

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСЛА

№13

апрель 2023

ПЛЮС

цена:

2,5 лари

Лунный
календарь

стр.32

Эмпатия
у детей

стр.26, 27

Гороскоп
на апрель 2023

стр. 20, 21

7 правил
крепкой памяти

стр. 14

Не откладывайте
жизнь на потом!

стр.28

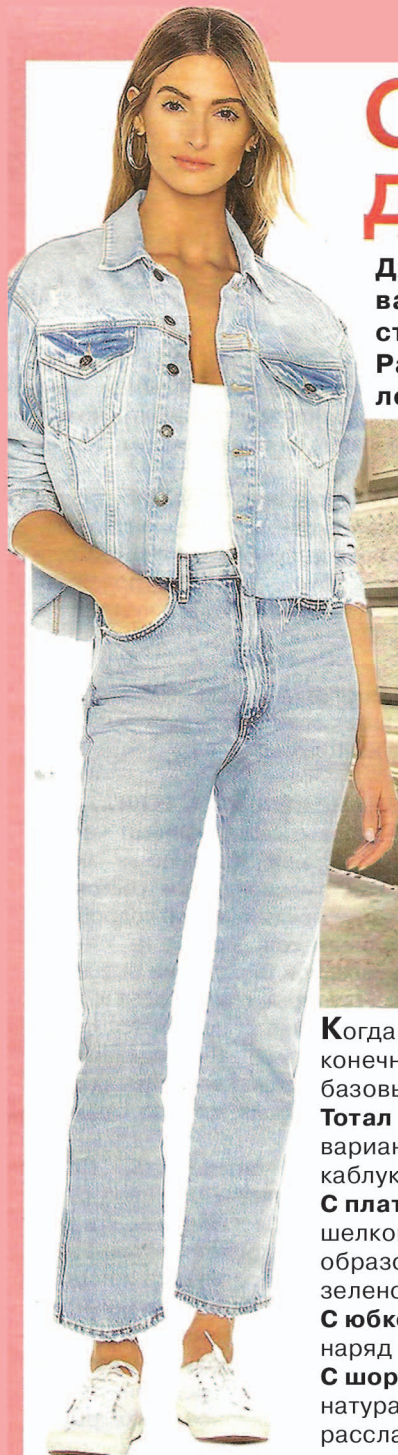
Энн Хэтэуэй:

стр. 16, 17

«Надо учиться прощать и идти дальше»

С чем носить джинсовку?

Джинсовая куртка не только спасет вас от прохладного ветерка, но и станет ярким акцентом в образе. Рассказываем, с чем ее носить этим летом.



Когда будете составлять комплект с джинсовкой, отталкивайтесь от любимого стиля. И, конечно, выбирайте вещи, которые подчеркнут достоинства вашей фигуры. Вот несколько базовых сочетаний.

Тотал деним. Носите джинсовую куртку с любыми джинсами. Это удобный и стильный вариант. Можно надеть верхнюю одежду поверх футболки, рубашки или топа. Обувь на каблучке или плоском ходу - как вам больше нравится.

С платьем. Джинсовка сделает ваш образ ярким и задорным. Деним прекрасно сочетается с шелком, льном, сатином, хлопком. Выбирайте светлые, пастельные оттенки для романтических образов. Вы предпочитаете быть в центре внимания? Вещи насыщенно-желтого, красного, зеленого цветов также будут смотреться с такой курткой гармонично.

С юбкой. Это может быть как джинсовая юбка, так и из любого другого материала. Дополнит наряд светлый топ или футболка с принтом. На ноги можно надеть босоножки или кеды.

С шортами. С джинсовой курткой сочетаются шорты-бермуды, с завышенной талией, из натуральных тканей. К ним подберите яркую майку и аксессуары, чтобы у вас получился расслабленный образ.

Настроение – вишенки!

Спелые вишенки на платье, блузке, туфлях, панамке добавят игровую нотку в гардероб. Главное – не перестараться: одной «вишневой» вещи в образе достаточно.



БРЕНДАН ФРЕЙЗЕР ПОЛУЧИЛ "ОСКАР" ЗА ЛУЧШУЮ МУЖСКУЮ РОЛЬ



Американский актер Брендан Фрейзер завоевал "Оскар" за лучшую мужскую роль в фильме "Кит". 95-я церемония вручения наград Академии США прошла 13 марта в Лос-Анджелесе.

За статуэтку в номинации "Лучшая мужская роль" с Фрейзером боролись Остин Батлер, сыгравший Элвиса Пресли в фильме "Элвис", Колин Фаррелл с ролью Патрика Салливана из "Банши Инисшерина", Пол Мескал в роли молодого отца в картине "Солнце мое" и Билл Найи в ремейке одноименной картины Акиры Куросавы "Жить".

Кинокартина "Кит" режиссера Даррена Арнофски рассказывает о страдающем ожирением мужчине Чарли, который некогда ушел из семьи ради любовника. Оказавшись на пороге смерти, Чарли пытается снова начать общаться с дочерью-подростком, с которой они не виделись несколько лет. Дебютный показ фильма на венецианском кинофестивале завершился шестиминутной стоячей овацией в честь фильма и исполнителя главной роли. Главную и еще шесть статуэток в этом году на "Оскаре" достались фильму "Все везде и сразу".

ЛИНДСИ ЛОХАН ЖДЕТ ПЕРВЕНЦА

Летом прошлого года поборовшая наркозависимость актриса вышла замуж за своего возлюбленного, арабского финансиста Бадера Шаммаса.

И буквально на днях она сообщила своим подписчикам радостную весть – они с супругом ждут первенца! А подкрепила сию новость 36-летняя Линдси трогательным снимком детского комбинезончика с надписью "Coming soon, to есть «Скоро буду»! Кстати, с Бадером Шаммасом Линдси вместе уже более трех лет – именно он и помог ей справиться с пагубными привычками. Сейчас актриса признается, что она невероятно счастлива, полагая, что каждая женщина должна чувствовать себя именно



ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ. АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ. ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ. ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.
Тел.: 5.99-37-59-58.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.
Тел.: 5.93-200-223

"ПИНОККИО ГИЛЬЕРМО ДЕЛЬ ТОРО" ПОЛУЧИЛ "ОСКАР"



Пиноккио Гильермо дель Торо" получил "Оскар" как "Лучший полнометражный анимационный фильм" на 95-й церемонии вручения награды, которая проходила в Лос-Анджелесе.

Конкурентами "Пиноккио" в этой номинации стали "Марсель, ракушка в ботинках", "Кот в сапогах 2: Последнее желание", "Морской монстр" и "Я краснею". Для дель Торо это уже третий "Оскар". Ранее он получил две статуэтки за картину

"Форма воды" - за режиссуру и в номинации "Лучшая картина".

"Пиноккио" уже был удостоен двух других престижных наград - "Золотого глобуса" и "Энни".

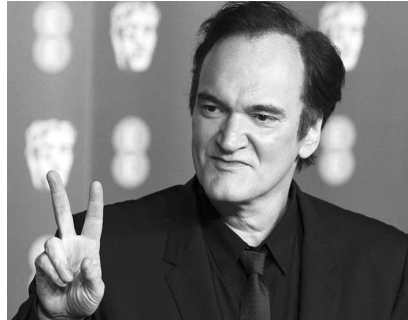
А тетка дельторовского "Пиноккио" от студии "Дисней" днем ранее взяла куда менее привлекательный приз - "Золотую малину". Кроме "Диснея", антипремию вручили Джареду Лето за роль в "Морбиусе" и Тому Хэнксу за роль полковника в фильме "Элвис".

ТАРАНТИНО ЗАВЕРШИЛ РАБОТУ НАД СЦЕНАРИЕМ СВОЕГО “ПОСЛЕДНЕГО” ФИЛЬМА

Американский кинорежиссер и сценарист Квентин Тарантино завершил работу над сценарием для своей новой и, скорее всего, последней кинокартины. Об этом сообщает Hollywood Reporter со ссылкой на источники.

По информации источников издания, сценарий “последнего” фильма Тарантино называется “Кинокритик” (The Movie Critic). По сюжету действие разворачивается в Лос-Анджелесе в конце 1970-х годов. Планируется, что главным героем будущей киноленты станет женщина, однако большая часть сценария продолжает оставаться неизвестной.

Также утверждается, что фильм



может быть посвящен журналистке и одной из самых влиятельных кинокритиков “всех времен” в Соединенных Штатах Полин Кейл (1919-2001). Съемки кинокартины плани-

руют начать осенью 2023 года.

При этом на текущий момент Квентин Тарантино не заключил контракт на съемки киноленты ни с одной из киностудий.

Ранее Тарантино много раз заявлял о том, что планирует снять не более 10 фильмов или “уйти на пенсию к тому времени, когда ему исполнится 60 лет” (сейчас ему 59 лет). На текущий момент, если считать две части боевика “Убить Билла” за одну кинокартину, режиссер снял девять лент. Так, среди них “Бешеные псы” (1992), “Криминальное чтиво” (1994), “Джеки Браун” (1997), “Джанго освобожденный” (2012), “Однажды в... Голливуде” (2019) и другие.

СТАРЕЙШАЯ МОДЕЛЬ В МИРЕ В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ СНЯЛАСЬ ДЛЯ ОБЛОЖКИ ЖУРНАЛА VOGUE

91-летняя модель Кармен Делль’Орефиче, угодившая в Книгу рекордов Гиннеса как модель с самой продолжительной карьерой, снялась для апрельской обложки чехословацкой версии журнала Vogue.

И в официальном аккаунте популярного издания уже можно увидеть ее снимки! Фотограф Альберт Уотсон запечатлел Кармен Делль’Орефиче в образе Schiaparelli и в головном уборе Kokin New York. А главной темой нового выпуска стал «Вечный гламур»! Кстати, Кармен Делль’Орефиче желает, чтобы дан-

ная съемка стала заключительной съемкой в ее невероятно долгой карьере! Модель дебютировала на обложке Vogue US в далеком 1947 году – тогда ей было всего лишь пятнадцать лет!

А на подиум она вышла в последний раз в феврале 2020 года во время состоявшегося в Нью-Йорке в рамках Недели моды показа Shenguang Hu. И, надо заметить, Кармен Делль’Орефиче давным-давно считается культовой супермоделью, вдохновляющей поистине невероятное количество поклонников!



БРЭД ПИТТ СОБИРАЕТСЯ ЖЕНИТЬСЯ НА МОЛОДОЙ ВОЗЛЮБЛЕННОЙ

Отношения Брэда Питта с Инес де Рамон готовы выйти на новый уровень. 59-летний актер невероятно влюблен в 30-летнюю избранницу.

Впервые после расставания с Анджелиной Джоли в 2016 году голливудский актер оказался готов к

тому, чтобы связать свою жизнь с еще одной женщиной. Инес словно вдохнула новую жизнь в звездного актера из «Бойцовского клуба».

«Он влюблен по уши», — заверили инсайдеры из окружения артиста. Брэд открыто говорит друзьям, что его отношения с Инес — совер-

шенно особенные, и он готов сделать следующий шаг — вступить в новый брак.

Впервые Брэда и Инесс заметили вместе в ноябре 2022 года. С тех пор пара регулярно попадала в объективы папарацци. Бывший муж Анджелины Джоли познакомил возлюбленную со всеми своими близкими друзьями, а также с родными и детьми.

«Всё развивается так стремительно, но ни Брэд, ни Инес не готовы притормозить», — цитирует Radar Online слова источников, близких к Питту. При этом влюбленных несколько не волнует внушительная разница в возрасте. Их объединяет любовь к искусству, музыке и путешествиям.

