

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСЛЕДСТВИЯ

№21

май 2022

Уроки
СТИЛЯ

стр.2

Салон
красоты

стр.36, 37

Цветы против
депрессии

стр. 40

Что вернет
гармонию и покой

стр.22

Элвис Пресли
и его жена

стр. 20-21

Кэри-Энн Мосс: стр. 4

“Я была поражена историей моего персонажа”

Цена:
2,5 лари





Модная в 1990-х гг., удобная и практичная, юбка карго сейчас переживает второе рождение. Она придется по вкусу тем, кто любит универсальность в одежде.



Брюки с карманами

Юбка карго снова в тренде!

Юбку карго отличают свобода и многослойность. Главные черты - множество накладных или врезных карманов разных размеров по бокам, сзади, внизу подола и т.д. Они могут быть расположены асимметрично или выполнены в разных интерпретациях - с клапанами или без них, на кнопках, шнуровках, замках, с отделкой, вышивкой, аппликацией. Чаще всего юбка шьется из денима, плотного хлопка, льна, нейлона.

Перед вами несколько беспроигрышных вариантов юбки карго.

Больше карманов! Этот элемент выполняет больше декоративную роль, но может быть и функциональным - например, в карман можно убрать ключи от машины или скидочную карту, чтобы не искать их в бездонном шоппере.

Накладные карманы могут выглядеть элегантно, если сочетать юбку карго с рубашкой и сумкой в подобном стиле.

Прозрачность. Если скомбинировать юбку карго с белой или однотонной рубашкой, то такому образу найдется место даже в гардеробе деловой женщины. Более вычурный и игривый вариант получите, если сочетать юбку с прозрачной блузкой, из-под которой просвечивает красивое контрастное белье.

Миксуем принты. Часто можно встретить юбку карго в клетчатой расцветке и с плиссировкой. Если поэкспериментировать с принтами, сочетая их с клеткой виши или мелким горошком и дополнив винтажными аксессуарами, можно создать интересный образ в ретро-стиле.

Яркие краски. Юбки карго в смелых сочных оттенках будут выглядеть выигрышно на фоне весенних пейзажей. Особенно гармонично такая гамма смотрится в спортивном образе с цветными худи и кроссовками.

Брюки с накладными карманами будут актуальны не только в стилях милитари и сафари, но и в повседневных образах. Их можно сочетать с пастельными рубашками и миниатюрными сумками. Беспроигрышный вариант обуви - кроссовки, но можно примерить и лаконичные лодочки.



МАДОННА ПОПРОСИЛА ПАПУ РИМСКОГО О ВСТРЕЧЕ



Мадонна, которая недавно якобы рассталась со своим молодым бойфрендом, обратилась к Папе Римскому с просьбой о встрече. Поп-звезда, известная фетишизацией атрибутов католической церкви в своем творчестве, попросила пересмотреть отношение к ее «кошунственному» поведению и сказала, что хотела бы получить второй шанс и все исправить.

«Я хорошая католичка. Клянусь! Прошло несколько десятилетий с момента моей последней исповеди. Можно ли как-нибудь встретиться, чтобы обсудить важные дела? Меня отлучали от церкви три раза. Это не кажется справедливым», — написала Мадонна в твиттере.

Действующий понтифик Франциск на предложение Мадонны о встрече пока не отреагировал.

ПЕРВЫЙ ТРЕЙЛЕР «АВАТАРА 2» ПОЯВИЛСЯ В СЕТИ



Первый трейлер фильма «Аватар 2» появился в Сети в высоком качестве за неделю до официального релиза, который состоится на следующей неделе. Сейчас ролик распространяется в посвященных кино группах в социальных сетях.

Напомним, первые кадры и экранная запись полуторачасового тизера стали появляться еще в начале мая. Компания Disney старательно защищала сеть от них, но произошла новая утечка. Теперь насладиться кадрами из новой картины можно в высоком качестве.

Первая часть «Аватара» вышла 13 лет назад. Тогда

картина стала самой кассовой за всю историю кинематографа. Продолжение выйдет 14 декабря, а за три месяца до этого в кинотеатрах обещают показать отреставрированный оригинал. В России фильм не выйдет, но Disney дублирует ленту для показа в странах СНГ.

Сюжет второй части «Аватара» посвящен событиям, которые произошли через несколько лет после финала первой части. Лента расскажет о Джейке, Нейтири и их детях, живущих на планете Пандора, которую вновь пытаются захватить люди. На'ви будут оказывать им сопротивление.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93—200—223

ДЖЕННИФЕР ГРЕЙ ПРИЗНАЛАСЬ, ЧТО НЕ ХОТЕЛА СНИМАТЬСЯ С ПАТРИКОМ СУЭЙЗИ С ПАТРИКОМ СУЭЙЗИ

Дженнифер Грей в беседе с The View рассказала, что не хотела сниматься с Патриком Суэйзи в «Грязных танцах». Ранее актеры вместе снимались в «Красном рассвете», и работа с Суэйзи оставила у Грей не самые лучшие впечатления. По ее словам, он постоянно подшучивал над ней.

Патрик постоянно шутил надо мной и над всеми остальными. Он вел себя как мачо, я просто не могла этого вынести.

Сниматься с ним в «Грязных танцах» она не хотела, несмотря на выдающиеся

танцевальные навыки Суэйзи.

Однако во время кинопроб Суэйзи извинился перед Грей за свое поведение.

Он сказал мне: «Я люблю тебя, я люблю тебя и мне очень жаль», — вспомнила она и добавила, что у него на глазах выступили слезы.

Актриса добавила, что у Суэйзи была настоящая природная харизма, и заявила, что та химия, которая возникла между ними еще на кинопробах, была главной составляющей успеха этого фильма.





КЭРРИ-ЭНН МОСС

«Я БЫЛА ПОРАЖЕНА ИСТОРИЕЙ МОЕГО ПЕРСОНАЖА»

О СЪЕМКАХ «МАТРИЦЫ: ВОСКРЕШЕНИЕ» И ТРЕНИРОВКАХ С КИАНУ РИВЗОМ

- Скажи, а какие были твои первые эмоции, когда ты узнала, что будешь вновь играть Тринити?

- Я помню, что в один прекрасный день получила сообщение от Ланы (Лана Вачовски – режиссер «Матрица: Воскрешение») с просьбой перезвонить. Она сообщила мне, что написала сценарий к продолжению «Матрицы». Я отправилась домой, рассказала все мужу и заплакала! Я была так взволнована. В голове постоянно крутилось: «Неужели это происходит на самом деле?».

Спустя пару месяцев я прилетела в Лос-Анджелес на читку сценария. До этого я его не открывала. С первых же страниц я была поражена историей моего персонажа и тем, что с ней произойдет в новой части! Я так радовалась, что получила возможность опять сыграть Тринити. В

дальнейшем каждый день на съемочной площадке был для меня подарком судьбы.

- Какой характер у твоей героини?

- Мы видим Тринити двадцать лет спустя. Ее жизнь кардинально изменилась – она оказалась в совершенно других обстоятельствах. При



С мужем Стивеном Роем

этом мой персонаж мысленно то и дело возвращается в прошлое и пытается разобраться в себе. Ее волнует – кто она на самом деле, на какие вещи ей стоит обратить внимание. В фильме есть момент, когда Тринити вновь обретает себя – это любимая для меня часть.

- Многие отметили, что вселенная «Матрицы» уже не та, что была раньше....

- Но ведь это наоборот здорово! Мне нравится, как Лана возвращает зрителей в мир «Матрицы» — она не пыталась воссоздать прошлое, она изменила его, сделала другим. И это важно! Ведь зрители, которые будут смотреть эту историю, тоже изменились.

- Хотя в «Матрице» есть то, что осталось в прежнем формате. Я говорю про трюки в фильме.

- Я много работала вместе с персональным тренером. Я несколько месяцев приводила себя в форму – занималась пилатесом, кардиотренировками. Затем началось самое интересное – тяжелые каждодневные занятия, где я изучала боевое искусство. Но самой интересной частью было то, как мы с Киану (Киану Ривз – актер, сыгравший Нео в «Матрице») отработывали прыжки. По сюжету фильма нам надо было прыгать со зданий. Так вот, мы тренировались на ящиках. Сначала мы прыгали с одного ящика. Но в дальнейшем на каждой тренировке ящиков становилось больше, конструкция росла ввысь. Это было забавно.

- Насколько я знаю, «Матрицу» снимали в период пандемии коронавируса. Насколько это было сложно?

- Я испытываю большую благодарность, потому что мы были заняты работой и общением друг с другом по поводу фильма, пока мир сходил с ума. Мы словно плыли на корабле со всеми остальными участниками проекта, а Лана была нашим капитаном. Вся команда горела желанием поскорее сделать кино – так что мы работали, не обращая внимания на негатив. Конечно, сам съемочный процесс был безопасен: мы ежедневно сдавали ПЦР-тесты.

- Последнее, что хочется спросить. Как мне показалось, «Матрица: Воскрешение» — это фильм о любви. Почему выбрана именно эта тема?

- У меня была цель сделать так, чтобы зрители увидели, как Тринити и Нео любят друг друга! И как я их люблю. Ну и Киану тоже. Я ведь их очень ценю, они изменили мою жизнь! Мы все создавали этот фильм с большой любовью. И приятно, если зрители это тоже чувствуют и отмечают. Видимо и я, и Лана, и Киану, и все другие актеры проекта очень сентиментальны!

Медицинское приложение для СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Про острое нарушение мозгового кровообращения - инсульт - мы все слышали и наизусть заучили тревожные симптомы. Отлично понимаем, что эту сосудистую катастрофу необходимо «поймать» в самом начале, пока инсульт не причинил человеку необратимого для здоровья урона.

Нарушение мозгового кровообращения

СИГНАЛЫ ОРГАНИЗМА, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ

Но случаются ситуации, когда доступ крови к головному мозгу снижается, но не причиняет сиюминутного вреда. Последствия гипоксии (кислородного голодания) в такой ситуации накапливаются постепенно, подрывая здоровье исподволь. А ведь организм подает нам сигналы, кричит о помощи, главное - вовремя услышать. Поговорим сегодня о симптомах хронического нарушения мозгового кровообращения.

Важно знать!

Вес мозга составляет примерно 2% от массы тела человека. Орган небольшой, но важность его для функционирования всего организма переоценить невозможно. Снабжаться кислородом, глюкозой и другими питательными веществами он должен в режиме «нон-стоп». Ведь мозг не накапливает нужных для своей деятельности веществ, а потребляет при этом 20% от всей поступающей в организм энергии.

Причины недостаточного кровоснабжения

1. систолическое (верхнее давление крови, регистрируемое в камерах сердца и сосудах в момент сокращения сердечной мышцы) менее 60 или более 180 мм рт. ст.;
2. преклонный возраст;
3. избыточная масса тела;
4. гиподинамия - малоподвижный образ жизни;

5. черепно-мозговые травмы;
6. атеросклероз;
7. ишемическая болезнь сердца;
8. стресс;
9. гормональный дисбаланс;
10. остеохондроз;
11. хроническая усталость;
12. пристрастие к алкоголю;
13. табакокурение.

Когда пора к врачу

Нарушение мозгового кровообращения неизменно сказывается на работе всего организма в целом. Мы ведь не поливаем огород из шприца. Дело это неблагодарное - сил и времени отнимет массу, а огород из-за недостаточного полива все равно зачахнет. Так и мозг, вроде и снабжается кровью, но настолько мало, что потихоньку «чахнет» и сам, и весь организм вслед за ним:

- ✓ ухудшается память;
- ✓ мучают головные боли и головокружения;
- ✓ все труднее становится принимать решения, выполнять повседневные задачи;
- ✓ снижается эмоциональный фон;
- ✓ пропадает желание общаться, ходить в гости, выбираться в свет;
- ✓ меняется походка, учащаются падения;
- ✓ может появиться легкое расстройство речи.

Заметили у себя или близких подобные симптомы? Не тяните,



как можно быстрее обратитесь к неврологу. Да, инсульт может и не случиться, а вот риск развития постоянных мигреней, провалов в памяти, депрессии, амнезии и даже деменции повышается в разы.

Как лечиться будем?

О медикаментозном и физиолечении подробно расскажет врач после сбора анамнеза и всестороннего обследования. Но кое-что можно и даже нужно сделать для себя самостоятельно.

1. Скорректировать питание в пользу овощей, зелени, кисломолочных продуктов - это способствует нормализации липидного обмена.

2. Найти время для регулярной физической нагрузки - это поможет нормализовать кровоток и повысить тонус сосудов.

3. Снизить вес, если цифры на весах далеки от нормы.

Но, конечно, любую проблему легче и дешевле предотвратить, чем затем с удвоенной силой от нее избавляться. А потому ведите активный образ жизни, занимайтесь утренней гимнастикой, боритесь со стрессами, гуляйте, плавайте, общайтесь с позитивными людьми, контролируйте артериальное давление и принимайте назначенные врачом витамины. Здоровье бесценно!

Любовь Анина.

ВРАЧАМ ЭКСТРЕННОЙ ХИРУРГИИ ПРИХОДИТСЯ СТАЛКИВАТЬСЯ С ЭТИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ ЧАЩЕ, ЧЕМ С КАКИМ-ЛИБО ДРУГИМ.

КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ АППЕНДИЦИТ



Приимерно 40% всех экстренных операций приходится на удаление аппендикса. Это заболевание настолько распространено и хорошо изученное, что, казалось бы, мы все уже про него знаем. Однако сложность заключается в том, что болезнь развивается стремительно, а распознать ее самостоятельно не так-то просто. Многие терпят боль, не обращаясь своевременно за помощью. К сожалению, любое промедление в случае аппендицита может быть фатальным. Неслучайно летальность при аппендиците хоть и небольшая, но стабильная - 0,03%, и эти цифры не снижаются.

Классические симптомы заболевания

Существует заблуждение, что боль при аппендиците терпеть невозможно. На самом деле это не так. Если человек чувствует нестерпимую, «кинжальную» боль в животе, то, скорее всего, это не аппендицит. Подобные симптомы больше характерны для почечной или желчной колики, в то время как аппендицит чаще ведет себя по-другому.

При классическом развитии заболевания сначала появляется ноющая боль вверху живота или по всему животу. Через некоторое время возникает тошнота, а иногда и рвота. Человек может ощущать общую слабость, недомогание, отсутствие аппетита. Часто отмечается повышение температуры до 37,2-37,7 градусов.

Спустя пару часов боль смещается в правую подвздошную

область - живот начинает болеть внизу справа. При этом боли неинтенсивные, ноющие, они усиливаются при движении и главное - не прекращаются.

Подобные симптомы возникают, когда червеобразный отросток располагается «классическим образом» - то есть в правой подвздошной области. Однако не у всех людей анатомическое строение одинаково, соответственно, поэтому и симптомы при аппендиците могут отличаться.

Как «маскируется» аппендицит

Бывает, что отросток находится в полости малого таза - такое расположение чаще встречается у женщин. В этом случае патология по своим симптомам может маскироваться под заболевания женских органов или мочевого пузыря (у мужчин).

✓ При расположении аппендикса за слепой кишкой боль возникает в пояснице, отдает в пах, а также в ногу, в область таза.

✓ Аппендикс может локализоваться в правом подреберье, рядом с печенью, и тогда боль будет ощущаться в этом месте.

✓ Кроме того, у некоторых людей органы расположены зеркально: то есть все органы, которые в норме должны быть справа, располагаются слева, и наоборот. В этом случае симптоматика схожа с классической, только болевые ощущения будут наблюдаться не в правой, а в левой области живота.

Клиническая картина

Она может быть схожа с целым рядом других заболеваний: почечная или желчная колика, обострение холецистита или панкреатита, язва желудка и 12-перстной кишки, острое воспаление женских органов, почек, мочевого пузыря. При этом и сам аппендицит, и все вышеперечисленные патологии требуют немедленной госпитализации.

Поэтому при возникновении тревожных симптомов, в том числе и любых болей в животе, лучше перестраховаться и сразу обратиться за медицинской помощью.

Почему нельзя «перетерпеть» аппендицит

Самое главное в лечении острого аппендицита - успеть его вовремя диагностировать. Терпеть и ждать, что симптомы уйдут, очень опасно. Если после начала первых симптомов прошло более 24 часов, вероятность летального исхода увеличивается в разы. Кроме того, при появлении болей в животе не следует принимать обезболивающие препараты - они лишь смажут клиническую картину, что затруднит постановку диагноза.

Самым опасным осложнением аппендицита является перитонит - воспаление брюшной полости. Для него характерна нарастающая боль в животе во всех областях, тошнота, рвота.

Температура может подниматься до 39-40 градусов. На последней стадии заболевания состояние больного становится крайне тяжелым. Путаное сознание, сонливость, синюшный оттенок лица, белый налет на языке - вот характерные симптомы перитонита.

Лечится перитонит только хирургически, и, к сожалению, не всегда пациента удается спасти.

Застраховаться от воспаления червеобразного отростка невозможно. Однако можно снизить риск нежелательных последствий. Для этого при появлении любых болей в животе, не затягивай с визитом к врачу и ни в коем случае не занимайся самолечением.

Несмотря на то что острый аппендицит - заболевание очень опасное и коварное, в большинстве случаев, при своевременной диагностике, исход лечения благоприятный.

Аглам Нурписов,
врач-хирург.

Почему случаются выкидыши?

По статистике, 20% беременностей заканчиваются выкидышами на раннем сроке. Почему так получается и можно ли это предотвратить?



Выкидыш - это самопроизвольное прерывание беременности до 22-й недели. Около 50% беременностей прерывается в первом триместре (до 12 недель), 20% - во втором, около 30% - в третьем (преждевременные роды). Нередко выкидыш случается еще до наступления признаков беременности и задержки менструации. Женщина, скорее всего, даже не узнает, что была беременна. Но чаще происходит иначе: тест показывает две полоски, и вдруг беременность прерывается. Почему?

Естественные причины

До 80% выкидышей происходит из-за генетических аномалий, возникающих у плода. Он может изначально быть нежизнеспособным, или начать неправильно развиваться. Чаще всего выкидыш в таком случае происходит на сроке до 10 недель. Это защитный механизм, которым природа оберегает человечество от больного потомства, вымирания.

До 30 лет вероятность выкидыша считается минимальной - около 20%. Однако с каждым годом она растет и к 45 годам достигает 60%. Это происходит потому, что набор яйцеклеток у женщины не обновляется, и с возрастом появляются «сломанные» клетки. Впрочем, здесь важно также учитывать здоровье партнера, так как он дает ребенку половину генетического материала. Подсчитано, что из 20 млрд сперматозоидов мужчины около 2-3 млрд имеют отклонения.

Гормональный сбой

Нарушения гормонального фона часто приводят к выкидышам и бесплодию. Главный гормон, от-

ветственный за наступление беременности, - прогестерон. Он способствует закреплению эмбриона на стенке матки. Если прогестерон вырабатывается в недостаточном количестве, то матка приходит в тонус и отторгает эмбрион на ранней стадии. Именно поэтому еще во время планирования беременности необходимо сдать анализы на гормоны. Это особенно важно, если у женщины в анамнезе уже были выкидыши на ранних сроках.

Гормональный сбой может произойти на фоне сильного стресса, перенесенного тяжелого заболевания. Также на гормоны и вынашивание беременности влияет количество аборт, которые совершила женщина ранее. Частые оперативные вмешательства могут привести к дисфункции гормонообразующих органов - яичников и надпочечников. Происходит сбой, и организм просто не знает, как поступить в случае наступившей беременности. Кроме того, впоследствии могут развиваться такие заболевания, как миома, киста, эндометриоз, которые также препятствуют зачатию и вынашиванию плода.

Другие причины

Выкидыш может произойти на фоне обострения хронических недугов - например, сахарного диабета. Опасность представляют и инфекционные заболевания - хламидиоз, уреаплазмоз, герпес и др. Они влияют на плодную оболочку и приводят к выкидышу на раннем сроке. Эти болезни стоит диагностировать и пролечить до зачатия.

Влиять на беременность могут даже лекарства, которые принимает женщина. Под запретом ока-

зываются аспирин, гормоносодержащие препараты, противоглистные средства, антибиотики. Из трав особую опасность представляют петрушка, крапива, зверобой, пижма.

Волноваться или нет?

Кровотечение в первые 20 недель наблюдается у многих женщин, но к реальному выкидышу приводит лишь в половине случаев. Важно сразу связаться с врачом-гинекологом, сделать УЗИ, определить сердцебиение плода, если по срокам оно уже должно быть. Врач может настоять на госпитализации в стационар или соблюдении постельного режима. Часто назначается гормональная терапия.

Вопреки распространенному мнению, к выкидышам не приводят половые акты, путешествия на самолете, умеренные физические упражнения при условии, если до этого врач уже поставил угрозу прерывания беременности и не назначил покой.

Если срыв уже был

Если беременность уже самопроизвольно прерывалась один раз без видимых причин, врачи могут предложить просто восстановить психологическое и физическое состояние перед следующей попыткой.

Однако в случаях, когда выкидышей было два и более, скорее всего, в карточке будет отметка «привычное невынашивание». В этом случае обоим партнерам придется пройти обследование, сдать анализы. Негативный опыт стоит учесть при следующих попытках забеременеть и заранее подготовить организм к вынашиванию ребенка.



Внезапное кровотечение из носа часто пугает как самого человека, так и тех, кто оказался рядом. Как грамотно оказать первую помощь?

КРОВЬ ИЗ НОСА? БЕЗ ПАНИКИ!

Ищем причину

Кровь может течь из-за механической травмы. Это самая частая причина носового кровотечения. Например, человек поковырял в носу. Или во время насморка - когда нос травмируется платками.

Слизистая пересыхает, если человек долго находится на морозе или в сухом помещении.

Плохая свертываемость крови тоже причина кровотечения из носа. Оно может возникать нередко у тех, кто принимает ацетилсалициловую кислоту и другие разжижающие кровь препараты.

Способствует разжижению крови недостаток витамина К. Чаще ешьте шпинат, салат латук, все виды капусты, бананы, пшеничные отруби, мясо, яйца, молоко и молочные продукты, используйте оливковое масло.

На состоянии сосудов сказывается дефицит витамина С, при этом повышается их ломкость. Неслучайно из носа часто бывают кровотечения после болезни, когда организм ослаблен и ощущает нехватку витаминов, а также зимой и весной. Поэтому важно следить за питанием, особенно после болезни и в холодное время года.

Чтобы избежать кровотечения из носа, увлажняйте воздух и зимой, и летом, когда жарко. Можно развесить везде влажные полотенца.

В носу образуются корки? Их нельзя расковыривать. Лучше периодически закапывайте в нос 2-3 капли персикового масла.

носят перепады погоды, из-за которых артериальное давление тоже резко меняется, сосуды то расширяются, то сужаются, в результате чего их стенки не выдерживают и лопаются.

Резкие перепады давления

Носовыми кровотечениями нередко страдают альпинисты и водолазы из-за того, что им приходится переносить резкие перепады давления. У детей 90% спонтанных носовых кровотечений происходит из зоны сплетения Киссельбаха - это место у нижнего края перегородки носа, где находится очень густая сеть разветвленных кровеносных сосудов.

Кроме того, сосуды расположены близко к поверхности, при этом слизистая оболочка тонкая, поэтому любое повреждение слизистой или резкое расширение сосудов, может вызвать кровотечение.

Чтобы избежать кровотечения из носа, увлажняйте воздух и зимой, и летом, когда жарко. Можно развесить везде влажные полотенца, опрыскивать комнату из пульверизатора, завести в доме много комнатных растений.

