьеры, были только хобби. Джо мечтал стать звездой. Никто не был

готов платить ему за песни, он просто выходил с гитарой и пел.

Джо отлично отбивал чётку совсем ещё малым мальчишкой. Позже он будет очаровывать ею на своих концертах. Это погружение в детство помогло Дассену войти в новый этап жизни или обида его остыла, но, вернувшись во Францию, с отцом он помирился. Помогал ему с фильмами – или отец помогал ему, давая заработки.

Никакого надлома от пережитого в Джо не чувствовалось. Ни от ночных танцев под мамину скрипку, ни от гор грязной чужой посуды. Он выглядел и улыбался как мажорчик, папин сынок – отпрыск богатого кинорежиссёра. А почему нет-то?

ЕЁ ЗВАЛИ МАРИЗ

Мариз Массьера, если быть точной. Она была молода и красива. Он был молод и красив. Она в мини – он в ковбойском костюмчике. Кругом бушевали шестидесятые. Никто из них не испытывал иллюзий, когда Джо пригласил Мариз в загородный домик. Он красиво «соблазнил» её – разжёл камин, предложил вина, спел несколько песенок на гитаре. После выходных они собирались развехаться, довольные коротким отдыхом. Новсё пошло совсем не так.

Ей действительно понравились его песни. Он действительно понял, что у неё особенный взгляд. Они оба обнаружили, что никак не уедут назад... К людям. Они поняли, что хотят друг друга. Может быть, даже навсегда.

После недели в объятьях друг друга они всё же вернулись в Париж. Мариз буквально тянула туда Джо – чтобы он записал пластинку. Он не чувствовал, что готов – учиться ещё и учиться... Но сдался и записал. Когда пластинка вышла, кое-кто посоветовал Дассену больше так не делать. Не его это – пение. И только Мариз сказала: ну что ж, эта – первая! Что стало с дальнейшими пластинками, мы знаем. Со временем его песни серьёзно влияли на экономику Франции. Речь не только о концертах и продажах звукозаписей. Стоило Дассену выпустить хит про шоколадную булочку – и взлетели продажи выпечки...

На Мариз он женился.

1968. Улицы Парижа заполнены сту-

Дассен родился в Нью-Йорке, хотя его обычно представляли советскому слушателю именно французским певцом. Что правда, то правда – пел он по-французски. Только с этим языком он и ассоциировался во всём мире, хотя французский был ему не родным. В детстве Джо говорил только по-английски. Хотя оба его родители были евреями, они были из разных культур, потомки подданных разных империй, и английский стал их семейным языком.

Во Франции Дассены оказались только в сорок девятом.. Вместе с девятилетним Джо и двумя его сёстрами они переехали в Париж.

Французский, получается, Дассен слышал с детства. Но по-настоящему вторым родным языком французский для него не стал. Высшее образование, например, Джо уехал получать на английский. На английском сложные тексты и лекции ему было понимать куда легче. Кстати, по образованию он был далёк от музыки: этнолог. А музыкой занялся из подражания американской же, не французской, звезде – Элвису Пресли.

дентами. Дассен никогда не был лидером мнений – но его песни были единственной отечественной музыкой, которая, как казалось студентам, выражала их поколение. Его и сорокалетнего Сержа Генсбура, может быть. «Булочку с шоколадом» полицейские выслушивали так часто, как, наверное, больше ни одна другая публика.

Эффект для самого Дассена от «Булочки» был такой: в самой Франции после разгона неудавшейся революции к нему многие относились настоятельно, но в Канаде и франкоязычных странах Африки он давал концерт за концертом. Работал в бешеном ритме. Они с Мариз собирались завести ребёнка. Нужна была хорошая финансовая подушка.

1 апреля 1969 года. Он упал прямо на сцене. День дурацких шуток – не все поняли сразу, что дело серьёзно. Но в больницу доставить вовремя певца успели. «Сердце-то у вас не ахти, знаете?» – спросил врач. Джо что-то припомнил – сердце, да. Из-за него не взяли в армию. Но ведь он крепкий молодой мужчина... Разве это возможно – перенести инфаркт в его возрасте?

Когда Джо выпустили из больницы, никто не знает почему, но он стал одеваться с ног до головы в белое, забросив ковбойские джинсы и рубашки. Через несколько лет, впрочем, это перестало бросаться в глаза. Многие стали носить белое. Сначала это называлось «как Джо Дассен», а потом просто – «модно».

Ребёнка они с Мариз начинают в 1973, когда Джо снова чувствует себя увереннее. В начале беременности Мариз набирается солнца, витаминов и хороших впечатлений в путешествии со своим любимым Джо. Для будущего семейного отдыха он строит домики на Таити (сбегать от скучной французской зимы) и в пригороде Парижа. Но счастью этому не суждено было случиться. Мариз родила раньше срока. Ребёнок был слишком слаб, а медицина – далека от современной. Малыш

умер через пять дней.

Потом она никогда не давала о нём интервью, зато написала книжку: «Дорогой Джо Дассен».

И навсегда запечатлела множество сентиментальных деталей. Что это она ему сделала предложение. Что на свадьбе не было гостей – он боялся кого-то звать, хотя потом Маризу и не думал скрывать. Что во время первой встречи он был в накладной бороде. Что ей пришлось искать, кто их познакомит – считалось, что девушка первой не подходит, а нарочно привлекать его внимание какими-то дурацкими поступками тоже не хотелось. Что предложение расстаться, когда умер ребёнок, сделала тоже она... Она говорила, что из-за депрессии, в которую они погрузились. Но многие уверены – из-за Кристин. Мариз знала, что Джо давно уже ей изменяет. Если быть точной – пять лет.

КРИСТИН ИЗ МАГАЗИНА

Дассен будет рассказывать о встрече с Кристин так. Зашёл в Руане в магазин купить фотокамеру и разговорился с хорошенькой продавщицей. История, чтобы перенести дату знакомства и изменить их обстоятельства... Кристин всю жизнь смеялась над этой выдумкой. Она познакомилась на борту самолёта – насколько это можно назвать знакомством. Дассен летел в Куршевель. Неподальку рыдала девушка. Весь полёт. Её только что бросил возлюбленный. Дассен глядел на неё, не отрываясь. На курорте уже она смотрела на него – высокого, в волчьей шубе. Слово, как говорится, за слово...

Кристин была тайной любовницей. Ей он дарил подарки – а для Мариз строил семейное гнездо, где они будут воспитывать детей. Только в 1978 году Джо и Кристин поженились. Их брак был... таким, каким был. Все знакомые будут потом за глаза упрекать её в истеричности, в постоянной ревности, в скандальности. Но с ней Джо изменял женщине, от которой собирался заве-



С Мариз

сти детей – как она могла не думать об этом? С кем он изменит теперь ей? Кем он заменит теперь её?

Как многие жёны звёзд, Кристин Дельво – то есть теперь Кристин Дассен – быстро подседа на алкоголь и кое-что потяжелее. Всю беременность она принимала подобные успокоительные. На удивление – скорее, на удачу – сын родился здоровым. Джо был в этот момент в другой стране. Ему сообщили по телефону, и он принялся рыдать от счастья. Что чувствовала, родив ребёнка, Кристин, не зафиксировал никто.

Мальчика назвали Джонатаном. А через полгода Кристин снова сообщила, что беременна. Успокаивалась она всё тем же, чем и прежде, и характер их отношений с Джо это не улучшало. Едва она родила второго сына, Жюля, Дассен подал на развод. И на проживание детей именно с ним. Суду не пришлось долго рассматривать это дело. С одной стороны была женщина, плотно сидящая на разных веществах. С другой – хорошо зарабатывающий, спокойный, даже занудный в своих речах и манерах отец. Детей отдали ему. Много позже Кристин говорила, что это, вероятно, был самый рациональный шаг.

Единственное, чего не предусмотрел суд – через полгода Дассен умер. Сорок два. Обширный инфаркт. Он полетел на Таити поправлять здоровье, с мамой, с обоими своими малышами. Таити ему очень нравился – как этнологу. Очередной инфаркт настиг Дассена прямо в самолёте – врачи откачали.

Вечером Джо пошёл в ресторан с друзьями. Именно там он и умер. Дассен рассказывал какую-то из множества своих баек – и вдруг побелел и замолчал.

И сразу остались позади все дразги с Кристин, и все будущие школьные ботинки и новогодние подарки Джонатану и Жюлю. Необходимость бросить концерты – и необходимость записать новый альбом. Мама. Мама была жива. Мама пережила его надолго. А он пошёл – куда он там дальше пошёл. И даже не оставил после себя особенных историй о бурных романах и неистовых вечеринках, как звёзды его поколения. Только историю о гитаре и камине – настоящую, и о магазине фототехники – придуманную.

С Кристин Дельво





СИНДРОМ ПОНЕДЕЛЬНИКА

Если почти всю вторую половину воскресенья вы не можете расслабиться, потому что завтра снова трудовые будни, возможно, имеет место синдром понедельника. Чем он опасен?

Многие люди ощущают себя подавленно по понедельникам. Особенно хрупким эмоциональный фон становится, если понедельник - это еще и первый день после отпуска или праздников.

ОТКУДА ПОДАВЛЕННОСТЬ?

Специалисты выделяют несколько факторов, которые оказывают влияние на нашу психику и мешают полюбить понедельники.

Привычка отсыпаться по выходным. Если вы работаете по стандартному графику, то в будние дни привыкаете просыпаться по будильнику в определенное время - предположим, в 7 часов. В выходные вам хочется отоспаться и набраться сил, поэтому вы встаете не раньше 12 часов. Казалось бы, что в этом плохого? Вы ведь так устали за рабочую неделю! Врачи предупреждают: менять паттерны сна каждые пять-шесть дней - не лучшая идея. В таком случае повышается вероятность того, что утром в понедельник вы будете чувствовать себя разбитым, сонным и недодвольным.

Сложности в переключении с одного занятия на другое. Некоторым людям трудно перейти с режима «работа» на режим «отдых», и наоборот. Именно поэтому в первый рабочий день они ощущают раздражение, тоскуют по выходным.

Страх перед неизвестностью. Впереди маячит рабочая неделя, и

вы не знаете, чего от нее ожидать. Возможно, начальник снова вызовет вас на ковер или вам придется возглавить непростой проект. Тревогу усиливает ощущение собственной беспомощности, когда вы не можете повлиять на ситуацию.

Ощущение: вы не на своем месте. Некоторые терпеть не могут понедельники, потому что не любят свою работу. Им неинтересно выполнять задачи, которые ставит руководство, коллеги кажутся скучными, и от депрессии спасает только мысль о предстоящих выходных.

Если вам нравится ваша работа, и вы не планируете увольняться, попробуйте изменить свои привычки - так вы сможете избавиться от синдрома понедельника.

НЕ ОТКРЫВАЙТЕ РАБОЧУЮ ПОЧТУ

Согласитесь, непросто расслабиться в воскресенье, когда на смартфон каждые час-два приходят рабочие письма. Вы знаете, что можете просмотреть их в понедельник, но рука все равно тянется к телефону.

Чтобы снизить количество стресса в выходной день, выключите уведомления в почтовом сервисе. Сделайте это в пятницу вечером, а утром в понедельник снова включите их.

Если тревожные мысли не оставляют вас, выделите один час в воскресенье и составьте примерный план на следующий день. Заранее определившись с задачами, вы по-

чувствуете, что контролируете ситуацию. А значит, можно не волноваться.

НАЧНИТЕ С ЧИСТОГО ЛИСТА

Понедельник - это начало новой рабочей недели, можно сказать, чистая страница в вашей жизни. Предыдущая неделя со всеми успехами и неудачами осталась в прошлом, и у вас есть возможность проанализировать ее и настроиться на новые достижения.

Психологи советуют изменить свое отношение к понедельнику: воспринимайте его как маленький Новый год. Подведение итогов и новые цели помогут вам посмотреть на этот день недели как на начало нового периода.

НЕ ПЛАНИРУЙТЕ СЛОЖНЫЕ ДЕЛА НА УТРО

Австрийский предприниматель Джон Вестенберг признался, что раньше планировал на утро понедельника сложные задачи, но почти никогда ему не удавалось воплотить их в жизнь. В результате мужчина чувствовал разочарование - это задавало тон всей рабочей неделе.

Если вы оказывались в похожей ситуации, то знаете, что утро понедельника - не самое подходящее время для крупных свершений. Лучше поставить перед собой маленькую, легкодостижимую задачу, которую вы точно выполните. Это задаст настроение на весь грядущий день.

ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ ВЕЧЕРОМ

Необходимость возвращаться к работе после отдыха - серьезное испытание для психики. Ту жизнь, которую вы вели в выходные, сменяет серая рутина. Это осознание формирует у многих ненависть к понедельникам.


Вы можете изменить свое отношение к первому рабочему дню, если запланируете на вечер приятное занятие. Расслабьтесь, получите позитивные эмоции - и вот уже понедельник не кажется наказанием.