Анджелина Джоли захотела встретиться с новой возлюбленной Брэда Питта. Актриса намерена предостеречь девушку.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Острота слуха может снижаться постепенно и практически незаметно.
Что должно насторожить?

«Что вы говорите? Не слышу!»

Все в порядке!

У каждого третьего человека к 65 годам есть проблемы со слухом в той или иной степени. Но не всегда мы об этом знаем: слух часто снижается постепенно, и мозг успевает к этому приспособиться. В итоге на прием к лор-врачу люди приходят с уже запущенной тугоухостью (именно так называется нарушение слуха).

Есть проблема

Признаки тугоухости:

- ✓ если кажется, что окружающие говорят быстро, тихо и неразборчиво;
- ✓ вам сложно воспринимать речь, когда говорят одновременно 2-3 человека или вы находитесь в шумном месте;
- ✓ некоторые звуки кажутся излишне громкими; в ушах шумит/звенит;
- ✓ приходится увеличивать громкость на телевизоре, телефоне.

Что за тип

Врачи выделяют несколько типов тугоухости.

1. Кондуктивная. О ней говорят, когда нарушена передача звука из-за поражения структур наружного и среднего уха. Может возникнуть из-за серной пробки, дефектов барабанной перепонки, разрыва соединений между слуховыми косточками.

2. Нейросенсорная (сенсоневральная). При этом типе нарушается восприятие звука из-за плохой передачи электрического импульса в клетках слухового нерва и коре головного мозга. Причинами могут служить прием токсичных для органа слуха лекарств, вирусные и бактериальные инфекции, сосудистые нарушения и нарушения обмена веществ, акустическая травма,

опухоли, естественные возрастные изменения.

3. Смешанная форма. При ней сочетается кондуктивная тугоухость и нейросенсорная.

Провокаторы

Спровоцировать развитие тугоухости могут:

Серная пробка

Ее можно убрать в кабинете лор-врача.

Лекарства

Антибиотики группы аминогликозидов, некоторые обезболивающие препараты и диуретики также могут ухудшить слух.

Заболевания

Тугоухость может быть осложнением ОРВИ, гриппа, кори, краснухи, герпеса. Может возникнуть при диабете, инсульте, гипертонии, аутоиммунных и других заболеваниях. После отита: проявляется болью в ухе, снижением остроты слуха, повышенной температурой.

Громкие звуки

Регулярное прослушивание музыки с громкостью 65 дБ (это как громкий разговор) вызывает ухудшение слуха. Влияет на слух работа на шумном производстве и т.п.

Опухоли

В частности, невринома слухового нерва. Тогда симптомом могут быть снижение слуха только на одно ухо или постоянный звон в нем.

Старение

Это состояние организма врачи называют «пресбиакузис». С возрастом слуховые структуры повреж-



даются, происходят изменения в клетках органа, передающих звуки, что приводит к прогрессирующему снижению слуха. Поначалу перестают восприниматься высокие частоты.

Как лечить?

Если проблема в серной пробке или инородном теле, то восстановить слух помогает их удаление. А если виной более серьезное заболевание, терапия может быть сложной. Поскольку причин, приводящих к тугоухости, много, соответственно, лечение в каждом конкретном случае подбирается индивидуально после определения диагноза.

Проверка

Можно при помощи близких провести тест. Попросите кого-нибудь отойти от вас на 6 метров и прошептать «чаща, сажа, шестнадцать, чай, щи». Если вы почти не различили слова - вам надо на прием к врачу.

Лор-врач проведет диагностику, осмотрев ухо с помощью отоскопа. Проверит остроту слуха шепотом, с помощью камертонов, проведет аудиометрическое исследование (звук передается через обычные и костные наушники, что помогает оценить воздушную и костную проводимость уха). При необходимости может направить на КТ и МРТ, тимпанометрию (позволяет обнаружить патологии среднего уха и барабанной перепонки). В некоторых случаях понадобятся консультации сурдолога, отоневролога.



ДЕСЯТЬ МИФОВ О ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

Мифов и домыслов, связанных с этим маленьким органом, существует много. Главные из них развенчивает врач-эндокринолог высшей категории С. Бухарина.

Все проблемы - от нехватки йода

Когда йода в организме недостаточно, щитовидная железа не способна вырабатывать необходимое количество гормонов. В результате человек становится вялым, апатичным, все чаще его подводит память. Пытаясь захватить небольшие крохи йода из крови, щитовидка увеличивается в размерах - так постепенно растет зоб.

Эндемический зоб - лидер среди заболеваний щитовидной железы. Но второе место в этой структуре занимают аутоиммунные заболевания щитовидки, и они никакого отношения к йоду не имеют. Это наследуемая патология. А факторы провоцирующие ее появление, - это прежде всего стрессы и инфекции.

О стакане молока с каплей йода

Говорят, при нехватке йода полезно ежедневно пить стакан молока с каплей йода. Ни в коем случае нельзя этого делать! Капля спиртовой настойки йода содержит почти месячную его норму. Такое огромное его количество может просто заблокировать щитовидку. По данным ВОЗ, суточная норма употребления йода для профилактики йододефицита для взрослых и детей старше 12 лет составляет 200 мкг, для беременных - 250 мкг. Кстати, в отличие от йода химического биологический йод из морепродуктов, ламинарии, йодированной соли не приводит к передозировке. Ее не стоит опасаться, даже

если есть морскую капусту килограммами.

Для профилактики летом достаточно есть много зелени, овощей и свежих ягод. Но с наступлением осени нужен дополнительный прием поливитаминов с калия йодидом (их назначает эндокринолог). К тому же в их состав, кроме йода, входят селен, медь, цинк, также необходимые щитовидке.

Узел - это всегда рак

Узлы перерождаются в рак редко. В 85% случаев это так называемый доброкачественный узловатый коллоидный зоб. И все-таки оставлять без внимания узел нельзя. Если его размер меньше 1 см в диаметре, необходимо через полгода снова посетить эндокринолога и сделать УЗИ, чтобы оценить, не увеличился ли он. Размер остался прежним - можно спокойно жить до следующей проверки, которую обычно назначают через год. Если же вырос или изначально больше 1 см, проводят пункционную биопсию. И только если при этом выясняется, что риск рака высок, необходима операция. Кстати, даже доброкачественный узел лучше удалить, если его размер больше 4 см. Иначе он может давить на близлежащие органы и затруднять дыхание, глотание, речь.

Болезни щитовидки детям не страшны

Гипотиреоз бывает врожденным, и именно для маленьких детей эта болезнь наиболее опасна. Без своевременного лечения она грозит необратимыми осложнениями. Такие малыши отстают от сверстников в физическом и умственном развитии. Да и став взрослыми и уже принимая

необходимые препараты, отличаются сниженным интеллектом. Дети с врожденным гипотиреозом, как правило, появляются на свет очень крупными. Они апатичны, сонливы, страдают запорами, слабо реагируют на окружающих. Но часто эти симптомы стерты, и родители могут не подозревать, что с ребенком что-то не то. Наоборот радуются, какой у них спокойный малыш, как много он спит и редко плачет. Благодаря скринингу на раннее выявление гипотиреоза (в 5 недель) реально защитить будущего ребенка от гипотиреоза на 100%.

У всех пучеглазых базедова болезнь!

Базедова болезнь - это аутоиммунное заболевание, которое развивается из-за избыточной активности щитовидной железы. Сопровождается офтальмопатией (пучеглазие), дрожью в теле, учащенным сердцебиением, выраженной потливостью, похудением. Однако сейчас много атипичных форм гипертиреоза. Пучеглазие, к примеру, встречается лишь у 40 из 100 больных. Нередки случаи, когда гипертиреоз диагностируют у страдающего тахикардией, раздражительностью, но с нормальными глазами. Только они постоянно как будто бы на мокром месте - такой у них блеск. К слову, раньше дамы для красоты закапывали атропин, чтобы зрачок был шире и глаза блестящие. Но когда блеск появляется без причин - это один из симптомов скрытой базедовой болезни.

Удалили щитовидку - стал инвалидом

Абсолютное заблуждение! Такие пациенты пожизненно принимают

Янтарные бусы не помогают при болезнях щитовидной железы. Этот миф был популярен в СССР.

таблетированные тиреоидные гормоны, полностью замещающие работу щитовидки. Так что об инвалидности не может быть и речи. Эти люди живут нормальной, полноценной жизнью.

Все му виной экология

На самом деле в заболеваниях щитовидной железы большую роль играет наследственность. Окружающая среда может быть лишь спусковым крючком. Особенно это касается вредных ультрафиолетовых или электромагнитных излучений. Также плохо влияет на щитовидную железу курение.

Щитовидка больна почти у всех

Эндокринологи все чаще сталкиваются с пациентами, которые прислушиваются к ощущениям и обследуются «на всякий случай». Примерно четверть пациентов, обращающихся в последние годы к эндокринологу, патологии щитовидной железы не имеют.

От зоба помогут янтарные бусы

Это был самый популярный миф в Советском Союзе: если выпирает шея (значит, есть зоб), нужно все время носить янтарь. Никто не отменял эффект плацебо (исцеление от самовнушения), но если экспериментировать с недоказанными методами, можно сильно запустить болезнь. Нарушения работы щитовидной железы лечат с помощью диеты, изменения образа жизни и лекарственных средств; заместительной гормональной терапии и препаратов, подавляющих секреторную активность щитовидной железы.

Назначили гормоны - прибавишь в весе

Прибавка веса при болезнях щитовидной железы - явление частое. Но при своевременном лечении назначение гормональной терапии может даже помочь сбросить лишний вес, если функции органа будут налажены.

Дискомфорт в горле, изменения голоса и даже кашель - это симптомы различных заболеваний дыхательных путей.

Горло болит

Чаще всего в недомогании повинны вирусы, реже бактерии и довольно редко грибки. Иногда причина в аллергической реакции, сухости воздуха, воздействии химических веществ. Для постановки диагноза в большинстве случаев достаточно опроса и осмотра лор-врачом. Также для уточнения доктор может назначить общий анализ крови, мазки из зева и носа для посева, анализ мокроты.

Фарингит

Что это? Воспаление слизистой оболочки ротоглотки.

Симптомы. Боль, першение в горле, сухой ненавязчивый кашель. Боль сильнее при глотании слюны, чем при глотании пищи. Также могут беспокоить легкое недомогание, головная боль, температура чуть больше 37°C.

Как лечить? Организм человека без хронических заболеваний справится с ОРВИ сам за 5-10 дней. Стоит пить больше теплой жидкости. Боль облегчат таблетки для рассасывания. Но, в случае если фарингит вызван, например, стрептококком группы А, понадобятся антибиотики.

Ларингит

Что это? Воспаление слизистой оболочки гортани и голосовых связок. Может возникать после сильного напряжения голосовых связок.

Симптомы. Голос становится осиплым, может пропасть. В горле сухость, першение. Беспокоит сухой, навязчивый, «лающий» кашель. Могут быть небольшое повышение температуры. Заболевание длится до 10 дней.

Как лечить? Самое главное - голосовой покой: стараться молчать. Нельзя разговаривать шепотом. Стоит отказаться от газировки, острой и горячей пищи, курения. Можно полоскать горло соляным раствором, смягчать першение рассасыванием леденцов. Пить нужно теплые напитки маленькими глотками. Важно не за-



бывать об увлажнении квартиры и регулярном проветривании.