Если в носу часто образуются корки, их нельзя расковыривать. Лучше периодически закапывайте в нос 2-3 капли персикового масла.

И еще рекомендуется пропить курс «Аскорутина» (1 месяц). Этот препарат укрепляет стенки капилляров.

Когда нужен врач

Обильные и часто повторяющиеся кровотечения - повод обратиться к терапевту или отоларингологу. Если проблема в дефекте сосудистой стенки, как правило, назначают прижигание сосуда с помощью жидкого азота, лазера или радиоволновой хирургии. Кровотечения, вызванные повышенным давлением, нельзя оставлять без внимания, они сигнализируют о риске инсультов.

И. Смольный, терапевт, врач высшей категории.

Вегетососудистая дистония

Если спонтанному кровотечению из носа предшествует головная боль и шум в ушах, а кровь из носа идет на фоне водянистых выделений, скорее всего, причина в вегетососудистой дистонии. Многие люди, особенно дети и пожилые, плохо пере-

Носовые кровотечения бывают у девочек перед началом менструации. Обычно с установлением постоянного менструального цикла эти проблемы у девочек проходят.

Важно не растеряться

✓ Постарайтесь успокоиться, потому что, когда волнуетесь, сердце бьется быстрее и потеря крови увеличивается.

✓ Сядьте и слегка наклоните голову вперед.

✓ Постарайтесь сделать все, чтобы было комфортно дышать, - расстегните воротник, ослабьте одежду, откройте окно.

✓ Дышите как можно глубже, вдыхайте воздух носом и выдыхайте ртом. Это улучшит кровообращение и повысит свертываемость крови.

✓ На переносицу положите пузырь со льдом или смоченное в холодной воде полотенце, а на ноги - грелку. Это сузит сосуды носа, расширит сосуды в ногах, благодаря чему произойдет отток крови от головы.

✓ Пальцами сдавите крылья носа и держите так несколько минут.

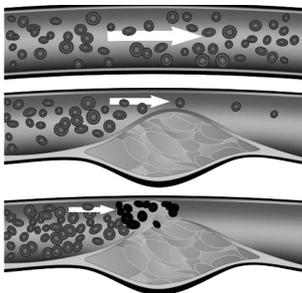
✓ При сильном кровотечении можно выпить 1-2 чайн. ложки 5-10%-ного раствора хлористого кальция (глюконат кальция, глицерофосфат), 2 таблетки «Викасола» или другого кровоостанавливающего средства. Если таковых нет, можно выпить 1-2 чайных ложки соленой воды.

Если, несмотря на все меры, остановить кровь не удастся, вызывайте скорую помощь. Даже незначительные, на первый взгляд, потери грозят малокровием, головокружением и обмороками.

При носовом кровотечении больной стремится лечь. Делать так нельзя. Когда человек ложится, кровь не вытекает из носа. Создается впечатление, что кровотечение прекратилось. На самом деле кровотечение может продолжаться, просто больной заглатывает кровь.

Холестерин – это вторично

Главная причина атеросклероза - не повышенный уровень холестерина. Развитие этой болезни запускает воспаление сосудов.



Если вам уже исполнилось 30 лет, то на обследовании у вас уже, вероятнее всего, найдут какие-то изменения в сосудах. К 40 годам у половины граждан обнаруживают холестериновые полоски в стенках сосудов - это самый первый этап формирования бляшки. Далее - как снежный ком. У мужчин бляшки начинают образовываться после 45 лет, у женщин - после 55 лет (с наступлением менопаузы женские половые гормоны перестают их защищать). А еще бывает наследственная гиперхолестеринемия, когда у 15-летнего подростка сосуды забиты бляшками, и он может перенести инфаркт. В Африке есть племена, у которых уровень холестерина низкой плотности держится ниже показателя 1,8 ммоль/л благодаря образу жизни. В нашей стране, если чело-

век занимается физкультурой, следит за своим весом, правильно питается, видимые признаки атеросклероза могут отодвинуться ближе к преклонному возрасту или вообще не появиться. Но такое случается редко.

Мысль о том, что атеросклероз - это воспалительный процесс, впервые озвучили еще в 1825 году. Потом почти два столетия продолжалась дискуссия на эту тему. Постепенно становилось понятно, что именно провоцирует воспаление сосудов. Нужно помнить о традиционных факторах риска: человек мало двигается, курит, неправильно питается, страдает диабетом и не лечится. Провоцирует воспалительный процесс в сосудах метаболический синдром с абдоминальным ожирением (в этом случае жир на животе работает как эндокринный орган). Доказанный факт: артериальная гипертен-

зия (высокое артериальное давление) повреждает артериальную стенку в местах вихревых потоков крови - там, где извитые сосуды, отходят ветви от крупных сосудов или очень тонкие сосуды.

Еще активнее воспалительный процесс развивается на внутренних стенках сосудов от токсичных сигаретных смол и рафинированных углеводов - сахара в первую очередь. Если воспалительный процесс вовремя предупредить, сосуды останутся чистыми, и бляшки не сформируются.

P.S. Все чаще медики рекомендуют бороться с атеросклерозом с помощью растений. Например, с помощью красного клевера. Он снижает уровень холестерина и липопротеидов, укрепляет стенки сосудов, уменьшает вязкость крови и тромбообразование. Красный клевер, а точнее, его экстракт является, например, основным действующим веществом препарата «Атероклефит». Его принимают по 1 капсуле 2 раза в день 30-дневными курсами 3-4 раза в год.

И. Серегин, сосудистый хирург.

Чай с клевером

При атеросклерозе залейте 1 ст. ложку клевера стаканом кипятка, настаивайте час. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

В этих листочках много аскорбинки

Как противовоспалительное и противомикробное средство хорош свежий отвар листьев черемухи обыкновенной. В нем содержится много аскорбиновой кислоты, а также эфирное масло. Залейте 10 г свежих листьев (или 1 ст. ложку сухих) стаканом кипятка. Держите на маленьком огне 10-15 минут. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

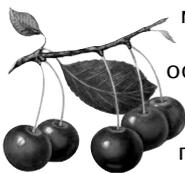


Облегчают боль лишь свечи из картошки...

? У меня хронический парапроктит, свищ прямой кишки. Чем только не лечили - бесполезно. Единственное, что облегчает боль, - картофельные свечи. Просто из свежего картофеля надо нарезать свечи и перед сном вставлять в задний проход. Дней через 10 чувствую себя лучше.

Е. Тарташев.

Пользы от такого лечения никакой, и можно легко навредить себе. Введение свечи в прямую кишку и удержание там продолжительное время способствует опорожнению гнойной полости через свищ. И для этого достаточно механического давления. Но такое расположение гнойника в прямой кишке встречается редко. Часто введение инородного предмета в прямую кишку передавливает свищ и не дает выйти гною. Тогда состояние больного быстро ухудшается, и может потребоваться срочная операция. В лучшем случае открывается второй свищ. Избавиться от свища в прямой кишке можно только хирургическим путем. Других способов лечения этого заболевания не существует. Боли затихают на некоторое время, когда гнойник прорывается. Но это только на время. Он снова созреет, и все может закончиться очень печально.



Напиток с ароматом вишни

Плодоножки вишни можно использовать как кровоостанавливающее и мочегонное средство. Залейте 1 ст. ложку плодоножек стаканом кипятка, дайте настояться. Выпить надо в 2-3 приема в течение дня. Весенние листочки вишни можно заваривать как чай. Он тоже обладает кровоостанавливающими свойствами. А еще такой напиток с ароматом вишни придает бодрости.



ПРОБЛЕМЫ С ПОЗВОНОЧНИКОМ МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ МНОЖЕСТВО БОЛЕЗНЕЙ ДРУГИХ ОРГАНОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЖЕНСКИХ.

БОЛЬ В СПИНЕ...

женщин, перенесших беременность, почти у всех. У здорового человека ударная нагрузка на позвоночник гасится стопами, у больного плоскостопием этого не происходит. Идет серьезная нагрузка на межпозвоночные диски, они начинают разрушаться. Диски покрываются микротрещинками, хрящевая структура не работает, потому что разрушается, и диск начинает уплотняться.

Врожденного остеохондроза не бывает

Чем дольше на свете живет человек, тем больше истончаются межпозвоночные диски, а щели между ними сокращаются. Еще одна причина - малоподвижный образ жизни. Он приводит к недостаточному кровоснабжению тканей и костей в спине.

Пьем мало воды

Другая распространенная причина появления остеохондроза - недостаточное потребление жидкости. Это приводит к обезвоживанию связочного аппарата и межпозвоночных дисков. Испытывающий жажду между позвоночник болит и разрушается. В оболочке любой клетки есть специальные каналы. Через одни поступает влага, через другие выходят продукты метаболизма. Если человек пьет мало воды, цитоплазма клетки сморщивается, и каналы становятся в два раза тоньше. Со временем клетки погибают. Так что рекомендация врачей пить больше воды - это не пустой звук. Особенно это касается людей, которые занимаются спортом или физическим трудом. Вода для них - это здоровая жизнь.

Рекомендация врачей пить больше воды - это не пустой звук. Особенно для людей, которые занимаются физическим трудом.

Причиной появления остеохондроза является также искривление позвоночника, травмы, избыточный вес, наследственная предрасположенность.

Почему шатает!..

Последствия у остеохондроза серьезные. Это не только боли в спине и шее. Из-за того, что пережимаются спинной мозг и нервные окончания, начинаются проблемы с органами дыхания и сердцем. А сдавливание шейных позвонков чревато нарушением мозгового кровообращения. В результате человек начинает хуже слышать, видеть, жалуются на головные боли и повышение давления. Его шатает из стороны в сторону из-за расстройства вестибулярного аппарата. Печально, но остеохондроз рано или поздно приводит к появлению грыжи. А грыжа - это еще большая проблема.

При чем тут женские проблемы!

Доказано, что проблемы с позвоночником могут спровоцировать множество болезней других органов, в том числе женских. Ведь от позвоночника отходят нервы во все стороны. Из-за плоскостопия чаще всего происходит опущение органов малого таза. Матка начинает опускаться и выкидываться вперед, укладываясь на мочевой пузырь. Мало того, что она давит на мочевой пузырь, перегибаются и вены, и артерии, и нервы. Возникает избыточное кровенаполнение малого таза, матки в том числе. Любое лечение не даст эффекта, пока не удастся поставить матку на место с помощью гимнастики, хирургической пластики. Но начинать нужно с лечения позвоночника. Снизят нагрузку на позвоночник ортопедические стельки для обуви (их рекомендуют при плоскостопии).

Р. Козырев, остеопат, врач высшей категории.

Вечная спутница людей

Проблемы с позвоночником - это последствия прямого хождения. Вертикальное положение тела вредно для опорно-двигательного аппарата. Люди расплачиваются за него сколиозом, остеохондрозом, межпозвоночными грыжами. У животных, которые ходят на четырех лапах, не бывает таких проблем.

Как образуется грыжа

70% болей в спине и шее возникают именно из-за позвоночника. Межпозвоночные диски с возрастом теряют свою эластичность и становятся тоньше. Позвонок лишается амортизационной подушки, и расстояние между ними сокращается. Они защемляют нервные окончания спинного мозга, и возникает сильная боль. Иногда нарушается целостность межпозвоночных дисков и их содержимое выходит за пределы позвонков - так образуется грыжа.

Все начинается с плоскостопия

Самая распространенная причина остеохондроза - плоскостопие (деформация стопы). Оно имеется у половины взрослых мужчин. А у

Кишечник раздражен

На вопросы по поводу диагноза раздраженный кишечник отвечает врач II категории Федор Носков.



- Говорят, при болях в животе вместо таблеток нужно пить мятный настой. Он хорошо обезболивает. Это так?

- Настой мяты чаще всего не снимает боли в животе. Если же случился приступ гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, мята категорически противопоказана. Все анальгетики, в том числе и травы, надо принимать исходя из диагноза. При разных заболеваниях желудочно-кишечного тракта они могут и помочь, и навредить. Если вы не знаете точную причину болей в животе, примите таблетку спазмолитического препарата, например «Но-шпы». А на следующий день (можете терпеть?) отправляйтесь к врачу.

- При синдроме раздраженного кишечника нужно делать массаж точек, стимулирующих работу толстой кишки. Они расположены на стопах?

- Действительно, массаж стоп, ходьба на пятках, лечебная гимнастика хорошо стимулируют кишечник. Однако без комплексного лечения заболевания один массаж стоп не сделает ваш кишечник здоровее.

- При синдроме раздраженного кишечника полезно массировать

живот с растительным маслом...

- Массаж полезен для раздраженного кишечника, но эту процедуру можно делать и без масла. Как правило, после нескольких сеансов массажа отпадает необходимость принимать лекарственные препараты. Но массировать живот можно, только если нет противопоказаний (заболевания желудка и кишечника, гинекологические проблемы, урологические недуги).

- Говорят, что при диагнозе раздраженный кишечник надо принимать аспирин...

- Вредное заблуждение! Аспирин не снимает раздражения кишечника. Он способен лишь навредить. Нередко на фоне аспиринового лечения в желудке и кишечнике возникают

язвы и эрозии. Это заканчивается тяжелыми осложнениями.

- Восстановить микрофлору при раздраженном кишечнике помогают кисломолочные продукты. Их надо есть почаще...

- Это так, но кисломолочные продукты не должны быть жирными (максимум 3,2%). Хорошо их употреблять в сочетании с некрепким чаем или нектислыми соками. Их не стоит есть при повышенной кислотности желудочного сока.

- Раздраженный кишечник успокаивают ромашковые ванны?

- Любые ванны, особенно хвойные, жемчужные, с отварами трав, благотворно действуют на кишечник, расслабляют и успокаивают. Но при синдроме раздраженного кишечника они не помогут.

Не навреди

✓ Если желудок не здоров, принимать пищу надо через каждые 4 часа.

✓ Начинать есть желательно не с овощного салата (он стимулирует желудочную секрецию), а с супа или мясного блюда с кашей.

Тело просит разминки

Часто при работе за письменным столом или компьютером затекают шея, плечи, ноги.

☛ Чтобы разогнать кровь и лимфу в ногах, несколько раз легонько постучите пятками по полу.

☛ Сидя на стуле, слегка поднимите ноги и покачайте ими на весу, напрягая и расслабляя мышцы ягодиц и живота.

☛ Поправьте осанку: подойдите к стене, плотно прислонитесь к ней, чтобы все тело вытянулось в струну. Зафиксируйте это положение, затем расслабьтесь.

☛ Сделайте несколько легких поворотов туловищем. Разомните плечи, описывая ими круги вперед и назад.

ПРИШЛОСЬ РАЗОРИТЬСЯ НА ПОКУПКУ КОНЬЯКА, ЗАТО КОСТЬ ХОРОШО СРОСЛАСЬ

Пару лет назад почувствовала боль в тазобедренном суставе. Стала делать компрессы, как на больные колени, но легче не становилось. Неделю по квартире передвигалась с тростью. Однажды упала, зацепившись за нее же... В травмпункте сделали снимок, и врач сказал, что у меня перелом шейки бедра и кость уже начала срастаться. Значит, травму я получила раньше, хотя и не падала. Доктор был удивлен: в его практике не было случая, когда по-

страдавший с подобным переломом сам себя обслуживал. Назначил лечение, которое я выполняла, но помимо этого, утром натощак съедала по 1 чайн. ложке желатина и запивала его апельсиновым соком. И так - 40 дней.

Для укрепления костей приготовила такое средство. Хорошо вымыла 20 свежих куриных яиц с белой скорлупой и сложила их в 3-литровую банку. Отжала в соковыжималке сок из 12 крупных лимонов и за-

лила яйца. Настаивала 20 дней. Затем яйца выбросила (скорлупа за это время истончилась), состав процедила и добавила 0,5 л коньяка. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, пока снадобье не закончилось. Конечно, я разорилась на покупку цитрусовых и коньяка, но результат того стоил - кость хорошо срослась. При этом вела обычный образ жизни, хлопотала по дому. Надеюсь, мой опыт еще кому-нибудь пригодится.

Л.Б.

Что бы съесть?

Весной организм ослаблен как никогда. После испытаний непогодой у него как будто садится батарейка? Чем поддержать здоровье? В каких продуктах искать спасение?

1 В кефире. Кисломолочные продукты, в том числе творог, способны значительно поддерживать силы организма в весеннее время. Диетологи советуют ослабленным людям есть кефир или ряженку, добавляя в них корицу, мед, курагу, кардамон. Кефир - лекарство от усталости, разбитости, слабости, столь характерных для весны.

2 В капусте. Причем лучше квашеной. В результате брожения кисломолочных бактерий она обогащается многими полезными веществами. Всего 300 граммов кислой капусты - это суточная норма витамина С, поддерживающего иммунитет.

3 В винограде. Одного стакана виноградного сока достаточно, чтобы снабдить организм суточной дозой витаминов группы В. Они защитят от стрессов. Аскорбинка, содержащаяся в винограде, поможет справиться с вирусами и микробами. Виноград полезен для зрения. К такому выводу пришли недавно ученые из США. Он защищает сетчатку от повреждений.

4 В бананах. Сингапурские ученые утверждают, что они повышают работоспособность и улучшают память. Благодаря обилию витаминов группы В бананы защищают от весенней депрессии, а обилие калия поможет работе сердца.

Листовой салат снижает уровень холестерина в крови, улучшает работу сердца и мозга, замедляет старение.

САЛАТ - ЛЕКАРСТВО С ГРЯДКИ

✓ При хроническом гастрите. Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев салата стаканом кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день или стакан на ночь.

✓ Мучает изжога? Измельчите 5-6 листьев салата блендером. Смешайте со стаканом холодной кипяченой воды и выпейте напиток.

✓ При гипертонии. Залейте 1,5 ст. ложки листьев салата стаканом кипятка, настаивайте 2 часа. Пейте настой по 1/2 стакана 2 раза в день.

✓ Кашляете? Залейте 1/2 чайн. ложки сухих

листьев салата стаканом кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

✓ При атеросклерозе. Смешайте в равных количествах сок салата, моркови, свеклы и репы. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.

✓ Стали раздражительными? Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев салата стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

✓ Для улучшения лактации. Залейте 1 чайн. ложку семян листового салата

стаканом кипятка. Настаивайте полчаса, процедите. Пейте по 2 ст. ложки 2 раза в день.

✓ На коже имеются ранки, сыпь и другие воспаления? Прикладывайте к ним влажный лист салата, закрепляя повязкой. Или смазывайте кожу настоем семян: 1 чайн. ложку сырья залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 40 минут, процедите.

P.S. Лечение листовым салатом противопоказано при подагре, мочекаменной болезни, при обострении заболеваний кишечника с диареей, наличии оксалатных камней.



От узлового зоба

Залейте 5 тщательно вымытых и нарезанных на кусочки корней конского щавеля 500 мл водки (обязательно качественной). Настаивайте снадобье в темном месте 2 недели. Емкость периодически встряхивайте. После настойку процедите. Принимайте 3 раза в день по 1 ст. ложке за 35 минут до еды в течение 2-3 месяцев.



Гречаники на овощной подушке

Сварите гречневую кашу из 3 ст. ложек крупы. Смешайте ее (охлажденную) с 300 г говяжьего фарша. Добавьте яйцо, соль, перец. Из приготовленной смеси сделайте тефтели. Смажьте форму для запекания растительным маслом. Для того чтобы шарики схватились, держите их в духовке 20 минут при 200 градусах. В это время крупно нарежьте головку лука, 200 г тыквы и сладкий перец. Налейте на сковороду немного масла, высыпьте овощи. Можно добавить мускатный орех. Колбки выложите на овощную подушку. Добавьте 300-400 мл воды. Тушите блюдо 30-40 минут. Гречаники полезны и детям, можно давать их малышам с полутора лет.



Шашлык из печени с яблоками

Очищенный от протоков и пленок 1 кг говяжьей печени нарежьте кусочками. Кольцами нашинкуйте 2 головки лука. Одно крупное зеленое яблоко нарежьте крупными кусками, а второе - натрите. Приготовьте маринад. Яблочное пюре смешайте с 3-4 ст. ложками соевого соуса, 1 ст. ложкой яблочного уксуса, половиной стакана воды, 1 ст. ложкой измельченной петрушки. Залейте маринадом подготовленные кольца лука, кусочки печени и яблока, перемешайте. Дайте настояться в течение часа. Нанизывайте ингредиенты в таком порядке: печенька, яблоко, лук. Жарьте на мангале, гриле или в духовке.



Какие продукты сгущают кровь

Чтобы избежать варикоза и тромбозов, пересмотрите свой рацион и ограничьте те продукты, которые повышают свертываемость крови.

✓ **Ливер.** Печенка, почки, сердце улучшают кровообразование, но в больших количествах способствуют загущению крови, повышают гемоглобин и количество тромбоцитов.

✓ **Гречка.** Эта крупа повышает свертываемость крови. Людям, страдающим варикозом, лучше есть ее пореже. Может ухудшиться состояние при тромбозе. Также гречка содержит лецитин, повышающий вязкость крови.

✓ **Грецкие орехи.** Богаты дубильными веществами, которые делают кровь более плотной. Но так как в грецких орехах есть еще и полезные для крови омега-3 жирные кислоты, регулирующие уровень холестерина в крови, совсем отказываться от них не стоит. Однако ограничи-

вать надо обязательно.

✓ **Бобовые.** Все бобы богаты растительными белками, а белки увеличивают вязкость крови.

✓ **Бананы.** Содержат много сахаров, которые быстро повышают уровень глюкозы в крови и перерабатываются в липидные соединения, тем самым увеличивая вязкость крови.

✓ **Картофель.** В нем содержится много крахмала. Он быстро распадается на простые углеводы и резко повышает уровень сахара в крови (кровь становится похожа на сладкий сироп), а значит, и свертываемость. Особенно опасен жареный картофель, так как он содержит еще и жиры.

✓ **Петрушка.** В ней содержится очень много витамина К, который помо-

гает крови сворачиваться. При тромбозе нужно обязательно ограничить ее в рационе.

✓ **Крапива.** Если вы любитель зеленых весенних щей с крапивой, но у вас высокое давление и варикоз, лучше перейти на щи из молодой капусты или легкие овощные супы. Крапива повышает свертываемость крови, так как содержит витамин К.

✓ **Сахар.** Из-за него повышается уровень глюкозы в крови. Это повышает вязкость крови, увеличивает риск тромбоза.

✓ **Жирные продукты.** Все блюда и продукты, которые содержат насыщенные жирные кислоты и трансжиры, загущают кровь. Это жирные молочные продукты, сыры, сливочное масло, жирные виды мяса, сало. Особенно нужно быть осторожным с фастфудом - в нем много сахаров и некачественных жиров.

А. Севастьянова, флеболог, врач высшей категории.



- При повышенном холестерине залейте 10 г кукурузных рылец 1 стаканом кипятка и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.
- Или пейте кукурузное масло по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 3 недель.
- Можно залить 1 стаканом кипятка 1 чайн. ложку корня и травы одуванчика, настаивать 1 час и пить по 1/4 стакана перед едой.



Гнилой привкус во рту

Его вызывает не кариес, а пародонтоз.