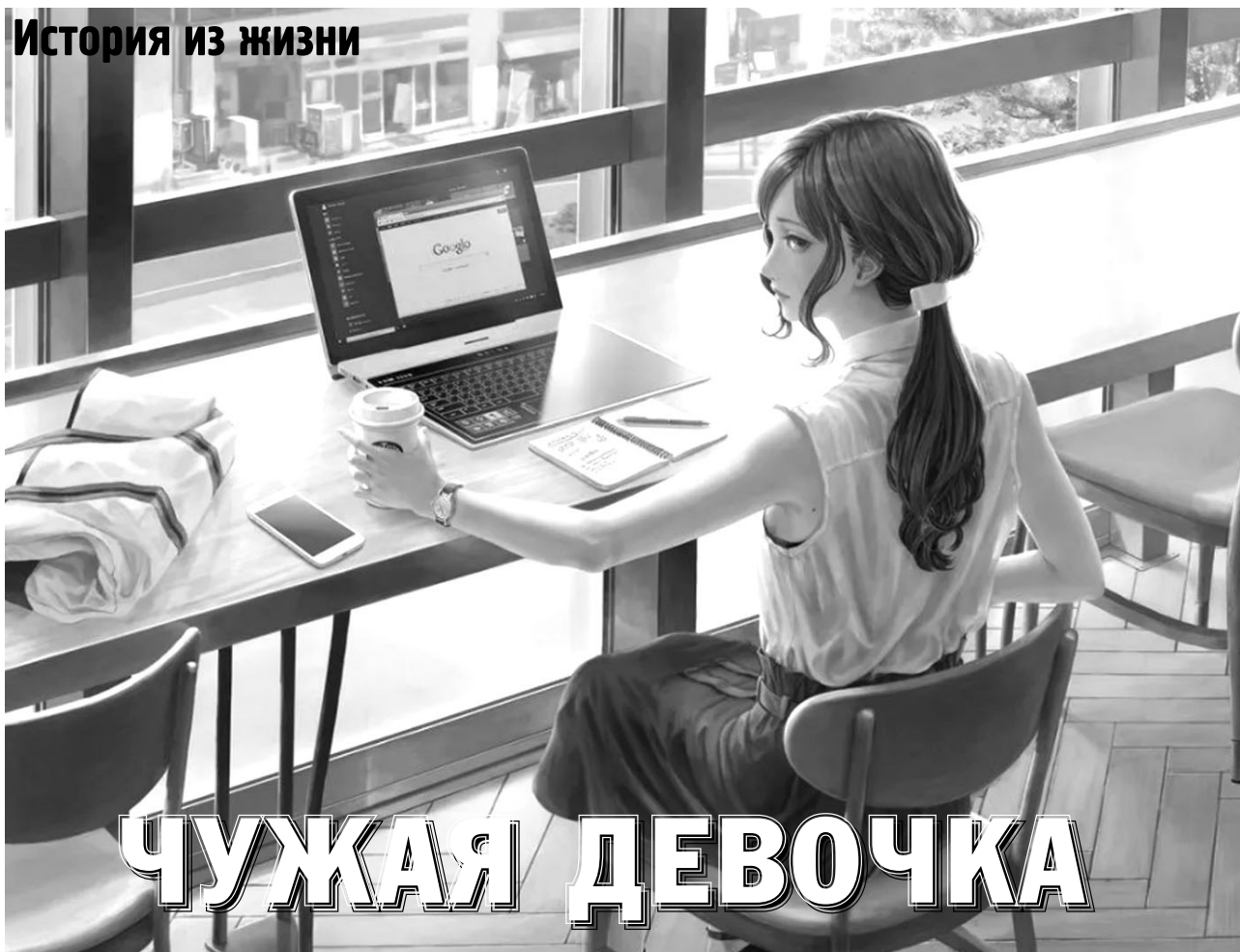
НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ

Совет кажется странным: как связаны переедание и нелюбовь к понедельникам? На самом деле все очень просто: люди, которые плотно ужинают перед сном, чаще других сталкиваются с бессонницей. В результате утром вы встаете с постели разбитыми, а сонливость преследует вас на протяжении всего дня.

Лучше поужинать легким салатом или йогуртом и лечь пораньше, чтобы полноценно отдохнуть за ночь перед новой рабочей неделей.

Ваш любимый сканворд

	Жаргон	С/х ору- дие	Ложный слух				'Я' (ста- рослав.)	Листв. дерево	Инерт- ный газ	Цвет шерсти			
					Прядь под но- сом	Зуммер							
	Блестя- щая нить	1		 <p>Фильм с Миннелли</p>				Грубая ошибка		Афри- канер			
	Парень из рая	Шотл. овчарка											
	'Сест- ра' во- роны							Нена- висть					
								Двули- кий бог	Бусинки	Мелкий шрифт			
Франц. кутюрье		Белый мед- ведь					Столе- тие		Мысли- тель	Арктич. судно			
Осел + кобыла			'Весе- лая вдо- ва'	Часть огорода	Шеств. на по- диуме								
Пере- движе- ние	1609 км				Округ в Греции	Буква кирил- лицы	Табачн. мешоч- ек						
			Посевы на зиму	Плод с бахчи				Жена лорда					
Ценная бумага					Отогну- тый край								
Попугай		Кре- пость	Бес- смысли- ца					Продукт для пи- ва	Брюс... актер	До от- рочест- ва			
				<p>Наша компания по перевозке мусора предоставляет следующую гарантию: если вы недовольны нашей работой, мы вернем ваш мусор в двойном размере.</p> <p>●</p> <p>— Земля! — утомленно воскликнул потерпевший кораблекрушение, выбираясь на берег.</p> <p>— Мясо! — обрадовано закричали туземцы, выбегая из-за кустов.</p>									
	Острый соус		Брат Че- ха и Ля- ха								Вышив- ка по сетке		
											Столица Норве- гии	Сигнал бедст- вия	Мощь
	Игральн. кубик	Змея (стар.)		Сует- ность					Основа водки				
	Спец. по не- драм						Крюк						
				Пучок света	Селе- ние				Знак Зо- диака				
Кадка с ушами	Сенсор												
							Орудие пахоты						



ЧУЖАЯ ДЕВОЧКА

Только представьте: вы давно счастливы с избранником, готовитесь к свадьбе, как вдруг в его жизни появляется другая... И речь вовсе не о сопернице.

Марина сидела, задумавшись, и слушала коллег. Оказалось, у Катеньки муж давно и беспробудно пьет и она не знает, что с этим делать. А Светлана, секретарша, вновь связалась не с тем - очередной избранник ее обманул.

К счастью, Марине нечего было добавить к этой череде чужих неприятностей. В ее личной жизни царили мир и взаимопонимание. Она еще не знала, что вскоре это закончится.

ВСТРЕЧА ПОД ДОЖДЕМ

С Вячеславом девушка познакомилась банально. Шел дождь, когда она спешила на остановку. Зонт, как назло, забыла дома. Но увы, под козырьком уже собрались такие же несчастные, как она, и места не было. Зато имелся прекрасный мужчина с большим черным зонтом.

Одной встречей под дождем дело не ограничилось - уже на следующем день Вячеслав позвонил ей. И закрутилось-завертелось. Роман был таким ярким и красочным, что девушка поначалу даже боялась спугнуть свою удачу. Слава казался ей идеальным избранником. Даже то, что мужчина уже был женат, ничуть не смутило Марину. И наличие ребенка от первого брака тоже не изменило планы девушки. Напротив, зная, что избраннику это будет приятно, она вскоре попросила познакомиться с девочкой.

Встреча состоялась в кинотеатре - влюбленные с отпрыском решили сходить посмотреть недавно вышедший мультфильм. Правда, при первом же взгляде на Настю Марина поняла, что надо было выбирать что-то посерьезнее. Девочке было одиннадцать, но выглядела она

на все четырнадцать и рассуждала также.

Несмотря ни на что, испытание Марина не провалила. Настя была вежлива с ней, а на прощание сказала, что будет ждать еще встречи. Марина в тот момент подумала: «Надеюсь, она случится нескоро». Девушка была спокойна, что у Насти есть мама, которая и будет заниматься ее воспитанием.

В дальнейшем Марина с девочкой пересекалась нечасто, а потому обе барышни не могли надоесть друг другу. Да и у самой девушки мысли были совсем о другом: Слава сделал ей предложение! Впереди маячили приятные хлопоты. Одним словом, жизнь текла ровно так, как девушка и мечтала. Как вдруг...

МЕЧТЫ - ВДРЕБЕЗГИ!

- Марина, ты дома? - в тот вечер Слава пришел домой раньше обычного. - Надо поговорить.

Оказалось, мать Насти нашла себе нового мужчину. И все бы ничего, но их роман развивался настолько стремительно, что в ближайшее время молодые со-

брались переезжать за границу. «Так это же замечательно!» - подумала Марина, но Вячеслав продолжил:

- Настя хочет остаться со мной.

Девочка не только хотела остаться жить с отцом, но еще и ее родительница была не против подобного варианта развития событий. Ей хотелось устроить свою личную жизнь, и довесок в виде дочери-подростка был ни к чему.

Марине нужно было время поразмышлять. Но еще больше ей хотелось узнать, что по этому поводу думает сам Вячеслав. Он подтвердил ее худшие опасения, сообщив, что не против проживания ребенка с ним. Ну а если Марина не согласна - это ее выбор.

Ситуация осложнялась еще и тем, что свадьба была назначена буквально через пару недель - как раз когда бывшая супруга Вячеслава должна была уехать.

- Мероприятие придется отложить, - так прокомментировал это будущий муж.

Марина не помнила, как прожила эти несколько недель. В какой-то момент девушке даже показалось, что это конец. Но нет, однажды Слава позвонил и предложил ей попробовать жить всем вместе - он, Марина и Настя. К тому времени девушка уже тихо ненавидела свою будущую падчерицу, так некстати разбившую все ее мечты о прекрасном будущем.

НЕ НА СВОЕЙ ТЕРРИТОРИИ

В квартире Вячеслава Марина бывала не раз, но теперь она приобрела совсем другие очертания. Раньше все напоминало о том, что здесь живет холостяк, теперь же на диване лежали мягкие игрушки, а на кухне - модные наушники с подсветкой. Все говорило о том, что в этом доме живет ребенок.

- Это наша комната, - показал Слава их будущую спальню. Вопреки ожиданиям, ею оказалось не просторное помещение, в котором молодые отдыхали раньше, а небольшая комната в форме пенала. Марина хотела было возразить, но Слава опередил ее.

- Понимаешь, Настенька растет, ей нужно больше места, чтобы делать уроки, заниматься. А нам с тобой и этого хватит.

Марине стало обидно. Как же так? Она уже представляла, как они будут спать на большой кровати. Теперь же в ее распоряже-

нии был лишь низенький диван. Но это было еще не все. Настя заняла самое удобное место возле кухонного стола, отвоевала просторную секцию гардероба для своей одежды (даже у Марины не было столько вещей!), заставила полочку в важной комнате подростковыми средствами от прыщей.

Когда девушка намекнула на то, что ей оказалось мало места в этой квартире, Вячеслав пообещал, что вскоре планирует расширяться. «А пока вот так», - на этом разговор был закончен.

Режим дня тоже был полностью подстроен под Настю. Вставали все рано - девочка любила начинать день с громкой музыки. Несмотря на то что Марине нужно было на работу только к десяти, заснуть вновь при громких звуках она не могла. А падчерица будто назло включала музыку громче. Вечером ситуация была ровно противоположной: Настя просила не шуметь, так как ложится она рано. Если раньше Слава с Мариной могли посмотреть фильм на ночь, то теперь и этого были лишены - слишком тонкими оказались стены в квартире.

Самое обидное заключалось в том, что Марина понимала: девочка все это делает назло. Однажды она поздно вечером встала и увидела свет в Настинной комнате. Заглянула - девочка вовсе играет в компьютер.

- Зачем же ты тогда просишь всех ложиться раньше и не шуметь? - удивилась она.

- Чтобы ты спросила! - огрызнулась Настя и соорудила такую гримасу, что сразу стало понятно: от названной мачехи она тоже не в восторге.

БИТВА ПРОИГРНА

Когда Марина плакалась своей матери, жалуясь на то, как ненавидит ее девочка, мудрая женщина советовала: «А ты к ней приди с добром, с теплотой, может, она и примет тебя!» Девушка послушалась, но эффекта это не дало. Она и бижутерию с косметикой Насте покупала, и предлагала помощь в выборе одежды, и пыталась поговорить с ней о музыке и о мальчиках. Но нет, Настя была словно закрытая книга, прочитать которую не представлялось возможным.

Как-то раз Марина не устояла перед соблазном и заглянула в Настин телефон, который девоч-

ка случайно оставила на кухонном столе. Тут же полезла в сообщения, а там - переписка с подругой. «Ненавижу эту драную кошку! Я уже говорила папе, что не хочу с ней жить! Он обещал подумать, что можно сделать. Надеюсь, скоро ее в нашем доме не будет», - писала Настя. Нетрудно было догадаться, что «драной кошкой» была Марина.

Девушка долго думала, рассказывать ли о переписке Славе и в конце концов не удержалась и передала вкратце. Но любимый, вместо того чтобы пожалеть избранницу, отчитал ее как девочку. «Кто тебе разрешил лазить в телефон моей дочери? Это ее территория!» Разговор продолжать Марина не стала - и так все было понятно.

Атмосфера накалялась с каждым днем все больше и больше. Настя ходила чернее тучи, Вячеслав был взволнован, а Марина чувствовала, что грядет беда. И она случилась однажды вечером, когда девушка пришла с работы и в дверях встретила Славу. За ним пряталась Настя.