Трахеит

Что это? Воспаление слизистой оболочки трахеи.

Симптомы. Приступы сухого кашля, которые случаются чаще ночью или утром. Спровоцировать их могут глубокий вдох, холодный воздух, смех или плач. Мокрота выделяется сначала скудная и вязкая, на 3-4-й день становится обильной. Во время кашля беспокоит боль в грудной клетке, за грудиной саднит. Приступ кашля может даже закончиться рвотой. Иногда повышается температура, беспокоит общая слабость. Выздоровление наступает через две недели.

Как лечить? Стоит исключить острую, горячую или холодную пищу, меньше разговаривать, чтобы не нагружать голосовые связки, больше пить. Могут потребоваться отхаркивающие препараты и муколитики, которые помогают разжижить и вывести мокроту.

Не там ищете

Виновниками боли в горле могут оказаться заболевания, не связанные с дыхательной системой. Из-за них просто раздражается слизистая горла. Например, может быть постназальный затек: стекающая по задней стенке горла слизь или гнойные выделения из носа и носовых пазух. Больные зубы, некоторые заболевания ЖКТ тоже будут провоцировать проблемы в горле.

Нужно обратиться к врачу, если жалобы сохраняются больше 7 дней; температура выше 38°C, беспокоит сильная головная боль, боль в мышцах, груди, одышка; голос - ваш рабочий инструмент.

Ольга Завьялова, врач-оториноларинголог.



Как правильно закапывать капли?

? *Глаукому у меня выявили в прошлом году, назначили капли. Прошу закапывать дочку, но, по-моему, она делает это неправильно - во внешний уголок глаза. Много капель (а они недешевые!) выливается. Как все-таки правильно закапывать глаза?*
Вера Ильинична.

Ваша дочь, разумеется, знает, что перед закапыванием капель нужно тщательно вымыть руки? Не принципиально, куда направлять капли, но для лучшего попадания можно чуть оттянуть нижнее веко. Закапывая капли, особенно содержащие бета-блокаторы, желателен прижать слезную точку у внутреннего уголка глаза, чтобы слегка заблокировать ее. Это замедлит всасывание лекарства, которое при быстром попадании в кровеносное русло может оказать побочное действие на сердце, бронхи и другие органы. Сколько капель необходимо использовать за один раз? Одну-две. Если назначен не один препарат, то между закапыванием следующего нужно выждать не меньше пяти минут, иначе предыдущий будет вымыт. Еще один момент: иногда пациенты для перестраховки капают четыре-пять капель, но это неоправданно. Дорогостоящий препарат расходуется впустую, а эффект остается прежним.

Многие спрашивают, можно ли отказать от капель, когда внутриглазное давление пришло в норму? Однозначно нет! Это опасное заблуждение, угрожающее слепотой. Недавно у меня была на приеме женщина, у которой глаукому выявили лет пять назад и подобрали препарат. Она начала закапывать капли, и очередной осмотр показал, что давление в норме. Женщина на свое усмотрение решила отказать от капель. В результате практически ослепла на один глаз, а на другом - запущенная глаукома.

В чем смысл лечения глаукомы? Снизить давление и поддерживать его в пределах нормы. Получается? Значит, препарат работает хорошо.

РАЗ В МЕСЯЦ У МЕНЯ КОНЬЮНКТИВИТ...

? *О чем могут говорить часто повторяющиеся конъюнктивиты? Они у меня случаются как по расписанию, раз в месяц...*

Д. Орлов.

В первую очередь это говорит о том, что у вас снижен иммунитет. Часто повторяющиеся конъюнктивиты бывают при некомпенсированном сахарном диабете. Но это может быть и аллергический конъюнктивит. Надо сделать пробы на различные виды аллергии, чтобы выяснить, какой именно аллерген провоцирует появление воспаления. Повторяющиеся конъюнктивиты бывают при клещевой инфекции. Если

не избавиться от клеща, он будет периодически вызывать покраснение век. Чтобы определить, активизирован клещ или нет, надо сдать анализ на наличие демодекса (так называется клещ). Демодекозный блефароконъюнктивит очень часто встречается у ослабленных и пожилых людей. Кстати, часто повторяющиеся конъюнктивиты могут возникать, если человек работает в пыльных цехах или на стройке.

Глаза устали...

Самое простое - сядьте или лягте вдали от яркого источника света, закройте глаза и расслабьте веки, можно погладить веки теплыми мягкими пальцами.



✓ В любой устойчивой позе моргайте в течение 30-60 секунд, после чего расслабьте глаза.

✓ Фиксируйте взгляд на кончике носа. Смотрите не отрываясь и не моргая. Голову вниз не опускайте. Вначале упражнение выполняйте 10-20 секунд, до легкой слезливости и рези в глазах, в дальнейшем вы сможете смотреть на кончик носа до 3-5 минут. Затем расслабьте глаза.

✓ Фиксируйте взгляд на межбровном промежутке: старайтесь при этом не поднимать головы вверх, смотрите спокойно и без напряжения. Вначале хотя бы несколько секунд, затем доведите время до нескольких минут, йоги считают, что, если выполнять это упражнение ежедневно 40 дней, вы значительно улучшите свое зрение.

✓ Фиксируйте взгляд на правом плече, не поворачивая голову вправо, только взглядом и по возможности не моргая, до чувства усталости в глазах. Отдохните и повто-

рите. Надо довести время до 2-4 минут. Прделайте то же на левом плече.

✓ Вращение глаз. Выполняйте в удобной позе, голову и спину держите прямо, посмотрите вверх и очень медленно, плавно переводите взор по часовой стрелке, описывая глазами окружность. Делайте без рывков 1-2 круга по часовой стрелке, затем столько же - против часовой.

Еще один вариант этого упражнения: голова все время остается неподвижной. Представьте, что впереди вас на расстоянии не более 15 см большие настенные часы. Их центр - прямо перед вашими глазами, куда вначале устремлен ваш взор. Теперь быстро бросьте взгляд, не поворачивая голову, на любую из цифр на циферблате, а затем так же быстро вернитесь в центр. Таким образом пройдитесь по всему циферблату.

Р. Багдасарян, офтальмолог, врач высшей категории.

Или

Представьте, что перед вами огромный обруч. Пройдитесь глазами вдоль его ободка по движению часовой стрелки. Описав полный круг, сделайте такое же путешествие в противоположном направлении, всего по 10 таких круговых движений глазами. Голова должна быть неподвижна, вращаются только глаза. Кстати, это упражнение полезно для укрепления шести окологлазных мышц. Старайтесь, чтобы лицо было повернуто все время в одну и ту же сторону.

Иду по улице - вдруг как закружится голова

? На что указывает мгновенное головокружение?

Евгений Александрович.

Мгновенные головокружения могут беспокоить, когда нарушается питание затылочных отделов головного мозга. Это питание осуществляется через вертебробазиллярную систему, которая начинается с позвоночных артерий. Поэтому в первую очередь надо обследовать позвоночник, а именно сделать рентгенографию шейного отдела позвоночника. Следующий шаг - ультразвуковое исследование сосудов шеи, оно может выявить искривление, сужение сосудов и другие проблемы в сосудистом русле.

Если головокружение сопровождается нарушением слуха, шумами, надо показаться и лор-врачу.

То сердце щемит, то спину ломит

? Меня преследуют боли под ребрами. Они то резкие, то постоянно ноющие и отдающие в сердце. Таблетки от сердца не помогают. Неужели невралгия? Как ее распознать? Чем опасна межреберная невралгия для здоровья человека? Можно ли самостоятельно снять симптомы без медикаментов?

Ольга Дмитриевна.

Попробуйте слегка надавить подушечками пальцев на область

между ребер. Ощущаете боль? Тогда, вероятнее всего, у вас межреберная невралгия.

С визитом к неврологу откладывать не советуем. Нервные окончания повсюду, а значит, невралгия может перекинуться на другие участки тела. Не случайно то сердце защежит, то поясницу заломит, то почечные колики мучают. В общем, сходите к врачу.

Острую боль во время неврологического приступа можно снять самому. Разведите 1 ст. ложку сока чеснока в 0,5 л водки или коньяка. Смажьте этим составом больное место. Поможет оно и при мигрени.

Другой способ. Сварите вкрутую яйцо, разрежьте его пополам и обе половинки немедленно приложите к больному месту. Когда яйцо остынет, наступит облегчение.

Подхватил недавно ОРВИ...

? Есть ли смысл закапывать интерферон в нос при ОРВИ? Я

имею в виду ампульный, разведенный водой? И еще: можно ли лечить простуду одним лишь парацетамолом, если есть только температура и нет кашля, насморка и других сопутствующих симптомов?

Азиз.

Смотря с какой целью. Если чтобы увлажнить слизистую носа, то проще использовать солевые растворы («Аквалор», «Физиомер») или солевой раствор, приготовленный самостоятельно. Если при простуде температура выше 38,5-39 градусов, то можно использовать и парацетамол, и ибупрофен для снижения температуры. Это симптоматическое средство, не лечебное. И еще рекомендуется обильное питье (вода, компоты из сухофруктов, чай), покой, отсутствие переохлаждения и перегревания. Дома желательно поддерживать температуру воздуха не выше 22-23 градусов, влажность 50-70%.

Р. Хаитова,
терапевт, врач II категории.

Цифры и факты

✓ Каждое ухо человека слышит по-своему. При этом оно самостоятельно подает информацию в полушарие мозга (правое ухо – в левое полушарие, и наоборот).

✓ Возле уха человека находятся каналы, которые выполняют функции гироскопа и помогают человеку ориентироваться в пространстве и держать равновесие.

✓ Абсолютный слух зависит не от состояния ушей, а от восприятия звуков мозгом.

✓ Уши отдают тепло во внешнюю среду. Поэтому у людей, которые живут на севере, уши меньше, чем у тех, кто живет на юге.

Как лечить

Это зависит от причины возникновения карманов.

✿ Проблема в нависающих краях пломбы или коронки? Нужна их коррекция.

✿ При плохой гигиене или образовании поддесневых камней придется ходить к пародонтологу или гигиенисту для проведения профессиональной гигиены. Возможно, будет назначена вектор-терапия: ультразвуковое воздействие восстанавливает прикрепление связки.

✿ При скученности или аномальном положении зубов нужна помощь ортодонта. Он исправит прикус, чтобы зубы смыкались правильно.

После устранения причины карманы должны исчезнуть. Но если проблема устранена, а дефект остался, потребуется помощь хирурга.

Следите за движениями зубной щетки во время чистки, чтобы не травмировать десны.

КАРМАНЫ В ДЕСНАХ

Разбираемся с экспертом, из-за чего они появляются и что делать, чтобы их устранить.

Откуда берутся

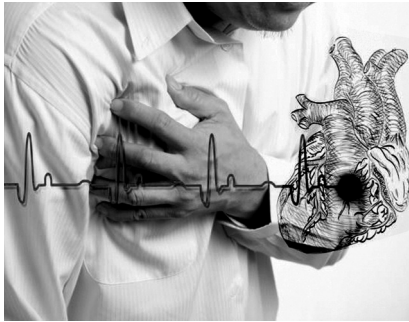
В норме у десны, идущей, вокруг зуба, есть небольшая бороздка: она способна самоочищаться. Но при нарушении крепления десны к корню зуба под ней образуется полость (карман), где застревают кусочки пищи, что провоцирует воспаление. В появлении карманов виноваты воспалительные или атрофические процессы в десне, нависающие края пломб и коронок. Также увеличению карманов способствуют плохая гигиена и перегрузка зубов при нарушениях прикуса, их неправильном положении.