Попавшие под десны частички пищи незаметно разлагаются и вызывают неприятный привкус. К сожалению, самостоятельно удалить эти отложения - при помощи зубной нити и ополаскивателей - удается не всегда. Требуется профессиональная ультразвуковая чистка десен на особом аппарате. Привкус гниения возникает и при хронических заболеваниях лор-органов и бронхов - бактериальных или грибковых синуситах, ангинах и бронхитах. Как быть? Посетите отоларинголога и пульмонолога. Сделайте рентген носовых пазух и грудной клетки. Сдайте анализы крови. Специалисты найдут источник неприятностей и назначат прицельное лечение - антибиотики, противогрибковые препараты, им-

муномодуляторы отдельно или в комплексе.

Мыльный привкус во рту

Обычно его причина лежит на поверхности.

Это чрезмерное использование синтетических средств для мытья посуды. К сожалению, ни одно из них полностью не смывается водой, особенно холодной. Химия в организме постепенно накапливается, поэтому и еда приобретает вкус мыла, и после трапезы ощущается мыльное послевкусие. Как быть? Рецепт только один - заменить бытовую химию старым добрым хозяйственным мылом. Иначе, со временем вы рискуете получить более серьезные расстройства. В организме, причиненном к химии, всегда снижен иммунитет. В итоге, он больше подвержен инфекциям и даже онкологии.

Болят суставы?

Смешайте измельченный мел с кефиром. На ночь наносите кашицу на больное место, прикрывайте пакетом и теплым шарфом.

Проверено на себе - хороший сон с этим чаем обеспечен

Хочу поделиться рецептом травяного чая, который отлично снимает усталость, помогает при бессоннице, нервных расстройствах. Входят в него мелисса, мята и базилик. Беру травы в пропорции 1:1:1. Можно использовать и целые листья, и измельченные. Завариваю как чай и пью обычно около 18 часов вечера. Вроде и не на ночь, но уже и ближе к сну. Проверено на себе - хороший сон обеспечен. У меня бывает такое, что просыпаюсь в 6 часов утра и уже не могу заснуть, а вставать так рано ни к чему. И весь день как сонная муха. Так вот этот чай за 2-3 дня исправляет легкое нарушение сна. Летом завариваю свежие травы, а зимой - сушеные.

Алла Федоровна.

На заметку

- ✿ Весной не стоит изводить себя диетами.
- ✿ Тепличные огурцы и помидоры скорее служат для украшения стола, а не как источник витаминов.
- ✿ Больше внимания уделяйте весенним «первенцам» - щавелю, луку, редису...





ЛЕЧЕБНЫЙ ТРИКОТАЖ - ЦЕННЫЙ ПОМОЩНИК НАШ!

Те, кто плотно знаком с врачом-флебологом, не понаслышке знают, что такое компрессионный трикотаж. Когда его ношение становится необходимо, часто (особенно в начале использования) возникает вопрос: как же правильно его надевать и носить? Мы расскажем и поможем разобраться!

Советы по уходу за лечебным трикотажем

Стирать компрессионные чулки, колготки или гольфы нужно ежедневно при температуре 30-40°C в моющем средстве с нейтральным рН, отжимать слегка, не выкручивая, сушить на веревке, а не на батарее. Через 6 месяцев ежедневной носки трикотаж следует заменить.

✓ Носить компрессионный трикотаж нужно в течение дня (не менее 6 часов), а на ночь - снимать.

✓ Чтобы избежать затяжек и повреждения трикотажа, для надевания можно использовать латексные перчатки.

✓ Поскольку ежедневное ношение компрессионного трикотажа может способствовать сухости кожи ног, необходимо регулярно ухаживать за ногами, наносить на них увлажняющий крем или лосьон.

✓ Все вопросы по времени и частоте ношения лечебного трикотажа решает врач-флеболог. Он делает необходимые назначения и дает рекомендации. При варикозном расширении вен может быть назначено ношение компрессионного трикотажа постоянно в течение 6 месяцев.

✓ Ношение компрессионного трикотажа противопоказано при открытых ранах конечностей, мокнущей экземе, гнойных высыпаниях.

Как правильно надевать и носить компрессионный чулок?

1. Извлечь чулок из упаковки.
2. Захватить пятку, вывернуть чулок на изнаночную сторону.
3. Из носка сделать «кармашек» для пальцев ног, как бы «спрятав пяточку» внутрь.
4. Надеть «кармашек» чулка на пальцы ног и натянуть его на пятку.
5. Затем постепенно натягивать чулок на ногу, захватывая его пальцами через небольшие промежутки и двигаясь вверх по ноге.

Кстати, часто в комплект с компрессионным чулком входит специальный шелковый носок, который надевается на стопу, по которому скользит компрессионный трикотаж и легче надевается.

Важные правила ношения лечебных чулок

✓ Чтобы ноги не отекали, а правильный кровоток сохранялся, надевать компрессионный трикотаж нужно утром, не вставая с постели. Это связано с тем, что ночью происходит отток крови и лимфы от конечностей.

✓ Если пришлось стоять или ходить, то перед тем, как надеть компрессионный трикотаж, нужно лечь и провести в горизонтальном положении 5-10 минут.

ВАЖНО! Компрессионный чулок нельзя надевать, как обычные колготки, собрав чулок в гармошку и пытаясь натянуть на стопу. Поскольку компрессионные чулки очень плотные, то получается очень толстая гармошка, которую чрезвычайно трудно протолкнуть через голеностопный сустав.

Плохое настроение каждый день

Жизнь кажется серой и мрачной? Каждый день плохое настроение? А вы посмотрите на себя чуть по-другому. Психолог предложила семь правил счастливой жизни.

1. Смотрите в зеркало. Если вам кто-то грубит, значит, вы позволяете. Если обманывает, значит, вы склонны верить. Обижаться не на кого. Не стоит жить мечтами и надеждами на лучшее, с верой в то, что прилетит добрый волшебник - и все вокруг вдруг поменяется: зарплата станет больше, люди

добрее, а вы наконец-то почувствуете себя счастливым человеком.

2. Все, что происходит, - это ваш выбор. Если разгребаете чужие проблемы, значит, вам это нравится. Если терпите неуважительное отношение к себе, значит, себя не уважаете и для вас это норма. Вы - творец своей жизни.

3. Все могут ошибаться. И вы тоже. Не всегда ваше мнение и поступки другие люди должны считать правильными. Главное, уметь признать свою ошибку и вовремя исправить.

4. Вы имеете ровно то и столько, чему соответствуете. Это касается отношений с людьми, работы, денег. Если кого-то не любите, глупо требовать, чтобы этот кто-то любил вас. Если решите измениться в лучшую сторону, изменятся и окружающие вас люди.

5. Вам никто ничего не должен. Вы тоже можете помогать бескорыстно. Но при необходимости должны уметь говорить «нет».

6. Живите здесь и сейчас. Привязанность к прошлому приводит к депрессиям, озабоченность будущим порождает тревогу. Пока человек живет настоящим, он настоящий.

7. Пока вы ругаете жизнь, она проходит мимо. Глаза видят, ноги ходят, сердце стучит, душа радуется. Живите каждый день и радуйтесь тому, что живете!

С. Воронина,
психолог.



ДОНАТЕЛЛА ВЕРСАЧЕ: «Мне всегда нравилось провоцировать»

- Ваша мама была портнихой. Чему она вас научила?

- Мне повезло родиться в творческой семье. Мама научила меня всему — итальянским традициям шитья, крою, качества. И не только практическим вещам. Благодаря ей я узнала, что такое дисциплина и что работе надо отдаваться на полную. Мода — это вся моя жизнь. Она началась для меня с того самого момента, как Джанни шил мне одежду, когда я была ребенком. Помню, как прогуливала занятия в колледже, чтобы поехать к нему в Милан и наблюдать за тем, как рождается его бренд.

- Что вы еще помните о детстве, проведенном рядом с Джанни?

- Я была его мини-музой с самого детства. Он меня одевал, и все мне завидовали: дети как дети, а я — в авангарде! А вообще Джанни был настоящим провидцем, как все великие художники. Ему все давалось так легко! Он всегда что-то рисовал, делал наброски — будь то

коллекции или костюмы к опере. Это был непрерывный процесс.

- Versace в моде — это синоним торжества женского тела. А как бы вы сами описали свой бренд?

- Versace — это рок-н-ролл! А еще — смелость и неординарность.

- Как изменилась «женщина Versace» за последние годы?

- Сегодня она ничего не боится. Хотя, по правде говоря, она всегда была отважной, просто сегодня это качество в ней сильнее, чем когда-либо. И я говорю не только о «женщине Versace». Я говорю о всех нас — наступило наше время, мы можем всерьез рассчитывать на то, что нас будут воспринимать наравне с мужчинами, у нас больше прав и есть свобода выражать свои мысли. Одежда Versace всего лишь помогает чувствовать себя чуть более уверенно — остальное за вами. Наши коллекции — и броня, и оружие.

- Показ коллекции весна — лето 2018, посвященный брату,

получился очень феминистским и сильным. А его финальный проход войдет в историю моды. Что происходило на бэкстейдже?

- Я постоянно ловила себя на мысли, что будто вернулась домой после долгого перерыва. И теперь окружена людьми, которые меня любят. Мы с девчонками (Клаудия Шиффер, Синди Кроуфорд, Хелена Кристенсен, Карла Бруни и Наоми Кэмпбелл) знаем друг друга о-о-о- очень давно! Это как снова оказаться в 1990-х! На бэкстейдже вновь царил эта атмосфера конкуренции: все хотят выйти на подиум в одних и тех же платьях из металлической сетки — а все они, конечно, висят в примерочной Наоми.

- Супермодели правили модой в девяностых, а сегодня что добавляет индустрии драйва?

- Могу сказать, что точно изменило моду за эти годы — интернет и соцсети. Раньше все происходило за закрытыми дверями: бутиков, студий, редакций. Сегодня все на показ, почти никаких секретов. И мы всегда на связи — клиенты с нами, и мы, дизайнеры, со своими поклонниками. В этом тоже есть своя футуристичная магия.

- Вы открыли миру много талантов — на заре карьеры поддерживали Кристофера Кейна, Джонатана Андерсона...

- Прошлое интересует меня все меньше, поэтому для меня важно возвращать молодые дарования и помогать им. Особенное удовольствие — смотреть, как твои бывшие подопечные добиваются успеха. Сегодня я горжусь Энтони Ваккарелло.

- Но все же о прошлом. Какво это было — сохранить Versace в семье после смерти брата?

- Я не люблю слово «тяжело». Скажем так, это было нелегко, настоящее испытание. Смерть Джанни застала меня врасплох, иначе и быть не могло. Но я должна была действовать мгновенно, времени, чтобы все взвесить, у меня не было. На меня смотрел весь мир, но я думала не о нем, а о своей семье и детях. Наследие — это не прошлое, а то, что ты берешь с собой в будущее. И это было очень важно сохранить.

- Вы считаете себя феминисткой?

- Феминистка — это такое устаревшее слово, будто из 1970-х. Я предпочитаю выступать за равенство между женщинами и мужчинами. Мы уже проделали большую работу, у женщин сегодня гораздо больше прав, чем было раньше, но равенства я все еще не вижу. В мире не так много женщин-политиков, президентов, премьер-министров

и даже креативных директоров. Я уже не говорю о зарплатах — они всегда меньше, чем у мужчин на этих же должностях. И я рада, что моя позиция в Versace позволяет мне говорить о таких вещах и менять ситуацию в обществе.

- Вы одеваете тысячи женщин — а сами как нашли свой фирменный стиль?

- Мне всегда нравилось провоцировать, это получается у меня естественно, как дышать. Можно сказать, это мой талант. И я не люблю, когда личность прячут за одеждой, когда притворяются кем-то другим: хотят выглядеть интеллигентно, а на самом деле не читают книг. Хотят казаться крутыми, а в реальности боятся сделать лишний шаг. Как же это скучно! Когда-то Джанни помог мне найти свой образ — я осветлила волосы в 11 лет, потом надела обтягивающие брюки и шпильки до небес. Меня обсуждали, осуждали и критиковали. Но я хотя бы нашла смелость быть собой.

- Как бы вы себя описали? И чем вы занимаетесь, если не работаете?

- Моя фамилия Версаче, во мне течет кровь Версаче, у меня ДНК Версаче. Никаких альтернатив или запасного плана: моя жизнь — это работа, моя работа — это жизнь. Стоит мне утром в кровати открыть глаза — и я уже на работе. Но и у меня есть немного свободного времени — предпочитаю проводить его на пилатесе, это помогает сфокусироваться и расслабиться. Или же просто остаюсь дома с Одри (любимый терьер Донателлы) и семьей.

- Blond — это лишь цвет волос или нечто большее: образ жизни, мысли?

- Точно образ жизни! Все блондинки бесстрашные и смелые.

- Как вы стали блондинкой?

- Это была идея Джанни — и он решил, что блондинкой мне будет лучше. Что поделат, старший брат всегда оставался для меня непревзойденным авторитетом. С тех пор я ни разу не меняла цвет волос.

- Какие фотографии вы бы отменили #Blonde?

- Свои собственные, а еще тех блондинок, которыми я восхищаюсь.

- Какую роль в вашей жизни играет музыка?

- Versace — это часть поп-культуры, и музыка мне необходима, чтобы подпитываться правильной энергией, искать вдохновение и знать, что происходит на улицах. Я всегда сама подбираю саундтрек к показам и устраиваю прослушивания групп для живых выступлений на наших вечеринках.

- Кто ваша самая любимая блондинка на все времена?

- Конечно, я сама — Донателла Версаче!

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Донателла Версаче спасла модный дом Versace от краха.

Когда не стало Джанни Версаче, модная империя Versace пошатнулась: в ателье царило мрачное настроение, а продажи оставляли желать лучшего. Но Донателла сумела вывести бизнес из кризиса, сохранив и приумножив наследие брата.

Донателла Версаче придумала супермоделей

До начала 1990-х Наоми, Синди, Кристи и Линда не участвовали в модных показах: за выходы платили очень мало. Но Донателла



Версаче подняла ставки, не пожалела сил и времени на уговоры, организовала тонны подарков — и подарила миру новую эру супермоделей и королев подиума.

Культовые туфли Versace на платформе — заслуга Донателлы

Донателла Версаче всегда считала, что недостаточно высокая (1,65 м). И, чтобы казаться выше, придумала туфли, в которых высокий каблук сочетается с платформой. Такие модели мгновенно стали бестселлером — и не только у невысоких клиенток, ведь все женщины хотят, чтобы ноги казались длиннее.

Донателла Версаче — сама суперзвезда

На счету Донателлы Версаче — сотни гляцевых обложек и эффектных выходов на красные дорожки. А на музыкальной премии «Грэмми-2022» у нее даже было «выступление».

В тот вечер певицы Дуа Липа и Megan Thee Stallion «случайно» вышли в одинаковых нарядах. Но Донателла спасла ситуацию: дизайнер поднялась на сцену, изящно сорвала подол с Дуа Липы — и получилась мини-версия платья.

Донателла Версаче подписала первые в истории

контракты со звездами

Именно Донателла Версаче задала тренд на участие в модных кампаниях знаменитостей, а не моделей. Одними из первых звездных лиц Versace были Деми Мур и Мадонна. Обе до сих пор являются поклонницами бренда.

Знаковая кожа Versace — тоже заслуга Донателлы

В юности Донателла была очень застенчивой. Преодолеть стеснительность помог провокационный наряд, который Джанни Версаче сочинил для сестры на Met Gala 1996. Кожаные топ и юбка с заклепками произвели фурор. С тех пор дерзкие вещи из кожи присутствуют в каждой коллекции Versace.



С Джанни Версаче



КАК РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ ВО СНЕ?

Это кажется невероятным, но решение некоторых проблем действительно может прийти человеку во сне. Как правильно использовать силу подсознания?

Многие замечают, что утром те проблемы, которые волновали накануне, уже не кажутся такими сложными и нерешаемыми. Это происходит потому, что во сне наш мозг обладает способностью находить такие ответы и решения, которые днем даже не приходят в голову. Эту его особенность можно использовать себе во благо!

ВО ВЛАСТИ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Ночью, пока человек отдыхает, мозг снижает активность одних своих участков и повышает другие. Например, часть функций, за которые отвечает префронтальная кора головного мозга, «засыпает» вместе с нами. «Спят» наши индивидуальность, эмоциональность, способность размышлять.

Сны часто указывают человеку в ассоциативном виде на то, чего он хочет, чего боится, что подавляет - другими словами, на бессознательное. Вот почему ночью мозг неожиданно может найти решение проблемы, которая не дает покоя днем. Каждый из нас иногда сознательно ограничивает себя в поиске решений, отмечает те или иные варианты, потому что боится не справиться или не замечает очевидных путей из-за усталости. Во сне же мозг действует смелее, поскольку ему не мешает сознание, подстраивающееся под обстоятельства. Все страхи, убеждения, негативные установки исчезают. Мозг анализирует полученную информацию и

предлагает лучший выход из той или иной ситуации.

Однако не стоит ждать мгновенного эффекта от данной практики. Вероятность того, что проблема решится сама собой, пока вы спите, чрезвычайно мала. Чтобы запустить работу подсознания, следует предпринять некоторые шаги.

«ПЕРЕЗАГРУЗКА» ДЛЯ МОЗГА

Чтобы подсознание сосредоточилось на том, что вас волнует, нужно чаще об этом думать. Итак, начните сбор информации или мозговой штурм. Возьмите лист бумаги или откройте текстовый файл на компьютере и по пунктам распишите способы решения задачи. Представьте все возможные варианты развития событий при принятии того или иного решения, не упустите ни одной детали. Вы должны иметь полную картину в том случае, если вы что-то сделаете. Например, согласитесь на предложение по работе или откажетесь от него;

Пример запроса, который можно отправить в бессознательное перед сном: «Я недоволен тем, что происходит в моей семье (на моей работе, в отношениях со второй половиной). Хочу понять, что я делаю неправильно. Выход из ситуации найдется, когда я проснусь в 7:00».

решите продолжать отношения или уйти от партнера; заведите ребенка или отложите эту идею на некоторое время. Затем мозг начнет работать с полученной информацией, состыковывать неочевидные факты, подсказывая возможные выходы из ситуации.

Во вторую очередь проведите «перезагрузку» мозга. Вы должны перестать думать о проблеме. Отвлечься можно, выполняя «автоматические» действия, не требующие больших энергетических затрат. Примите душ, заварите себе чай или прогуляйтесь по парку. Практика показывает: уже на 23-й минуте спокойных и приятных действий человек расслабляется, переключается, перестает испытывать стресс.

Третий шаг - мягкое напоминание о проблеме. Перед сном проведите примерно 30 минут, рассуждая о том, что вас беспокоит. Четко сформулируйте свой запрос. Еще раз проанализируйте все возможные способы решения проблемы, а затем ложитесь спать, не возвращаясь к обдумыванию проблемы.

ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

Чем глубже и качественнее будет сон, тем больше данных мозг сможет проанализировать.

Утром, сразу после пробуждения, запишите все мысли, которые придут вам на ум. Скорее всего, подсознание подаст вам сигнал. Главное - услышать его.

Если наутро решение проблемы не даст о себе знать, это не означает, что вы ошиблись, пропустили какой-то пункт в практике. Иногда на поиск выхода из непростых ситуаций может потребоваться больше времени. Запаситесь терпением. Если вы продолжите размышлять над проблемой в спокойной обстановке, в конце концов, мозг найдет правильный ответ.

Также стоит иметь в виду, что толкование сновидений - творческая работа. Можно со временем научиться самостоятельно распознавать сигналы, которые ночью посылает мозг в виде снов. Для этого даже не понадобятся многочисленные сонники. Зная обстоятельства собственной жизни, каждый человек может сам творчески подойти к расшифровке своего сновидения и предположить, что оно могло значить. Практикуйтесь, и со временем у вас начнет получаться!

Некоторым в этом процессе помогает рисование. Попробуйте изобразить на бумаге то, что приснилось вам - можно без лишних деталей, а просто руководствуясь образами. Попробуйте дорисовать картинку. Может, решение придет как раз в этот момент.

И ЧТО ТЕПЕРЬ ДЕЛАТЬ С ДЕТСКОЙ?..

Мир будто рушится, когда родители теряют своих детей. Даже если они еще не успели появиться на свет...



Мне посчастливилось побыть в статусе будущей мамы целых восемь месяцев. Сегодня я говорю это с благодарностью, но еще год назад и подумать не могла, что однажды у меня получится окончательно принять случившееся.

В 28 лет я узнала, что забеременеть мне будет не так просто, как хотелось бы. Уже два года, как я была замужем, и мы с супругом как раз начали задумываться о ребенке. Моя проблема была не так уж серьезна, так что мы сразу начали лечение. Параллельно я молилась - объездила все святые места, разговаривала со священниками, молила Бога о долгожданном потомстве. Не иначе как вымолила! Вскоре наступила беременность.

Близкие окружили меня заботой и вниманием, а еще без конца повторяли: «Как бы не глазить!» Однажды мама чуть не довела меня до истерики, когда буквально запретила заранее покупать одежду для малыша. «Это плохая примета!» - убеждала она, но я и слушать ничего не хотела. Прямо сейчас сбывалась моя мечта. Неужели я не имела права радоваться этому?

Единственный, кто меня поддерживал в этом вопросе, был мой муж. Вместе мы прогуливались по детским магазинам, выбирали комбинезончики, бодики, носочки, примерялись к коляскам. Он поддерживал меня в выборе кровати и даже стульчика для кормления (на вырост!). Дошло до того, что мы решили сделать из одной комнаты в нашей двушке полноценную детскую. Вызвали мастеров, переклеили обои, установили светильники с мордочками зверят. Мы знали, что ждем сына, так что все было сделано в приятных голубых тонах.

С тех пор именно эта комната, где в дальнейшем должен был поселиться наш малыш, стала моей любимой. Там я чувствовала умиротворение и небывалое спокойствие. Там все кричало о том, насколько близко мы с мужем находимся к осуществлению нашей заветной мечты.

Знаю, что звучит банально, но в этой истории действительно ничто не предвещало беды. Я планово посещала врача, выполняла все рекомендации, следила за питанием. Как мне сказали позже: «Так бы-

вает...» В один из дней (до родов оставался месяц) я поймала себя на внезапной тревоге. Каждый день я общалась с малышом, а тут вдруг поняла, что не чувствую его. Он не шевелится, не пинается. Тогда я подумала: может, спит или места ему уже маловато...

Мужу ничего о своих опасениях не сказала, но еще спустя сутки уже забила тревогу. Вместе мы поехали в роддом, а там все уже было как во сне - КТГ, поиск сердцебиения и... тишина. Врач не могла поверить - все же было хорошо! Как так? Следующие несколько дней я вспоминаю с трудом даже сейчас. Врачи помогли мне родить нашего мальчика, мне, конечно же, не показывали его, но я уже жутко боялась увидеть сына. Была уверена, что запомню его личико и буду представлять, каким бы он мог вырасти.

На мужа невозможно было смотреть - он беззвучно плакал. Не знал, как везти меня домой, ведь там все напоминало о ребенке. Я зашла в квартиру на ватных ногах и первое, о чем спросила: «И что теперь будем делать с детской?» После этих слов мы оба разрыдались.

Жить в той квартире не представлялось возможным. Повсюду была детская одежда, приготовленные соски и бутылки, у порога стояла вызывающе яркая синяя коляска - покупали специально новую, мне так хотелось, чтобы у сына было все красивое.

На время нам пришлось переехать к родителям. Там было спокойнее, хотя папа с мамой по-своему переживали случившееся. Вытирали слезы, чтобы я не увидела, но было понятно: они тоже очень ждали внука.