Мужчина держал в руках сломанные наушники.

- Что это? - спросил он грозным тоном, каким никогда не позволял себе разговаривать с любимой женщиной.

- Я не в курсе, - произнесла Марина, будто уже чувствуя себя виноватой.

- Она их сломала, я сама видела! Она все время думает, как бы мне насолить. А еще... вот, - на этих словах Настя отвернула рукав водолазки, под которым красовался огромный синяк.

Вячеслав с плохо скрываемым отвращением посмотрел на Марину, а она не знала, что сказать. Стало очевидно: что бы девушка ни произнесла в свое оправдание, ее не услышат. Единственное, что оставалось, - молча пойти и собрать свои вещи. Внутри все горело и кричало: нельзя так уходить, Слава должен знать правду! Но сможет ли он поверить ей?

Уходила Марина тоже молча. А вот возлюбленный молчать не стал.

- Никогда бы о тебе не подумал. Невинного ребенка обидела!

Марина посмотрела в глаза мужчине, который совсем недавно был ее родным, развернулась и ушла. Увы, это сражение она проиграла.



ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ

Общаемся с ними правильно!

У родителей не всегда получается наладить контакт с повзрослевшими детьми. Коммуникацию нужно выстраивать заново и учиться по-новому разговаривать с ними.

Старшее поколение привыкло общаться с детьми на своих условиях. Даже подростки худо-бедно отрываются от своих телефонов, когда родители требуют от них внимания. Со взрослыми детьми такой номер не пройдет. Чтобы общение было радостью, а не тяжелой повинностью для повзрослевших отпрысков, следует учитывать их интересы и потребности.

ЧАСТО ИЛИ РЕДКО?

Жанна жалуется: «Когда мне исполнилось 18 лет, я уехала учиться в столицу и осталась здесь работать. Поначалу все шло хорошо: мы регулярно созванивались с мамой, на каникулы я ездила домой. Теперь у меня своя семья, и я не могу уделять родителям так много внимания. Зато мама вышла на пенсию и явно страдает от скуки. Она звонит мне по скайпу каждый день и жутко обижается, если я стараюсь побыстрее закончить звонок. А где мне взять столько свободного времени, чтобы часами болтать с ней о пустяках?»

На вопрос «как часто» нельзя дать универсальный ответ. Кто-то созванивается с детьми каждый день, а кого-то тяготят даже звонки раз в две недели. Здесь важно уметь считывать реакцию собеседника. Если ребенок отвечает односложно, отвлекается, выглядит рассеянными и

явно думает о чем-то другом, то разговор лучше свернуть и перезвонить через пару дней. Так вы найдете удобный для всех ритм общения.

ТЕЛЕФОН УСТАРЕЛ?

Алла рассказывает: «Я пыталась рассказать отцу о радостях мессенджеров и скайпа, но он упорно отвергает «эти новомодные штучки» и предпочитает созваниваться по телефону. Специально ради него мне приходится платить за неудобный и дорогой мобильный тариф, чтобы не разориться на звонках в другой регион. А ведь мы могли бы совершенно бесплатно общаться в видеоконференциях в ватсапе или скайпе!»

Прошло уже много лет с тех пор, как Высоцкий пел: «Телефон для меня, как икона, телефонная книга - триптих». Благодаря Интернету появились другие, более дешевые и удобные средства связи. Но если вы не хотите осваивать новые способы коммуникации и до сих пор ходите с кнопочным телефоном, не удивляйтесь, если дети будут созваниваться с вами только по большим праздникам. Молодежь предпочитает мессенджеры вроде ватсапа, вайбера или телеграма, где можно делать видеозвонки, обмениваться сообщениями, фотографиями и файлами.

Если хочется поговорить «за

жизнь», то лучше договориться о видеоконференции в удобное для всех время. Если нужно поделиться короткой и несрочной новостью, пишите сообщение. Они хороши тем, что адресат может прочитать и ответить на него в удобное для себя время. Если хотите поделиться впечатлениями об увиденном, то лучше шлите фото.

ВЫБИРАЕМ ВРЕМЯ

«Моя мама просыпается поздно и сразу после завтрака звонит мне, чтобы узнать, как у меня дела. Я никак не могу объяснить ей, что 11 утра для меня - это самый разгар рабочего дня, Личные звонки в рабочее время в нашей компании не приветствуются, поэтому я не могу с ней нормально поговорить, приходится прятаться в туалете. А если я не беру трубку, мама беспокоится и начинает названивать снова и снова», - сетует Ангелина.

Родители, особенно если они уже вышли на пенсию, часто не понимают, что дети не всегда могут уделить им внимание. Если у вашего сына или дочери по утрам проходят планерки и встречи с клиентами, оставьте детей в покое. И вообще в рабочее время стоит звонить только в случае крайней необходимости, если случился какой-нибудь форс-мажор. Лучше напрямую спросить, когда сын или дочь свободны. Возможно, вечером в будний день ребенок будет рад обсудить с вами все новости.

В ПОИСКЕ ОБЩИХ ИНТЕРЕСОВ

«У нас с мамой практически нет общих интересов. Она любит мне часто звонить, но после того, как мы обменяемся новостями и сплетнями о родственниках и общих знакомых, нам больше не о чем разговаривать. Иногда темы для обсуждения заканчиваются за пять минут, и мы потом еще долго переливаем из пустого в порожнее, говоря об одном и том же. Честно говоря, мне это кажется пустой тратой времени», - делится наболевшим Светлана.

Как супругам, прожившим в браке не один десяток лет, бывает не о чем поговорить друг с другом, так и у родителей не находится общих интересных тем для бесед с подростками детьми. Чтобы не терять чувство близости, старайтесь искренне интересоваться тем, чем заняты ваши дети. Когда вы последний раз спрашивали не про здоровье и быт, а про то, какой фильм посмотрел ребенок, какую книгу прочитал, какой статьей заинтересовался? Ищите общие интересы и точки соприкосновения, и тогда вы будете часами общаться как лучшие друзья.

ВАЖНЫЕ ДАТЫ

28 ноября - 6 января - Рождественский пост. Установлен для духовного и физического очищения перед праздником Рождества Христова. Длится 40 дней.

4 декабря - Введение во Храм Пресвятой Богородицы. В три года Деву Марию ввели в храм Божий, что дало начало ее великому служению Господу Богу.

7 декабря - день памяти великомученицы Екатерины. Святой молятся о скором и удачном замужестве.



Зачем ребенку двойное имя?

Знаю, что многие родители дают ребенку при крещении другое имя, отличное от светского. Это как-то защищает малыша от бед?

Кира Л.

Данное поверье существовало раньше в язычестве. Считалось, что крестить ребенка нужно непременно другим именем, да так, чтобы о нем никто, кроме самых близких, не знал. Так малыш оберегался от злых духов и недобрых людей.

В христианстве подобные представления считаются суеверием. Если светское имя ребенка присутствует в святцах, можно крестить им. Если в святцах его нет, тогда родители могут выбрать любое другое церковное имя. Нередко малышу дают имя святого, в день которого он родился или в день которого его крестят.

Выбор имени при крещении в любом случае полностью отдан на волю родителей. Главное и единственное условие - чтобы имя было в святцах.

Как соблюдать Рождественский пост?

Грядет Рождественский пост, а я не знаю, как его правильно соблюдать. Какие ограничения особенно важны?

Ирина.

Рождественский пост - один из четырех длинных постов в году. Длится он сорок дней, начинаясь 28 ноября и заканчиваясь великим праздником - Рождеством Христовым. Установлен он также в честь Рождества и необходим для того, чтобы люди очистились духовно и телесно перед этим праздником.

По своей строгости Рождественский пост сравнивают с Петровым постом. Основные запреты наложены на мясные, молочные продукты и яйца. Также по понедельникам, средам и пятницам разрешается сухоядение (без термической обработки и растительного масла), по вторникам, четвергам, субботам и воскресеньям позволительно есть пищу с растительным маслом. Рыбу можно пробовать также в субботу, воскресенье и в праздники, например в день Введения во Храм Пресвятой Богородицы.

Рождественский пост приходится на светский Новый год, и православный человек должен сделать непростой выбор - как отмечать

этот праздник. Речь идет не только об особом постном столе, но также и о воздержании от увеселительных мероприятий, развлечений, просмотра развлекательных передач по телевизору.

Многие постящиеся забывают, что пост - это не диета, и он предполагает не только отказ от определенной пищи, но и духовное воздержание. Нельзя гневаться, обиды, наоборот, нужно прощать, каяться в своих грехах, отказываться от мирских страстей.

Положены ли послабления в пост? Да! Они полагаются тяжело болящим людям, детям и беременным женщинам. Детям достаточно будет на указанное время отказать от сладостей.

Как быть, если человек сорвался? В первую очередь, покаяться, сходить на исповедь. Лучше в этом случае начать говеть уже в следующий пост, но если очень хочется, позволительно продолжать и в этот, усердно молясь. Молитва и покаяние - главные составляющие поста.



Прежде всего необходимо понимать, что освящение автомобиля, так же как и освящение жилища, не дает никаких гарантий, что ничего плохого с ним не случится.

Хочу освятить автомобиль

Недавно купила новый автомобиль. Хотелось бы его освятить, чтобы уберечь от возможных аварий. Как это сделать?

Диана Яшина.

Владельцы проводят освящение машины с целью очистить ее, дать добрый, правильный посыл.

Освятить транспортное средство может священник. Для этого достаточно обратиться в любой храм с соответствующей просьбой. После этого нужно приехать в назначенное время, машина должна быть чистой изнутри и снаружи. Священнослужитель читает перед ней молитву и окропляет святой водой.

Некоторые владельцы выбирают способ проще - освящают автомобиль сами. Также окропляют его святой водой и просят у Господа Бога о снисхождении благодати. Более того, перед каждой поездкой можно и нужно просить благословения у Господа.

Также в автомобиле советуют иметь специальный триптих: три иконы с изображением Иисуса Христа, Божией Матери и Николая Чудотворца.



РЕВНУЮ МУЖЧИН К ПРОШЛОМУ

В 34 года я до сих пор одна, а все потому, что рано или поздно начинаю ревновать своих избранников к их прошлому. Не могу даже допустить мысли о том, что у них кто-то был до меня. Как с этим бороться?

Правильно ли я понимаю, Наталья, что вы мечтаете встретить мужчину без прошлого? Так вам будет легче, спокойнее, приятнее. Но тут же назревает вопрос - что за мужчина это будет. Или 20-летний девственник, простите, или 40-летний холостяк, у которого ни с одной женщиной до вас не было крепких отношений. В этом случае вопросов возникает еще больше: почему он все еще один и что с ним не так?

Одним словом, мужчина без прошлого не существует. В конце концов, и вы тоже наверняка не чистый лист. У вас были какие-то встречи, знакомства, влюбленности. И вашему партнеру тоже с этим жить.

Дочь не пригласила на свадьбу...

Последние годы у меня напряженные отношения со взрослой дочерью. Еще и живем в разных городах. От родственников узнала, что она собралась замуж. Мне же ничего не сказала и на свадьбу не пригласила. А так хочется поехать!

Понимаю ваше желание побывать на свадьбе родной дочери, однако я бы посоветовала вам не заявляться туда без приглашения. Невозможно предположить, какой будет реакция. Не ожидая вас увидеть, девушка может быть расстроена. Тем самым вы косвенно испортите ей праздник, что негативно скажется на ваших отношениях.

Кстати, не считаете ли вы, что для начала стоит решить вопрос с вашим общением с дочерью? С какого момента оно перестало быть доверительным? Что можете сде-

Другое дело, что относиться к подобному стоит иначе. В данный момент этот человек находится рядом с вами, а значит, прошлое он оставил в прошлом. Научитесь жить здесь и сейчас, чтобы не терзать себя переживаниями.

Думаю, помимо этого, вам также стоит поработать с самооценкой. Сейчас она явно занижена, потому что вы видите конкурентов даже в людях, с которыми ваши избранники давно расстались. Прежде чем вступать в новые отношения, займитесь этим вопросом, иначе вы будете в каждом союзе повторять одну и ту же ошибку. А мужчины не любят маниакально ревнивых дам.

Если отношения все же наладить не удастся, а на торжество вы приехать захотите, попробуйте заранее узнать у дочери, возможен ли ваш приезд или это ее окончательное решение. Вы можете написать ей или позвонить. Только постарайтесь обойтись без претензий. Это ее свадьба и только ей решать, кого она хочет на ней видеть.

Как заставить супруга заботиться о здоровье?

Муж сильно поправился в последнее время. Я уговариваю его сходить к врачу, но он ни в какую! Очень переживаю за него. Чем ему помочь?

Оксана П.

Многие мужчины халатно относятся к своему здоровью. Причина банальна - страх. Им страшно, что, придя к доктору, они могут услышать какой-нибудь диагноз, а потому предпочитают оставаться в неведении.

Можно ли что-то с этим сделать? Используя силу, принуждения и запугивание, точно нет. Так вы еще больше отдадите мужчину от себя. Поэтому действовать нужно не напором, а мудростью. Поговорите с мужем мягко, объяснив, что вы действительно переживаете за его состояние, и это отравляет вам жизнь. Расскажите о своих чувствах, страданиях, и, быть может, вам удастся достучаться до него.