Виновата гигиена?

Есть мнение, что неправильное применение ирригатора, флосса (зубной нити) может спровоцировать появление - карманов. Но это случается редко. Бойтесь травмирования десны? Попросите своего стоматолога показать, как правильно очищать зубы с помощью этих приспособлений.

А что точно наносит реальный вред деснам, так это деревянные зубочистки. Если уж между зубами застряла пища, для ее удаления лучше использовать специальные ершики или пластиковые аналоги зубочисток с резиновым напылением. Они хорошо очищают и при этом десну не травмируют.

Юлия К., стоматолог-хирург.



Что лучше - шунт или стент?

Кардиологи отдают предпочтение стентированию. Проводят его без разрезов. Суть операции в том, что под контролем рентгена через небольшой прокол в пораженный атеросклерозом сосуд вводится миниатюрный баллон, на котором помещается тонкая металлическая трубочка - стент диаметром 2,5-4,5 мм. Сосудистый хирург продвигает баллон в место сужения коронарной артерии. Там баллон раздувается под давлением до 20-30 атмосфер, холестериновая бляшка сплющивается, а стентированный сосуд расширяется до нужного диаметра. Лишь каждому десятому из 100 сердечников, чьи сосуды поражены атеросклерозом, предлагают операцию шунтирования. И это понятно. Стентирование менее травматично. Кроме того, через 1-2 дня после такой операции пациента выписывают домой. К тому же шунты, сделанные из собственных вен, неизбежно «стареют». Там могут оседать новые холестериновые бляшки. При этом возможностей для повторного восстановления кровообращения остается очень мало.

В сосудах появились бляшки...

Можно ли по каким-то симптомам понять это? Симптомом может и не быть до поры до времени, пока бляшка полностью не перекроет сосуд и не оторвется. Тогда жди инсульта или инфаркта. Чтобы этого не случилось, сдайте анализ крови на холестерин. Если плохого холестерина (липопротеидов низкой плотности) значительно больше, чем хорошего (липопротеидов высокой плотности), риск развития ишемической болезни сердца, т.е. атеросклероза, а значит, и тромбообразования в узких сосудистых местах, развилках и сгибах артерий, очень высок.

Проверить состояние артерий можно с помощью УЗИ сонных артерий. Холестериновые бляшки в этой области являются причиной инсульта у

На полпути к инфаркту

На вопросы читателей отвечает кардиолог, кандидат медицинских наук Н. СОЛОДОВ.

каждого четвертого. А если человек еще и страдает стенокардией, не обойтись без коронарографии (исследование коронарных сосудов). Суть этого обследования: через бедренную или лучевую артерию пациента доктор вводит катетер с контрастным веществом, продвигает через аорту и достигает сосудов сердца. Врач на мониторе компьютера видит изображение с высочайшей точностью и может узнать о количестве атеросклеротических бляшек и их расположении, а также оценить, насколько опасна ситуация и какой метод лечения следует избрать. Эту диагностическую манипуляцию проводят также через лучевую артерию, которая находится на запястье. В отличие от вмешательства через бедренную артерию при прохождении через лучевую большой кровопотери не бывает. Пациент может ходить сразу после исследования.

При стенокардии болит сердце?

На самом деле это бывает крайне редко. Чаще при стенокардии человек ощущает жжение, дискомфорт, сдавление (недаром ее называют грудной жабой) в центре грудной клетки, за грудиной, а то и в области пищевода. Как правило, грудная жаба возникает при ускорении шага, при резких движениях и проходит, когда человек садится или отдыхает. В какой-то мере такому пациенту везет: у него есть сигнальная система, которая сообщает, что у него ишемическая болезнь сердца, то есть сердечная мышца недостаточно снабжается кровью.

Намного хуже и опаснее, если боли появляются без видимой причины: рано утром, при пробуждении или даже при очень незначительных нагрузках. Или не возникают вовсе.

✓ **Аспирин и «Плавикс», которые назначают после стентирования, не провоцируют кровотечение после удаления зуба. Поэтому не бойтесь идти к стоматологу.**

✓ **При кровоточивости десен, слизистой носа, мелких порезах также не стоит прекращать их прием.**

Человек при этом может вполне нормально себя чувствовать и не подозревать, что находится на полпути к инфаркту. Однажды из-за резкого прекращения кровотока один из участков сердца выключается из кровообращения, и тогда приходит беда.

Бывает, что стенокардия проявляется болью в запястье, локте, плече. Нередко сердечную боль принимают за изжогу и пытаются загасить ее приемом соды.

Если обнаружены бляшки в сосудах, можно ли, не прибегая к операции, справиться с проблемой таблетками? Все зависит от того, далеко ли зашел процесс атеросклеротических изменений коронарных артерий. Если болезнь развивается по нарастающей, быстро, человека спасет только операция.

Если же атеросклероз развивается медленно, врачи предлагают консервативное лечение. Оно позволяет человеку с ишемической болезнью сердца нормально существовать. Это значит, что придется принимать препараты для снижения холестерина (статины), препараты, препятствующие тромбообразованию (антикоагулянты), и лекарства, с помощью которых сердце приспосабливается к снижению кровотока. Плюс средства для лечения сопутствующих ишемической болезни сердца заболеваний: сахарного диабета, гипертонии и других.

Болезнь по наследству?

Плохая наследственность в развитии ишемической болезни сердца играет немаловажную роль: при совершенно одинаковом уровне холестерина у одного человека сосуды могут забиваться атеросклеротическими бляшками, а у другого - быть абсолютно чистыми. Но главный источник бед - неправильное питание. Калорийная пища - наш главный враг. Если прибавить к этому малоподвижный образ жизни, сигареты и алкоголь, развитие болезни не заставит себя ждать. Человек, который ведет неправильный образ жизни, получает ишемию на десятилетия раньше, чем это предусмотрено природой. Как правило, это люди в возрасте от 40 до 60 лет, иногда даже 30-летние.

Любая отмена приема «Плавикса» и аспирина после стентирования требует обсуждения со специалистом, выполнявшим эту операцию. И сделать это можно только с его ведома и разрешения.

В прежние времена врачи могли поставить правильный диагноз, просто глядя на пациента.

Косая складка на мочке

Еще в 1973 году кардиолог Сандерс Франк заметил, что у его пациентов, страдающих стенокардией, мочки ушей перерезает косая складка. Позже исследователи обнаружили, что такой симптом, как косая складка на мочке уха, бывает не только при ишемической болезни сердца (ИБС), но и при атеросклерозе артерий нижних конечностей и сонных артерий. Складка на ухе появляется задолго до того, как возникают одышка, боль, нехватка кислорода.

Болят спина

Как правильно лежать, сидеть, вставать, если позвоночник нездоров.

1. На какой подушке вы спите? Если она слишком велика, шея изгибается кверху, если мала - шея запрокидывается назад. То и другое плохо. Шейный отдел позвоночника должен находиться на прямой линии с грудным.

2. Читаете в постели? Сядьте прямо, старайтесь не сгибать сильно шею, чтобы нагрузка на шейные позвонки была минимальной.

3. Важно спать в удобной позе. Например, на боку, положив одну ногу на другую, а руку - под голову. Эта поза наиболее подходящая для тех, кто страдает радикулитом.

4. У сна на животе много недостатков, так как в таком положении неправильно нагружается позвоночник. Но, если это ваша любимая поза, под пах лучше подложить подушку или небольшой валик. Так поясница будет защищена от переразгибания и натяжения связок.

5. Вставать с постели в острым период нужно очень осторожно: сначала медленно спустите ноги на пол, затем, опираясь на руки влево или вправо, приподнимитесь с постели и сядьте как можно ближе к ее краю. Вставая, старайтесь не наклонять сильно верхнюю часть туловища вперед.

НЕМЕЮТ ПАЛЬЦЫ НОГ

И еще болит поясница... О каких проблемах могут говорить такие симптомы.

Сама по себе боль в спине уже является серьезной причиной для посещения врача. Заболевания позвоночника без правильного лечения часто заканчиваются инвалидностью. А если боль сопровождается еще и онемением конечностей, стоит подозревать развитие серьезной неприятности. Какие именно болезни сопровождаются такими симптомами?

В чем опасность онемения конечностей в сочетании с болью в пояснице?

Две-три ночи на неудобном диване вполне способны вызвать неприятные ощущения, в том числе онемение. Неправильная поза во сне - и вот уже ощущение ватной ноги. Все это причины не серьезные. Они быстро исчезают и практически не появляются одновременно.

Если боль в спине возникает регулярно, стоит насторожиться. Зачастую она говорит о развитии заболеваний позвоночника. А на этом участке нет легких болезней. Когда же болезненность сопровождается онемением ног, значит, дело зашло далеко: на-

рушено кровообращение и повреждены корешки позвоночного столба.

Какие болезни сопровождают болью в пояснице и онемением ног?

Чувствительность ног часто нарушается при варикозе. Такие ощущения могут спровоцировать тромбоз и сахарный диабет. Но боль в спине, сочетающаяся с онемением, чаще всего является признаком нездоровья позвоночника.

Остеохондроз. Остеохондроз поясничного отдела - самая распространенная болезнь. Причина боли и онемения ног - дегенеративные изменения в позвоночнике. В результате хрящевая ткань плохо снабжается питательными веществами и становится менее эластичной. Как следствие, возникает боль, повреждаются нервные окончания.

Грыжа диска. Она часто образуется как следствие невылеченного остеохондроза. На месте поврежденных позвонков образуется своеобразное выпячивание. Подвижность этого участка позвоночника сильно ограничена. При движениях раздражают-



ся нервные корешки - отсюда боль.

Остеоартрит. Симптомы похожи на остеохондроз. Из-за разрушения хрящевой ткани усиливается трение между позвонками. Как результат, развивается воспалительный процесс. В запущенном состоянии сильно ограничивается подвижность.

Кифоз и сколиоз. Искривление позвоночника также часто сопровождается болью и онемением конечностей. Неправильное положение позвонков приводит к сдавливанию нервных окончаний и сосудов, питающих кровью ноги.

Что делать, если болят спина и немеют ноги?

Ответ очевиден. Нужно выяснить причину неприятных ощущений и заниматься лечением основного заболевания. А сделать это сможет только врач. Ни в коем случае не пытайтесь избавиться от боли при помощи таблеток и мазей. Патологии позвоночника на поздних стадиях лечатся долго и сложно.

И. Никонов, остеопат, врач 2-й категории.

Кальция много: чем это опасно?

Все хорошо в меру. Кальций необходим для поддержания сердечного ритма, работы нервной и сердечно-сосудистой систем, для здоровья костной ткани, зубов, волос. Однако...

Его избыток приводит к печальным последствиям:

✓ он откладывается в сосудах и провоцирует гипертонию;

✓ не дает избавиться от гастрита и язвы, провоцирует их появление и развитие;

✓ угнетает центральную нервную си-

стему, порождая тревожные состояния;

✓ оседает в почках, образуя кальциевые камни;

✓ нарушает проводимость сердечной мышцы: миокард из-за этого неправильно сокращается, провоцируя нарушение ритма.

Избыток кальция в организме способен привести к появлению судорог, депрессиям, перепадам настроения, психической неустойчивости и даже к галлюцинациям.

Не навреди

Какие продукты делают нас глупее

Доказано: если регулярно употреблять их, мозг начинает работать заметно хуже.