Первые месяцы тянулись невыносимо долго. На работу я так и не вышла, хотя должна была. Просто не могла себе представить, как

буду объяснять всем про свою беду. Я не могла даже встречаться с друзьями. Они поддерживали меня, но их сообщения и звонки в духе «Как ты?» (прибавьте к этому жалостливый тон) делали мне только больнее.

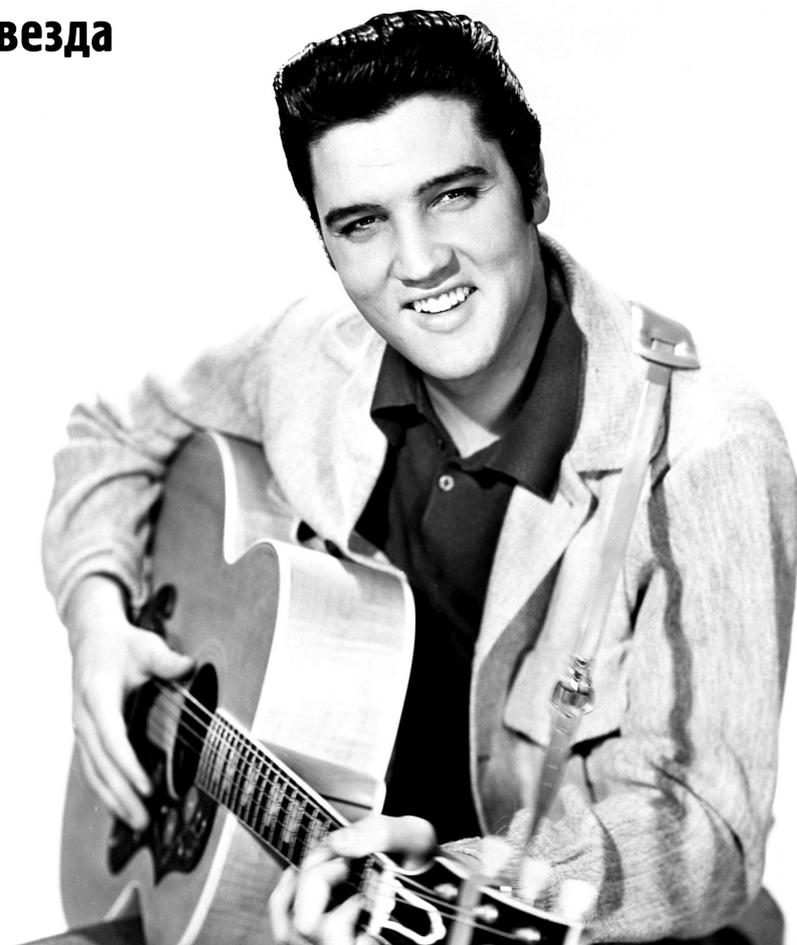
Из этой адской тины меня вытащил муж. Однажды он подсел ко мне и спросил: «Давай попробуем еще раз?» Это прозвучало с опаской - супруг не знал, как я отреагирую на это предложение, ведь после гибели Ванечки прошло всего пять месяцев. Но я, на удивление, почувствовала облегчение.

С тех пор у меня появились силы и желание думать о будущем. Я записалась на несколько мастер-классов, купила новые художественные книги, согласилась встретиться с близкими подругами. Это не значит, что моя боль куда-то исчезла, но она однозначно притупилась, со временем стала другой. Время отшлифовало углы, заставив забыть о том, как больно было терять. Вскоре я нашла себе новое место работы и принципиально не стала рассказывать коллегам о пережитом. Хотелось, чтобы они знали обо мне как можно меньше. Наверное, это был определенный способ психологической защиты. Квартиру нам пришлось продать. Это решение многие не поняли, родные долгое время убеждали нас просто сделать в ней ремонт, но находиться там было невозможно.

Судьба оказалась благосклонна - среди покупателей мы нашли тех, кто как раз ждал ребенка, мальчика. Все совпало удивительным образом.

А мы с мужем вложились в новое жилье. Наша новая просторная, светлая квартира будто создана для того, чтобы жить там большой семьей. Надеюсь, так и будет.

Светлана.



ЭЛВИС ПРЕСЛИ И ЕГО ЖЕНА, КОТОРУЮ ОН ВЫРАСТИЛ ДЛЯ СЕБЯ

1 мая 1967 года состоялась если не свадьба века, то определенно свадьба десятилетия. Элвис Пресли женился на Присцилле Энн Вагнер-Болье. Когда они познакомились, ему было 24 года, а ей 14. Разница в возрасте не была проблемой для Элвиса. Он решил, что вырастит из Присциллы идеальную для себя женщину. Несмотря на то, что их брак оказался не слишком долгим и прочным, Присцилла Пресли по сей день называет короля рок-н-ролла любовью всей жизни.

Летом 2022 года на киноэкраны выйдет музыкальный байопик База Лурмана «Элвис», в котором Элвиса Пресли сыграл Остин Батлер, а его жену — Оливия де Жонг. Несомненно, многое из истории отношений реальных Элвиса и Присциллы будет показано на экране.

ТЕПЕРЬ ТЫ В АРМИИ

Когда Элвис проходил службу в армии США, его отправили в часть, расположенную в Западной Германии. Туда же в 1959 году перевели Пола Болье, офицера Военно-воздушных сил США, вместе с семьей — супругой Анной Лиллианой, 14-летней падчерицей Присциллой Энн и общей 5-летней дочерью Мишель.

Отец Присциллы тоже был военным летчиком и погиб, когда она только ро-

дилась, ее мать нашла утешение в объятиях друга погибшего мужа и вышла за него замуж. Другого отца, кроме Пола Болье, Присцилла не знала.

Однажды, когда девушка гуляла с младшим братом, к ней подошел молодой офицер и спросил, не хочет ли она присоединиться к нему и его жене на встрече с Элвисом. Отчим Присциллы, посоветовавшись с командиром Пресли, дал свое согласие на визит.

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА С ЭЛВИСОМ ПРЕСЛИ

Ноябрьским вечером 1959 года Присцилла, надев полосатое матросское платье, отправилась во временный дом Элвиса в Бад-Наухайме. Она сразу понравилась звезде, и тот факт, что она учится в девятом классе, не значил для

него ничего. Пресли сыграл несколько песен, чтобы произвести на девушку впечатление, в том числе «Are you lonesome tonight?» — «Одиноко ли тебе сегодня вечером?»

Но когда она уходила в тот вечер домой, то не думала, что это знакомство получит продолжение.

Элвис увидел сходство между Присциллой и своей недавно умершей матерью Глэдис, по которой он глубоко горевал. Певцу очень понравилось, что Присцилла была молода и неопытна. Он так и сказал своему другу: «Она достаточно юна, чтобы я мог обучить ее так, как захочу».

Пресли очень хотел, чтобы девушка снова навестила его. Во второй раз, когда они встретились, он пригласил ее в свою комнату, где они поцеловались.

ЭЛВИС ПРЕСЛИ: ЗНАКОМСТВО С РОДИТЕЛЯМИ

После того, как Присцилла побывала на четырех свиданиях с Элвисом, ее родители настояли на том, чтобы познакомиться с ним. Отчим прямо спросил суперзвезду, почему он заинтересовался подростком.

Элвис ответил: «Сэр, так получилось, что я ее очень люблю. Она намного взрослее своего возраста, и мне нравится ее общество». Что и говорить, родители Присциллы были очарованы Элвисом и позволили дочери и дальше встречаться с ним. До конца своего пребывания в Германии он был для девушки центром мира. Она продолжала ходить в школу, но, витая в облаках, стала сильно отставать в учебе. По вечерам она ходила на свидания и утром была уставшей: делать уроки ей было некогда.

Из-за возраста Присциллы они не могли появляться на публике, но все равно часто виделись. Единственное, чего они не делали, так это не спали вместе. Хотя девушка была не против, но Элвис сказал ей: «Когда-нибудь мы это сделаем, Присцилла, но не сейчас. Ты слишком юна».

В 1960 году служба Пресли закончилась, и он вернулся в Америку. Девушка отправляла ему письма в розовых конвертах, — чтобы их было легко найти в ворохе посланий фанаток. Родители из лучших побуждений говорили Присцилле, что звезда, скорее всего, забудет о ней, и что отношения закончились, но он позвонил!

СЛИШКОМ ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ

Влюбленные воссоединились только через два года, после того, как у Пола Болье закончилась командировка. В том же 1962 году Элвис пригласил Присциллу в гости в Лос-Анджелес и сделал все, чтобы убедить ее родителей отпустить дочь, а заручившись согласием, добавил в программу визита Лас-Вегас.

Во время поездки Присцилла начала принимать амфетамины и снотворное, чтобы не отставать от ночного графика Элвиса.

Она также начала носить новые, более взрослые наряды, которые Элвис покупал для нее. Певец внес и другие коррективы в ее образ, изменив прическу и макияж Присциллы в соответ-

ствии со своими предпочтениями («Мне нравится много макияжа»).

В том же году Присцилла отметила Рождество в поместье Пресли Грейсленд в Мемфисе. Он просил ее остаться и перевестись в школу в этом городе. Она отчаянно этого хотела, но родители были категорически против. Элвис использовал все свое красноречие, чтобы убедить их, что Присцилла будет в безопасности жить с его отцом и мачехой, а также впервые сказал, что хочет жениться на ней.

В конце концов супруги Боле сдались и согласились на переезд дочери в Мемфис при условии, что она окончит школу, благо училась она уже в выпускном классе. Поначалу она действительно жила с отцом и мачехой Элвиса, но вскоре перебралась к нему в Грейсленд. Все время до выпускного (в мае 1963 года) она принимала таблетки, которые давал Элвис, чтобы она могла ходить на занятия в течение дня, оставаясь бодрой ночью.

Элвис ценил то, что он считал чистотой Присциллы, поэтому в их отношениях не было близости. Однако, на протяжении отношений с ней Пресли не отказывал себе в близости с другими женщинами, начиная от девушек по соседству и заканчивая голливудскими коллегами-звездами.

Певец также продолжал переделывать Присциллу, подгоняя под себя. Позже она напишет в своих мемуарах «Элвис и я»: «Я была его живой куклой, и он делал со мной все, что ему заблагорассудится».

По инициативе Пресли она сделала фарфоровые накладки на зубы, занималась исправлением осанки, ее волосы были выкрашены в черный цвет, как у него, уложены в прическу, соответствующую его помпадуре, и ее стиль одежды соответствовала его.

СВАДЬБА ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Присциллу, которая часто оставалась в Грейсленде одна, пока Элвис уезжал на гастроли, называли Лолитой с проживанием. Управляющий суперзвезды, полковник Том Паркер, переживал за девушку и беспокоился о возможных по-

следствиях для нее, если они не поженятся. Отчасти под его давлением перед Рождеством 1966 года Элвис сделал Присцилле предложение, а 1 мая 1967 года они поженились в Лас-Вегасе, в номере отеля Alladin на глазах у 14 гостей. Церемония длилась всего 8 минут, но говорят о ней до сих пор.

21-летняя невеста блистала в белом платье с длинными кружевными рукавами, инкрустированном жемчугом, а ее голову украшали тиара и многоярусная фата. Почему-то времени на поиск того самого платья у Присциллы не было, и она, купила практически первое попавшееся, лишь один раз его примерив.

«Оно было простым и, по-моему, красивым», — говорит Присцилла Пресли. В первую брачную ночь новобрачная сразу же забеременела. Элвис, узнав о грядущем пополнении, переживал о том, как отцовство повлияет на его карьеру. Когда молодая жена была на седьмом месяце беременности, он впервые намякнул на то, чтобы отдохнуть друг от друга... Их дочь Лиза-Мари родилась 1 февраля 1968 года — ровно через девять месяцев после свадьбы своих родителей.

Несмотря на то, что Присцилла ментально вернулась в форму, она не могла не понимать, что после рождения ребенка муж неохотно спал с ней. Элвис говорил Присцилле, то ему нужно время, чтобы адаптироваться к изменениям в жизни, но, как позже написала она в своих мемуарах: «Он говорил до того, как мы поженились, что не мог заниматься любовью с женщиной, у которой был ребенок».

Можно было не сомневаться, что, как и до их женитьбы, Элвис спал с другими женщинами. Но Присцилла больше не желала просто ждать, когда муж вернется домой. И она завела роман с владельцем танцевальной школы.

Они с Элвисом обновили свои брачные клятвы во время отпуска на Гавайях, проведя декоративную местную церемонию, но в их браке ничего не изменилось.

И у нее начались серьезные отношения с инструктором по карате Майком

Стоуном. В 1972 году Присцилла сказала Элвису, что уходит от него. Когда он узнал об измене, то хотел нанять киллера, чтобы убить любовника жены, но его убедили не делать этого.

РАЗВОД, СМЕРТЬ И ЖИЗНЬ ДАЛЬШЕ

Их развод, который был завершен 9 октября 1973 года, был мирным. Из здания суда бывшие супруги вышли, держась за руки. Присцилла оставила себе фамилию мужа. Они делили опеку над Лизой-Мари и регулярно виделись.

«Я развелась с ним не потому, что не любила его. Он был любовью всей моей жизни, но я должна была узнать больше об этом мире», — сказала она в интервью в 2016 году.

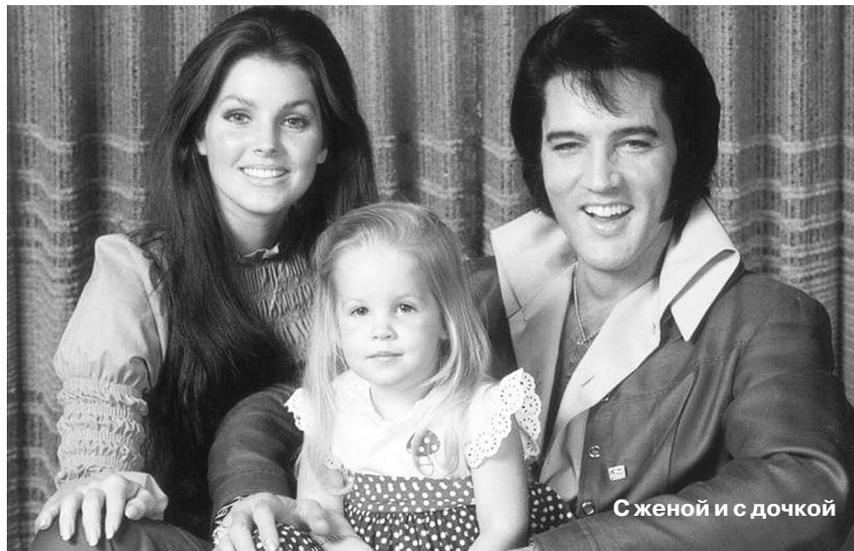
16 августа 1977 года Элвис Пресли умер от передозировки наркотиков. Его бывшая и единственная жена была опустошена. В своих мемуарах Присцилла Пресли так описала тот день: «Тогда я хотела умереть».

Но жизнь продолжалась. У Присциллы Пресли оказалось тонкое предпринимательское чутье. Она создала парфюмерную марку под своим именем, и сегодня ароматы бренда Priscilla Presley, давно снятые с производства, стоят на интернет-аукционах бешеных денег.

Она регулярно и вполне успешно снималась в кино, была ведущей на телевидении. Присцилла Пресли больше не вышла замуж, но у нее было множество романов, от одного из которых в 1987 году она родила сына Наварона. В поместье Грейсленд, наследницей которого стала их с Элвисом дочь, Присцилла Пресли создала музей бывшего мужа, и он стал одним из самых посещаемых частных музеев США.

Лиза-Мари Пресли, оставшаяся единственным ребенком суперзвезды, была у всех на устах, когда вышла замуж за Майкла Джексона в 1994 году. Это был уже второй брак молодой женщины, а в первом у нее родились дочь Райли и сын Бенджамин. Буквально через две недели после того, как развод с их отцом Дэни Кио вступил в силу, дочь короля рок-ролла сочеталась браком с поп-королем. Брак Лиза-Мари Пресли с Майклом Джексоном продлился всего полтора года, но они поддерживали отношения на протяжении нескольких лет.

Третьим мужем Лизы-Мари был актер Николас Кейдж, но их брак просуществовал всего 109 дней. А в 2006 году дочь Элвиса снова вышла замуж за музыканта Майкла Локвуда, и через два года у них родились девочки-близняшки Харпер и Финли. В 2016 году разразился страшный скандал: Лиза-Мари нашла в компьютере мужа непристойные фото 8-летних дочерей. Она заявила в полицию и сразу подала на развод, а бабушка Присцилла забрала на время девочек к себе, чтобы шумиха их не травмировала. В 2020 году Лизу-Мари Пресли ожидал новый удар: 12 июля ее единственный сын свел счеты с жизнью в возрасте 27 лет. И мать, и бабушка, и сестры молодого человека были убиты горем, и лишь поддержка друг друга помогла им справиться с этим и жить дальше.





ЧТО ВЕРНЕТ ГАРМОНИЮ И ПОКОЙ?

Жесткие диеты и физические занятия на износ становятся все менее популярны. Сейчас в моде концепция мягкого и гармоничного подхода к собственному телу и здоровью.

Не обязательно заставлять себя, чтобы быть здоровым и счастливым. Пусть ненавистные 10 000 шагов в день и вареная куриная грудка на обед останутся в прошлом. Взамен концепция хилинга (от англ. healing - «исцеление») предлагает постепенное изменение ежедневных привычек в обстановке полного расслабления и гармонии с собой.

САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПЕРВЫЙ ШАГ

«С понедельника я сяду на диету, начну заниматься спортом три раза в неделю и начну ложиться не позднее десяти вечера!» Все, будьте уверены: эта затея обречена на провал. Нельзя как по мановению волшебной палочки изменить свою жизнь. Вместо этого можно создать условия, в которых постепенно, шаг за шагом, захочется изменить свою жизнь к лучшему и приобрести полезные для здоровья привычки.

Хилинг предполагает, что изменения происходят на фоне полного физического релакса и психологического расслабления. Для тех, кто может себя это позволить, существуют специальные хилинг-программы, которые проходят в спателях на лоне природы. Однако подходящие условия можно организовать и у себя дома.

Первое, что нужно сделать, - отстать от себя. Именно так! Перестать придираться, оценивать, критиковать и требовать невозможно. Все эти «боже, какая я толстая, мне нужно срочно похудеть» стоит

забыть, как страшный сон. Вместо этого каждый день повторяйте про себя разные вариации мантры: «Я хочу быть здоровой и счастливой, я собираюсь изменить свою жизнь к лучшему». Чтобы начать путь к ненасильственному исцелению, необходимо сделать акцент именно на здоровье и счастье, а не на похудении и идеальном теле.

ГДЕ ИСКАТЬ ВДОХНОВЕНИЕ?

Чтобы изменить привычки, нужно хорошо понимать, что приносит пользу вашему телу и вашей душе. Сейчас в Интернете много информации о здоровом образе жизни. Чтобы не сойти с ума от потока информации, специалисты по хилингу советуют найти одного-двух экспертов, которые внушают вам доверие, и следовать их рекомендациям. Заведите красивый блокнот и составьте список полезных привычек, которые вы хотели бы приобрести. Инструкторы по хилингу подчеркивают, что на этом этапе важно не ставить себе никаких дедлайнов, а просто спокойно заниматься сбором информации. Можно подписаться на группы в соцсетях и обмениваться идеями с такими же энтузиастами.

Мотивация и вдохновение - ключевые понятия концепции хилинга. Важно действовать не через

Внутренние изменения должны происходить не через «не хочу», а благодаря мотивации, вдохновляющей на действия.

«не могу», а через внутреннюю мотивацию. Нужно поймать чувство «хочу и буду» и оседлать его. Для этого необходимо отказаться от негативной мотивации («посмотри на себя, тебе должно быть стыдно за свою лень»). Такой подход только разрушает самооценку и не вдохновляет на конкретные действия. Вместо этого нужно сосредоточиться на тех профитах, которые человек получит от каждой полезной привычки.

Например, если привыкнуть ложиться раньше, что это даст? Больше энергии и сил в течение дня, более «свежую» голову и, как следствие, хорошую работоспособность. А это, в свою очередь, обещает лучшие результаты на работе. Вот та мотивация, которая сподвигнет человека на позитивные перемены.

ВРЕМЯ ДЕЙСТВОВАТЬ!

Как воплотить благие намерения в жизнь? Опять же не через насилие! В основе хилинга лежит мысль о том, что к одной и той же цели может вести множество разных путей. Важно найти свою собственную дорогу, которая будет не в тягость, а в радость.

Взять, например, здоровое питание. Можно каждый день насилловать себя гречкой без соли, а можно превратить поиск здоровых и вкусных блюд из гречки в увлекательный квест. Например, записаться на кулинарный мастер-класс с акцентом на здоровом питании или устроить кулинарную вечеринку с подругами, где каждая готовит по своему рецепту. Многие действительно верят, что «полезное» и «вкусное» - вещи несочетаемые. Стоит только сломать этот стереотип, как в супермаркете руки сами потянутся не за пакетом чипсов, а за брокколи и зеленой фасолью, которые куда более полезны.

То же самое и с физическими нагрузками. Если вам кажется, что спорт и фитнес - это тяжело и скучно, значит, вы просто не пробовали все те современные направления, которые могут предложить спортивные центры. Не обязательно покупать абонемент на год и потом упорно пыхтеть в спортзале. Можно попробовать одно, второе, третье. Походить месяц на зумбу, потом переключиться на бассейн, летом регулярно выбираться на велопогулки, а еще параллельно раз в неделю ходить на стретчинг. Позже можно все это бросить и записаться на кросс-фит. Суть в том, чтобы избавиться от негибких установок типа «раз начала, значит, нужно продолжать до результата», а исходить из убеждения в том, что радость и польза должны идти рука об руку.

Ваш любимый сканворд



Сосуд Дьюара

						Сырье для лепки				Род загадки
				Группа волков		Шоссе		Жилье оленевода	Раздел книги	Каприз
				Головное		Комок кофе		Водная трава	Потребность	Чело
						Пращур				
1	Братья-авиаторы		"Грозовой" газ						Холодная птица	
Тригоном. функция	Резкий возглас		Сторона света		Опустолога	"Человек... Узлас"			Земноводное	
									Бренность	
Савелий..., актер		Кафтан крестьянина		Двойник Одилли				Инд. наименования	Монастырь	
Пальмовый орех		Кантата		Соед. кислорода						
"Родич" дрофы						Единица силы				
	Звено гусеницы		Экипаж в Лондоне	Мини-фильм					Хронос	
				Муз. лад		Отелло				
	Скорость					Конный воин				
	Состояние воды				Лезвие с ручкой	Нефрит		Поднятие штанги	Дурра, гаолян	...Бульчев
			Пояс для кимоно				Детская игра			Поэт. ударение
	Хвойное дерево				Ед. дозы излуч.				Вскрик	
			"Сын" эспранто				Соло в опере		...-Нокс, казна США	

На медкомиссии в военкомате врач спрашивает призывника:
 — Фамилия?
 — Ослов.
 — Инициалы?
 — И-А, И-А.

В магазине мужчина покупает удочку. Одну посмотрел, другую. Перебрал все, что было, но никак не выберет что-нибудь подходящее. Утомленный продавец:
 — Послушайте, может, вы лучше рыбой возьмете?



ПРИВЕТ ИЗ ПРОШЛОГО

Говорят, дважды в одну реку войти невозможно, но иногда так хочется попробовать. А вдруг получится? Вдруг прошлое обернется настоящим и в этот раз все пойдет по плану?