Также вы можете придумать какой-нибудь приятный бонус в том случае, если супруг обратится к докторам. Например, спланируйте после этого интересную поездку или поход в ресторан, который давно откладывали. Предвкушение чего-то приятного переключит внимание с пугающего события.

Интересный вопрос

Почему бывает трудно оторваться от сериала, даже глупого?

За окном уже ночь, а вы твердите себе: «Еще одна серия и все!»? Поздравляем, скорее всего, у вас сериальная зависимость. Но не корите себя - психологи давно объяснили, почему так сложно бороться с этим пристрастием.

Основная причина - эмоции, которые дают нам сериалы. Они держат интригу, заставляют нас переживать и ждать каждой новой серии. В реальной жизни такого накала страстей мы не испытываем. К тому же во время просмотра выделяется гормон дофамин, отвечающий за удовольствие.

Также сериалы - прекрасный способ отвлечься от повседневных проблем, расслабиться. А сюжет очередной серии можно обсудить с другом или партнером.

Наш тест поможет понять, в какой сфере жизни вам нужно навести порядок и выбросить все ненужное.

А ВАМ НУЖНА ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА?



1. У вас украли сумку. О чем из ее содержимого вы больше всего жалеете?

- а) о документах - ходить теперь по инстанциям восстанавливать;
- б) о деньгах - придется занимать;
- в) о косметике - где брать именно такую помаду и тушь;
- г) обо всем сразу - и за что мне эти несчастья!

2. Золотая рыбка может исполнить одно ваше желание. Что загадаете?

- а) много денег, чтобы никогда не работать;
- б) семейное счастье;
- в) есть и не толстеть. И еще не стареть;
- г) абсолютно новую жизнь.

3. Говорят, что счастье - это когда утром хочется на работу, а вечером - домой. А куда хочется вам?

- а) уж точно не на работу, и как можно дольше туда бы не ходить;
- б) дома все будут дергать, лучше подольше на работе;
- в) в спа-салон мне хочется;
- г) на необитаемый остров. Одной.

4. Вспомните, с чем чаще всего бывает связано ваше плохое настроение?

- а) с работой - постоянные сложности, проблемы, конфликты;

- б) с семьей - муж ведет себя непонятно, дети отбились от рук;
- в) с самой собой - не устраивает внешность, жизнь;
- г) со всем понемножку - мало поводов для радости.

5. Вас приглашают на шумное многолюдное торжество. Что на-

прягает вас больше всего?

- а) люди, с которыми придется общаться;
- б) необходимость куда-то идти из дома тратить время;
- в) все будут на меня смотреть, а у меня прыщ на лбу и талия не очень;
- г) зачем мне вообще чужие праздники, когда своих нет?

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Больше ответов «а»

Больше всего «хлама» накопилось в вашем окружении, причем это необязательно работа. Это и общение с родственниками, коллегами, приятелями. И дела, требующие общения с государственными учреждениями. Так что в первую очередь порядок стоит навести здесь. Снять с себя непомерные рабочие обязательства. Отказаться от общения с неприятными вам людьми.

Больше ответов «б»

Ваша домашняя ситуация требует разбора. Возможно, стоит перестать плыть по течению и прятать голову в песок: поговорите с мужем о том, что вас тревожит и не устраивает; наладьте отношения с детьми; доделайте ремонт и смените мебель в кухне... В общем, направьте энер-

гию на дом и семью - это приоритет.

Больше ответов «в»

В генеральной уборке нуждается вы сами. И дело не только и не столько во внешности, которая вас не устраивает. Что-то происходит и в жизни, чего вы не хотите замечать, поэтому так фокусируетесь на своих внешних недостатках. Проведите инвентаризацию в своей голове. И жизнь сама подскажет, что в ней явно лишнее.

Больше ответов «г»

Отложите любую уборку и просто отдохните. Бы устали до такой степени, что не можете понять, какая сфера жизни реально хромает. Дайте себе немного отдыха и покоя - решения постепенно начнут приходить сами.



(Продолжение. Начало в 28-47).

Молодая девушка была слишком поражена, чтобы защищаться. Несчастное восклицание, вырвавшееся у нее, лишь усилило подозрение барона, что она – сообщница Винтерфельда. Наконец она ответила.

– Я предчувствовала какое то несчастье, но не знала ничего определенно. Мне казалось...

Равен не дал ей договорить. Он судорожно сжал ее руку и взволнованно спросил:

– Неужели ты в самом деле не знала того, что затевалось против меня? Неужели твои вчерашние намеки были случайны и ненамеренны? Неужели при вчерашнем неожиданном известии, полученном из столицы, ты ни на минуту не подумала о том, что «слово» могло быть сдержано? Взгляни мне прямо в глаза и скажи «нет!». Я постараюсь поверить тебе.

Габриэль молчала. Мысль о том, что она и в самом деле знала о намерениях Георга, лишала ее самообладания. Немногие слова, сказанные ей Георгом при прощании, были роковыми для этого момента: они легли тяжелым гнетом на молодую девушку.

Равен не отрывал от нее своего взгляда. Он медленно выпустил ее руку и, отступив назад, укоризненно сказал:

– Значит, ты знала и с этим сознанием спокойно смотрела, как я боролся с безумной страстью и в конце концов был побежден ею. Ты заставила меня верить, что отвечаешь взаимностью на мое чувство, и этим довела меня чуть ли не до безумия, между тем как тайно считала часы и минуты до того момента, когда, по твоему мнению, должен был поразить меня смертельный удар. С этим сознанием ты лежала вчера в моих объятиях и выслушивала мои признания. Боже правый! Это уже слишком... слишком много!

Его голос звучал сдержанно и глухо, но в нем уже заметен был приближающийся взрыв гнева. Габриэль чувствовала себя совершенно беспомощной против этих обвинений, но все же попыталась защищаться:

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

– Арно, ты ошибаешься! Я не думаю ни обманывать, ни предавать тебя. Если я и знала...

– Остановись! Я не хочу больше ничего слышать, с меня достаточно. Твое поведение было красноречивее всяких слов. Оправдывайся перед своим Георгом за то, что не смогла сохранить до конца его тайну. Он, может быть, простит тебя. Хотя это прощение все равно запоздало. Разумеется, я был несправедлив к нему, считая его ординарной личностью. Он выступает из обычной колеи и предпринимает такие вещи, на которые никто не дерзал до него и не так то скоро дерзнет впредь. Он, может быть, делает себе этим карьеру. Вчера еще никто не знал о нем, а завтра его имя будет у всех на устах, потому что у него хватило смелости напасть на меня. Но он дорого заплатит за это... даю тебе слово! Я никогда не боялся никакой борьбы и ни одного противника. Вот и этот был встречен мною так же непоколебимо. Но мысль о том, что ты заодно с ним, что ты предала меня, доставила моим врагам хотя бы минутное торжество видеть меня лишенным самообладания.

При последних словах голос барона дрогнул. Сквозь гнев и ненависть человека, честь и любовь которого были смертельно оскорблены, прорвалось жгучее страдание, и оно заставило Габриэль позабыть обо всем остальном. Она подбежала к барону, положила руки на его плечи и хотела говорить, умолять его, но все было напрасно – резким движением он освободился от рук девушки и оттолкнул ее от себя.

– Ступай! Я уже однажды был глупцом, теперь конец обману. Я не дам вторично околдовать себя этим взглядом, обманувшим меня своей робкой нежностью. Скажи своему Георгу, что он, вероятно, не знал, что значит бросить мне вызов, теперь он узнает это. А что касается тебя и меня, то между нами все кончено.

Барон ушел. Дверь захлопнулась за ним. Габриэль осталась одна. Ее взор упал на брошюру, все еще лежавшую на столе, на имя, напечатанное на ней, но не видел ни того, ни другого. Она всецело была поглощена последними словами барона. Да, между ними все было кончено, и навсегда!

•••••

Опасения относительно спокойствия города в этот день слишком скоро оправдались. Военные приготовления намеренно проводились совершенно открыто, так как от них ожидали устрашающего воздействия, однако случилось совершенно противоположное – они только усилили всеобщее возмущение против губернатора. Правда, брожение происходило давно, но до открытого мятежа дело не доходило. Все слишком привыкли преклоняться перед си-

лой и авторитетом Равена и, будучи не в состоянии сразу отделаться от этой привычки, ограничивались сердитым ворчанием. Воздействие энергичного и непреклонного характера губернатора на массы было пока достаточно для сохранения видимого подчинения. До сих пор он без особых усилий сдерживал грозную бурю, и еще только вчера сила его личности умирала толпу. Тем не менее по всему было видно, что она действовала в последний раз.

Теперь брожение, по видимому, достигло своего апогея. Аресты, произведенные по приказанию барона за несколько дней перед тем, раздули тлевший огонек в яркое пламя. Вчерашние беспорядки имели целью освобождение арестованных, и после того как губернатор ответил на все настоятельные представления непреклонным отказом, улегшееся было волнение вспыхнуло с удвоенной силой.

Наступил вечер. В губернском правлении замечались беспокойство и волнение. Все входы были заперты, и к ним приставлен караул. Слуги в боязливом ожидании толпились на лестницах и в коридорах. В окнах мелькали штыки солдат. Большой воинский отряд оцепил замковую гору, и это было сделано как раз вовремя для предупреждения опасности, угрожавшей замку. Толпа хлынула, но усилилось волнение в ближайших улицах, и можно было ожидать столкновения.

В квартале губернатора происходило оживленное движение. Полицейские чиновники и ординарцы то и дело являлись за распоряжениями. Мозер поспешил присоединиться к своему начальнику, возле которого всегда чувствовал себя в безопасности. Поручик Вильтен, командовавший частью войск, занявших замковую гору, также находился у барона. Несколько минут тому назад приехал в замок и городской голова, решивший предпринять последнюю попытку повлиять на барона, которой он не сделал утром.

Сам Равен оставался совершенно спокойным. Он хладнокровно выслушивал донесения и отдавал приказания, ни в малейшей степени не теряя самообладания. Окружающие никогда еще не видели его лица таким суровым и жестким. Бурные переживания последних суток запечатлели эту жесткость на его лице. Он выдержал в течение последних двадцати четырех часов страшную душевную борьбу, но для посторонних глаз оставался все тем же гордым бароном Равеном, который нисколько не поддавался тому, что сломало бы всякого другого.

– В последний раз прошу и требую, чтобы вы не доводили дела до крайности, – обратился к нему городской голова. – Пока еще не дошло до кровопролития, но через четверть часа, мо-

жет быть, уже слишком поздно. Говорят, вы отдали приказ действовать беспощадно...

– Что же, по вашему, мне отдать замок в руки толпы? – прервал его барон. – Ждать, пока ворвутся в замок и станут оскорблять меня в моих собственных комнатах? Мне кажется, я уже достаточно доказал, что не люблю окружать свою особу охраной, но я отвечаю за безопасность других и в особенности за правительственное здание. Это мой долг, и я исполню его.

– Да тут простая демонстрация, а не нападение толпы, – возразил городской голова. – Но пусть будет так – замку во что бы то ни стало должна быть гарантирована безопасность, и толпу необходимо оттеснить. Так ведь это уже сделано, вся замковая гора занята войсками, и можно ограничиться этим. Волнение же на улицах, внизу, совершенно безвредно, и оно уляжется само собой, если предоставить его своему собственному течению.

– Полковник Вильтен отдаст приказ очистить улицы, – с ледяным спокойствием заявил барон. – Если ему при этом будет оказано сопротивление, он прикажет действовать оружием.

– Тогда произойдет непоправимое несчастье. Солдаты заняли все выходы из улиц, ведущих к замку. Толпа окружена, и ей некуда будет спастись бегством. Не допускайте этого, ваше превосходительство! Дело идет о жизни нескольких сот людей.

– Дело идет о спокойствии и безопасности города, который не должен пребывать под угрозой бунта черни! – Голос барона звучал железной решимостью. – Я достаточно долго медлил с принятием этих мер, но раз они приняты, то должны быть проведены до конца. Если улицы будут очищены без всякого сопротивления, то не о чем и беспокоиться; в противном случае за последствия пусть ответят сами мятежники!

В этот момент дверь отворилась, и вошел полицмейстер.

– Ну, как дела? – спросил Равен.

– Я отозвал своих людей от главных пунктов, – ответил полицмейстер. – Нам все равно ничего не сделать там, беспорядки с каждой минутой растут; толпа, по видимому, готовится оказать сопротивление. Я только что приказал перенести в замок несколько раненых. В данную минуту положительно невозможно отправить их в город, и потому придется пока оставить их здесь.

– Уже есть раненые? – воскликнул городской голова. – Десять минут тому назад, когда я проходил замковой горой, еще не было столкновения.

– Оно было немного раньше, еще перед выступлением войск, когда нам одним пришлось выдержать натиск толпы, – ответил полицмейстер. – Двое моих полицейских были довольно тяжело ранены при этом. К сожалению, пострадало еще третье лицо, совершенно не причастное к беспорядкам, а именно один молодой врач, поспешивший на помощь раненым и перевязывавший их. Он уже собрался уходить, когда был тяжело ранен камнем. Это тот самый доктор Бруннов, о котором мы говорили с вами сегодня утром, – прибавил полицмейстер вполголоса, обращаясь к Мозеру.