1. Энергетические напитки. Те, кто часто пьет бодрящие напитки, в пять раз чаще получают травмы мозга. По мнению ученых, энергетики вызывают состояние, схожее с опьянением, когда внимание и способность к концентрации существенно снижаются, - и возрастает риск травм.

2. Фастфуд. Быстрая еда не только портит фигуру и повышает риск развития диабета, но еще способна уменьшить размеры мозга. Исследования подтверждают, что неправильное питание в течение продолжительного времени может «украсть» до 60% объема гиппокама - отдела мозга, который отвечает за память и процесс обучения.

3. Газированные напитки. Это еще один враг работоспособности. Дело в том, что для их переработки печени приходится затрачивать в несколько раз больше усилий, чем для вывода любой другой безалкогольной жидкости. В результате мы чувствуем усталость, а работоспособность снижается.

4. Чипсы. Память, внимание, усидчивость, способность к концентрации - все это неуклонно снижается, если регулярно радовать себя пакетиком чипсов. К такому выводу пришли исследователи из Австралии после 3-летнего эксперимента.

Фруктовый отвар понизит сахар

Для снижения сахара в крови проварите на маленьком огне смесь из сушеных груш, ягод калины и рябины (можно замороженных) в течение 10 минут. Пейте отвар в течение дня вместо компота.

Чтобы раны быстро заживали

В кастрюле стакан тертой моркови залейте доверху растительным маслом. Нагревайте на водяной бане 15 минут. Охладите, процедите и храните в холодильнике. Смазывайте маслом царапины и воспаления.



При повышенной кислотности концентрация соляной кислоты в желудке превышает норму. Проявляется это чувством жжения за грудиной, кислым привкусом во рту, изжогой, тошнотой, коликами... Первое, что назначает в таких случаях доктор, это диета.

СЛИШКОМ КИСЛО...

Важные правила

✓ Есть надо понемногу, но часто - 4-6 раз в сутки. Дело в том, что выработка соляной кислоты повышается при отсутствии пищи в желудке. Поэтому нельзя надолго оставлять его совершенно пустым. Слюна стимулирует выработку желудочного сока, но если желудок пуст, то перерабатывать ему нечего, он начинает действовать на слизистую.

✓ Старайтесь, чтобы основная пищевая нагрузка приходилась на первую половину дня, обед. Последний прием пищи - за 3 часа до сна. Легкую еду, например нежирные молочные продукты, можно съесть за 30 минут до сна. Еда должна быть теплой. Любые продукты тщательно пережевывайте.

✓ Не рекомендуется запивать пищу, а также пить сразу после еды. Лучше за полчаса до или через 1-2 часа после.

✓ Откажитесь от крепких наваристых бульонов, в том числе грибных. При обострении вместо борщей и рассольников готовьте крем-суп или слизистый суп (на основе овсянки или риса). Овощи выбирайте такие, в составе которых содержится меньше клетчатки. Это картошка, морковь, тыква. Белокочанную капусту, редис и щавель отложите до лучших времен.

✓ Фрукты нельзя есть сырыми, только отварными или запеченными. Лучший вариант - суфле, пюре.

✓ Мясо выбирайте нежирное. Его можно отварить, потушить или приготовить в пароварке.

✓ Имейте в виду, что курение и алкоголь (даже сухое вино и пиво) приводят к повышению кислотности.



✓ Некоторые лекарства могут повышать кислотность (аспирин, кортикостероиды, сульфаниламиды). Посоветуйтесь с врачом, чем заменить тот или иной препарат. Внимательно читайте инструкции и соблюдайте правила приема.

Какие продукты есть можно

✓ **Хлебобулочные изделия:** хлеб, подсушенный в тостере, сухари, галетное печенье или крекеры (без добавок). Вермишель, макароны (без соусов и заправок).

✓ **Овощи:** тушеные, отварные, пюреобразные или приготовленные в пароварке.

✓ **Фрукты:** некислые и мягкие - банан, груша, яблоко без кожуры, авокадо.

✓ **Крупы:** рис, овсянка, ячневая, манка, гречка, кус-кус.

✓ **Рыба:** морская, приготовленная в пароварке или отварная, без бульона. Можно запеченную в фольге, без корочки.

✓ **Яйца:** 3-4 в неделю, отварные или в виде парового омлета.

✓ **Мясо:** куриное филе (без кожицы), индейка, кролик, телятина.

✓ **Молочные продукты:** свежие и нежирные молоко, кефир, простокваша, творог (некислый) и сметана, неострый сыр.

✓ **Напитки:** некрепкий чай, травяные чаи, некислый компот, кисель, чай с молоком.

✓ **Десерты:** желе, фруктовые муссы, суфле, мармелад, зефир, пастила, сухое печенье, мед, джем, варенье.

✓ **Масла и жиры:** растительное и сливочное масло в небольшом количестве.

Запрещенные продукты

✓ Белая свежая выпечка, сдобные булki, слоеное тесто, пирожки, чебуреки, пицца, торты, пирожные.

✓ Пища, раздражающая слизистую желудка: орехи, грубые продукты, кукуруза, семечки, чипсы, снеки, соленые сухарики, полуфабрикаты, продукты быстрого приготовления, фастфуд, копчености.

✓ Жирное и красное мясо, сало, субпродукты (печенка, сердце, почки, легкие). Колбасные изделия: вареные, копченые и полукопченые колбасы, сосиски, сардельки

✓ Рыба: речная, жареная или слишком жирная.

✓ Жареные блюда, маринованные, консервированные, квашеные, вяленые и соленые продукты.

✓ Шоколад, масляные кремы, десерты с глазурью, орехами, с синтетическими красителями и консервантами, мороженое.

✓ Специи и пряности, соусы, подливы, бульоны, маринады, кетчуп, майонез, аджика.

✓ Алкогольные напитки (в том числе и пиво).

✓ Газированные напитки, энергетики, кофе, какао, горячий шоколад, кислые соки.

Меню на три дня

Первый день. Завтрак: паровые творожники со сметаной, чай с молоком; перекус: йогурт; **обед:** суп из овсяной крупы, паровые тефтельки, морковное пюре, компот; **полдник:** чай с галетами; **ужин:** паровая рыба с макаронами, кисель.

Второй день. Завтрак: овсянка с медом, травяной чай; перекус: молоко с сухариком; **обед:** крем-суп из кабачков, овощное рагу, зеленый чай; **полдник:** банан; **ужин:** вареники с картошкой, компот.

Третий день. Завтрак: вареное яйцо, подсушенный хлеб с сыром, компот; перекус: запеченное яблоко; **обед:** молочный суп, курица на пару, чай; **полдник:** стакан кефира; **ужин:** рисовая запеканка с овощами, кисель.

С. Теплов, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

Ожог присыпем сахаром

Не обжечься, не порезать палец, пока готовишь, не всегда удается. В таких случаях на помощь придут продукты, которые есть в каждом доме.

Ушиблись? Теперь синяк...

Не вписались в проход, ударились открытой дверцей шкафа? Синяк или отек гарантированы. Синяки после ушиба и отеки хорошо снимает и оттягивает кусочек сырого мяса, лучше прямо из морозильной камеры. Приложите его к больному месту и дайте нагреться. Через полчаса «примочку» можно сменить на свежую. Если нужно двигаться, прибинтуйте ее. Кстати, это чудесное средство для юного хоккеиста, заявившегося домой с фингалом под глазом.

А компресс с яблочным уксусом помогает не только при варикозе. Он также снимает отек от удара или ушиба. Сверните марлю, обмакните ее в слегка разбавленный уксусный раствор. Приложите к больному месту, оберните полиэтиленовой пленкой и оставьте на час. Если нет эффекта, процедуру можно повторить пару раз.



Порезали палец? Течет кровь!

Какая хозяйка, шинкуя, например, капусту или морковь, ни разу не порезалась? Вообще, порез ножом - самая распространенная травма. Иногда из небольшого пореза кровь хлещет так, словно вы разделяли на кухне поросенка. Как быстро прекратить кровотечение? Опять же посыпьте сахаром рану или смажьте ее медом.

Обожглись!

Вы варили суп или холодец. Жарили яичницу, а сковорода «плевалась» раскаленным маслом? Больно... Что делать? Посыпать место ожога сахаром, а еще лучше сахарной пудрой. Она вытянет жидкость. Это значит, что в ране перестанут размножаться бактерии, и, как следствие, рана затянется быстрее. Если нет аллергии на мед, можно обработать им рану. Он действует практически так же, как сахар. Еще один способ снять боль при ожоге: тертая морковь. Перемешиваем ее с медом и прибинтовываем к ране.



Разболелся зуб?

Слегка нагрейте на водяной бане 1 чайн. ложку кунжутного масла, смочите в нем ватный тампон и аккуратно втирайте в десну.

ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ НА ОТВАРЕ ШИПОВНИКА

ПРИ БРОНХИТЕ И ПНЕВМОНИИ

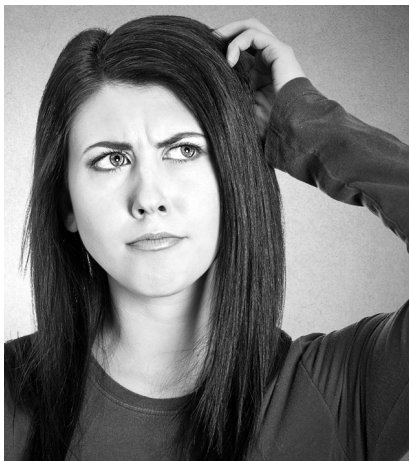
1/2 стакана сухих плодов шиповника, 200 г овсяных хлопьев, 1 ст. ложка любого нерафинированного растительного масла, соль.

Залейте шиповник в термосе 500 мл кипящей воды, оставьте настаиваться на 8 часов. Овсяные хлопья залейте горячим настоем на 15 минут. Настой процедите в кастрюлю. Туда же отожмите гущу.



Настой подогрейте и снова залейте им гущу, оставьте еще на 15 минут. Снова процедите и отожмите. Повторите процедуру в третий раз. В полученное овсяное молочко добавьте немного соли и варите, помешивая, до загустения. Влейте в кисель масло, перемешайте и разлейте в смоченные водой формы. Поставьте на 1 час в прохладное место.

При бронхите очень полезно пить щелочные минеральные воды с молоком (1:1) – маленькими глотками каждые 15 минут.



Образ жизни - важнейший фактор в поддержании крепкой памяти и здоровья мозга. Что позитивно влияет на их состояние?

7 ПРАВИЛ КРЕПКОЙ ПАМЯТИ

1. Ежедневный завтрак. Если вы не любите завтракать и ограничиваетесь только чашечкой кофе, пересмотрите эту привычку. Ведь именно завтрак «включает» мозг и, следовательно, весь организм, задавая тонус на целый день. Отсутствие утреннего приема пищи понижает уровень глюкозы в крови, что негативно сказывается на памяти и работе мозга.

2. Отказ от сахара. Избыточное употребление сахара вредно не только для фигуры, кожи и волос. Оно плохо сказывается на нейротрофическом факторе мозга, который необходим для формирования долговременной памяти. У тех, кто злоупотребляет булочками, кексами, шоколадками и сладкой газировкой, существенно снижаются концентрация внимания и способность к обучению.

3. Исключение фастфуда из меню. Поглощение гамбург-

еров с кетчупом и картошки фри - верный путь к ожирению, проблемам с сердцем и повреждениям структуры головного мозга. Ученые доказали, что бесконтрольный прием фастфуда способен влиять как на размер мозга, так и на психическое здоровье, вызывая депрессию, склонность к агрессии.