Дима усталым жестом снял очки с переносицы и потер ее. На часах было восемь вечера - давно пора было собираться домой. Наверняка его Аленка ждет с ужином, дети выпрашивают, где папа. От мыслей о семье Диме стало тепло на душе.

ТА, ЧТО ОЗАРИЛА ЖИЗНЬ

Пока Дима ехал по вечернему уставшему городу, он вспоминал, что таким счастливым был далеко не всегда. В памяти всплыло неспокойное детство, в котором отец все время пил, а мать получала от него тумаки, волнительная юность - первая любовь, первое разочарование, следом непростое взросление со всеми его прелестями. Оглядываясь назад, счастья Дима не ви-

дел, хотя и не привык зацикливаться на прошлых разочарованиях.

Однако без сомнений он мог сказать, что новая, счастливая жизнь началась с появлением в его мире Аленки. После первой неудачной влюбленности, когда его бросили, променяв на вариант получше, молодой человек почти перестал верить в любовь. Да и как можно было? Юношеские гормоны и максимализм кричали о том, что больше никогда и ни за что он не полюбит ни одну женщину. Но пришла Аленка, озарила собой его мир и все разом изменила.

Даже встретились они как-то удивительно. Однажды зимним вечером Диму будто кольнуло что-то. Он сидел дома и внезапно решил прогуляться до магазина - ну хотя бы за

хлебом. Какая-то неведомая сила вела его на улицу. А когда молодой человек вышел из подъезда, то увидел, что на скамейке сидит, плача и держась за ногу, девушка. Оказалось, она неудачно упала у его парадной.

Далее последовали долгие встречи в палате, куда Алену поместили лежать на вытяжке месяц. Дима исправно ходил навещать ее.

Прежнюю свою жизнь Дима больше не помнил. Рядом с этой женщиной даже любые хлопоты были в радость. Улыбчивая, с легким характером, добросердечная - о такой жене можно было только мечтать. Друзья так и говорили Диме, а еще добавляли: «Обидишь - будешь с нами иметь дело!»

Но Дима не обижал - холил, лелеял. А когда один за другим родились сначала сын, а потом и дочка, помогал изо всех сил и с детьми.

ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

На следующий день Дима пришел на работу раньше обычного: готовился к выпуску крупный продукт. Хотя он и был большим начальником теперь, но не забывал, с чего все начиналось. Младшая должность, завоевание уважения со стороны коллег, выполнение мелких поручений. И вновь Алена помогла! Верила в него больше остальных, а еще постоянно подталкивала показать свои наработки начальству.

Она оказалась права. Как только Дима проявил инициативу, босс присмотрелся к нему и увидел талантливого сотрудника.

Сегодня у Димы был собственный кабинет, даже секретарша начальника могла по просьбе принести ему кофе.

Дима задумался над проектом, держа кружку с обжигающим кофе в руке. Вдруг на компьютере пискнуло уведомление - пришло сообщение. Мужчина не сразу понял, от кого оно, но, когда дочитал до конца, сомнений не осталось.

«Привет, дорогой. Как давно мы с тобой не виделись... Прошло больше десяти лет, а я как сейчас помню твои чуть вьющиеся волосы, родинку на правой щеке. Продолжаю корить себя за то, что тогда сделала неправильный выбор, но кто не ошибается в жизни? Подписываться не буду - ты и так меня узнаешь».

Дима с усилием нажал на кнопку выключения компьютера, и спустя пару секунд экран погас. Кофе нервными каплями пролился на клавиатуру.

- Дмитрий Олегович, подпишете бумаги? - в кабинет так некстати заглянула секретарша Светочка. Дима, всегда сдержанный и вежливый, на этот раз закрыл перед ее носом дверь.

ГЕРОЙ НЕ ЕЕ РОМАНА

Конечно, он помнил ее. Его первая любовь - Лена, Леночка. Они встретились, когда обоим было по пятнадцать лет. Окружающие твердили, что это на всю жизнь, шутливо величали их женихом и невестой. Они были друг у друга первыми во всех смыслах и в какой-то момент действительно стали задумываться: а почему бы не связать свое будущее?

- Не дури, Ленок, - учила дочь Екатерина Аркадьевна. - Димка хоть и хороший парень, но гол как сокол.

Лена обижалась, отмахивалась, но, в конце концов, послушала маму. Когда в их небольшой провинциальный городок с гастролями заглянул столичный театр, Лена, надев на себя все лучшее, сразу отправилась покорять сердца заезжих звезд. Звезды на крючок не клюнули, а вот режиссер - еще как.

- Ты прости меня, Дима, но надо думать о будущем. А тебя я буду любить всю жизнь, уж в этом ты не сомневайся, - так Лена прощалась с возлюбленным в тот день, когда заезжие гастролеры забирали ее с собой в столицу. Дима, плюнув на свое мужское достоинство, почти рыдал на перроне.

Потом были долгая депрессия, отказ от общения с друзьями. На все про все ушло почти три месяца. Дима устал страдать и решил продолжать жить.

Он не собирался обращать внимание на глупое сообщение из прошлого. Попытался работать как всегда, хоть все и валилось из рук. Вернуться к прежней жизни удалось лишь спустя неделю. Больше прошлое не беспокоило его, но потом раздался звонок.

- Ты не ответил на мое письмо, и я стала переживать. Все ли у тебя в порядке?

Дима стоял, держа в руках трубку рабочего телефона. Как она узнала номер? Как хватило смелости сюда позвонить?

АРОМАТ, СВОДЯЩИЙ С УМА

Лена не изменилась ничуть. Женщина явно готовилась к встрече: на ней был элегантный брючный костюм, аккуратная укладка, в руках - маленькая сумочка. Но главное - запах. Нотки терпкой розы, перемешанные с чем-то сладким и пленяющим, - вот как она пахла.

Все оказалось до банальности просто. С тем заезжим режиссером Лена вскоре рассталась. За ним последовало два брака, оба неудачные. Детыми первая любовь так и не обзавелась, чему была весьма рада.

Когда разговор зашел о личной жизни Димы, он замялся. Как бы нехотя рассказал, что давно женат,

воспитывает двоих детей.

- Ну а счастье? Ты счастлив? Вопрос, на который Дима всегда мог ответить утвердительно, сейчас застал его врасплох. Он посмотрел в бездонные глаза своей собеседницы и ему вдруг показалось, что все, чем он жил ранее, - и не счастье вовсе. А все яркие эмоции могут быть лишь с ней и не иначе.

Успокоился, лишь оказавшись в супружеской постели. Было поздно. Рядом мирно посапывала родная Аленка. «Что же ты творишь, дурак?» - мысленно покачал головой Дима. Он провалился в сон моментально, но спал плохо.

Следующие две недели прошли, словно в бреду. Лена больше не приходила на связь, и это сводило с ума. Из-за переживаний Дима провалил проект, переругался с родными, потерял аппетит.

Однажды вечером на Димин телефон пришла странная эсэмэска. С незнакомого номера отправили: «Завтра, 18:00, Новицкий бульвар, 6».

ЭТО ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ

Придя в ресторан, Дима воровато оглядывался по сторонам, хотя и знал, что жена ему доверяет и проверять местонахождение не будет. Лена сидела в дальнем углу заведения и явно ждала его.

- Я в столице проездом. Через пару дней уезжаю обратно. Мне нужно знать твоё решение.

- Какое решение? - спросил Дима, хотя на самом деле понимал, о чем идет речь.

Лена в ответ лишь улыбнулась. Глядя на нее, Дима будто вновь становился тем влюбленным юнцом. Он зачем-то ответил:

- Мне нужно подумать.

- Ты сам не свой в последние дни, - встретила его с порога Алена и обняла. - Ты даже не вспомнил, что сегодня у нас годовщина.

Дима отпрянул. Как он мог забыть? Про детей, про праздник, про рабочие обязанности! Бывшая любовь пленила его так же, как это делала раньше. Он вновь почувствовал себя рыдающим мальчишкой на перроне. Но ведь он давно вырос, стал другим. Или?..

Попросив отлучиться, Дима уединился и написал Лене. Его ответ не мог и не должен был быть иным. Да, так будет правильно. Ее номер он заблокировал.

Вернувшись на кухню к супруге, Дима обнял ее крепко-крепко. В нос пахло чем-то сладким, знакомым и пьянящим. Закружилась голова.

- Души новые купила. Тебе нравятся? - спросила Алена.

Дима кивнул, пытаясь ничем не выдать себя.

ЭЗРА МИЛЛЕР СНОВА БЫЛ АРЕСТОВАН НА ГАВАЙЯХ

Актер издавна славится своими эпатажными выходами в свет, и на сей раз он снова оказался под арестом на Гавайях!



А поводом для очередного ареста стало буйное поведение Эзры на собрании в жилом комплексе, более того, когда его попросили удалиться, он бросил в одну из женщин стул, в результате чего у нее на лбу остался шрам! Актера сразу же забрали сотрудники полиции, правда, вскоре после ареста он был отпущен до дальнейшего расследования. А немногим раньше Эзра попал под арест после грандиозного скандала в одном из баров, где он тоже вел себя крайне неадекватно, всячески оскорбляя других посетителей и выкрикивая ужасно непристойные вещи, кроме того, он вырвал микрофон из рук певшей в караоке посетительницы. Тогда после ареста Эзру тоже отпустили под залог в пятьсот долларов, который за него внесла пара, у которой он снимал жилье. Вот только впоследствии Эзра не только начал угрожать супругам, но еще и обокрал их, похитив все их документы и банковские карты. И, конечно же, после хищения личных вещей пострадавшая от выходов актера пара сразу же подала на него в суд! А в 2020 году на просторах сети завирусился видеоролик с нападением актера на девушку в Рейкьявике, после чего возмущенные поведением Эзры поклонники потребовали заменить его в роли супергероя Флэша. В целом же регулярные громкие аресты далеко не самым лучшим образом сказались на карьере актера - компания Warner Bros. уже заморозила все проекты с участием Эзры, включая и сериал «Флэш»!



НАШ КЛАСС ТЕРРОРИЗИРУЕТ ХУЛИГАН!

Некоторых хулиганов хочется от души пожалеть - не от хорошей жизни они обижают других. Но совсем иначе себя чувствуешь, когда объектом насмешек и тумачков становится собственный ребенок.

Никогда бы не подумала, что в третьем классе у детей могут возникнуть серьезные проблемы с дисциплиной. Они же маленькие еще - учитель может быть поострее, да и родители в таком возрасте еще имеют значимый вес. И все же...

Началось это с конца прошлого года. Мой сын Паша не раз рассказывал мне о странном мальчике из их класса. Его звали Никита, и был он, мягко говоря, неадекватным. На уроках мог ни с того ни с сего расхохотаться, на переменах всем подставлял подножки, а в столовой воровал со столов булочки. При этом он был из нормальной внешней семьи: отец работал в охранном предприятии, мать риелтором.

А с недавних пор Пашка стал приходить из школы с синяками: то под глазом расцветет, то на коленке ссадина. Пару раз приходилось зашивать ему дырки на рюкзаке, а однажды менять пенал - он был безжалостно порезан чем-то острым. Оказалось, это орудует тот самый Никита. Хулиган терроризировал половину класса, а на Пашке вообще отрывался вдоволь, так как он был более слабым и не мог дать сдачи.

Пытались разговаривать с родителями, но в ответ слышали только претензии. Отец хулигана, например, сказал, что мы сами воспитываем своего сына мямлей, вот он и получает. А у матери вообще была только одна отговорка: вы за своими следите, на моего нечего

наговаривать, это не он сделал. Конечно, что может быть проще...

Несмотря на все уговоры сына, через неделю я пошла на разговор с директором. Та, как только увидела меня, покраснела и покрылась каплями пота - явно нервничала. Бесконечно повторяла мне что-то про то, что «все должно остаться между нами». Огласка и мне не нужна была, я хотела лишь одного - защитить своего ребенка. «Вы знаете, Никита - непростой мальчик. Но я уже поговорила с ним и направила его к школьному психологу».

На первый раз это обещание на меня действовало. Появилась надежда, что психолог поможет. Но прошел месяц, а ситуация не только не выровнялась, но и стала хуже. Классное руководство ничего не желало делать. И как в такой ситуации мне было поступать? Единственной соломинкой оставалась директриса школы, которая всегда мне казалась нормальной женщиной. Но та призналась честно: Никита - непростой мальчик и, по-хорошему, ему нужна коррекционная школа. В разговоре со мной она только развела руками: «Что я могу сделать?» Директор попросила меня не выносить сор из избы - другими словами, не рассказывать о сложившейся ситуации за пределами школы.

Я не понимала, что мне делать. Признаюсь, даже несколько раз вновь говорила с сыном. Пыталась

через него узнать, возможно ли урегулировать ситуацию полюбовно, без привлечения серьезных мер. Но Пашка у меня миролюбивый - конечно, он говорил, что справится сам и не стоит привлекать к этому делу руководство школы. Но время шло, и я видела, что ничего не меняется. Он все также приходил из школы зашуганный, притихший, словно вечно чего-то пугающийся. Меня это волновало.

Окружающие советовали еще раз выйти на связь с родителями хулигана - пригрозить им, потребовать привести своего сына в чувства. Но я уже не раз общалась с ними и понимала, что там - глухая стена, которая считает, что их сын во всем прав.

Я ломала голову, как же найти выход. Другие в это время действовали. Как-то раз Паша сказал мне, что его подружка Наташа уходит в другую школу. Я знала родителей девочки, и в тот же вечер позвонила им, чтобы узнать причину. «Никита довел», - призналась женщина. Он дергал Наташу по поводу и без, обзывался, а недавно разбил телефон, подаренный родителями. «Мы точно знаем, что это он, но доказать не можем, его родители говорят, что это Наташа сама его уронила, а Никита просто рядом стоял», - вздохнула Наташина мама.

Вслед за Наташей в другой класс перевелся еще один приятель Паши - тихоня Дима. Его Никита задирает меньше остальных, но и этого чувствительному мальчику оказалось достаточно. Он просто отказывался ходить в один класс с хулиганом, а для домашнего обучения показаний по здоровью у мальчика не было.

Когда я пришла в очередной раз к завучу и попросила ее о переводе уже моего Павла, она вздохнула. На лице у нее было написано: «Очередные...». Она пыталась меня уговорить, твердя о том, что осталось всего несколько месяцев до конца учебного года. Но я не могла экспериментировать над психикой своего ребенка - каждодневно мне приходилось наблюдать за тем, как Паша переживал. «В другой школе ему будет лучше», - подытожила я, и нам отдали документы.

Наше новое учебное учреждение находится буквально в паре кварталов от прежнего и пока нам очень нравится. А хулигана Никиту мы часто видим во дворе - он все так же задирает других ребят. Стоит ли надеяться на изменения в таком случае? Недаром говорят: все идет из семьи. Таких школьных хулиганов не перевоспитать, пока за них не возьмутся собственные родители. Так что, думаю, мы приняли верное решение, когда ушли.

Евгения.

РАЗВЕЛАСЬ, НО НЕ «РАЗВЕНЧАЛАСЬ»

Год назад прервался наш венчанный брак с первым мужем. Это было моей инициативой: я полюбила другого мужчину. Нужно ли мне теперь «развенчивать» церковный брак?

Елена К.

Процедуры «развенчания» как таковой не существует. В церкви это называется расторжением церковного брака, и к этому относятся достаточно серьезно. Прежде всего, с парой разговаривает батюшка, пытаясь понять, что привело их к такому решению. В некоторых случаях пытается повлиять на него. Если понимает, что изменить ничего нельзя, отправляет пару для выдачи официального документа. Обычно окончательное решение принимается в епархии, там же можно получить бумагу.

Второбрачие признается церковью. В некоторых (исключительных) случаях венчать могут и в третий раз, однако это решение принимается на самом высоком уровне.



Если брак нотариально завершен и уже прошло некоторое время, необходимо обратиться к местному священнику - он подскажет, куда подавать прошение о расторжении церковного брака (многое зависит от вашего местоположения). Обычно, если союз еще не расторгнут в загсе, паре дается время на обдумывание. Но ежели процедура уже завершена, то процесс получения документа может быть упрощен.

Церковь призывает тех, кто единожды уже расторгал венчанный брак, впредь задумываться, вновь желая провести данное таинство.



КАК МОЛИТЬСЯ ЗА ДРУГИХ?

У моей сестры не ладится личная жизнь. Сама она неверующая, поэтому попросить за нее у Господа хочу я. Можно ли так делать?

Ирина.

Считается, что дорога к Богу должна быть у каждого своя. Если человек не чувствует потребности пройти ее, то подталкивать к этому или тем более настаивать не стоит. В том числе, не поможет и чужая молитва, потому что сам человек не имеет желаний обращаться за помощью.

Есть, конечно, исключения из этого правила. Например, маленькие дети, которые по какой-то причине не крещены, или болящие, не имеющие возможности самостоятельно пройти путь к вере. Одним словом, неразумные в том или ином смысле люди, которым можно подать руку и попросить за них.

Некоторые священнослужители считают, что, молясь за другого человека, мы берем на себя его беды и горести, примеряем его ситуацию. Это может негативно сказаться на самом молящемся. Решить данное затруднение возможно, если параллельно молиться еще и за себя -

просить отпустить не только чужие, но и свои грехи, к примеру.

Молитва за другого человека - это всегда большая ответственность. Груз чужих грехов порой может быть очень тяжелым, и сразу мы этого не понимаем. Некоторые не рассчитывают собственные силы и, прося за другого, выгорают сами.

Каков же итог? Молиться за другого никто не может запретить, однако следует взвесить все за и против. Действительно ли это нужно человеку? Если вами руководит только желание спасти его, это неправильно. Спасти человек может себя только сам. Другое дело, что в трудные моменты можно указать близким путь к Богу - предложить прочесть православные книги или зайти вместе в церковь, найти духовника. Но если вам откажут, стоит отступить, сделать шаг назад. Значит, человек не готов, и ваша помощь сейчас лишняя.

УМЕРШИЕ ВИДЯТ НАС СВЕРХУ?

Недавно потеряла мужа - утешаю себя только тем, что он видит меня сверху и заботится обо мне. А вот дочь говорит, что все это чушь...

М. Кондратьева.

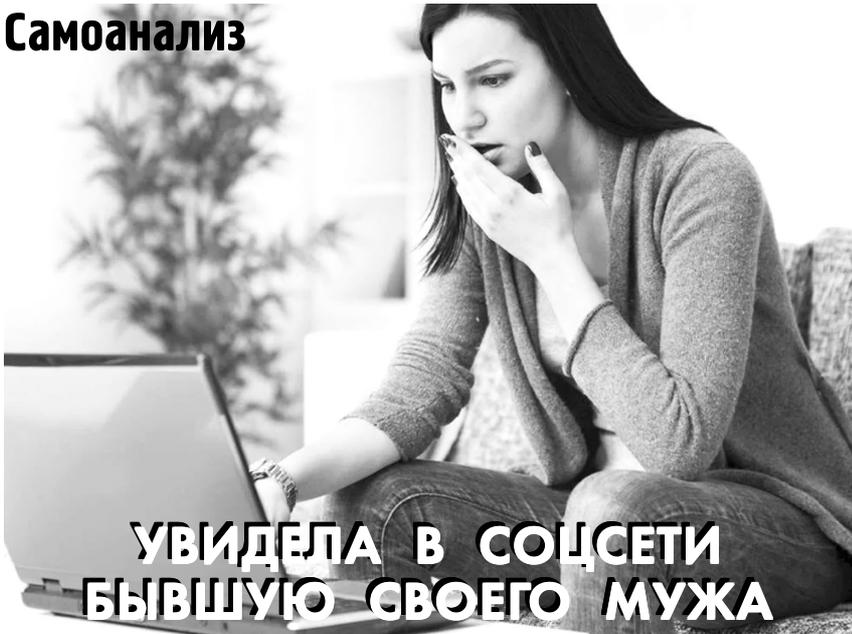
Почившие действительно могут видеть, что происходит в земном мире после своей смерти - об этом даже есть свидетельства в Евангелии. Они наблюдают за нами, однако не стоит придавать этому действию сакральный смысл.

Церковь настороженно относится к призывам умерших о помощи или иным отсылкам к ним. В конце концов, сам факт смерти не делает человека ближе к Богу (тем более, если при жизни он был грешен) и уж, конечно, не возводит его в ранг святых. Как известно, только они, будучи канонизированными, способны услышать человеческие мольбы и донести их до Господа Бога.

Вместо того чтобы обращаться

к умершим с просьбами, лучше молиться за них. Просите даровать им Царствие Небесное, простить земные прегрешения. В церкви можно заказывать панихиды, обедни, подавать за усопших милостыню, прося помянуть их.

Не стоит также забывать про Вселенские родительские субботы, когда поход на кладбище, на могилы умерших родственников, считается не просто желательным, но даже обязательным.



УВИДЕЛА В СОЦСЕТИ БЫВШЮЮ СВОЕГО МУЖА

У моего супруга ребенок от прошлого брака. Ежемесячно он выплачивает бывшей жене кругленькие суммы - она просит «на сына». Но недавно я нашла ее в соцсетях и была удивлена: девушка явно живет на широкую ногу. И это на алименты!

Обязательства вашего супруга перед ребенком от первого брака никуда не денутся, с ними вам придется смириться. Другой вопрос - насколько адекватна сама сумма. Однако и в этом случае важно понимать: денежный эквивалент - не ваша забота. Понятно, это касается и вашей семьи тоже, но, по факту, этот вопрос должен полноценно решаться между вашим мужем и его бывшей женой. Если будете вмешиваться слишком активно, вам могут сделать замечание, и будут правы.

В данном случае действовать надо мудро и без спешки. Прежде всего, разберитесь в отношении своего супруга к создавшейся ситуации. Может, он не против платить такие крупные суммы и ему все равно, на что они в итоге идут. Если муж нейтрален, можно попробовать

приоткрыть ему глаза на происходящее. Говорите прямо, открыто о том, что увидели и какие выводы сделали. Не транслируйте негатив, представляйте все как пищу для размышления. Обязательно скажите в конце: «Конечно, принимать решение тебе. Я знаю, что ты сделаешь правильный выбор».

Если супруг окажется на вашей стороне, они с бывшей женой могут оговорить фиксированную сумму алиментов, адекватную для данной ситуации. Или действовать по закону: на одного ребенка полагается 1/4 дохода. В этом случае ваш супруг не будет укорять себя за то, что не помогает ребенку от первого брака, потому что по факту помогает. Но и, с другой стороны, положенная сумма не будет превышать допустимую меру.

Ирина.

ЧТО ДЕЛАТЬ С НЕНУЖНЫМИ ПОДАРКАМИ?

Не знаю, чем я это заслужила, но мне вечно дарят не те подарки. Они мне не нужны, но выбросить жалко, а передаривать вроде как неприлично. Скоро такими темпами моя квартира превратится в склад. Как быть?

Согласно этическим нормам, подарки следует принимать с благодарностью. Однако, что хранить в своем доме, решать только вам. Захламлять его лишь по той причине, что вы не хотели бы обидеть - неверная позиция.

Если какие-то вещи вам не нужны, вы можете преподнести их тем, кому они действительно пригодятся. На будущее, чтобы подобных ситуаций не возникало, старайтесь задолго до праздника намекать на то, какой подарок вы хотели бы по-

лучить. Говорите о своих интересах, увлечениях, особенностях - так у окружающих будет формироваться ваш образ, согласно которому они и станут готовить подарки.