– Кто? – спросил последний, оживляясь при этом имени.

– Молодой врач, несколько недель тому назад приехавший сюда, Макс Бруннов. Его отец живет в Швейцарии, куда он был вынужден бежать, будучи замешан в революционном движении.

Полицмейстер произнес эти слова совершенно спокойно и как будто без всякой задней мысли, но взор его пылливо устремился на лицо барона, и только он один заметил едва уловимую тень на лице губернатора и расслышал взволнованную нотку в его голосе, когда он спросил:

– Молодой человек тяжело ранен?

– Возможно, даже смертельно. Он без сознания, брошенный камень попал ему прямо в голову.

– Для ухода за ранеными будет предпринято все возможное. Я сам... – Барон сделал было несколько шагов по направлению к двери, но одумался и остановился. Удивленный взор городского головы и пылкий взгляд полицмейстера, должно быть, напомнили ему о том, что такое участие было бы слишком резким контрастом с тем равнодушием к чужой жизни, которое он только что проявил. – Я сам сейчас отдам необходимые распоряжения дворецкому, – уже медленнее прибавил он, берясь за звонок.

– Дворецкий уже сделал все нужное, – заметил полицмейстер. – Вам не стоит утруждать себя, ваше превосходительство!

Барон молча подошел к окну. Не было ли предостережением то, что как раз в этот момент в его памяти воскресло имя его друга, воскресло воспоминание о том, что и он сам, Арно Равен, когда то принадлежал к тем «мятежникам», которых теперь приказывал расстрелять губернатор барон Равен...

Наступила томительная пауза.

– Я возвращаюсь в город, – наконец прервал молчание городской голова. – Неужели, ваше превосходительство, последние ваши слова будут вашим окончательным решением?

Барон обернулся. В его душе происходила борьба, и все же он холодно ответил:

– В городе командует полковник Вильтен; я не могу вмешиваться в его распоряжения, военные меры всецело зависят от него.

– Полковник действует по вашему приказу. Достаточно одного вашего слова, и он удержится по крайней мере от вооруженного вмешательства... Скажите это слово! Мы ждем его.

Прошло еще несколько секунд. На лбу губернатора появилась мрачная складка. Вдруг он выпрямился и подошел к себе молодого офицера.

– Поручик Вильтен, – сказал он, – вы можете на четверть часа покинуть замок? Я прошу вас лично передать вашему отцу...

Он вдруг замолчал и прислушался. Из города донеслись хотя и отдаленные, но явственные звуки ружейной пальбы.

– Боже мой... это выстрелы! – испуганно вскрикнул Мозер.

Полицмейстер и городской голова бросились к окну. Сквозь тьму нельзя было ничего рассмотреть, но в этом и не было надобности. Залп повторился. Затем раздался третий залп, и опять

все смолкло.

– Поручение уже бесполезно, – тихо произнес молодой офицер, обращаясь к барону, – стреляют.

Равен не ответил ни слова, он заснул у стола с устремленным в окно взором, и только когда полицмейстер и городской голова отошли от окна, обратился к последнему:

– Вы видите, слишком поздно. Я не могу помочь, если бы даже захотел.

– Я вижу это, – резко ответил городской голова. – Теперь между нами пролитая кровь, и потому слова излишни. Мне нечего больше сказать.

ГЛАВА XIV

Едва ли у когонибудь могло быть больше причин размышлять о странной игре случая, чем у советника Мозера. Судьба сыграла с ним такую злую шутку, хуже которой и придумать было трудно. Он, олицетворенная благонамеренность, заклятый враг «демагогов» и всяких революционных элементов, должен был допустить, чтобы под его кровлей, в его квартире ухаживали за сыном государственного преступника, и, что хуже всего, этой участи он подвергся из за неосмотрительной поспешности своей дочери.

Нельзя отрицать, что единственной виновницей создавшегося положения была Агнеса Мозер. Ей оставалось пробыть в доме своего отца очень недолгое время, и она хотела воспользоваться им, чтобы как следует подготовиться к избранному ею самой поприщу. Большая жена переписчика не была ее единственной заботой. Едва девушка узнавала, что кто то в замке или в его ближайших окрестностях нуждался в утешении или уходе, как она появлялась там и приступала к своему самоотверженному подвигу. И это никого не удивляло, ведь всем было известно, что Агнеса Мозер примет постриг. В ней уже видели будущую монахиню, и это обстоятельство вместе с ее постоянной готовностью помочь всюду, где только нуждались в помощи, доставило ей огромное уважение обитателей замка.

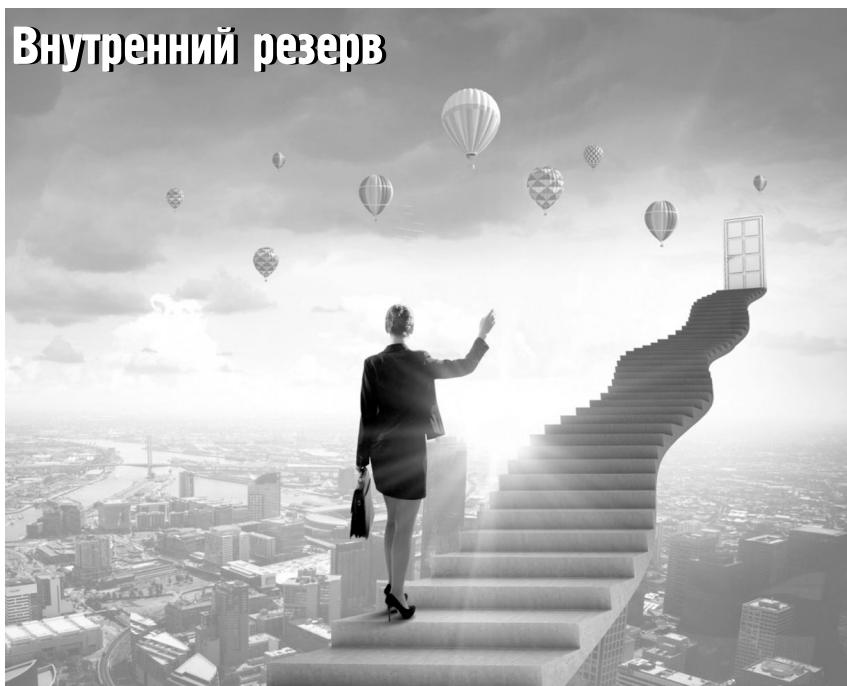
Поэтому в тот вечер, когда в замок принесли раненых, все сочли вполне естественным, что и Агнеса приняла участие в оказании им первой помощи, и охотно пошла навстречу ее предложению перенести наиболее тяжело раненного доктора Бруннова в квартиру ее отца, где она намерена была лично ухаживать за ним.

Губернатор приказал окружить пострадавших самым заботливым уходом, в особенности молодого врача, которому исполнение долга чуть не стоило жизни. Но лучшего ухода нельзя было и желать. Двух полицейских, отделившихся легкими ранениями, на следующий же день отправили в город, а Макса Бруннова, вследствие его тяжелого положения, пришлось пока оставить в замке. Дворецкий был очень обрадован тем, что своими распоряжениями угодил барону; он по мере сил поддерживал Агнесу в ее намерении помочь ближнему и с удовольствием увидел, что барон остался доволен его докладом о положении дел.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).

Внутренний резерв



МАРШРУТ К УСПЕХУ: 7 ГЛАВНЫХ ШАГОВ

Солнце притягивает планеты. Земля - человека, а человек, в свою очередь, - других людей, места и события...

Все мы помним историю о том, как на голову знаменитого ученого Исаака Ньютона упало яблоко и подтолкнуло его к открытию закона всемирного тяготения. Но задумывались ли вы когда-нибудь, что этот закон применим абсолютно ко всем сферам нашей жизни? Сегодня мы расскажем вам, как с помощью правильных мыслей, четко поставленных целей и последовательных действий притягивать успех!

Шаг 1: Сила Мечты

У истоков сотворения мира было Слово. Приступая к сотворению собственного успеха, всегда начинайте с Мечты. Ее необязательно проговаривать вслух - достаточно четко представить. В астрологическом плане за этот этап отвечает Меркурий. Он управляет мыслительными процессами, стремлением к познанию нового. Поэтому чем больше настойчивости вы проявите в создании своей мечты, тем удачней будет ваш путь.

Техника: После того как вы определитесь с мечтой, обрисуйте ее для самих себя в мельчайших деталях. Ваша задача - вырваться из рутинной, отмени прочь сомнения и нарисовать в голове картину лучшего будущего. Например, вы мечтаете стать богатым человеком, отдыхать на лучших курортах мира, есть в самых дорогих ресторанах... Замечательно! Включите воображение и в мыслях нарядите себя в дорогой кос-

тюм или шикарное платье, насладитесь видом из окна офиса своей фирмы, а затем - и шикарного отеля у моря, прокатитесь на дорогой машине, яхте, совершите полет на собственном самолете.

Шаг 2: Смелость поверить

Вера творит чудеса. Вот и следующий шаг требует того, чтобы вы искренне поверили в реализацию своей мечты. Этот этап формулы успеха находится во власти Солнца, Юпитера и Меркурия. Соединение планет рождает энергию концентрации, которая необходима для воплощения в жизнь задуманного.

Техника: Сейчас самое время отодвинуть логику на второй план. Ваша мечта - отражение ваших внутренних ценностей и потребностей. Поэтому идти ей навстречу так же естественно, как дышать. Вы ведь верите, что завтра утром над горизонтом поднимется солнце? Представьте, что ваша мечта - тоже солнце, которое скоро взойдет.

Шаг 3: Четкая Цель

Настала пора придать мечте форму, превратив ее в цель. На этот этап оказывает влияние Юпитер, отвечающий за оптимизм, удачу и материальное благополучие.

Техника: Ваша цель должна быть конкретной, измеримой, ограниченной временными рамками. Очень важно четко формулировать желаемое. Ис-

пользуйте позитивные формулировки «я хочу добиться... я сделаю... я получу». Вот пример правильно оформленных целей: «Через 2 года я буду получать 1700 лари ежемесячно», «Через шесть месяцев я напишу книгу», «Через 3 года я построю собственный дом».

Шаг 4: Правильная дорога

Вот и пришло время вывести из-за кулис рациональность и логику. Четвертый шаг на пути к успеху управляется соединением трех планет: Меркурия, Юпитера и Сатурна. На этом этапе предстоит продемонстрировать подвижность ума и определиться со средствами, которые бы помогли достичь цели.

Техника: «Препарируйте» цель, разложив ее на несколько мелких задач. Например, если речь идет об открытии успешного бизнеса, начинайте писать бизнес-план, искать инвесторов и партнеров, мобилизовать все ресурсы. Словом, составьте для себя подробную программу действий.

Шаг 5: Стремление вперед

Главное на этом этапе - «жажда бить всеми силами в одну точку», проще говоря - твердое намерение добиться желаемого. Солнце и Марс, которые покровительствуют этому участку дороги к успеху, очень приветствуют трудолюбие и решимость.

Техника: Соберите все силы в едином порыве. Чаще проговаривайте вслух: «Я хочу действовать!», «Меня заводят предстоящие трудности», «Я хочу бросить вызов!». Подготовьте себя к возможным на первых порах неудачам и рискам, так чтобы они вас не пугали, а наоборот, вдохновляли - во-первых, это новый опыт; а во-вторых не ошибаясь, как известно, тот, кто ничего не делает.

Шаг 6: Выбор инструментов

Почти вся подготовительная работа закончена, осталось дело за малым - правильно выбрать инструменты для реализации цели. Меркурий и Марс, отвечающие за данный шаг, ждут от вас расчетливости и даже агрессивности, которые так необходимы перед рывком.

Техника: Смело привлекайте к реализации цели других людей, выбирайте места, подбирайте программы и книги для работы. Ваш главный союзник на этом этапе - напористость.

Шаг 7: Действие

Последний шаг на пути к успеху - воплощение в жизнь задуманного. Сделать его не так уж и сложно, если все предыдущие шаги были пройдены правильно - ведь тогда Марс и Сатурн, которые соответствуют этому этапу, даруют выносливость и подсказывают выход из затруднительных ситуаций.

Техника: Спокойно и методично выполняйте расписанный план, регулярно сверяясь с цифрами и сроками. Не отклоняйтесь от цели!

Хорошая привычка



Хранить одежду по сезонам

В моем шкафу - идеальный порядок! А все потому, что вещи у меня разложены в особом порядке - по сезонам. Например, когда наступила осень, весь летний гардероб я перестирала и аккуратно уложила в вакуумные пакеты, чтобы не занимал много места. Сами пакеты поместила на дальние полки платяного шкафа, так как в ближайшее время они мне не понадобятся.

Некоторые вещи из осеннего гардероба тоже перестирала, перегладила по необходимости и аккуратно развесила и разложила по полочкам. Теперь все на виду, удобно доставать и пользоваться.

С обувью тоже порядок - она вся разложена по сезонам в коробках. Подобная система хранения помогает мне содержать шкаф в чистоте и порядке.

Эльмира.

Делать комплименты

Раньше я не понимала ценность комплиментов. А когда их делали мне, обычно отшучивалась: «Да что вы, это старое платье, не стоит». Но недавно, после прочтения нескольких книг по психологии, я поняла, в чем особенность приятных слов.