4. Никаких жестких диет! Не доедать не менее вредно, чем переедать. Поэтому не увлекайтесь строгими диетами, а сделайте рацион полезным и сбалансированным, включив в него орехи, ягоды, зеленые овощи и листовые салаты, рыбу, нежирные части курицы и индейки, каши и цельнозерновой хлеб. Эти продукты содержат витамины и микроэлементы, необходимые для правильного функционирования мозга.

5. Регулярное общение. Иногда хочется помолчать, сведя общение до минимума, но не стоит злоупотреблять отшельничеством: оно тоже может навредить мозгу. При этом не обязательно вести многочасовые беседы - достаточно 30 мин. качественного общения в сутки, и это уже благотворно скажется на

ваших мыслительных способностях и памяти.

6. Интеллектуальная нагрузка. Тело без физических нагрузок становится дряблым. То же касается и умственных способностей, нуждающихся в ежедневной «прокачке». Не всем дается изучение языков, которое по праву считается лучшим тренажером для мозга, но разгадывание шарад, кроссвордов, sudoku, игра в города и слова, чтение хотя бы нескольких страниц в день уже помогут держать мозг в тонусе.

7. Отсутствие вредных привычек. Головной мозг по сравнению с другими органами быстрее насыщается кровью, поэтому именно в нем этиловый спирт молниеносно достигает самой высокой концентрации. Это чревато не только тяжелой интоксикацией и проблемами в памяти, но и необратимым изменением в тканях и структурах мозга. Курильщики, как и любители алкоголя, наносят организму не менее сильный удар. Никотиновая зависимость может повлиять на уменьшение толщины коры головного мозга и снизить умственные способности.

Деликатный вопрос

Однажды я всерьез столкнулась с проблемой запоров. Можно, конечно, выпить таблетки, но не хочется приучать к ним организм. Коллега как-то упомянула, что от запора хорошо помогает курага.

Я попробовала - и действительно, тут же моя проблема решилась. Но хочу предупредить: если вам куда-то нужно, придется провести в дороге час или больше, лучше курагу не есть, т.к. она срабатывает быстрее любого слабительного.

Инна Д.

Такая полезная тыква

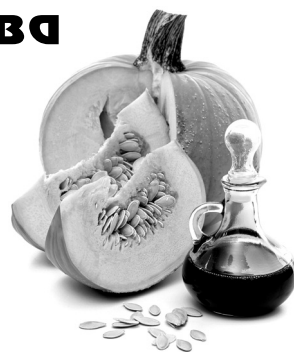
С наступлением весны моя жизнь становится более активной: работа по дому, в саду, огороде и т.п. Оставаться бодрой в это время очень помогает тыква, которая хранится у меня с момента уборки на огороде до следующего лета, а порой и до нового ее урожая.

Тыква - это кладовая полезных веществ для стабильной работы организма. Фтор, цинк, медь, марганец, витамины, органические кислоты и многое другое - все это содержится в тыкве.

У меня нередко случается бессонница, и тут мне помогает этот солнечный плод.

Я выпиваю на ночь примерно 150 мл тыквенного сока или просто съедаю 100 г пареной тыквы - и спокойно засыпаю. Этот же способ помогает легко освободить кишечник утром.

В начале менопаузы врач-гинеколог посоветовала мне как можно чаще употреблять в пищу тыкву, так как она облегчает течение осложнений в климактерический период.



Надо ежедневно съедать по 100-150 г пареной тыквы. Это я и старалась делать, и чувствовала себя намного лучше.

Ольга.

Отдыхай!

Метание мяча в кусты							Сорт груш		Фунтик с семечками				
Флейта с Кавказа		Приёмщик ставок	Небольшая кадка	Французский фарс						Перо из тростника	Польский парламент	Митральный в сердце	
Новобранец на Руси							Масло маляра		Почёсывание за ушком				
"Ферма" пчеловода		Признак недуга	Сырьё для пеньки							Самоволка		Творец бордо	
						Необъятности души	Предательство		Мелкая рыба				
Бесхвостая запятая	Сорняк из капустных								Скандальный спор	Хлебная пряность			
				Длинный овраг	Топорный затылок						Единица шторма	Греческая "малость"	
	Монгольский "легион"						Заготовка огурцов		Кормить на ...				
	Отверстие в заборе	Выигрыш в спорте							Дитя ненаглядное				
	Место службы "дедов"	Безудержный враль					Швейцарское блюдо						
				Мазанка Одарки					И Пугачёва, и Духова				

	Футляр с чертежами						Волнистый знак		Стол в классе				
	Доставка на колёсах	Ледяная глыба в море	Верхняя рубаша	Серьёзный выговор						Винная кладовая	Амортизатор в машине	Эзопов хозяин	
							В обтяжку у балерины		"Муж" лапчатый				
	Стих без рифмы	"Человек-паук"	Чистая неправда						Почти что сон	Медоносное дерево	Приют с рюкзаками		
							Цель в тире						
Нанос в русле реки		Южный можжевельник	Молдавский суп						Пенистая волна				
Лицевой "намаз"		Племя вождя Виннету							Страховая бумажка	Мохеровый намаз			
				Сергиев град	Скрепляющий ремень						Удар в боксе	Запрет в Интернете	
	Аргентинский пастух	Таится меж катетами							Буйство волн и ветра	Дорожная колдобина			
	Юноши, девушки	Кушанье под соусом		Американцы иначе						Бильярдная цель			
								Мера семечек					



ЭНН ХЭТЭУЭЙ: «Надо учиться прощать и идти дальше»

— Существует стойкое мнение, что после тридцати все уже знают, чего хотят от жизни...

— По-моему, это полная чушь. Людям хочется это верить, пока им еще не стукнуло тридцать. Кажется, что потом станет проще. Да, тебе уже никогда не будет двадцать или пятнадцать, но жизнь идет одинаковыми периодами: настает время, когда все вдруг разваливается, и мы собираем себя по кускам, потом все вроде бы хорошо, но в любой момент опять может дать трещину... Многие думают, что можно взять свои достижения и положить на полку, но на самом деле паузу нажать нельзя, ведь эта самая полка может просто обвалиться. Стабильности не существует, и нужно быть готовым ко всему, а самое главное — в череде неприятностей не озлобиться и сохранить себя. Мне столько раз причиняли боль близкие люди, что в какой-то момент хотелось стать монстром и ответить им той же болью. Но так нельзя, от этого тебе не станет легче. Надо

учиться прощать и идти дальше.

— Ты считаешь, что у каждого есть темная сторона?

— Конечно, мы же не что-то статичное, мы живые люди. Если кто-то кажется вам идеалом, не способным на гадости, представьте, что он может нагругить официантке в ресторане или изменить жене. И сказать потом: просто не удержался. И наоборот: в самых плохих людях всегда есть капля хорошего. Вот такая я наивная.

— Как ты относишься к социальным сетям?

— Я сама слишком часто проверяю почту, всякие мессенджеры и Инстаграм. Но несколько недель назад мы всей семьей поехали отдыхать, и я умудрилась забыть телефон дома. Сначала меня охватила паника, но потом я решила провести эксперимент. В итоге оказалось, что без телефона я больше замечаю, лучше общаюсь с близкими, я, кажется, даже стала лучшей мамой для сына. Надеюсь, Джонни хоть заметил, у него-то гаджеты

никто не отнимал. Как только мы поднимаем трубку телефона, то сразу покидаем эту реальность, рядом может хоть астероид упасть, вряд ли мы заметим.

— Ты стала философски воспринимать жизнь?

— Может быть, и так. Я поняла, что могу быть хорошей, могу быть плохой, а могу — чем-то средним. Мне нравится цитата персидского поэта Руми: «Где-то между добром и злом есть сад. Я буду ждать тебя там». Иными словами, я не собираюсь никого судить, что также дает мне право быть никем не судимой. По-моему, очень удобно. Пожалуй, так и буду жить дальше.

— Расстраиваешься, если случается что-то плохое?

— Не так, как раньше. Помню, мне было пятнадцать, мне отказали на прослушиваниях, наверно, сотню раз, я сидела на кухне у родителей и рыдала, как белуга. Вернее, валялась на полу и помирала от горя. Сейчас это просто смешно. Я сама отказывалась от ролей, потому что ждала ребенка. Это было для меня куда важнее съемок в кино. Тем более что забеременеть оказалось очень непросто. Нам с мужем понадобилось довольно много времени, прежде чем все наконец получилось, поэтому к своему положению я относилась с огромной осторожностью.

— Ты часто говоришь, что очень нуждаешься в своем муже Адаме. Что для тебя значат эти слова?

— Именно то, что я говорю: он нужен мне. Сейчас принято ни в ком не нуждаться, общество требует от женщины такого подхода, но я не скрываю: я нуждаюсь в своем муже. Мы решили строить жизнь вместе, и если один из нас вдруг испарится, будет не хватать ровно половины. Я знаю, что со всем могу справиться сама, и много раз это доказывала. Но зачем? С ним намного лучше.

— Как ты поняла, что эти отношения отличаются от всего, что было в твоей жизни?

— Пожалуй, раньше я не встречала никого настолько доброго и открытого, как мой муж Адам. До него у меня были отношения, где мне все время ввали, добротой там и не пахло. Наверное, это научило меня ценить хорошее в людях. Думаю, говорить о своем прошлом даже полезно, это что-то вроде психоанализа, только без визита к психологу. Когда я встретила Адама, то сразу поняла, что мужчины вроде него — большая редкость, а значит, надо хвататься за него изо всех сил и не отпустить. Может, для этого все и произошло, чтобы я поняла: обжегшись на молоке, не стоит дуть

на воду. Неудачные отношения случаются у всех. Но это не значит, что после них не может быть хороших и даже замечательных, как произошло у меня.

— **Ты сейчас говоришь о своем бывшем парне, Рафаэлле Фольери, который оказался аферистом?**

— Да, о нем. Я была так молода, когда мы начали встречаться, — мне был всего двадцать один год. Я влюбилась. Мы были вместе около четырех лет. И это было здорово и роскошно — лофт в манхэттенской башне Трампа, благотворительный фонд... В конце концов я ведь получила очень традиционное воспитание, мы просто средний класс, у родителей не было лишних денег. А тут и первый успех, и баснословное богатство возлюбленного. Я не разбираюсь, откуда оно. А вы бы разбирались? Ответ ведь был очевиден: конечно, он зарабатывает так много, потому что он потрясающий. Но потом как-то исподволь отношения начали разлаживаться. Разговоры о каких-то моделях, с которыми видели Рафаэлло, пока я была на съемках. Разные мнения решительно обо всем и постоянные ссоры. В общем, отношения наши становились все более болезненными, и я начала задаваться вопросом: а стоят ли они того? А тут следствие, ФБР в квартире, мой дневник как улику конфисковали. И я ушла. Не выдержала новой порции боли. Меня обвиняли, что я бросила его из-за ареста, но это не так: он просто стал последней каплей.

— **Как ты это перенесла?**

— Даже после предательства Рафаэлло я продолжаю верить людям, может, это и глупо. Сейчас, конечно, я уже не бросаюсь в омут с головой, стараюсь быть максимально открытой, но все же наблюдать за тем, как окружающие себя ведут. Когда раскрылись его аферы, я почувствовала себя идиоткой, думала, близкие от меня отвернутся, но семья, друзья, даже незнакомые люди — все меня поддержали. Именно благодаря этому я смогла справиться. Особенно помогли родители, они у меня такие понимающие!