В целом, вам стоит задуматься на тему желания понравиться всем и каждому. Подарки - лишь капля в море. В вашем случае они сигнализируют о том, что вы готовы идти на все ради мнения окружающих, а на собственную точку зрения и чувство комфорта вы закрываете глаза.

Дарья.

МОЙ РЕБЕНОК НЕ БУДЕТ НОСИТЬ Б/У ВЕЩИ!

Мы с мужем ждем первенца, готовимся, покупаем необходимое. Но супруг все чаще говорит о том, что можно брать б/у вещи - ребенку ведь все равно. Я с этим не согласна!

Мария К.

Ситуацию, которая сложилась в вашей семье, желательно рассматривать с двух сторон. Эмоции и чувства, которые вас сейчас одолевают, понять можно. У вас скоро родится первый ребенок - хочется купить для него все самое лучшее, новое, стильное. Но попробуйте взглянуть и с другого ракурса - с позиции собственного супруга.

Очевидно, что он тоже взволнован и желает для ребенка лучшего. Однако мужчины, по статистике, более практичные - они лучше производят расчеты, мобилизуются, находят идеальные варианты. Поэтому в данной ситуации ваш супруг рассуждает здраво.

Из-за этого вопроса ни в коем случае не стоит портить отношения. Вам стоит пойти на компромисс. Решите между собой, какие вещи точно должны быть новыми (например, пеленки, распашонки), а какие можно взять из категории «б/у» - ту же коляску или стульчик в дальнейшем. Так вы сможете учесть интересы обеих сторон.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

ПОЧЕМУ ТАК ГРУСТНО В КОНЦЕ СЕРИАЛА?

Недаром говорят: чем больше серий в телесериале, тем сложнее расставаться с его героями в конце. Это логично: к каждой истории мы привязываемся, прикипаем. В течение определенного времени сочувствуем персонажам, следим за развитием событий. В каком-то смысле они становятся нам родными.

Для многих сериалы еще и попытка уйти от настоящего. Когда в дне сегодняшнем не так много положительных моментов, порой хочется забыться, отвлечься. Мыльные оперы предоставляют нам такую возможность.

К тому же просмотр любимого сериала со временем превращается в приятный регулярный ритуал. А ритуалы, как известно, дарят нам ощущение стабильности.

Еще Лариса Долина пела: «Главней всего - погода в доме», но не менее важной является и обстановка в душе каждого домочадца. Как вы бы описали свое состояние? Внутри вас светит яркое солнце или идет затяжной дождь, которому конца-края не видно? Разобраться с происходящим поможет тест, на вопросы которого следует ответить.

1. Последнее время вам не хватает...

- А. Спокойствия и расслабленности, я все время в напряжении.
- Б. Родных, друзей рядом.
- В. Пожалуй, разве что времени, чтобы осуществить все задуманное.
- Г. Сама не знаю, чего, но все время преследует ощущение неполноценности.

2. Где бы вы сейчас хотели отдохнуть?

- А. На необитаемом острове.
- Б. За границей, в туристической стране.
- В. За городом, можно на собственной даче.
- Г. Дома, в одиночестве.

3. За окном идет дождь. Ваши эмоции?

- А. Я буду подавлена и удручена.
- Б. Неплохо, можно посидеть дома.
- В. Прекрасно! Я люблю дождь!
- Г. Нейтральные. Все равно у меня не было никаких планов.

4. Друзья предлагают встретиться и развлечься. Вы:

- А. Откажусь, не то настроение.
- Б. Подумаю. Может, лучше провести время с семьей?
- В. Конечно, соглашусь!
- Г. Совру, что занята.

5. Какой фильм вы бы выбрали для вечернего просмотра?

- А. Боевик или триллер. Б. Хорошую драму.
- В. Веселую комедию.
- Г. Фантастику, детектив.

6. Вам преподнесли сюрприз. Вы:

- А. Почему меня не предупредили?
- Б. Начну смущаться. Приятно, но как-то неудобно...
- В. Обрадуюсь и поблагодарю.
- Г. Приму, конечно, даже эмоции изображу, меня же порадовать хотели...

7. Во что вы одеваетесь дома?

- А. В одежду, в которой уже стыдно появляться на людях.
- Б. В любимые шорты и футболку, которые мне удобны.
- В. Выбираю себе симпатичные домашние комплекты.
- Г. Переодеваюсь, но в тех же вещах могу и по улице ходить.

8. Сейчас вам бы очень хотелось...



КАКАЯ ПОГОДА У ВАС НА ДУШЕ?

Когда за окном светит солнце, погода на душе может быть совсем иной. От чего зависит этот процесс и как на него повлиять?

- А. ... выпустить пар, дать волю эмоциям.
- Б. ... немножко погрузиться и подумать о жизни.
- В. ... поделиться с кем-то своей радостью.
- Г. ... остаться наедине с собой, чтобы подумать.

9. Впереди ваш день рождения. Какие мысли?

- А. Нет уж! В этот раз я точно не буду отмечать!
- Б. Интересно, сколько человек меня поздравит?
- В. Надо устроить праздник! Хочу пригласить много гостей!
- Г. Только не это! А можно пропустить этот день?

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

У вас в душе бушует гроза. Можно предположить, что вы недовольны тем, что на данный момент происходит вокруг. Вас не устраивает окружение, обстоятельства или собственное положение. Ясно одно: оставаться в таком состоянии надолго не стоит - можно выгореть. Задумайтесь над тем, что вы можете сделать для поддержания своего эмоционального фона. И тогда гроза сменится затишьем.

Большинство Б

Теплый дождик моросит у вас внутри, и это прекрасное состояние. В целом, вас устраивает все то, из чего сейчас состоит ваша жизнь. Однако время от времени появляются обстоятельства, которые заставляют поймать нотку грусти. Порой она беспочвенна, но есть вероятность, что вы относитесь к тому типу людей, которым нужно порой раскачивать свои эмоции. Главное - не заиграйтесь!

Большинство В

Солнце - вот, что можно обнаружить в вашей душе! Оно сияет так ярко, что это замечают даже окружающие, для которых вы являетесь источником света. Вы рады всему происходящему с вами, а даже если что-то не устраивает, вы умеете правильно относиться к проблемам - благодаря этому они решаются быстрее. Поддерживайте себя в таком расположении, и все у вас будет хорошо.

Большинство Г

Над вами навис самый настоящий туман. Это состояние, при котором нельзя разглядеть, что происходит вокруг. Вы в растерянности и смятении. Не знаете, кому можно доверять, а кому нет. Прежде всего, следует разобраться в происходящем. Найти светлых людей вокруг себя: именно они помогут пробраться сквозь тьму. И главное - помните, что однажды этот туман рассеется.



(Продолжение. Начало в 12-20).

Мистер Вальгрёв вернулся к своему завтраку с очень плохим аппетитом и с смутным сознанием, что в конце концов он все же остался в глупом положении. Все колебания из стороны в сторону, все принятые и отброшенные намерения и окончательные решения уехать не привели ни к чему. Он обещал остаться.

«Да поможет Бог всякому тридцатипятилетнему человеку, имевшему несчастье приобрести любовь восемнадцатилетней девушки!» – сказал он себе. «Милая Грация, какой она еще ребенок!»

Грация возвратилась в гостиную, набрав только четверть корзинки поблекших роз, хотя их было немало на кустах. Из полуотворенной двери кухни, выходящей в коридор, слышался громкий говор и протестующий голос мистрис Джемс.

– Ничто не могло быть несвоевременнее, – восклицала она. – Добрых два месяца прежде, чем можно было ожидать. А я все обдумала, все устроила и все было бы как следует, если бы только младенец родился в свое время.

Грация слушала с недоумением, но через несколько минут мистрис Джемс вбежала в комнату и объяснила ей, в чем дело.

– Вообразите, Грация! Присцилла Спрутер родила вчера ночью.

Присцилла Спрутер, дочь мистрис Джемс, была замужем за богатым кондитером небольшого городка Чикфильда, в сорока милях от Брайервуда. Преждевременно родившийся младенец был вторым внуком мистрис Джемс, с которой было взято торжественное обещание быть в Чикфильде во время этого события и прогостить у дочери две недели, чтобы позаботиться об ее здоровье и об ее хозяйстве.

Но событие это должно было случиться в октябре и, соображаясь с этим, мистрис Джемс сделала все свои распоряжения и пригласила благонадежную женщину принять бразды правления в Брайервуде во время ее отсутствия. И вдруг является нарочный

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

верхом, на нечищенной лошади и привозит письмо, объявляющее о несвоевременном рождении прекрасного мальчика.

– Прекрасного, нечего сказать! – воскликнула мистрис Джемс с досадой. – И требуют, что б я ехала к ним немедленно, потому что отец Вильям Спрутер очень беспокоится.

– Я думаю, что вам следует ехать, тетушка, – сказала Грация нерешительно.

– Вы думаете? А полтора решета орлеанских слив в кухне. Кто сварит их?

– Разве мистрис Буш не может сварить варенье, если вам необходимо ехать?

– Конечно, может. Всякий, кто может держать таз на огне, скажет вам, что он может сварить варенье. Но какое это будет варенье? Испортится, не простояв месяца. Нет. Грация, я не привыкла так обращаться с собственностью вашего отца. Я сварю варенье, и тогда уж поеду в Чикфильд. Но желала бы я знать, кто будет заботиться об обедах мистера Вальгрёва без меня.

– Поручите это мне, тетушка. Мистер Вальгрёв, кажется, не прихотлив.

– Не прихотлив! Пока все подается ему как следует, мужчина всегда не прихотлив, но попробуйте покормить его недожаренной телятиной или переваренной лососиной, и тогда посмотрите что он скажет. Но как бы то ни было, а мне необходимо съездить хоть на несколько дней к Присцилле. Я послала Джека сказать мистрис Буш, чтоб она пришла немедленно. И надеюсь, Грация, что вы хоть раз в жизни выйдете из своей апатии и присмотрите, чтобы не расхищалось добро вашего отца. Если бы мистер Вальгрёв был не такой степенный джентльмен, я ни за что не решилась бы оставить вас одну. Но он не похож на большинство холостых людей. От него нельзя ожидать никакой глупости.

Грация сильно покраснела и быстро повернулась к окну. Но мистрис Джемс была слишком занята, чтобы заметить смущение племянницы. Она хлопотала у большого буфета в углу близ камина, наполняя чайницу и сахарницу и рассчитывая, какое количество колониальных продуктов будет истреблено во время ее отсутствия.

– Вы дадите мистрис Буш четвертку чаю и полфунта сахару на неделю, и ни зерна более. Помните это, Грация. И пожалуйста, не давайте прислуге купленного мяса более двух раз в неделю. Если не хотят есть свежую, здоровую солонину, пусть едят что угодно. Сара знает, какие обеды я готовила для мистера Вальгрёва, а мистрис Буш будет стряпать для него. Но смотрите за всем собственными глазами и отдавайте сами приказания мяснику. Пусть варят бобы и чтобы не было разговоров, по вкусу они или нет. Ваш дядя снял их не для ворон. И не допустите истребить

все сливы на пудинги для Джека и Чарли; если они хотят есть до расстройств желудка, пусть едят падаль. И желательно было бы, чтобы наволоки были хорошенько починены к моему приезду. Мисс Тульмин гораздо лучше сделала бы, если бы выучила вас чинить белье вместо *parlez vous Francais*. Все, что ни дашь вам починить валяется так долго, что противно смотреть.

– Я сделаю все, что могу, – отвечала Грация покорно. – Долго думаете вы пробывать в отсутствии?

– Могу ли я это знать, душа моя? Если не случится ничего особенного с Присциллой и с младенцем, я не пробуду там более недели. Но она женщина деликатная, и Бог знает что может случиться. Теперь я пойду в лучшую гостиную проститься с мистером Вальгрёва.

Грация села к отворенному окну, сильно взволнованная. Тетка уедет и целую неделю не будет следить своими пронизательными глазами. В эту неделю полной свободой можно будет чаще видиться с любимым человеком. Грация знала, что он принужден был хитрить, чтобы провести с ней несколько минут, не возбуждая подозрения. Теперь все изменится. Целую счастливую неделю можно будет видиться без помехи. А потом? Потом настанет конец всему, и надо будет расстаться. Ужасный день разлуки придет рано или поздно, он сказал ей это прямо, и она старалась представить себе этот день, но не могла. Она была еще очень молода, и неделя казалась ей целую вечностью блаженства!

«Будет ли он рад, – спросила она себя. – Желала бы я знать, будет ли он рад?»

Если б она заглянула в сердце своего возлюбленного в ту минуту, когда мистрис Джемс Редмайн объявила ему о своем отъезде, она увидела бы, что он не был рад.

«Жаль, что я не уехал сегодня без всяких прощаний, – сказал он себе. – Уехать теперь, когда она просила меня остаться, было бы грубостью. Но остаться, когда наш дракон уезжает и мы будем иметь возможность проводить целые дни вместе, значит обречь себя на лишние страдания в будущем. Я не считал себя способным страдать из за женщины, но теперь вижу, что эту девушку нелегко будет забыть. Жаль, что я встретил ее, жаль, что мне пришлось в голову приехать сюда! Вздор! Можно ли тревожиться из за такой сентиментальной глупости! Почему не наслаждаться неделей невинного ухаживания за хорошенькою девушкой? Затем я возвращусь в мой круг общества и забуду ее».

С таким похвальным намерением мистер Вальгрёв вышел опять в сад в надежде встретиться с Грацией.

В этот раз его ожидания, однако, не

оправдались. Мистрис Джемс варила в кухне варенье и держала возле себя Грацию, снабжая ее полезными хозяйственными советами. Тяжело было провести в жаркой кухне чудный летний день, полоская банки, вырезая и надписывая ярлыки и стараясь быть каким-нибудь образом полезной, но Грация покорилась этому охотно. На следующий день ее ожидала полнейшая свобода.

Мистер Вальгрёв обошел раза три сад, потом лег на траве в фруктовом саду и задремал, поддавшись усыпительному влиянию августовского полудня. Но сновидения его были не совсем приятны, и он встал, не освежившись, и медленно вернулся к дому. Проходя мимо решетчатого окна кухни, полузасрошего плющом, он увидал мельком Грацию, потерял надежду повидаться с ней, вооружился удочкой и пошел состязаться со старою, опытною щукой, с которою воевал уже шесть недель. Неучтивая тварь никак не хотела проглотить крючок, но очень искусно, вследствие долгой практики, портила его удочки.

Глава IX «НЕЖНЫЙ ПОЦЕЛУЙ, И МЫ РАССТАНЕМСЯ»

День клонился к вечеру, когда Губерт Вальгрёв возвратился на ферму. В старом доме царствовала отрадная тишина, свидетельствующая об отсутствии мистрис Редмайн. Без обычной суеты был подан ему обед, приготовленный, может быть, не так вкусно, как в присутствии хозяйки, но мистер Вальгрёв был не из тех людей, для которых обед высшее благо в жизни. Ему нравилось спокойствие, которое мистрис Джемс оставила за собой, ему приятно было думать, что сейчас он выйдет в сад, и никто не помешает ему провести там вечер в обществе Грации.

Он застал ее спящею за работой, за несносными наволочками, одну под кедром. Джемс Редмайн никогда не был легкомысленным человеком, но свобода очень приятна тому, кто пользуется ею редко, и он отправился в Кингсбери, чтобы провести там вечер, разговаривая о предметах текущего интереса с политиками своего околотка в комфортабельной гостиниою трактира «Луна и Семь Звезд». Приближалось время жатвы, и каждый из посетителей мог сообщить что-нибудь интересное о своем урожае. С политикой и агрономией Джемс Редмайн не заметил, как прошел длинный вечер. Что же касается Джека и Чарли, они сидели на месте только когда ели. Движение было их нормальным состоянием.

Итак, Грация осталась одна под кедром, и весь вечер влюбленная пара провела в саду. О блаженное время! Время светлой радости, не омраченной заботой о будущем! Грация отдавалась своему счастью так же просто, как ребенок в начале праздника. Он был с ней, он исполнил ее просьбу и остался. Она не ожидала, что в жизни так много счастья, а между тем это была старая история: уверения в неизменной любви, – в любви, готовой на все, кроме самопожертвования, странная смесь страсти и светского благоразумия, меланхолическое философствование новейшей школы и неизменный припев:

«Я люблю вас, Грация, но это невозможно».

Прекрасные летние дни следовали один за другим, и ничто не нарушало блаженства их счастья. Дядя Джемс продолжал наслаждаться свободой и, оправдываясь делами, проводил время то в Кингсбери, то в Танбридже. Грация ходила со своим возлюбленным удить рыбу на извилистый берег восхитительной речки, и смотрела, как он расставлял сети старой щуке или случайно вытаскивал борвену или язя. Но рыбная ловля была только предлогом для прогулок и разговоров. Он вырезал ее имя на серебристой коре старого бука и невольно подумал, что сказала бы Августа Валлори, застав его за таким сентиментальным занятием и рядом с ним Грацию, с восторгом следившую за его работой.

Да, славное было время, но длилось оно не долго. Мистер Вальгрёв со страхом думал о своем собственном мире.

«Тем не менее я почти уверен, что через месяц такая жизнь надоела бы мне до отвращения, – сказал он себе. – Нет, лучше расстаться с моей милой, пока любовь наша не утратила своей свежести, чтобы каждый из нас мог до конца жизни сохранить в душе поэтическое воспоминание. Я женюсь на Августе, Грация выйдет за одного из своих кузенов, а в воспоминание о нашей подавленной любви каждый из нас сохранит цветок или прядь волос».

Такие рассуждения были очень утешительны для светского человека, решившегося приобрести себе имя и состояние и жить жизнью, которая наиболее нравилась ему, но едва ли они были по сердцу девушке, которая отдала ему свою душу и которую он обрекал прозябать с фермером.

Дни проходили и недели близились к концу. Тетушка Ганна уведомила свое семейство, что Присцилла Спруутер и ребенок чувствуют себя как нельзя лучше и что она, мистрис Джемс, надеется возвратиться домой в понедельник утром и не опоздать к стирке.

Это известие было сигналом к отъезду Губерта Вальгрёва. Он не желал подвергаться наблюдательным взглядам тетушки Ганны после последней недели, изменившей его отношения с Грацией. Сельская идиллия длилась, по его мнению, уже достаточно долго. Теперь представлялась возможность прервать ее сразу. И вместе с тем этот практический человек считал часы, оставшиеся до мрачного понедельника, и думал с ребяческим наслаждением о длинном воскресенье, о колокольном звоне, о золотых полях, о тихом старом саде, где пышные мальвы уже предупреждали о близости осени.

Грация проснулась с каким-то смешанным чувством радости и грусти в это воскресенье. Еще длинный день с ним! Последний день, но пока он был еще впереди, она считала себя счастливою. В саду было светло и свежо, когда Губерт Вальгрёв вышел к ней, а она была светлее и свежее самого утра. Они гуляли вместе до завтрака, потом вместе пошли в церковь и весь день провели, не расставаясь. Даже в этот день отдыха никто не прерывал их беспрерывного *tête à tête*. Джемс Редмайн разгонял сном следы непривычных развлечений последней недели, чтобы

на следующее утро встретить жену с ясным лицом. Сыновья его провели большую часть дня, сидя на заборах и рассуждая с земледельцами и с приехавшими мальчиками.

Счастливец этого воскресенья в тенистом саду среди пышных мальв и увядающих роз не было дня во всей молодой жизни Грации. Под вечер Губерт Вальгрёв заметил перемену в ее лице. Руки ее дрожали, и тогда он взял одну из них, она была холодна, как лед.

– Что с вами, моя милая? – спросил он нежно.

– Ничего, но вы уезжаете завтра. Могу ли я быть счастлива?

– Но вы знали это с самого начала. Мы условились, что день возвращения вашей тетки будет днем моего отъезда. Разлука всегда была перед нами.

– Да, но я не знала, что она так ужасна, – отвечала она, горько заплакав.

Тяжело ему было смотреть на ее слезы, но человек, решившемуся добиться успеха в жизни, приходится часто подавлять свои чувства. В эту минуту он отдал бы многое, чтоб иметь возможность прижать ее к сердцу и предложить ей быть его прекрасною молодою женой, – многое, но не все. Если б он трудился безропотно, если б ему нечем было жертвовать, он мог бы забыть разницу в положениях и слить свою судьбу с судьбою любимой женщины. Но он трудился далеко не безуспешно, и его настоящее положение было критическое. Он был многим обязан руке, которая помогла ему взойти на первые ступени лестницы и могла помочь ему идти дальше. Жениться на Грации значило отказаться от лучшего друга, иными словами обречь себя на гибель. Судья может жениться хоть на своей кухарке, но для молодого, добивающегося успеха, адвоката женитьба составляет важный шаг в жизни. Губерт Вальгрёв не хотел рисковать своею карьерой. Он вступил на общественное поприще еще молодым человеком, только что окончившим курс в коллегии, и с твердым намерением составить себе имя. В жизни его были обстоятельства, вследствие которых это стремление было в нем сильнее, чем в других мужчинах. Он никогда ни на волос не отступал от принятого решения. Несчастливая любовь к дочери фермера была первою ошибкой с его стороны.

Он утешал ее как умел, осушал ее слезы и заставил ее наконец улыбнуться ему, но не радостна была ее улыбка.

– Желала бы я знать, увидимся ли мы опять когда-нибудь, – сказала она грустно, и вслед за этими словами произнесла стихи Ромео и Джульетты, которые читала с ним вместе в саду:

Какая мысль зловещая во мне!
Мне кажется, когда тебя я вижу,
Просясь так с тобой, что ты в могиле.

– Милая моя, мы увидимся. Я приеду повидаться с вами когда-нибудь, когда вы будете, может быть, замужем.
– О, нет, нет, нет, – воскликнула она качая головой.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).



ТАКТИЛЬНЫЙ ДИЗАЙН ЭТОТ ИНТЕРЬЕР ХОЧЕТСЯ ПОТРОГАТЬ!

Набирает обороты новый тренд в интерьере - тактильный дизайн. Рассказываем о самых популярных фактурных материалах и способах вписать их в свою квартиру.

Если вкратце передать суть тактильного дизайна, то это интерьер, который хочется потрогать. Тактильные ощущения в жилом пространстве играют важную роль: от них может зависеть психоэмоциональное ощущение человека, особенно если он кинестетик (воспринимает информацию об окружающем мире через осязание). Дизайнеры рекомендуют обратить внимание на фактурную обивку, пушистые ковры, шершавое дерево, керамику ручной работы и не только.

Пушистые ковры с длинным ворсом

Ковер встречает ваши голые ступни утром, когда вы встаете с кровати, поджидает на холодном полу в уборной или прихожей и делает гостиную по-настоящему уютной. Дизайнеры уделяют особое внимание фактуре изделий - в ход идут скульптурирование поверхности, стрижка ворса.

Для спальни рекомендуем выбрать пушистый ковер с длинным ворсом - он станет постоянным источником приятных тактильных ощущений. Для прихожей подойдет небольшой овальный коврик с плетением, а в гостиной можно постелить акцентный ковер красного, оранжевого или другого жизнерадостного цвета.

БИОМАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

Вы предпочитаете экостиль в интерьере? Перед вами подборка натуральных материалов для дизайна.

Кора пробкового дуба. Обладает звуко- и теплоизолирующими свойствами. Подходит для отделки стен.