Во-первых, их важно правильно принимать. Благодарить того, кто сделал комплимент, улыбаться, радоваться. Это обмен энергией в чистом виде.

Во-вторых, еще важнее комплименты делать. При этом нельзя льстить и подхалимничать - нужно говорить искренне, что думаете. Таким образом вы не только сделаете человеку приятное, но и положительно повлияете на собственную карму.

Однако чтобы ощутить на себе истинную силу комплиментов, рекомендую вам просто начать их делать. Прямо сейчас!

Ангелина.

БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ ВМЕСТО ХАЙЛАЙТЕРА

Как-то раз у меня неожиданно закончился хайлайтер. Чем его заменить, я не знала, но Интернет подсказал. Оказывается, можно воспользоваться бальзамом для губ.

Достаточно нанести его на скулы, на кончик носа и под брови, чтобы создать эффект сияния. Главное, на этот случай под рукой должен оказаться не слишком липкий продукт, но при этом жирный и питательный.

И. Майорова.



ОБУВЬ КАК НОВАЯ!

Я всегда слежу за тем, чтобы моя обувь выглядела чисто и ухоженно. В этом мне помогают следующие советы.

* Если замшевая обувь загрязнилась, я беру на вооружение пилочку для ногтей.



Достаточно пройтись ею по поверхности, - и она вновь будет чистой!

* Белые подошвы кед и кроссовок засверкают чистотой, если вы потрете их обычным канцелярским ластиком.

* Жидкость для мытья окон и стекол придаст лакированной обуви блеск. Попробуйте!

Евгения Мартынова.

ЧТО СОХРАНИТ БУКЕТ СВЕЖИМ?

Обычно я покупаю букеты накануне торжества - это помогает избежать спешки. Чтобы цветы остались в неизменном виде, пользуюсь холодильником. Освобождаю полки по максимуму, оборачиваю стебли цветов влажной тканью, а верхушки бумагой. Этот вариант идеален для тюльпанов и хризантем.

Маргарита Антоненко.



МОИ НОСОЧКИ НЕ ТЕРЯЮТСЯ!

Раньше проблема потери носков являлась весьма актуальной для нашей семьи. Было множество неполноценных пар. Теперь же эта проблема решена за счет специальных мешков для стирки мелких предметов гардероба. Достаточно положить все носки внутрь, где они никуда не денутся.

Более того, мы даже завели для каждого члена семьи свой мешочек, что очень удобно при сортировке белья.

Мария К.

КУДА ПОВЕСИТЬ ПЛАТОК?

Обожаю шейные платки: у меня большая коллекция. Но только недавно я придумала, как хранить их максимально удобно. Для этого мне понадобилась помощь супруга. Я попросила его взять деревянную балку и прикрепить гвоздиками к ней в ряд бельевые прищепки. Когда дело было сделано, на каждую прищепку я повесила по платку.

У нас подобное сооружение разместилось в прихожей, но можно сделать его и внутри платяного шкафа, скрыв от посторонних глаз.

А. Балык.



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



10 СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Решайте бытовые проблемы и вопросы, пользуясь этими простыми подсказками

1. Если после стирки белье не пахнет свежестью, в следующий раз помимо порошка положите в лоток (или прямо в барабан) 2 ст. ложки пищевой соды. Она не только избавит белье от неприятного запаха, но также смягчит воду.

2. Если вы случайно пролили лак для ногтей, засыпьте его сахаром - и через минуту сможете легко его убрать.

3. Отмыть кисти от остатков пудры или румян можно с помощью расчески-гребня и шампуня. Смочите ворсинки в шампуне и энергично проведите ими несколько раз поперек зубцов расчески.

4. Протереть оконные профили от грязи будет гораздо легче и быстрее, если сделать на губке разрезы, соответствующие

ющие выступам профиля, и просто провести по ним.

5. При снятии скотча с коробки, в которой привезли заказ из интернет-магазина, вместе с лентой часто отрывается и часть накладной. Чтобы удалить скотч, не повредив документ, отклейте его края с двух сторон от картона и слегка натяните, после чего спокойно отклеивайте и снимайте вместе с накладной - все данные на ней останутся в целостности и сохранности.

6. Пластиковую стяжку можно использовать повторно: обрежьте ее подальше от замка и извлеките отрезанный конец. Длина уменьшится, но хомут по-прежнему останется рабочим.

7. Полностью удалить с ковра пыль поможет такой способ: посыпьте его кар-

тофельным или кукурузным крахмалом, а затем соберите его пылесосом.

8. Чтобы понять, сломан пульт ДУ или у него просто сели батарейки, посмотрите на него через камеру мобильного телефона: если увидите свет от инфракрасной лампочки (его нельзя увидеть невооруженным глазом), значит, с пультом все нормально, просто сели батарейки.

9. Краска, оставшаяся в банке, через некоторое время из-за контакта с воздухом образует плотную пленку. Чтобы этого не произошло, после малярных работ плотно закройте банку крышкой, постучав по ней молотком, и храните емкость в перевернутом положении.

10. Пятно от красного вина, фруктового сока или маркера на обоях можно удалить ватным тампончиком, смоченным в спирте.

ЧЕМ ЛУЧШЕ СМЫВАТЬ МАКИЯЖ?

Всю жизнь считала, что лучшее средство для снятия макияжа - это косметическое молочко. А подруга недавно сказала, что это уже прошлый век, и есть более эффективные средства. Хотя кто-то вообще водой с мылом смывает и деньги не тратит. Может, и мне не заморачиваться?

Галина Петровна.

Вода и мыло исключаются, если мы не хотим приобрести дополнительные морщины, высушить кожу и приблизить старение. Молочко и пенка для умывания - неплохой вариант для тех, кто пользуется тональным кремом и пудрой. Также для удаления стойкого мейк-апа, туши и подводки с глаз подходит специальное масло для снятия макияжа, бальзам или двухфазное средство, в состав которого также входят масла и которое справится даже с водостойкой тушью. Для легкого дневного макияжа лучше всего подойдет мицеллярная вода, она не содержит спирт, подходит для любого типа кожи и бережно удаляет макияж, не высушивая кожу. Существуют также специальные салфетки для снятия макияжа, их удобно брать с собой в поездку, в поезд, в поход, когда других очищающих средств нет под рукой. Главное, помнить, что не стоит сильно тереть лицо салфетками, и стараться пользоваться ими не слишком часто, а только от случая к случаю.

ЧТО СРОЧНО ДОСТАТЬ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА?

Наверняка я озвучу проблему многих хозяек: постоянно не хватает места в холодильнике. У меня именно так. Домашние кладут в него все подряд, даже то, что не является скоропортящимся. Но ведь действительно, есть же продукты, которые необязательно хранить в холодильнике? Просветите меня и моих домочадцев!

Валентина М.

Действительно, далеко не все продукты следует хранить в холодильнике, ведь некоторые при низких температурах даже теряют свои вкусовые качества и полезные свойства. К таким продуктам относятся картофель, помидоры, кабачки и баклажаны, морковь, свекла, огурцы и чеснок. Также нежелательно хранить в холодильнике бананы, манго, персики и абрикосы, гранаты и цитрусовые. Из-за низких температур шоколад «белеет», а мед кристаллизуется и затвердевает, поэтому хранить их также следует вне холодильника. Орехи и сухофрукты, острые соусы и заправки для салата, закатанные джемы и варенья, закрытые консервы и сгущенка вполне могут храниться и при комнатной температуре.



НУЖНО ЛИ ГЛАДИТЬ ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ?

Мама с детства меня приучила, что надо гладить постельное белье. Оно и выглядит эстетичнее, и спать на выглаженном приятнее. А бабушка моя вообще все постельное еще и крахмалила. Зато дочь сейчас говорит, что это все пережитки прошлого, и полезнее спать на неглаженном белье. Неужели она права?

Л. Насонова.

К словам вашей дочери, на самом деле, стоит прислушаться. Постельное белье призвано впитывать пот и кожное сало, которое выделяет наша кожа, пока мы спим. Когда мы гладим постельное белье, его впитывающие качества ухудшаются. Ткань и структура ее волокон становится более плотной, хуже пропускает воздух и впитывает влагу, а это не может сказываться благотворно на коже нашего тела. Кроме того, совре-

менные материалы, из которого шьется постельное белье (сатин-жаккард, шелк, бязь) почти не мнутся, и гладить их не имеет особого смысла. Нужно просто аккуратно расправлять белье после стирки, сушить и раскладывать в аккуратные стопочки по комплектам, оно всегда будет иметь эстетичный вид, а сэкономленное от глажки время можно потратить на прогулку на свежем воздухе.

КАК ЧАСТО МЕНЯТЬ ГУБКИ ДЛЯ ПОСУДЫ?

Поскольку у меня маленькие дети, чистота на кухне для меня очень актуальна. Слышала, что губки для посуды являются рассадниками микробов и нужно их регулярно менять. Права ли я? А еще хотелось бы узнать, как их правильно мыть и хранить?

Ольга Анисимова.

На губке для посуды постепенно скапливаются жир, грязь и остатки еды, поэтому на ней довольно быстро начинают размножаться болезнетворные бактерии. Губки для мытья посуды следует менять по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю. Хранить - в пластиковом контейнере с дырочками или на специальной подставке, а чтобы они не портили внешний вид кухни, убирать их в шкафчик под раковиной.



Если губки приобрели неприятный запах, начали рваться или крошиться - это повод отправить их в мусорное ведро. Губки можно мыть горячей проточной водой с моющим средством и дезинфицировать в микроволновке: достаточно туда положить промытую (влажную!) губку и включить максимальную мощность на пару минут. Но даже такая обработка не исключает периодическую замену губки на новую. Если есть сомнения, лучше всегда перестраховаться и помнить, что чистота - залог здоровья!



кожи, ускоряя все процессы в них. Замерозьте воду и протирайте льдом лицо по утрам. Можно замораживать отвары трав, фруктов. Так, ромашка обеззаразит, лимон отбелит, а еще они питают кожу. Но если у вас чувствительная кожа, протираания льдом лучше чередовать с умываниями теплой водой. Иначе может возникнуть шелушение.

Если все серьезно

При выраженных синяках под глазами, блеклой коже и прочих признаках усталости домашняя косметика может не справиться. Посетите терапевта и сдайте анализы. Возможно, причина глубже - в здоровье. Если дело не в этом, то обратитесь к косметологу: он подберет процедуры, профессиональную косметику, которые улучшат состояние кожи. Возможно, потребуются массаж, биоревитализация и микро-токсовая терапия.

Умный макияж

Если нужно замаскировать темные круги под глазами, сначала нанесите на лицо тон, потом консилер нужного цвета, а после - пудру со светоотражающими частицами и румяна. Благодаря такому подходу лицо будет выглядеть свежим.



КАК БЫСТРО ОСВЕЖИТЬ УСТАЛОЕ ЛИЦО

Недостаток солнца, недосып и осенняя хандра не помешают вам сиять каждый день. Просто воспользуйтесь нашими советами.

Витамины А и Е

Это экспресс-помощь для кожи лица. Добавьте по 3 капли каждого витамина в свой дневной крем и нанесите на лицо. Также можно усовершенствовать домашние маски. Главное, чтобы в составе самой маски присутствовали жиры, например немного оливкового масла, сливки. Витамины А и Е жирорастворимые и начинают работать только в присутствии жиров.

Патчи



Бывают тканевые и гидрогелевые. И те и другие отлично справляются с мешками под глазами, увлажняют кожу вокруг, делают взгляд более отдохнувшим. Но патчи можно накладывать не только под глаза. Нанесите их на все лицо и шею - кожа быстро восстановится. Однако, если используете гидрогелевые, не держите их дольше 15 мин. Иначе они начнут вытягивать влагу из кожи.

Кубики льда

Лед усиливает приток крови к клеткам

ДВЕ ОСВЕЖАЮЩИЕ МАСКИ

КАРТОФЕЛЬНО-МОЛОЧНАЯ

Очистите одну среднюю картофелину и натрите на терке. Добавьте 1 ст. ложку молока и вмешайте немного крахмала. У вас должна получиться масса как густая сметана. Нанесите ее на лицо и накройте марлей, чтобы не растекалась. Через 15 мин. смойте.

МЕДОВО-ЦИТРУСОВАЯ

1 ст. ложки лимонного или апельсинового сока смешайте с 3 ст. ложками творога (5-9%) и 1 ч. ложкой меда. Нанесите смесь на кожу лица и оставьте на 20 мин. Затем смойте теплой водой. Такую маску можно делать для любого типа кожи, но не чаще чем два раза в неделю.

Антивозрастной уход за кожей в профилактических целях можно начинать уже с 30 лет. С 40 - желательнее подключать тяжелую артиллерию. Однако в обоих случаях следует руководствоваться несколькими важными правилами.

1. Ретинол творит чудеса

Этот компонент часто называют главным в антивозрастном уходе. Он представляет собой одну из форм жирорастворимого витамина А.