— **Ты полностью разорвала отношения с Рафаэлло?**

— Да, я сразу ушла, когда все поняла. Полицейские помогли мне разобраться в его махинациях: оказывается, он продавал недвижи-

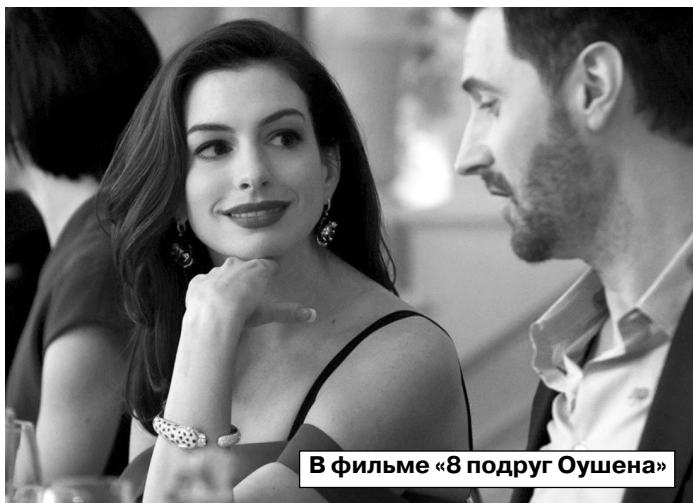
мость католической церкви по рыночной цене. После суда мы прекратили всякое общение. На память у меня остался лабрадор Эсмеральда, которого подарил Рафаэлло. В свободное время я обожаю гулять с собакой. После разрыва я и не думала искать ей нового хозяина, ведь это моя закадычная подруга. А настоящих друзей не предадут! Эсмеральда помогла мне пережить депрессию, и я буду с ней до конца.

— **Ты начала встречаться с Адамом всего через несколько месяцев после разрыва с Фольери...**

— Что тут скажешь, любовь приходит, когда приходит.

— **А как начались отношения?**

— Мы познакомились на вечеринке у моего брата. Правда, Адам был с девушкой, поэтому я не обратила на него особого внимания. Потом мы снова встретились, он к тому времени уже был свободен и, как выяснилось, расстался с другой, потому что влюбился в меня с первого взгляда — ну, он так говорит. Адам не мог купить мне полмира, зато он был заботлив и с ним так спокойно. В общем, я тоже влюбилась. Спустя два года мы стали

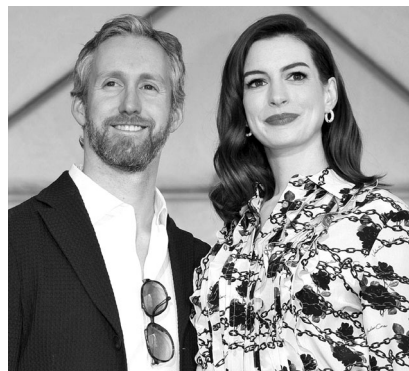


В фильме «8 подруг Оушена»

жить вместе, а потом он подарил мне кольцо собственного дизайна — к тому времени Адам уже занялся изготовлением ювелирных изделий под маркой James Banks — и предложил стать его женой. Но мне так не хотелось выходить замуж с остриженными волосами, я ведь тогда только закончила сниматься в «Отверженных». Так что свадьбы мы ждали целый год, зато она в итоге была волшебной.

— **Твой муж еврей. Как ты относишься к его вере?**

— Я его всегда поддерживаю. Просто потрясающе проводить еврейские праздники с семьей Адама — это так сблизает нас всех.



С мужем Адамом Шульманом

Как-то я спросила его, хочет ли он, чтобы я приняла его веру, и он ответил: только если ты сама к этому придешь. Но пока я не чувствую, что готова полностью принять какую-то религию: буддизм, христианство, иудаизм — в каждом учении есть что-то хорошее, и многое мне нравится.

— **Правда, что вы с мамой играли одну роль?**

— Да, она исполнила в театральном мюзикле «Отверженные» роль Фантины — несчастной матери, вынужденной ради своей дочери заниматься проституцией. Та же роль досталась мне в фильме «Отверженные» 2013 года. На пробах я спела песню о рухнувшем мире и мечтах героини. Режиссер Том Хупер был растроган до слез. А потом все оказалось не зря — мне дали «Оскар» за роль второго плана. Кстати, мой первый «Оскар».

— **Ты снялась в чисто женском проекте «Восемь подруг Оушена». Как считаешь, время мужского доминирования в кино проходит?**

— Честно? Мне кажется, в Голливуде никогда не будет равноправия. Я не говорю об этом со злобой, просто факт. Пока что, во всяком случае. Все потихоньку меняется, и «Восемь подруг Оушена» тому доказательство. Этот фильм совершенно уникальный. Он действительно демонстрирует женскую силу. Еще бы, на площадке собрался такой мощный состав: Сандра Буллок, Кейт Бланшетт, Хелена Бонэм Картер, Рианна и другие. Я и раньше играла в фильмах, которые строятся вокруг героини, но все же никогда не видела ничего подобного. В таком фильме нужно полностью менять свой стиль игры, тут тебя не поддержит мужчина. Так странно быть окруженной одними дамами!



10 ШАГОВ К ЗДОРОВОЙ САМООЦЕНКЕ

Помните детскую поговорку:
«Я» - последняя буква в алфавите?»

Если с детства вам твердили, что якать некрасиво и эгоистично, то оценивать себя адекватно становится проблематично. Однако заниженная самооценка родом из детства - не приговор. Ведь здоровая самооценка - это не эгоизм, а реалистичное восприятие себя с чувством собственного достоинства. Ее можно сформировать, если отказаться от некоторых ошибочных установок.

1. СРАВНИТЕ СЕБЯ С ДРУГИМИ

Сравнивать себя с другими бессмысленно и вредно, а вот вдохновляться чужими успехами и перенимать опыт - совсем другое дело! Напоминайте себе, что никто не совершенен и даже у везунчиков бывают тяжелые периоды. Вы располагаете всем, чтобы достичь всего, чего вам хочется. Нужно только очень сильно захотеть и поверить в свои силы.

2. ВОЗЛАГАНИЕ ВИНЫ НА СЕБЯ

Если вы понимаете, что чувство вины не связано с вашими действиями, то дело в ваших психологических установках, которые можно менять. Например, вы можете написать письмо на тему «Почему я чувствую себя виноватым». Это поможет узнать причину проблемы и скорее ее решить.

3. МНОЖЕСТВО ЗАПРЕТОВ

Ограничивающие установки есть у каждого человека. Важно их распознать, сформулировать и

проверить, имеют ли они под собой реальные основания. Выпишите на листок бумаги все негативные установки, которые вы чаще всего излагаете (например: «У творческих людей не бывает постоянного заработка» или «Я не создан(а) для серьезных отношений»). Напротив каждого «нельзя» напишите по 3 противоположные установки. Так вы переформулируете эти установки и превратите их в позитивные. Следуйте им!

4. ПРОЕКЦИЯ САМОКРИТИКИ НА ДРУГИХ

Например, вы едете в общественном транспорте и ощущаете на себе взгляды людей, которые оценивают ваш внешний вид. Вы начинаете нервничать и чувствовать неловкость за осуждающее мнение окружающих о вас. На самом же деле это вы считаете, что с вами что-то не так, и проецируете самокритику на других людей. Человек, сумевший определить у себя проекцию, начинает лучше контролировать свои мысли и чувства и меньше тревожиться об оценках окружающих.

5. СТРАХ НЕУДАЧ

Для боязни всего нового, страха перемен, новых ситуаций, людей, мыслей существует даже специальный термин - неофобия. Вместо того чтобы испытывать чувство предвкушения перемен, человек, страдающий неофобией, ощущает себя скованным страхами. Сосредоточьте внимание на буду-

щем. Не ожидайте идеала - просто проживайте моменты, так как изменения влекут за собой новые возможности.

6. ПРОКРАСТИНАЦИЯ

Чем больше уверенность в себе, тем выше желание человека заняться делом, а не прокрастинировать (то есть откладывать дела). Чем больше вероятность того, что срок работы затянется, тем меньше желания заниматься делом. Не бойтесь отказаться от того, что вам не нужно, чтобы побороть прокрастинацию. Мотивация - главное оружие в борьбе с ней.

7. НЕДОВЕРИЕ ИНТУИЦИИ

Интуиция - как вспышка света. Из-за страха, застенчивости и раздумий можно упустить момент. Наверное, вам знакома ситуация, когда что-то внутри подсказывало: не надо этого делать сейчас. Но вы не прислушались к своей интуиции. Закройте глаза и обратитесь к своему внутреннему голосу: он подскажет, если что-то не так. Попробуйте больше доверять себе, чтобы опираться на собственное мнение и чувства.

8. ИГНОРИРОВАНИЕ СВОИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Потребности не могут быть неправильными или неуместными, поскольку, пока они не удовлетворены, вы не почувствуете себя здоровым и счастливым. Ежедневно спрашивайте себя: что мне необходимо? Цель - принять свои потребности и понять, как их удовлетворить (самостоятельно или с помощью других людей).

9. ОТСУТСТВИЕ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

Потребность в безопасности - базовая для каждого человека. Именно личные границы позволяют вам жить так, как вы действительно этого хотите. Если вам не привили навык защиты личных границ, то в ваших интересах научиться этому самостоятельно. Например, напишите свой кодекс личных границ. Распишите по пунктам, что вам и окружающим можно, а какое поведение вы считаете неприемлемым в свой адрес.

10. СТРОГОСТЬ К СЕБЕ

Люди, которые умеют сочувствовать себе, имеют более успешный образ жизни. Но важно не переборщить: излишняя жалость к себе вводит в позицию жертвы. Следует относиться к себе бережно, но без перегибов. Отмечайте свои достижения, хвалите и благодарите себя. Ведь только вы можете создать для себя гармоничную и счастливую жизнь.

ПРИЗНАНИЕ



Всю ночь шел теплый весенний дождь, а утром из-за туч выглянуло сумасшедшее солнце. Оно купалось в лужах, скользило по мокрым листьям и траве. «Хорошо-то как!» - воскликнула Леночка, распахнув окно. Девушка посмотрела вниз и обомлела: на высохшем асфальте красовалась сделанная мелками надпись: «Лена, я люблю тебя!»

«Все-таки решился признаться! Ну, Ванька, ну, романтик!» - ахнула она и побежала за телефоном. Быстренько отправила сообщение: «Я тебя тоже!» - и, напевая, упорхнула в ванную.

...Елена в эту ночь не сомкнула глаз. Бессонница мучила ее уже три дня - с тех пор, как ушел муж. Точнее, она сама его выгнала после очередной ссоры. А чего ссорились-то? Из-за ее же «бабской» глупости. Ну, собрался муж с друзьями в выходные на рыбалку... А ей все чудятся измены да разлучницы. И ведь за 11 лет брака Игорь ни разу не дал повода усомниться в своей верности, а она все равно периодически закатывает сцены ревности. «Просто я люблю его и боюсь потерять», - прошептала Елена сама себе. «Уже потеряла! Истеричка», - ехидно отозвался внутренний голос.

Женщина взяла кофе, вышла на балкон и... чуть не выронила чашку. «Лена, я люблю тебя!» - прочла она надпись на асфальте. Через полчаса Елена уже мчалась к дому роди-

телей Игоря. Сын сообщил по секрету, что папа живет у бабушки.