Бамбук. Долговечный экологичный материал. Идеален для отделки пола,

Вельветовая обивка и мягкая шерсть

Кресла и диваны, одетые в мягкую шерсть букле с бугристым рельефом или бархат, обладают успокаивающим эффектом. Ученые уверены: когда мы прикасаемся к мягким фактурам, организм начинает вырабатывать окситоцин («гормон объятий») - это снижает уровень тревожности и расслабляет. Альтернатива бархату - вельвет, популярный в 70-е. Он возвращается в интерьер в виде чехлов на декоративных подушках, обивки кресел и диванов. Приятный бонус: этот материал не мнется и не протирается в течение долгого времени.

Декор, который «просится» в руки

Некоторые предметы интерьера словно побуждают нас к тактильному контакту. Такой декор хочется не просто рассматривать, а пощупать, погладить. Например, вазы ручной работы, необычные кувшины для воды с объемным рисунком, симпатичные веерные светильники из рисовой бумаги, стеклянный держатель для книг, деревянная посуда. Считается, что подобные пред-

меты действуют на человека медитативно, пробуждают любопытство. Для гостиной и спальни можно приобрести подушки и пледы с трогательными элементами: кисточками, бахромой, бархатом. Большой популярностью также пользуются изделия крупной вязки и со стеганой тканью.

Отделка антистресс

Среди отделочных антистрессовых материалов первое место занимает дерево. Оно имеет натуральный оттенок, рисунок и естественные несовершенства. На пробковых обоях с рельефными узорами отдыхает глаз, а деревянные аксессуары - фоторамки, корбочки для чая, подсвечники и пр. - приятно держать в руках. Еще один популярный материал в тактильном дизайне - керамика. Комбинация гладкой и шероховатой плитки интересно смотрится на кухне. Можно сочетать блестящее и матовое покрытие - такой вариант оформления подойдет для ванной. Кстати, в продаже есть плитка и керамогранит, которые имитируют древесину и обладают 3D-эффектом.



Деревянные предметы вызывают приятные тактильные ощущения



Керамическая плитка, покрытая лаком, интересно смотрится в ванной

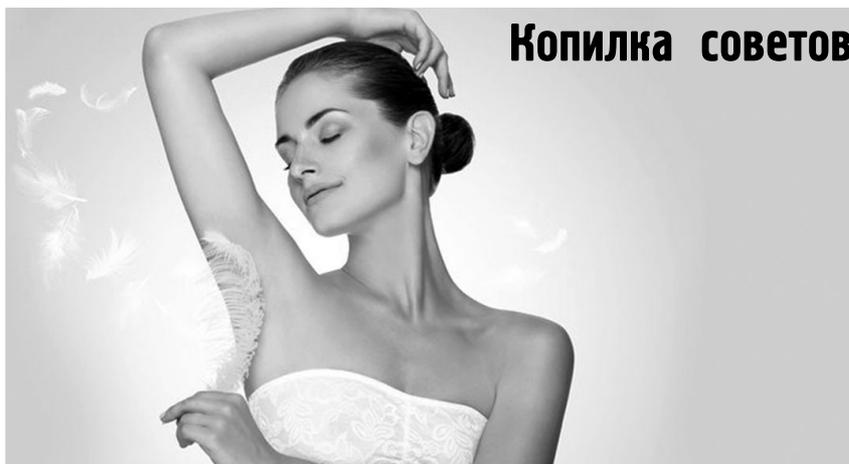


Чаще ходите босиком по пушистому ковру - это расслабляет

ЧТО НАНЕСТИ ПОСЛЕ БРИТЬЯ?

Если у вас кожа после бритья становится сухой и шелушится, советую, как исправить ситуацию. Сразу после процедуры нанесите на кожу детское масло и оберните проблемное место пищевой пленкой. Под ней создается паровой эффект, благодаря которому кожа станет мягкой и бархатистой. Снимать пленку можно спустя 15-20 минут.

Елена К.



ТАБЛЕТКИ ДЛЯ ПОСУДОМОЙКИ СВОИМИ РУКАМИ

Однажды у меня неожиданно закончились таблетки для посудомоечной машины. Идти в магазин я не стала, а решила поискать в Интернете альтернативу. Оказалось, она существует!

Возьмите 1/2 стакана пищевой соды, 1/4 стакана соли в 2-3 ст. л. лимонной кислоты. Добавьте к ним 1-2 ст. л. средства для мытья посуды и тщательно перемешайте. Оставьте массу на 1-2 часа, после чего разложите в формочки для льда и дайте ей еще пару часов застыть при комнатной температуре.

Таблетки для посудомоечной машины готовы! Их можно держать про запас на непредвиденный случай.

Е. Коннова.

КАРТОФЕЛЬ С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ

Если вы любите хрустящий картофель, советую вам делать его так. Сначала очистите клубни, затем замочите в ледяной подсоленной воде (2-3 ст. л. на 1 л) на 7-8 минут. Далее смажьте растительным маслом (если режете на дольки, каждую дольку отдельно). После уже запекайте или жарьте.

Наталья.



КАК ОТМЫТЬ ЗЕЛЕНКУ С КОЖИ

* Хорошее средство – перекись водорода. Нанесите ее на ватный диск и протрите окрашенные зеленкой места.

* Отрежьте маленький кусочек лимона и протрите им загрязненное место, только если это не лицо.

* Мыло и крем – самые мягкие и щадящие средства. Нанесите на пятно жирный крем (например, детский), а после смойте мыльным раствором.

НЕВИДИМКИ ОСТАНУТСЯ НА МЕСТЕ!

Я уже давно пользуюсь невидимками, чтобы усмирить свои густые пышные волосы. Делая прическу, я помню про два способа закалывания невидимок:

Первый - волнистая сто-

рона невидимки должна быть внизу. Второй - перед использованием невидимку надо сбрызнуть лаком для волос. Вот увидите, прическа получится идеальной!

Наталья.

СТИРАТЬ НУЖНО В ГОРЯЧЕЙ ВОДЕ

Это особенно важно, если в доме есть дети и больные люди.

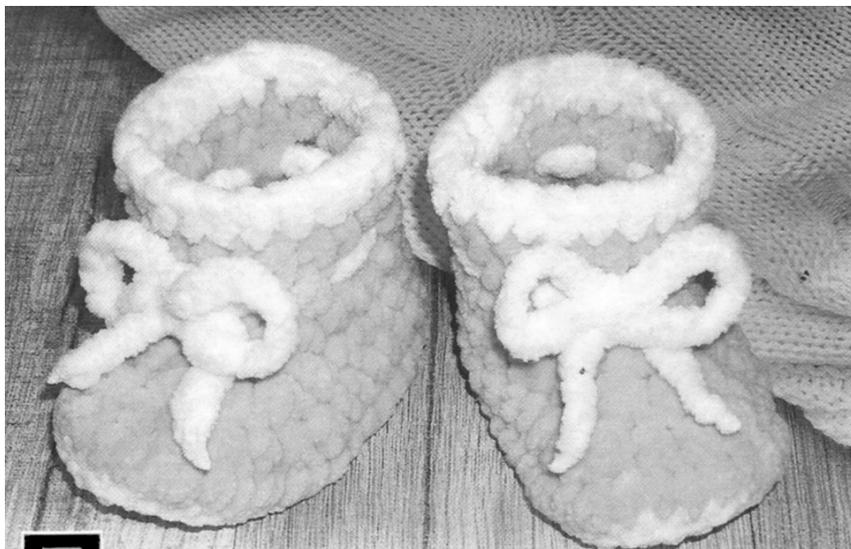
При температуре ниже 60°C вредные бактерии не погибают. Такие микроорганизмы опасны для пожилых людей, а также для тех, у кого есть открытые раны, кому установили катетер, для людей с травмами и инфекциями. Больше всего вредных микроорганизмов находится на белье, банных полотенцах, детских пеленках и вещах больных людей. Кстати, на постельном белье, постиранном при низких температурах, остается даже пылевой клещ, который опасен для аллергиков.

Но самые зловредные бактерии вида *Klebsiella oxytoca*. Они поражают кишечник, вызывая колит

и другие проблемы с желудком. На них не действуют никакие антибиотики. Инфекция обнаружена также в емкости для порошка и на резиновых уплотнителях внутри барабана стиральной машины. Бактерии вида *Klebsiella oxytoca* близки к возбудителям пневмонии.

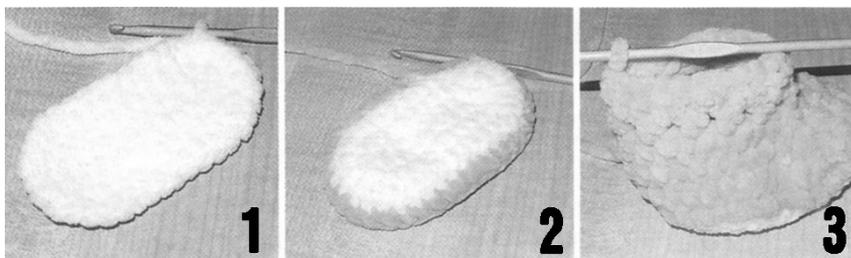
Это исследование ученые начали по просьбе врачей одной из больниц Германии. Они не могли понять причину продолжительной эпидемии, разразившейся в медицинском учреждении. Оказалось, что в прачечной больницы белье стирали в экономном режиме при температуре 30-40°C в обычной стиральной машине, а не в спецоборудованной.

МАСТЕРИЦА



Пинетки для малыша

Плюшевая пряжа мягкая и нежная - идеально для детских вещей. К тому же она подходит для создания рельефных узоров.



ВЫБИРАЕМ ПРЯЖУ, ЦВЕТ И РАЗМЕР

Бесшовные, в виде туфельки или кеда, со шнуровкой - каких только пинеток сейчас не найдешь! Мастера ограничены лишь своей фантазией. Перед началом работы важно правильно подобрать пряжу. Так как это изделие для детей, она должна быть натуральной и гипоаллергенной. На некоторых видах стоят специальные пометки - «для детей» или «детская». Также хорошо подойдут шерсть или хлопок. Выбирая цвет, отталкивайтесь, в первую очередь, от пола ребенка: для мальчиков идеален голубой цвет, девочкам подойдет розовый. Также есть универсальные оттенки - зеленый, желтый, оранжевый. Чтобы определиться с размером изделия, предварительно сделайте замеры ширины и длины стопы. Далее прибавьте по 1,5 см для комфортной носки. Стандартные размеры таковы: дети до 6 месяцев - 9-10 см, от 6 до 9 месяцев - 11-12 см, от 9 до 12 месяцев - 13-14 см.



ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

пряжа Himalaya Dolphin Baby (100 г / 120 м) цвет белый и бирюза, крючок №4,5.

СОКРАЩЕНИЯ:

В.п. - воздушная петля; **с.с.** - соединительный столбик; **сбн** - столбик без накида; **псн** - полустолбик с накидом.

При вязании башмачков и выборе моделей учитывайте, что на вязаной детской обуви не должно быть внутренних швов. Также не следует украшать пинетки мелким декором, пуговицами и бусинами.

1 Вязание пинеток осуществляется круговыми рядами. Каждый новый ряд начинайте с в.п., а заканчивайте, с.с. в первый столбик предыдущего ряда.

Крючком №4,5 наберите 10 в.п. пряжей белого цвета.

1-й ряд. Во вторую от крючка петлю провяжите 8 сбн, в крайнюю в.п. провяжите 4 сбн. Продолжайте вязание с другой стороны цепочки - 7 сбн, 3 сбн в крайнюю петлю и с.с. Всего в первом круговом ряду получается 22 сбн.

2-й ряд. Прибавка, 7 сбн, 4 прибавки, 7 сбн, 3 прибавки. Всего должно получиться 30 сбн.

3-й ряд. Сбн, прибавка, 7 сбн, (сбн, прибавка) 4 раза, 7 сбн (сбн, прибавка) 3 раза. Всего 38 сбн.

Подошва готова, ее длина - 10 см.

2 Присоедините нить цвета бирюза.

4-й ряд. Провяжите 38 псн за задние полупетли предыдущего ряда, Должен получиться бортик башмачка.

5-й ряд. Провяжите 8 псн, 9 убавок, 12 псн. Всего 29 псн.

6-й ряд. Провяжите 8 псн, 5 убавок, 11 псн. Всего 24 псн.

7-й ряд. Провяжите 9 псн, 2 убавки, 11 псн. Всего 22 псн.

3 8-й ряд. Вяжите, чередуя псн и в.п. (при этом пропуская один столбик предыдущего ряда над в.п.) для создания дырочек для завязок.

9-й ряд. Провяжите 22 псн.

10-й ряд. Присоедините нить белого цвета и обвяжите край башмачка 22 сбн.

Башмачок готов. Второй свяжите аналогично. Из белой пряжи свяжите завязки - это цепочки из 70 в.п. Проденьте завязки в дырочки и завяжите бант.

Автор изделия
Елена Киряшина.

ВАРИМ ЯЙЦА ПРАВИЛЬНО

Всего одна ошибка во время варки может привести к тому, что яйца станут настоящей угрозой для желудочно-кишечного тракта и приведут к серьезным проблемам со здоровьем.

Связана эта ошибка с температурой. Очень многие хозяйки при варке опускают яйца в воду уже после того, как она закипела, и после варки яйца слегка зеленеют. Такой эффект дает сульфид железа. Употребление «зеленоватых» яиц может навредить вашему здоровью и привести к энтериту – воспалению в области тонкого кишечника. Поэтому яйца нужно класть в холодную воду, предварительно посолив ее. После закипания варить 8 минут, затем оставить в горячей воде на 5 минут. И только после этого опускать в холодную воду. Если яйцо приготовлено правильно, желток будет оранжево-желтым.



Пригодится

Тюль будет как новый

Наберите в таз горячую воду, добавьте 3 ст. ложки соли и замочите тюль в солевом растворе на 15-20 минут. После прополощите. Следующий этап - постирайте тюль с хозяйственным мылом. Затем в таз с водой влейте 9%-ный уксус и прополощите тюль. В конце добавьте несколько капель синьки.

Чистящий

порошок делаем сами

Приготовьте 5 ст. ложек сухого порошка горчицы, 7 ст. ложек соды, по 1 ст. ложке соли и лимонной кислоты. Все ингредиенты засыпьте в сухую посуду и хорошо перемешайте.

От следов фломастеров

Ватка, смоченная в спирте или водке, хорошо удаляет следы от фломастеров и маркеров, особенно с гладких поверхностей (спирт можно заменить одеколоном). А еще пятно от фломастера обильно сбрызните лаком для волос, подождите несколько минут и протрите сухой тряпочкой.



КАК ЛЕГКО ОТДЕЛИТЬ БЕЛОК ОТ ЖЕЛТКА

Есть много способов сделать это. Я всю жизнь пользовалась яичной скорлупой, а совсем недавно увидела другой простой способ. Понадобится высокий стакан и лейка-воронка. Лейку-воронку поставьте в стакан, разбейте в воронку яйцо. Немного приподнимите

лейку и покачивайте легкими движениями. Белок будет вытекать в стакан. Покачивать нужно для того, чтобы желток не закупорил отверстие. Вот так всего за несколько секунд яйцо разделяется на желток и белок.

Ирина.

ЕСЛИ ДУШ БРЫЗГАЕТ В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ

Бывает, что душевая лейка со временем начинает брызгать в разные стороны, как садовые автоматические лейки, или вода течет из нее еле-еле. Это означает, что она засорилась кальциевыми отложениями. Необязательно покупать новую. Есть простое, эффективное и недорогое решение. Я в таких случаях пользуюсь яблочным уксусом. Беру глубокую пластиковую миску, наливаю туда уксус, снимаю душевую лейку и кладу в уксус на ночь. Утром чищу лейку старой зубной щеткой, промываю и все - душевая лейка как новенькая. За покрытие можно не переживать -



с ним ничего не происходит. Наоборот, становится чище после уксуса.

Галина.

НЕОБЫЧНЫЙ СОВЕТ, КАК ЗАМЕСИТЬ ТЕСТО

Испробован он уже мною неоднократно, поэтому решила поделиться. Думаю, любая хозяйка согласится, что отскребать стол после замеса теста - дело не из приятных. Выход есть. Замешиваем тесто в чашке, как обычно. Когда настанет время месить тесто руками, выкладываем его на посыпанное мукой полотенце. Да-да, заведите для этого отдельное кухонное полотенце и прямо на нем ме-

сите тесто до нужной консистенции. Потом просто собираем уголки и вытряхиваем остатки муки. После каждого раза стирать полотенце не надо, я стираю после 3-4 использований. На этом же полотенце можно сразу раскатать тесто для переноса на противень. И не бойтесь, елозить по столу не будет. Приятных вам экспериментов.

Евгения.



Стрелки выгодно подчеркивают глаза и делают акцент в макияже. Любители экспериментировать успешно дополняют мейкап необычными вариантами. Какие из них будут популярны в этом сезоне?

5 идей, к которым стоит присмотреться

Выбрав оригинальный вариант стрелок, сначала несколько раз попрактикуйтесь, чтобы набить руку.

1 Полет стрижа. Интересный вариант - сделать из классических черных стрелок двойные, похожие на хвост стрижа. Помните, что верхняя стрелка должна четко выходить из нижней и быть чуть короче. Также можно подчеркнуть внутренние уголки глаз.

2 И справа, и слева. Хотите выглядеть кокетливо, но при этом не слишком вызывающе? Попробуйте так называемые «стрелки-уголки». Рисовать их нужно в уголках внутреннего и внешнего века. Можно использовать классическую черную подводку, не экспериментируя с цветами. Некоторые предпочитают стрелку у внешнего

уголка глаза - слегка продлить или сделать ее двойной.

3 Чуть выше обычного. Мы привыкли, что стрелки располагаются ровно по линии роста ресниц. Но что, если поднять их чуть выше и поместить на верхнем веке? Так они будут смотреться более контрастно и необычно. В этом случае линии рисуют жирными, чтобы они привлекали к себе внимание. Нередко используют цветовые сочетания.



НЕОБЫЧНЫЕ СТРЕЛКИ

Даже классические стрелки далеко не все могут идеально нарисовать. Но если у вас уже поставлена рука, присмотритесь к оригинальным вариантам.

4 Больше яркости, больше цвета. Голубой, розовый, фиолетовый, зеленый - думаете, все эти цвета будут неуместны в макияже глаз? А вот и нет, главное - подобрать мягкие оттенки. Макияж в этом случае можно дополнительно поддержать тенями того же или контрастирующего оттенка.

5 Снизу: весьма оригинально. Мы редко рисуем стрелки снизу, однако пришла пора рушить стереотипы. Попробуйте вывести их только на нижнем веке и убедитесь, что это смотрится весьма необычно. Обязательный нюанс: верхние стрелки при этом должны отсутствовать.

Если вы используете яркие стрелки, остальные элементы должны быть чуть более приглушенными по цветам. В частности, при ярких стрелках можно вообще отказаться от губной помады, заменив ее блеском - прозрачным или нейтрального оттенка.

Чтобы стрелки

получились ровными

Перед началом нанесения макияжа желательно положить на кожу век праймер. Он разгладит ее и закрепит будущий мейкап.

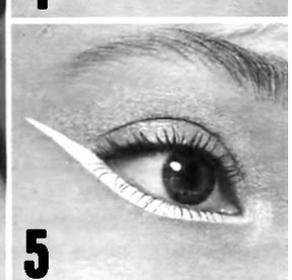
Толщину и длину линий можно менять по собственному усмотрению. Новичкам не рекомендуется стремиться к излишней тонкости: если дрогнет рука, неровность на тонкой линии будет более заметной.

Главное правило при рисовании стрелок: рука, намечающая их, не должна находиться без опоры. Поставьте локоть на стол или любую другую поверхность, чтобы она оказалась частично зафиксированной. Если линия не получится ровной с первого раза, отчаиваться не стоит. Идеальные стрелки, классические или оригинальные, требуют практики. Чем чаще вы будете их рисовать, тем лучше они станут получаться.

Все должно

быть идеально!

Не стоит забывать: стрелки привлекают к себе внимание, а значит, делают акцент на любом недостатке кожи или мейкапа. Заранее позаботьтесь о том, чтобы все было идеально. Прежде всего, тон должен лежать ровно. Старайтесь не переборщить с тональным кремом: его излишек лишь подчеркнет несовершенство. Также визажисты рекомендуют делать акцент лишь на чем-то одном в макияже.





ВЕСЕННИЙ ДЕТОКС

Косметологические процедуры и домашний уход улучшат состояние кожи, волос и ногтей и позволят избавиться от токсинов. Вот что стоит включить в программу детокса весной.

КОЖА ЛИЦА: ЧИСТАЯ, НЕЖНАЯ И БЕЗ ВЫСЫПАНИЙ

Детокс кожи лица подразумевает очищение и восстановление эпидермиса, обновление кожных покровов. Начните детоксикацию с **альгинатной маски** - в ее составе альгинатная кислота, которая проникает в глубокие слои дермы. Такие маски эффективно очищают поры, восстанавливают поврежденную кожу, питают ее. Следующий этап - это **пилинг**. Выберите пилинг с фруктовыми кислотами: они удаляют ороговевшие клетки, избавляют от шелушений, запускают процесс регенерации, делают кожу гладкой и нежной. В домашних условиях используйте скраб на основе овсяных хлопьев или кофейной гущи.



✓ **2 ст. л. овсяных хлопьев измельчите в кофемолке. В глубокой емкости смешайте 30 мл жирных сливок, 30 мл зеленого чая, добавьте 2-3 капли эфирного масла розмарина. Соедините жидкие ингредиенты с хлопьями и нанесите на кожу тонким слоем массирующими движениями. Через 10 мин. смойте.**

Вывести токсины и стимулировать кро-

вообращение поможет **самомассаж**. Рекомендуется проводить его со специальным маслом. Разогрейте в руках 5-6 капель масла и нанесите на кожу лица (по массажным линиям). Уделите особое внимание зонам активной мимики. При этом важно не растягивать тонкую кожу вокруг глаз. По желанию можно делать массаж лица со специальным кварцевым роликом (продается в косметических магазинах). Ролик необходимо использовать вместе с легким кремом. Начните с обработки носогубных складок, затем проведите роликом - от бровей к линии роста волос. Старайтесь не нажимать на валик, чтобы не травмировать кожу. Завершите массаж, уделив внимание скулам.

3 ПРОЦЕДУРЫ С МГНОВЕННЫМ ЭФФЕКТОМ

В косметологии большой популярностью пользуются следующие детокс-процедуры.

1. Аппаратная чистка лица. Стимулирует кровообращение, избавляет от черных точек, улучшает цвет лица, снижает активность сальных желез. Косметолог воздействует на кожу аппаратом с вакуумной насадкой. Такая чистка безболезненна, в отличие от механической.

2. Карбокситерапия. Безинъекционная процедура предполагает насыщение клеток кожи молекулами углекислого газа. Улучшает процессы регенерации, снижает выраженность отеков, глубоко увлажняет кожу. Результат - лицо выглядит свежим, а вы - отдохнувшей.

3. Биоревитализация. Это инъекционная методика, которая возвращает коже эластичность, здоровый цвет, разглаживает неглубокие морщины. В составе для инъекций могут быть витамины и минералы (это обговаривается с косметологом индивидуально). Эффект заметен уже после первого сеанса.





МИРОВОЙ КОФЕ!

Ароматный, крепкий, бодрящий... Что может быть лучше чашечки кофе? Только кофе, приготовленный по новому рецепту!

Пожалуй, не найти другого напитка, который пользовался бы такой же любовью, как кофе. Причем у каждого народа сложились свои традиции его приготовления. Где-то напиток смягчают, добавляя мороженое или сливки. Где-то - подчеркивают его вкус с помощью специй. Есть и совсем неожиданные дополнительные ингредиенты - например, сироп, сок или яичный желток. Их пробуют добавить те, кто любит вкусовые эксперименты.