Ретинол стимулирует деление и обновление клеток. Его молекулы способны проникать максимально глубоко в слои дермы. После использования ретинола кожа становится упругой и плотной. Ретинол вводят в уход постепенно, начиная с применения 1-2 раза в неделю. Дозы поначалу также должны быть небольшими. Если кожа отреагировала положительно, частоту использования можно увеличить до ежедневной. Средства с ретинолом наносят на ночь: именно в это время суток он усваивается лучше всего. Днем после этого обязательно нанесение крема с SPF-фактором, особенно если речь идет о периодах, когда солнце активно. Обратите внимание на состав средств с ретинолом. Желательно, чтобы в него также входили экстракт зеленого чая, натуральные масла, гиалуроновая кислота, пептиды.

2. Средства

с кислотами обязательны

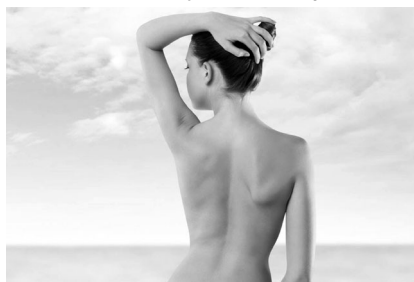
Вместо салонных пилингов можно использовать косметику с кислотами. Она помогает бороться с такими проблемами, как тусклый цвет лица, мимические морщины, неровный рельеф кожи. За счет кислот также уменьшается выработка кожного сала и нормализуется pH-баланс.

Особенно эффективны в использовании салфетки, тоники, энзимные пилинги, сыворотки, кремы с содержанием кислот.

Стандартно кислоты делятся на несколько категорий.

АНА-кислоты. К ним относятся гликолевая, лимонная, миндальная. Они отшелушивают дерму, борются с постакне, гиперпигментацией и признаками старения.

ВНА-кислоты. Проникают глубже, чем



Количество морщин сократится, если вы станете следить за осанкой! Полезно ходить босиком и делать массаж стоп теннисным мячиком.



5 ПРАВИЛ УХОДА ANTI-AGE

Морщинки станут меньше, а новые не появятся. Этому в ежедневном уходе способствуют ретинол, кислоты и массаж!

АНА-кислоты, за счет чего эффективно справляются с проблемами угрей и акне. Самая известная - салициловая. **Полигидроксикислоты.** Идеальны для чувствительной кожи, склонной к появлению раздражения.

✓ **Чем выше содержание кислоты в средстве, тем реже следует им пользоваться, и наоборот.**

3. Антиоксиданты: и кожа будет сиять!

К антиоксидантам относятся витамины С, Е, феруловая кислота, ресвератрол, флоретин. Они эффективно борются со свободными радикалами, тем самым приостанавливая процесс окисления в клетках. В результате кожа сияет.

Косметику с антиоксидантами следует применять регулярно. Достаточно каждое утро добавлять в разовую порцию увлажняющего крема 5-6 капель сыворотки. Эффект от использования будет заметен спустя 4-5 недель.

Антиоксиданты содержатся и в продуктах питания (в брокколи, красном сухом вине, винограде, чернике), однако их присутствие там минимально. Гораздо эффективнее применять БАДы, но перед курсом необходимо проконсультироваться с врачом.

4. Ручной массаж и не только

Морщины возникают в том числе потому, что лицевые мышцы теряют свою форму. Чтобы этого не происходило, необходи-

мо регулярно тренировать их. Делать это можно несколькими способами.

* Ручной массаж возвращает коже тонус, снимает отеки и улучшает цвет лица. Двигаться следует строго по массажным линиям: от центра к периферии, снизу вверх. Для большей эффективности можно воспользоваться скребком гуаша. Перед использованием положите его в холодильник для дополнительной стимуляции.

* Гаджеты на основе миостимуляции и токов создают электрические импульсы. За их счет происходят мышечные сокращения, кожа лица подтягивается. Также они обладают лимфодренажным эффектом и улучшают микроциркуляцию. Перед их использованием на кожу лица и области декольте необходимо нанести гель-проводник: им может выступить любая сыворотка.

5. Суженные поры

- залог успеха

Задача антивозрастного ухода заключается в том, чтобы кожа стала ровной, а ее рельеф - однородным. Для этого необходимо сузить поры - особенно это касается Т-зоны и области щек.

Для сужения пор можно применять как покупные косметические, так и домашние средства. Будут эффективны: кубики льда, маски из глины, составы с яичным белком, лимонным соком, желатином. Но помните; сужать поры следует строго после их тщательного очищения с помощью средства для умывания.

СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Неважно, чем тыкрепишь рулет. Это могут быть специальные деревянные палочки или зубочистки. В любом случае они прижарятся к мясу. Ты без труда их вынешь, если заранее смажешь растительным маслом.

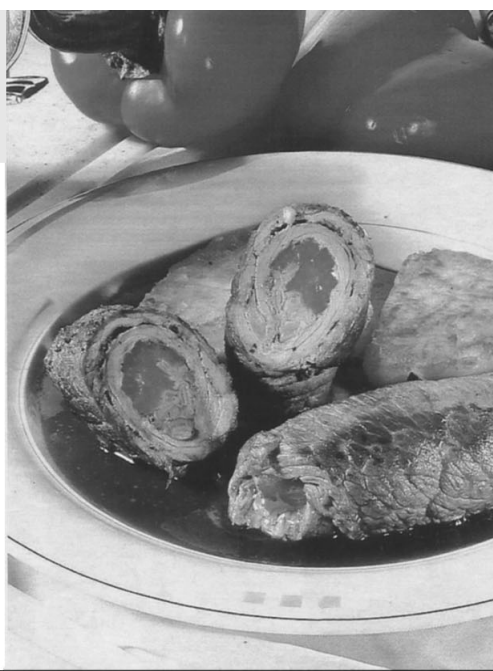
ДУХОВАЯ ГОВЯДИНА С ПЕРЦЕМ

На 4 порции: по 1 стручку красного и зеленого сладкого перца, 1 луковица, 40 г сливочного масла, 4 куса говяжьего филе (по 180 г), соль, перец, 30 мл растительного масла, 500 мл бульона, 1 стол. ложка портвейна, 3 стол. ложки крахмала, паприка.

Сладкий перец нарезать кубиками. Лук порубить и потушить в сливочном масле до прозрачности. Смешать с перцем и 3 мин тушить.

Мясо отбить, посолить и поперчить. Разложить начинку, свернуть рулеты и поджарить в растительном масле.

В сковороду влить бульон и портвейн. Тушить рулеты 90 мин в духовке при 180 градусах. Рулеты вынуть, а оставшийся соус загустить крахмалом. Посолить и поперчить по вкусу, посыпать паприкой. Подавать рулеты, полив соусом. На гарнир подойдет салат.



ЗРАЗЫ ИЗ ИНДЮШКИ С ВЕТЧИНОЙ

На 4 порции: 8 шницелей из индюшки (по 80 г), 2 цуккини, 4 тонких ломтика сырокопченой ветчины, 1 стебель лука-порея, 250 г широкой лапши, соль, 2 стол. ложки растительного масла, перец, 200 мл бульона, 200 мл сливок, 2 стол. ложки муки, 2 стол. ложки лимонного сока.

Вымыть и отбить мясо. Цуккини нарезать вдоль тонкими ломтиками. На каждый шницель из индейки положить по 2 ломтика цуккини и 1/2 кусочка ветчины. Скрутить зразы. Лук-порей нарезать соломкой и отварить вместе с лапшой в подсоленной воде.

Обжарить зразы в растительном масле. Посолить и поперчить по вкусу. Влить бульон и тушить 15 мин. Добавить сметану, довести до кипения и, помешивая, загустить мукой. Добавить соль, перец, лимонный сок. Готовое блюдо можно, украсить лимоном.



ЗАПЕЧЕННЫЙ РУЛЕТ С ГРИБАМИ

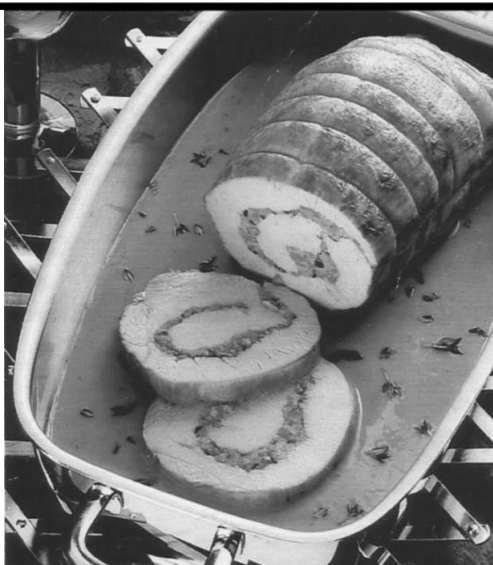
На 4 порции: 500 г сладкого перца, 70 г замороженных лисичек, 2 луковицы, 3 стол. ложки растительного масла, 200 г вареной ветчины, 1 стол. ложка молотых сухарей, 30 мл сливок, 2 желтка, 1/2 пучка петрушки, соль, перец, паприка, 1 кг индюшачьей грудки, 2 помидора, 500 мл бульона.

Перец, 1 луковицу и грибы порубить и обжарить в масле. Ветчину нарезать кубиками. Смешать сливки с сухарями, добавить желтки, рубленую зелень, половину овощей и ветчину. Посолить, поперчить, приправить паприкой.

Мясо отбить, разложить начинку, свернуть рулет, перевязать нитью и обжарить в 2 стол. ложках масла.

Помидоры и луковицу нарезать и поджарить в жире от жаренья. Рулет и овощи выложить в противень, влить бульон и запекать в духовке 60 мин, поливая подливкой.

В подливку добавить оставшиеся овощи, потушить 10 мин и пюрировать.



ГОЛУБЦЫ НАОБОРОТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ

1 кочан белокочанной капусты, 1 кг куриного филе, 2 головки репчатого лука, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу.

Капусту нашинкуйте тонкой соломкой. Обжарьте измельченный лук на масле до мягкости. Добавьте капусту. Тушите под крышкой до мягкости капусты. Добавьте соль и перец. Куриное филе нарежьте на пластины, отбейте, посолите и поперчите с обеих сторон. На каждый кусочек мяса выложите по 1 ст. ложке начинки. Сверните в рулетики. Уложите рулетики в форму, смазанную маслом. Накройте фольгой или крышкой. Запекайте в заранее разогретой до 200 градусов духовке 40 минут, за 10 минут до готовности сняв фольгу.



ЧЕСНОЧНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ЗЕЛЕНЬЮ

10 клубней молодого картофеля, 250 мл растительного масла, по пучку укропа и петрушки, 3 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

Хорошо помойте картофель, не очищая. Нарежьте на дольки и положите в кастрюлю с холодной подсоленной водой. Доведите до кипения и варите 2-3 минуты. Воду слейте, поставьте картофель остывать. Смешайте измельченную зелень с маслом, солью, перцем и пропущенным через пресс чесноком. Разложите картофель на противень в один слой, предварительно обмакнув дольки в получившуюся смесь. Запекайте в духовке 15-20 минут при температуре 200 градусов.



ТЕПЛЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ

1 свекла, 4 моркови, 1 кабачок, 100 г зеленого горошка, 5 стеблей зеленого лука, 50 г очищенного арахиса, растительное масло, соль, черный перец.

Свеклу заверните в фольгу. Запекайте в духовке при 170 градусах 40 минут. Арахис обжарьте на сухой сковороде до появления аромата. Морковь очистите и нарежьте толстой соломкой, положите в слабо кипящую воду на 3 минуты, откиньте на дуршлаг. Кабачок и очищенную свеклу нарежьте так же, как морковь. В сковороде разогрейте растительное масло, обжарьте в нем подготовленные овощи, горошек в течение 5-7 минут, посолите, поперчите. Посыпьте измельченным зеленым луком и арахисом.

Омлет

с чесноком и зеленью

4 яйца, 4 ст. ложки тертого сыра, 1 зубчик чеснока, 1 пачка творога, зеленый лук, петрушка, соль, перец, растительное масло.

Яйца взбейте венчиком с 2 ст. ложками воды. Добавьте 2 ст. ложки сыра, чеснок, рубленый зеленый лук и петрушку (оставьте немного для начинки), соль, перец. Небольшую сковороду слегка смажьте растительным маслом. Влейте 1/3 яичной смеси, круговыми движениями распределите ее по всей поверхности. Готовьте 3 минуты, переверните на другую сторону и готовьте еще пару минут. Переверните лопаткой на блюдо. Таким образом испеките еще два омлета. Измельченную зелень смешайте с творогом и оставшимся сыром, взбейте миксером до однородной массы. Начинку равномерно распределите по омлетам и разровняйте поверхность. Сверните омлеты трубочками и по-



3 БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

Творог полезен и взрослым, и детям. Его можно есть без ограничения тем, кто следит за своим весом. Поэтому готовить из творога можно хоть каждый день.

дайте к завтраку. Можно накрыть пленкой, поставить в холодильник, а перед подачей нарезать кусочками шириной 2,5-3 см.

Печенье «Поцелуйчики»

По 250 г муки, творога и сливочного масла или маргарина, 1 стакан сахара, 1/2 чайн. ложки гашеной уксусом соды.

Размягченное сливочное масло порубите ножом вместе с творогом на мелкие кусочки. Постепенно всыпьте просеянную муку, добавьте соду. От теста отщипывайте кусочки размером с грецкий орех, скатывайте их в шарики, сплющивайте в кружки. Каждый кружок обмакните с одной стороны в сахар и сложите пополам внутрь сахаром - получится полукруг. Полукруг

снова обмакните в сахар с одной стороны и сложите пополам внутрь сахаром - получится треугольник. Одну его сторону тоже обмакните в сахар. Выложите печенье на смазанный маслом противень сахарной стороной вверх. Выпекайте 20 минут в разогретой до 200 градусов духовке до зарумянивания.

Зеленые трубочки

Листья салата, 1 пачка творога, пучок редиса, зелень укропа, соль. Редис натрите на терке, укроп измельчите. Соедините творог с редисом, укропом и солью, перемешайте. На один конец листа салата положите 1-2 ст. ложки начинки, сверните в тугую трубочку. Выложите на блюдо, накройте пищевой пленкой и на 30 минут поставьте в холодильник.

Тайны руки



АМУРНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

Ни для кого не секрет, что линия брака на руке готова рассказать о том, что ждет хозяина ладони в делах амурных. Это прогноз на перспективу. Благодаря ему можно узнать, чего же ждать на протяжении всей жизни на любовном фронте.

Если углубиться в более детальное изучение таких полосок (по-другому их хироманты называют линиями любви или замужества/женитьбы) и их окрестностей, то можно смело судить о том, чего ждать от нынешних отношений или тех, которые вот-вот наклеиваются. Определимся сперва с линией брака. Это горизонтальные полоски, расположенные на ребре кисти руки чуть ниже мизинца, тянущиеся к бугру Меркурия под самым маленьким пальцем или пересекающие его.

Любит - не любит, уверен - не уверен?

Расположение линий брака - горизонтальное. В данном случае не сто-

ит обращать пристальное внимание на их количество - время от времени оно может меняться, что свойственно и другим линиям на руке. Изучать стоит обязательно левую руку (рис. 1).

Если на руке удалось обнаружить ярко выраженную одинокую черточку - на данный момент интересующий вас человек либо уже состоит в отношениях, либо находится на пороге образования нового союза. Вы тогда можете быть спокойны - у вашего избранника серьезные намерения.

Если вместо одной четкой черты вы видите на ладони множество мелких «штрихов» - избранник в своем выборе не уверен. Не исключено, что такая вторая половинка недолго будет находиться в статусе занятого. Несколько хорошо читаемых линий

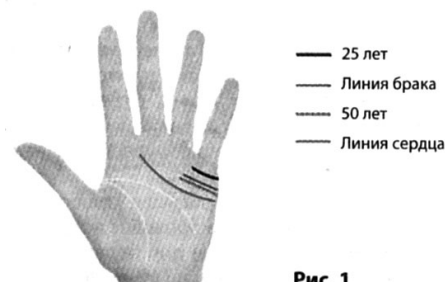


Рис. 1

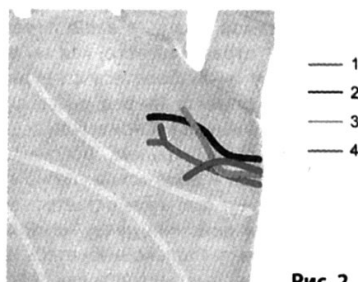


Рис. 2

брака, которые примерно одинаковой длины, говорят о болезненных отношениях: в них могут вмешиваться посторонние люди, вы или ваш партнер в особо сложных ситуациях без зазрения совести будете искать утешения на стороне.

Где и с кем, каковы гарантии?

Итак, представьте: девушка досконально изучила руку своего молодого человека, нашла на тыльной стороне ладони линии брака и вздохнула спокойно. Но, собственно, где гарантии того, что эти черты говорят именно об отношениях здесь и сейчас, а не о тех, которые начнутся у мужчины через год или два? Оказывается, линии брака могут рассказать о конкретных отношениях. Можно попытаться определить возраст человека, с которым находится в отношениях интересующий вас субъект. Нужно отыскать на ладони линию сердца.

Линия сердца на руке всегда заметна даже невооруженным глазом - обычно она выделяется на фоне прочих. Эта горизонтальная полоса берет свое начало на ребре ладони немного ниже мизинца и пересекает практически всю плоскость руки, заканчиваясь приблизительно между большим и указательным пальцами. Людей, у которых отсутствует линия сердца, не так уж и много.

Теперь расстояние от основания мизинца до линии сердца нужно разделить условно на три равные части. Каждый промежуток будет соответствовать примерно 25 годам (плюс-минус пара лет). В каком интервале будет находиться линия брака, столько и лет человеку, с которыми состоит в отношениях обладатель ладони. Отсчет ведется от основания мизинца. Главное - не перепутайте руки.

Точно такой же прием можно применить и на правой руке, но тогда он покажет, в каком возрасте обладатель руки женится/выйдет замуж (рис. 2).

Теперь давайте вспомним, что все знаки зодиака делятся на четыре стихии: Огонь (к этой стихии относятся Овен, Лев, Стрелец), Земля (Телец, Дева, Козерог), Воздух (Близнецы, Весы, Водолей), Вода (Рак, Скорпион, Рыбы).

Если отношения у человека с представителем огненной стихии, то линия брака будет на концах разветвляться (рис. 2, линия 1). Если черточки не ровные, а волнообразные, то узнать вы можете все о будущем отношений с Тельцом, Девой или Козерогом - стихией Земли (рис. 2, линия 2). Наличие линии брака, которая как бы загибается в сторону мизинца, расскажет об отношениях с типичными знаками стихии Воздуха (рис. 2, линия 3). А если заветная линия загибается в сторону кисти руки, то речь пойдет об отношениях либо с Раками, либо со Скорпионами, либо с Рыбами (рис. 2, линия 4).



КОШКИ, ПОХОЖИЕ НА СОБАК

Считается, что кошки - независимые животные, которые не привязываются к хозяину, в отличие от собак. Однако некоторые породы имеют «собачьи» черты характера и легко поддаются дрессировке.

Абиссинская кошка, мейн-кун, бенгальская кошка, саванна и канадский сфинкс - о них часто говорят: «Это не кот, а котопес!» А все потому, что эти животные во многом схожи с собаками: легко приучаются к шлейке и поводку, встречают хозяина в дверях, проявляют агрессию к чужакам, не боятся воды и не только.

Бенгальская кошка

«Поговорим?»

Бенгальская кошка - одна из самых разговорчивых пород. Питомец беседует с хозяином с таким множеством интонаций, что возникает ощущение «человеческого» общения.

Эти кошки отличаются собачьей преданностью. Будьте готовы к тому, что у вас не останется личного пространства. Кот обязательно захочет спать в вашей кровати, попытается сесть с вами за стол, будет контролировать процесс принятия душа или ванны и попробует проскользнуть за вами в туалет. Питомец охотно станет гонять по дому мячик, бегать за вами или другими

членами семьи, выполнять различные команды. Кстати, эта порода также любит прогулки на поводке.

Мейн-кун

Добрая «нянька»

Хотите, чтобы кот встречал вас у порога? Мейн-кун будет делать это ежедневно. Питомец обязательно «проверит на благонадежность» всех гостей (обнюхает), которые окажутся в вашем доме. Животное с удовольствием участвует в детских играх и не выпустит когти, даже если ребенок сделает ему больно. В таком случае питомец просто ретируется в другую комнату. Порода славится высоким уровнем интеллекта и хорошей памятью. Вы можете научить мейн-куна командам («сидеть», «лежать», «дай лапу», «ко мне» и другим). Некоторые хозяева приучают питомца ходить на унитаз и навсегда забывают о проблеме грязного лотка.

Абиссинская кошка

Любознательство и отвага

Эта порода готова сопровождать хо-

зяина везде, как верный товарищ. Абиссинская кошка быстро привязывается к человеку и страдает от одиночества, если надолго остается одна. Абиссинцы отличаются дружелюбностью (ладят с другими питомцами, а также с детьми), игривостью и любознательностью. Любимец обязательно залезет в пакет с покупками, чтобы проверить, что вы принесли, исследует все труднодоступные места в доме.

Если за окном тепло, вы можете достать шлейку и вывести кошку на прогулку. Порода комфортно чувствует себя на улице - не боится громких звуков и других животных. Также абиссинцы поддаются дрессировке и приносят хозяину «добычу» в зубах.

Канадский сфинкс

Очаровательный эгоист

Канадский сфинкс тревожится без хозяина и встречает его в дверях, радостно виляя лысым хвостом, как настоящий пес. Сфинксы общительные, ласковые и дружелюбные, прекрасно ладят с собаками.

Питомец может быть навязчивым, требуя внимания к своей персоне. Вернувшись с работы, обязательно возьмите кота на руки, погладьте, поговорите с ним. Эти животные не мирятся с безразличием хозяина - у них могут даже начаться проблемы со здоровьем. Вы с легкостью научите любимца приносить предметы в зубах и выполнять несложные команды. Правда, сфинксы нуждаются в особом уходе: зимой они страдают от холода, а летом обгорают на солнце.

Бежевые тона

Приглушенная цветовая гамма - любимый прием модниц 1970-х гг. Юбки в складку, однобортные пиджаки, рубашки из струящейся ткани смотрятся элегантно в мягком бежевом цвете. Этой осенью сочетайте подобные вещи с темными аксессуарами.



Банты

Добавить буржуазности помогут шелковые, атласные, кружевные блузы и платья с романтичными бантами у шеи. Помимо классических монохромных расцветок, можно присмотреться к цветочным, гороховым или леопардовым принтам. Сочетайте легкие блузы со строгими костюмами из плотных тканей, придавая образу элемент загадочности.



Аксессуары

Среди аксессуаров обратите внимание на объемные шарфы, пончо, шляпы из мягкого фетра, высокие сапоги и широкие ремни. Украшения выбирайте крупные: на фоне сдержанного комплекта одежды они будут смотреться уместно. Прическу можно украсить бархатным ободком.



Пудровые ароматы духов передадут запах роскоши и достатка. Они подчеркивают ауру уюта, мягкости и тепла.





ТОМЛЕНАЯ ТЫКВЕННАЯ КАША

Понадобится: мускатная тыква - 1 шт., рис - 100 г, молоко - 1 стакан, мед - 1 ст. л., сливочное масло - 2 ст. л.

Тыкву вымойте, разрежьте пополам и удалите семена. Выньте немного мякоти, нарежьте кубиками. Саму тыкву слегка обжарьте на сковороде с 1 ст. л. сливочного масла (примерно по 2 мин. с каждой стороны). Рис промойте, отварите до полуготовности. Слейте воду, добавьте теплое молоко, мед и оставшееся сливочное масло. Тщательно перемешайте и заполните кашей обе половинки тыквы. Сверху выложите мякоть. Поставьте тыкву в разогретую до 180 градусов духовку на 1,5 ч. Елдо должно получиться мягким и нежным.



ТЫКВЕННЫЕ КЕКСЫ С ОРЕХАМИ И ИЗЮМОМ

Понадобится: тыква - 300 г, пшеничная мука - 300 г, куриные яйца - 2 шт., сахар - 150 г, подсолнечное масло - 100 мл, молотая корица, соль - по 1 щепотке, разрыхлитель для теста - 1 ч. л., грецкие орехи - 3 шт., изюм - 2 ст. л., тыквенные семечки по вкусу.

Грецкие орехи очистите, измельчите и подсушите на сухой сковороде. Изюм залейте кипятком, промойте и обсушите. Мякоть тыквы нарежьте кубиками. Залейте водой, доведите до кипения. Убавьте огонь и варите 15-20 мин. Далее измельчите блендером. В пюре добавьте сахар и перемешайте. Влейте масло, вбейте яйца. Просейте муку с разрыхлителем, солью и корицей. Добавьте орехи и изюм, замесите тесто. Залейте его в формочки, заполняя их на 1/3. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 20-25 мин. Кексы остудите, посыпьте очищенными семечками тыквы.



ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЫ НА КЕФИРЕ

Понадобится: тыква - 400 г, пшеничная мука - 250 г, куриные яйца - 2 шт., кефир - 100 мл, разрыхлитель для теста - 1 ч. л., соль 1 щепотка, подсолнечное масло для жарки.

Тыкву вымойте, очистите от кожуры, удалите семена. Мякоть крупно нарежьте, заверните в фольгу. Поставьте в разогретую до 190 градусов духовку на 20-40 мин. в зависимости от сорта тыквы. Запекайте до мягкости. Тыкву остудите и натрите на мелкой терке. Просейте муку с солью и разрыхлителем, вбейте яйца, добавьте кефир (комнатной температуры). Все тщательно перемешайте, дайте тесту постоять 15 мин. Разогрейте масло, выкладывайте оладьи на сковороду с помощью столовой ложки. Обжаривайте с двух сторон до золотистой корочки.



ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ «МАЛЫШОК»

Понадобится: тыква (круглая) - 1 шт., картофель - 3 шт., молоко - 1 стакан, сливочное масло - 2 ст. л., соль, черный перец - по вкусу.

Тыкву вымойте, срежьте верхушку. Удалите семена и вырежьте мякоть. Заверните в фольгу и запекайте при 180 градусах до мягкости. Мякоть нарежьте кубиками, залейте водой, посолите, поперчите. Доведите до кипения и варите 15-20 мин. Картофель очистите и отварите. В молоко добавьте сливочное масло и нагрейте почти до кипения. Соедините картофель и тыкву, влейте молоко, все взбейте миксером до однородности. Перелейте пюре в тыкву, сразу подавайте на стол.