✓ **По-настоящему вкусным напиток получается только из свежесмолотых зерен. Растворимый для кофейного «путешествия» не годится.**

Франция

Насыщенный сливочный привкус в сочетании с шоколадом - это так изысканно!

В 250 мл молока всыпьте 2-3 ст. л. сахара. Помешивая, прогревайте до растворения сахара. Как только закипит, снимите с огня, влейте 2 ст. л. сливок (от 20%), взбейте до образования пены. Добавьте 120 мл крепкого кофе. Разлейте в прогретые чашки. Посыпьте тертым шоколадом.

Италия

Знаменитый ликер «Амаретто» с узнаваемым миндальным привкусом придает напитку особый вкус и аромат.

Сварите черный свежесмолотый кофе средней крепости (2 ч. л. и 120 мл воды).

Слегка подогрейте 30 мл ликера «Амаретто» с 20 мл ликера «Самбука», акку-

ратно влейте горячий кофе. Перемешайте.

Украсьте напиток взбитыми сливками и сразу подавайте.

Ямайка



Апельсин придает кофе легкую кислинку, которая уравновешивается сладостью сиропа.

На дно стакана налейте 30 мл ванильного сиропа.

Сверху (тонкой струйкой) влейте 100 мл свежесжатого апельсинового сока.

Следом, так же осторожно, чтобы не перемешать слои, влейте 200 мл черного кофе (любой крепости) с корицей.

Вьетнам

Оригинальное сочетание горечи кофе, плотности яичного желтка и сливочного вкуса сладкой сгущенки.

Сварите 50 мл крепкого кофе. Взбейте 1 ст. л. сгущенки с 1 ч. л. сваренного кофе и яичным желтком. - Поставьте стакан для напитка в пиалу с горячей водой. Влейте горячий кофе,

сверху влейте вспененный со сгущенкой желток. Тонкой струйкой влейте 2 ст. л. сгущенки.

Посыпьте молотыми пряностями (мускатный орех, корица), сразу подавайте.

Турция

Специфического запаха чеснока в напитке не ощущается, при этом вкус кофе становится более глубоким.

В турку поместите пластинку чеснока, всыпьте 1 ч. л. кофе. Влейте 120 мл воды, варите до закипания.

Струйкой перелейте кофе в предварительно прогретую чашку. Опустите в чашку ложку с медом.

Греция



Изюминка напитка - молочная пенка. Пить его нужно через соломинку, небольшими глотками.

На дно стакана положите кубики льда. Сварите 200 мл эспрессо, остудите. Добавьте 150 мл охлажденного молока с 50 г тертого горького шоколада и 2 ч. л. меда. Взбейте до появления устойчивой пены.

Влейте напиток струйкой по стенкам стакана, так чтобы сохранилась пенка.

Китай



Благодаря высокому содержанию кофеина этот напиток очень тонизирует. Для снижения эффекта используйте большее количество воды.

Аккуратно всыпьте в турку 2 ч. л. свежесмолотого кофе, поставьте на небольшой огонь, прогрейте.

Добавьте в турку щепотку соли, залейте 120 мл кипятка. Быстро перемешайте, снимите с огня. Затем снова верните на плиту и доведите до кипения.

1 ч. л. черного чая залейте 120 мл горячей воды (95-97°), дайте завариться в тепле 5-7 мин. Растворите в чае 2 ч. л. меда для того, чтобы смягчить вкус. Смешайте кофе и чай, добавьте ломтик лимона. Вкусный напиток готов!

СКУМБРИЯ С ЛУКОМ И ЛИМОНОМ

2 свежемороженые скумбрии, лимон, лук, 1 ст. ложка сметаны, 1 чайн. ложка приправы для рыбы, соль и перец по вкусу.

Рыбу разделайте - удалите внутренности, отрежьте голову и хвост. Нарежьте каждую на 5 порционных кусочков. Выложите кусочки на фольгу, сформировав из нее две неглубокие лодочки. Посолите и поперчите рыбу, обмажьте сметаной, смешанной со специями, внутри и снаружи. Между кусочками скумбрии положите по кольцу лука и кружочку лимона. Выложите лодочки на противень. Запекайте скумбрию 30 минут при 200 градусах и еще 10 минут - при 180 градусах.

ВАРЕНИКИ С КРАПИВОЙ

260 г муки, яйцо, 100 мл теплой кипяченой воды, большой пучок крапивы, 30 г сливочного масла, луковица, соль, перец.

Из муки, яйца, соли и воды приготовьте тесто. Дайте ему полчаса полежать под салфеткой, потом тонко раскатайте. Крапиву опустите в кипяток на 2-3 минуты. Откиньте на сито, отожмите, нашинкуйте. Лук мелко нарежьте. Смешайте крапиву с луком и обжарьте в масле. Посолите, поперчите. Из теста вырежьте круглые лепешки, начините их крапивой, слепите и сварите. Заправьте при подаче сметаной или сливочным маслом.

САЛАТ С ПЕРЛОВКОЙ И ОРЕХАМИ

150 г перловки, 2 ст. ложки растительного масла, морковь, яблоко, по 1 ст. ложке меда и лимонного сока, 30 г кедровых орехов, мята.

Перловку отварите до готовности. Морковь нашинкуйте. Яблоки нарежьте кубиками и выложите на сковороду с разогретым маслом, добавьте мед. Хорошо перемешайте и снимите с огня. Орешки обжарьте в микроволновке. На блюдо выложите морковь, на нее - перловку, сверху - яблоки. Посыпьте орешками, полейте лимонным соком и украсьте мятой. Этот салат еще называют салатом красоты. Он действует на кожу просто волшебным образом. Попробуйте и сами убедитесь.



Слоеный с творогом и зеленью

Упаковка слоеного теста, 500 г творога, по пучку петрушки, шпината, черемши, 1/2 пучка укропа, 3 яйца, 150 мл жирных сливок, соль, перец, мускатный орех.

Зелень мелко нарежьте. Творог протрите, соедините с зеленью, посолите, поперчите. Тесто раскатайте, выложите в форму, сделайте бортики. Распределите на тесте творог с зеленью. Взбейте яйца со сливками, солью и мускатным орехом. Залейте смесью начинку. Выпекайте пирог 40 минут при 220 градусах.

В сметанной

заливке с ревенем

450 г ревеня, 100 г сахара, 100 г

ЗАЛИВНЫЕ ПИРОГИ

сливочного масла, яйцо, 1/2 чайн. ложка соли, 1 ст. ложка разрыхлителя, 250 г муки. Для заливки: 100 г сметаны 15%, яйцо, 1 ст. ложка крахмала.

Ревень порежьте на кусочки, засыпьте сахаром. Оставьте на 30-40 минут, пока не выделится сок. Смешайте мягкое масло, соль, разрыхлитель и яйцо. Добавьте муку. Замесите тесто, распределите по форме, сделайте бортики. Сверху выложите ревеня. Сделайте заливку, смешав все ингредиенты, и вылейте ее на пирог. Выпекайте 30-40 минут при 180 градусах.

Сладкий со щавелем

Для теста: 2 яйца, 100 г сахара, щепотка соли, 100 мл молока, 80 мл растительного масла, 200 г муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя. Для начинки: 250 г щавеля, 3 ст. ложки сахара.

Щавель мелко нарежьте, добавьте сахар и слегка разомните руками. Яйца смешайте с сахаром и солью, влейте молоко, масло, перемешайте. Добавь-

те разрыхлитель и муку. Форму смажьте маслом, выложите половину теста и запекайте 10 минут при 180 градусах. Со щавеля слейте жидкость и выложите на слегка запеченный корж. Залейте оставшимся тестом и запекайте 20-25 минут.

Яично-луковый

300 г сметаны, стакан муки, 6 яиц, пучок зеленого лука, подсолнечное масло, морковь, 1 ст. ложка майонеза, 1/3 пакетика разрыхлителя, соль, смесь перцев.

Морковку натрите и обжарьте на масле. Лук нашинкуйте и добавьте к моркови, обжаривайте минуту. Посолите, поперчите. Четыре яйца сварите, нарежьте кубиками и добавьте в заправку. Два яйца взбейте в пену. Добавьте сметану, майонез, соль, перемешайте. Всыпьте муку и разрыхлитель, взбейте венчиком. Дно формы застелите пергаментом и смажьте его маслом. Влейте половину теста, выложите начинку и залейте оставшимся. Запекайте 35 минут при 200-220 градусах.

Зеленый подоконник



ЦВЕТЫ ПРОТИВ ДЕПРЕССИИ

Если чувствуете постоянную усталость, эмоциональное напряжение, нарушение сна, значит, организму не хватает «гормонов радости». Можно ли исправить это положение? Специалисты по психологии пространства отвечают - да! Один из способов - завести в доме живые растения.

1. Хлорофитум

Расположите его в спальне, чтобы улучшить сон. Ночной отдых - важнейший «кирпичик» эмоционального здоровья. А хлорофитум защищает от вредных веществ, токсинов, неприятных запахов, бактерий и плесени.

Актуально

Чтобы при пересадке не увеличивать емкость, удалите у растения часть корней. Хлорофитум переносит процедуру безболезненно. К универсальному грунту можно добавить песка.

2. Толстянка

Лучше поставить ее на кухне. Прекрасно борется с вредными бактериями и вирусами, снимает стресс и усталость. Есть у красулы еще одно волшебное свойство - приносить в дом благосостояние, поглощая отрицательную энергию, связанную с финансовыми проблемами. Недаром же ее называют «денежное дерево».

Актуально

Весна - оптимальное время для размножения толстянки листовыми и стеблевыми черенками. На взрослых эк-

землярах корешки образуются зачастую прямо на разросшихся стеблях. Можно отщипнуть и посадить в грунт. После укоренения растения высаживают в неглубокие горшки с хорошим слоем дренажа из керамзита или глиняных черепков.

3. Лимонное дерево

Этот помощник в борьбе с инфекциями и стрессами идеален для гостиной. Благодаря ему в доме царит приятная дружеская атмосфера. Все жильцы полны сил и здоровья, так как, глядя на плоды, поднимается настроение, а зеленая крона цитруса способствует умиротворению.

Актуально

В период вегетации лимон предпочитает температуру +23-25 град. В жару (выше +28 град.) могут опадать завязи и плоды. Обеспечьте растению яркий рассеянный свет и приток свежего воздуха.

4. Драцена

Комфортно приютившись в любой комнате отдыха, поможет справиться с хандрой. Очищает воздух, способствует

ет снятию головных болей, расслаблению мышц, нормализации сна.

Актуально

Драцены хорошо растут при искусственном освещении. Им противопоказаны сквозняки, от которых на листьях появляются коричневые некротические пятна, портящие внешний вид и ослабляющие растение. В теплое время года растение поливают обильно, но только после легкого подсыхания земляного кома.

3. Сансевиерия

Этому поборнику здоровой нервной системы уютно в гостиной. Снимает напряжение в отношениях, выделяет много кислорода, очищает воздух от токсинов, помогает избавиться от головной боли, нормализовать давление.

Актуально

Суккулент не надо опрыскивать, так как его листовые пластинки не поглощают влагу. А вода, скапливаясь в центре розетки или пазухах листьев, приведет к загниванию. Для поддержания чистоты лучше протирать растение влажной тряпочкой.

6. Гербера

Уже только своей красотой поднимает настроение, поэтому уместна в любой части квартиры. Очищает воздух от вредных веществ, успокаивает нервы и снимает усталость.

Актуально

Куст раз в 3-4 года весной омолаживают делением: освободив от грунта и немного укоротив корни, разрезают на части так, чтобы на каждой деленке были корни и 1-2 побега. Срезы присыпают активированным углем.

7. Пеларгония

Держать цветок лучше там, где его специфический аромат не будет докучать. Растение избавляет от нервных расстройств и вредных веществ в воздухе.

Актуально

Хорошо переносит прямые солнечные лучи. Для продолжительного цветения пеларгонию регулярно (раз в 10-15 дней) подкармливают комплексным удобрением с повышенным содержанием фосфора и калия.

8. Алоэ вера

Приживется на кухне. Целительная аура растения защищает от различных недугов, в том числе неврозов. Этот лекарь обладает и противовоспалительными свойствами при наружном применении.

Актуально

Весной-летом нужно притенять растение от активного солнца. Земля между поливами должна хорошо просыхать.

Произвол	Колено	Вольтер, пьеса Ильф и...	Придумал Гуньку	Дело детектива	"Анда", композ. Леопард	"Черный...", Серега	Прабабушка рояля	Антилопа степей	Широкий шаг в спорте	Толченое блюдо	Холм из песка	
Разновидность цвета	Фамилия леди Дианы				Досуг		Яд ускоритель			Течет в Риме	Сорт фаянса	
				Горный курорт			Близнец					
Почтовая синьора	Песня "Люба"		Рок-звезда	Крейсер на приколе	Литературный жанр		...Желлов		Марс-Рудольф...		Нечистый на руку делец	Ресторанчик
		Ведущий на свадьбе					Обыватель		Большая дорога			
	Темнокожий араб	Питье из трав			Рыба из кефалей	Слова песни			Ряд фамилий	Спел про Комарово	Маринские гусли	
		Багаж ручная...		Калдун, маг		Князь Рюрик		Кожное отверстие				
				...Болдун					Пчельник			
	Родня кабачка	Королева у Дюма			Племя краснокожих					Питер Пэн и капитан...		
	Веер			Фаворит Анны Иоанновны					Певец в одиночку			
	Скот перуанских горцев	"Кожа" по-гречески			Славянский бог плодородия					Первая кроватка Иисуса		
				Револювер из Бельгии					Поддон движка			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №20

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Фортуна. Ангар. Ермак. Осло. Вольво. Клон. Драп. Доллар. Юг. ОРТ. Покаяние. Трактир. Танк. Труа. Философ. Белл. Скаляр. Шуруп. Аль. Нива. Каин. Бак. Гайдар. Корсар. Аве. Тема. Жатва. Фантом. Принтер. Роза. Осока.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Парвеню. Скифы. Гарнитур. Угол. Грунт. Клубук. Рев. Сепаратор. Таро. Идол. Ремо. Ипр. Фланг. Фиакр. Анапа. Клад. Карась. Опора. Адажио. Трон. Ятаган. Аванс. Илона. Либретто. Ноль. Арина. Ява. Век. Артек. Брак. Паря.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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



ISSN 1987-6009



9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

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

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

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



ПОЧЕМУ КОШКИ ЛЮБЯТ СПАТЬ В КРОВАТИ?

Никак не можете привыкнуть к тому, что теперь спальное место приходится делить с пушистым другом? Смиритесь, он вряд ли когда-нибудь покинет вашу кровать, и вот почему.

Казалось бы, главная причина того, что кот все время стремится спать с хозяином, ясна - он попросту любит его! Конечно, в этом есть доля истины. И все же существует несколько иных причин.

Это укромное местечко. Там есть теплое одеяло, мягкая подушка. К тому же, в кровати так приятно зарыться в складки белья, что и не заметишь, как пролетят 8-10 часов.

Хозяин плохое не выберет. Кошки - далеко не глупые существа. Они понимают: раз человек выбрал эту кровать местом своего отдыха значит, она особенная. Эти животные, будучи эгоистами, предпочитают лучшее для себя.

Здесь тепло. Наши пушистые друзья - весьма теплолюбивые животные. Тепло у них ассоциируется с мамой-кошкой, у которой так удобно

было спать под бочком. Мамы рядом может и не быть, зато в постели хозяина кот испытывает похожие чувства. Поэтому так и стремится туда!

Пахнет чем-то родным. Не только собаки, но и кошки различают «свои» запахи. Они в курсе, как пахнет хозяин, и стремятся везде находить этот аромат. Более того, животные вносят свою лепту в его создание - например, метят территорию, когда трутся у ног.

Стоит ли насторожиться, если раньше кот предпочитал спать на своей лежанке, а теперь вдруг захаживает на хозяйскую кровать? Некоторые зоопсихологи полагают, что это может свидетельствовать о некоторых изменениях в организме, настроении или психологическом состоянии человека. Животное, как локалор, считывает это и спешит на помощь.

ПЛАСТИКОВЫЕ МИСКИ ВРЕДНЫ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ?

Посуда из пластика дешевая, удобная, и ее невозможно разбить. Казалось бы, идеальный вариант для домашнего любимца. Однако в составе пластика присутствует отвердитель бисфенол. При постоянном потреблении из миски он может накапливаться в организме животного и влиять на его самочувствие.

Ну, и самое главное, пластиковые миски практически невозможно дочищать вымыть, а потому на их поверхности накапливается большое количество болезнетворных бактерий.

Срочно меняйте посуду! Безопасные варианты сделаны из стекла, нержавеющей стали или фарфора.

«ДАЙ МНЕ СПОКОЙНО ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ!»

Если хотите, чтобы ваша домашняя тренировка все же состоялась, позаботьтесь о том, чтобы надежно закрыть комнату от домашних любимцев. В противном случае заниматься спортом вы будете сообща. Спросите, почему? Вот несколько моментов, которые особенно привлекают животных:

* Во время тренировки выделяется пот, который кажется неприятно пахнущим только человеку. Животные же этот аромат обожают! А если учесть, что обонятельных рецепторов у собак и кошек в разы больше, чем у человека, они способны уловить даже малейшие признаки потоотделения.

* Гантели, резинки, скакалки, обручи и прочий спортивный инвентарь для животного - интересная игрушка, с которой можно позабавиться. Ах, вы занимаетесь йогой на коврике? А ну-ка, прочь с дороги, на коврике отныне будет лежать Барсик!

* Любопытство берет верх - животному становится интересно, что же такое увлекательное делает хозяин. У него возникает естественное желание присоединиться.

* Собаки и кошки в принципе ревностно относятся к тому, что хозяева занимаются чем-то в их отсутствие. Поэтому им всегда нужно быть рядом, на чеку.

У вас всего два выхода - надежно закрыться и слушать жалобное поскуливание за дверью или же провести веселую, но не слишком эффективную тренировку с другом.



Хотите, чтобы кухня стала не только уютным, но и функциональным местом? Заранее продумайте планировку до мелочей!



Идеи

для современной кухни



Свежо и зелено

Даже если у вас в распоряжении всего 6 кв. м, обязательно найдите место для «зеленого уголка». Поставьте в вазу живые цветы или расположите растения в горшках. Интересный вариант: посадить в симпатичные емкости полезную рассаду - например, микрозелень.



Ножи – по местам

Большинство предпочитает прятать ножи в ящик стола, хотя можно найти для них более интересное место. Например, повесьте ножи на магнитную доску над рабочей поверхностью. Или сделайте органайзер с наполнением в виде спагетти или сыпучих круп.



Каждому – свое

Чем меньше пространства на кухне, тем более тщательно должны быть продуманы системы хранения. Используйте разделители, баночки разного объема, емкости, навесные системы.



Универсальный органайзер

Повесьте на кухне пегборд - универсальную доску с отверстиями, которая прекрасно впишется в любой интерьер. На ней можно разместить полки, крючки и любые держатели для хранения и сортировки. Расположите здесь чашки, разделочную доску, ножницы, сумку для покупок, кухонную утварь. Удобно то, что все это можно миксовать по собственному желанию и менять в зависимости от целей. А главное - пегборд занимает мало места!





КАПКЕЙКИ

С КОФЕЙНЫМ КРЕМОМ

Мука - 270 г, разрыхлитель - 1,5 ч.л., ванильный сахар - 1 ч. л., сливочное масло - 300 г, сахарная пудра - 330 г, соль - щепотка, яйца - 2 шт., молоко - 220 мл, кофе эспрессо - 2 ч. л., сыр рикотта (или творожный сыр) - 170 г, шоколад для украшения.

Смешайте просеянную муку, разрыхлитель и ванильный сахар.

Половину масла, соль и 180 г пудры взбейте миксером до увеличения в объеме (5 мин.), по одному вбейте яйца. Высыпьте часть муки и на минимальных оборотах перемешайте. Введите половину молока. Взбивайте, по очереди добавляя сухую смесь и оставшееся молоко. Заполните тестом 15 бумажных форм (на 2/3 объема), выпекайте при 180 градусах 20-25 мин. Остудите. Для крема взбейте оставшееся масло в пышную массу,

постепенно подсыпая пудру. Добавьте сыр и кофе, перемешайте лопаткой. Переложите крем в кондитерский мешок, отсадите на капкейки. Украсьте шоколадом.



ВАНИЛЬНЫЙ ПАРФЕ С ВИШНЕЙ

Печенье (рассыпчатое) - 100 г, вишня (свежая или замороженная) - 300 г, молоко (3,2%) - 500 мл, кукурузный крахмал - 4 ст. л., ванильный сахар - 1 ч. л., сливки (от 33%) - 100 мл, сахар - 200 г, соль - щепотка.

В кастрюле соедините 400 мл молока, 100 г сахара, соль и ванильный сахар. Доведите до кипения на слабом огне, постоянно помешивая. Оставшееся

молоко смешайте с 3 ст. л. крахмала и осторожно влейте в горячую массу. Как только загустеет, снимите с огня, дайте полностью остыть. Смешайте вишню (если замороженная - разморозьте и откиньте на дуршлаг), оставшиеся сахар и крахмал. Варите 5-10 мин. на среднем огне, остудите. Печенье измельчите в крошку, выложите на дно бокалов (оставьте немного для украшения).

Охлажденные сливки взбейте. Влейте в бокалы молочную массу на 3/4 объема. Выложите вишню. Украсьте сливками и оставшейся крошкой.



ПАНАКОТА

«ТРИ ШОКОЛАДА»

Сливки (от 33%) - 450 мл, белый шоколад - 90 г, молочный шоколад - 90 г, темный шоколад - 90 г, желатин (быстрорастворимый) - 15 г, вода - 150 мл, шоколад для украшения.

Растворите темный шоколад на водяной бане или в микроволновке. Залейте 5 г желатина 50 мл воды, нагревайте на небольшом огне до полного

растворения желатина (но не доводите до кипения). Взбейте 1/3 охлажденных сливок до пиков. Соедините шоколад, взбитые сливки и жидкий желатин, аккуратно перемешайте лопаткой.

Разлейте массу в формочки, уберите в холодильник на 30-40 мин. Повторите то же с молочным шоколадом, влейте поверх темного слоя, уберите в холодильник на 30 мин. Приготовьте массу из белого шоколада и так же разлейте по формам (третьим слоем). Дайте массе застыть в холодильнике. Перед подачей извлеките десерт из форм, украсьте.



СЕМИФРЕДО

Яйца - 3 шт. (желтки), сливки (от 33%) - 200 мл, сахар - 150 г, ягоды (свежие или замороженные) - 300 г, фисташки - 50 г, свежая мята для подачи.

Пюрируйте блендером 2/3 ягод (если замороженные - разморозьте и откиньте на дуршлаг). Соедините в кастрюльке желтки и сахар. Помешивая, нагревайте на водяной бане до увеличения массы в объеме. Поставьте кастрюльку в емкость с холодной водой, взбивайте смесь до загустения. Взбейте охлажденные сливки. Соедините обе массы, разделите пополам, в одну часть «ведите» пюре. Застелите форму пленкой, влейте часть ягодной смеси, уберите в морозилку на 30 мин. Влейте белую массу, добавив несколько целых ягод, уберите в морозилку на 30 мин. Влейте оставшуюся ягодную смесь, заморозьте. Аккуратно выньте из формы, украсьте ягодами, орехами и мятой.