Елена Васильевна проснулась рано. Дел сегодня много - дети с внуками придут на ужин, надо продуктов купить, вкусенького наготовить. Собралась тихонько, стараясь не разбудить Михаила, вернувшегося с ночной смены (подрабатывал на пенсии сторожем). Вышла из подъезда - и обомлела, увидев надпись на асфальте. Сорок лет назад Миша, тогда еще жених, сделал такую же под окнами ее отчего дома. «Ай да Мишка! - всплеснула руками Елена Васильевна и застыла от озарившей ее мысли. - А какое сегодня число? Так ведь... Девятнадцатое, годовщина нашей свадьбы! Наверное, со смены возвращался и решил мне сюрприз сделать. А я-то забыла совсем!» В их семье даты всегда забывала она, а не муж, как это обычно бывает...



...Проснувшись, Иван еще долго лежал с закрытыми глазами. Ему снилась Леночка, и так не хотелось

отпускать ее образ... «Я тебя люблю...» - прошептал образу Иван. А через секунду тренькнул телефон - пришло сообщение от Леночки: «Я тебя тоже!» Юноша обомлел: как?! Как она прочла мои мысли? Он вскочил с кровати и начал торопливо собираться. Кажется, цветочный магазин за углом уже открыт!

...«Родной мой, любимый, прости дуру!» - Елена повисла на шее у открывшего дверь мужа. На его щеках была пена для бритья, Елена испачкалась, но продолжала целовать Игоря в нос, губы, лоб, щеки, глаза. «Я правильно понял - меня зовут домой?» - улыбнулся мужчина и крепко обнял жену. Лена громко всхлипнула.

...«Вот, Мишенька, все к праздничному застолью купила, - приговаривала, выкладывая на стол покупки, Елена Васильевна. - Сейчас пирог буду печь, твой любимый. А это тебе подарок». Женщина протянула мужу фитнес-браслет (внучка Катя посоветовала: там и пульс, и давление, и шагомер). А Михаил надел на ее протянутую руку... точно такой же, но другого цвета! «Катюша помогла выбрать», - сказал мужчина, и они расхохотались.

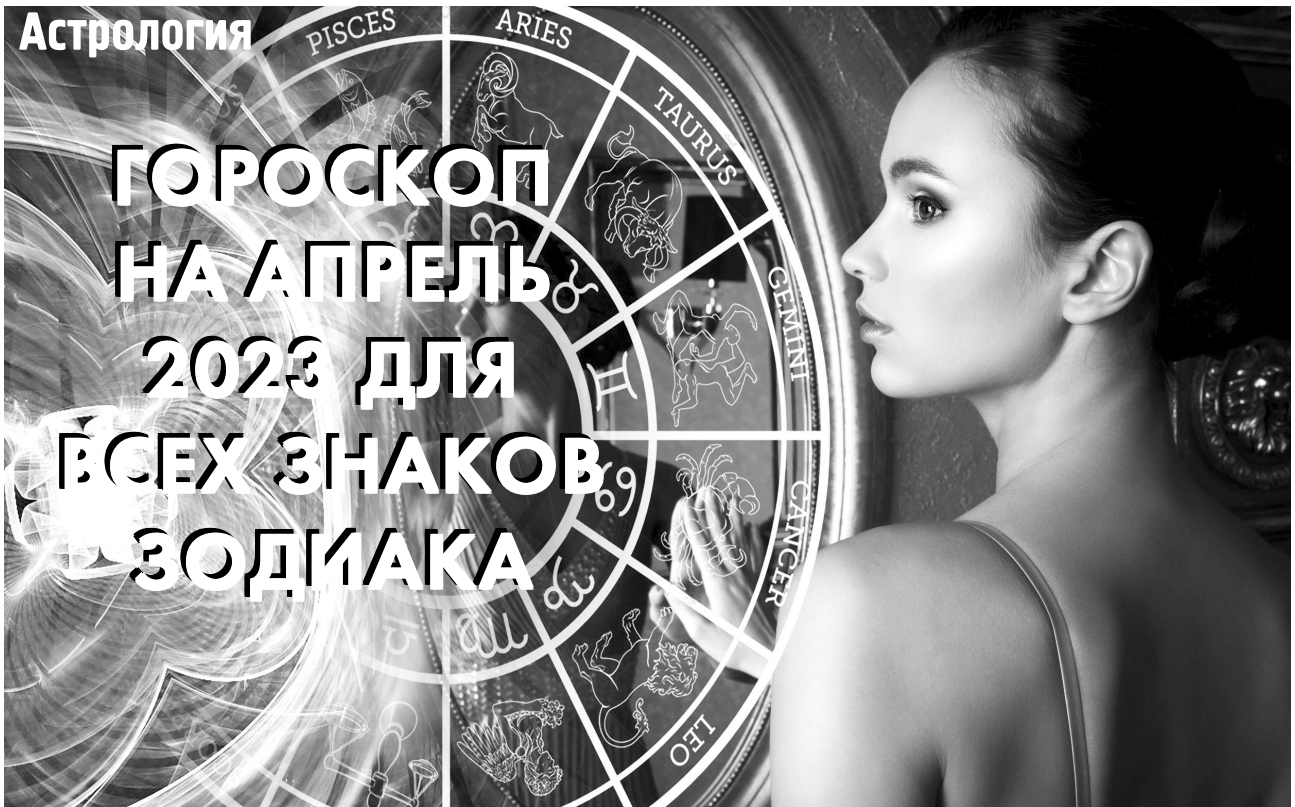


А тем временем шестиклассник Витька Пантелеев, пытаясь от усердия и злости, зачеркивал мелками признание, которое написал на асфальте рано утром. В 6 часов проснулся, дурак! А Ленка позвонила и сказала, что он чокнутый... А ведь вчера согласилась пойти с ним в кино! И даже поцеловала в щеку. «Не поймешь этих девчонок! Ну их... Пойду лучше в футбол с пацанами поиграю», - подумал Витька, зачеркнув последнюю букву.

Анна.



ГОРОСКОП НА АПРЕЛЬ 2023 ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА



ОВЕН



Вам пора готовиться к долгожданному успеху, к которому вы шли столь долгое время. Весь месяц пройдет в приподнятом и позитивном настроении. Но для всех главных событий понадобится достаточно много энергии, поэтому если вы не успели до этого момента накопить сил, вам придется сложно.

В начале месяца вы будете наблюдать со стороны за происходящими событиями, чтобы потом выбрать для себя наиболее верную стратегию. Спонтанность точно не станет вашей спутницей в этот период. Все решения вы будете принимать очень взвешенно и обдуманно. Только не стоит пускаться в такие размышления на долгое время, иначе вы рискуете упустить свой удачный шанс.

ТЕЛЕЦ



В этом месяце вы как никогда будете настроены на творчество и перемены, как мелкие, так и крупные. Спешите раскрыть свое сердце весне: она принесет вам немало приятных впечатлений при условии, если вы не станете сосредотачивать внимание только на работе.

Весеннее настроение апреля пробудит в вас новую энергию и силы. Вы с удовольствием возьметесь за дела, которые не считали слишком важными и откладывали на неопределенный срок. При этом даже с трудными и неразрешимыми проблемами сможете справиться просто блестяще и поражаться, откуда в вас столько энергии и сил и почему вы не сделали это раньше.

БЛИЗНЕЦЫ

В апреле вы сможете расслабиться и перестать



жить в режиме многозадачности. Вы столько времени работали на износ, чтобы добиться всех поставленных наполеоновских планов. Пришло время просто пожинать плоды и делать соответствующие выводы на будущее.

Этот месяц может стать для вас настоящим толчком к успешной и яркой жизни, но для этого придется тщательно проанализировать все допущенные ошибки. Многие ситуации по-прежнему остаются в подвешенном состоянии. Но, возможно, пока не пришло время, чтобы ими заняться вплотную. Лучше потратить энергию на что-нибудь более приятное.

РАК



Вы можете расслабиться и вздохнуть с облегчением. Для вас наступает время спокойствия и умиротворения. Апрель будет идти неторопливо, давая вам возможности обдумать все планы на будущее и определиться с дальнейшими действиями. Но про активное времяпрепровождение забывать тоже не стоит, иначе станет совсем уж скучно.

Вы давно уже задумывались о каком-нибудь хобби, которое бы приносило настоящее удовольствие? Тогда пришло время сделать к этой мечте свой первый шаг. В апреле у вас получится открыть свой потенциал и выявить те таланты, о которых вы не догадывались. И это не только обрадует вас, но и поможет поднять внутреннюю самооценку.

ЛЕВ

Апрель заставит Львов оглянуться назад и принять неожиданное и нестандартное решение. Представители этого знака пройдут через многие испытания,



прежде, чем достигнут успеха или выйдут на дорогу самоопределения. Главное не поддаваться настроению, которое будет переменчивым, словно весенний ветер.

Перемены застанут вас врасплох, если вы станете действовать по привычной схеме. Ветер перемен ворвется в вашу жизнь и заставит изменить взгляды на многое, в том числе и на отношения с людьми. Приготовьтесь к тому, что все пойдет совсем не так, как вы планировали, однако это не повод для грусти, перемены смогут принести вам радость.

ДЕВА



В этом месяце многие из вас ощутят неопределенность и раздражительность. Вам покажется, что дело пятиться назад и перед вами возникают непреодолимые препятствия, с которыми трудно справиться. Не сворачивайте с намеченного пути, в вашей карьере все только начинается.

Апрель может принести вам ощущение хандры и нереализованности. Некоторые Девы с трудом будут заставлять себя работать, так как на них навалиться груз проблем и забот. Не стоит в это время обращаться к начальству, так как вам придется выполнить множество мелких дел, отдаляющих от основной цели. Прислушайтесь к своей интуиции, она вас точно не обманет.

ВЕСЫ



Апрель станет самым удачным месяцем для Весов, если они воспользуются возможностями и благоприятными обстоятельствами. Лень и переоценка своих возможностей могут помешать им достичь поставленной цели, так что лучше не расслабляться, пока

сами не увидите результат.

В этом месяце Весам захочется внести ясность в отношения с окружающими, особенно если уже давно появился повод для подозрений или ссор. Лучше не делать этого прямо, иначе рискуете все не так понять, как это есть на самом деле. Разобраться в сложностях взаимоотношений вам поможет неожиданная ситуация или случай.

Ваши начинания будут успешными, если вы проявите активность.

СКОРПИОН



Для вас апрель будет активным и динамичным месяцем. После мартовской раскочки и неопределенности настанет время реализации самых смелых планов и идей. Чтобы остаться на плаву в это время, проявите активность и внимательность.

В этом месяце ваше настроение будет колебаться от яркого ощущения взлетов и счастливых событий до полного уныния и отчаяния. Весна приготовила вам немало приятных сюрпризов и новостей, но, чтобы воспользоваться ими, вам придется немало поработать. Несмотря на то, что вы настроитесь на общение и внерабочие дела, проявить характер и заняться активной деятельностью все же придется.

СТРЕЛЕЦ



Как бы ни затягивала вас рутина, времени на отдых и развлечения у вас окажется предостаточно. Приготовьтесь к неожиданным переменам в дружеских и любовных отношениях и встречам с людьми, которых давно не видели – они принесут вам не только радость, но и пользу.

Любовь, дружеские и родственные отношения – вот что выйдет на первый план у представителей этого знака. Напомнят о себе даже те, с кем вы давно не виделись или не хотели поддерживать отношения. Вы будете довольны и счастливы тем, что сможете снова наладить контакты с теми, кто вам приятен и необходим.

КОЗЕРОГ



Текущий месяц станет для вас очень благоприятным и открытым для возможностей. Главное вовремя распознать, и умело воспользоваться предстоящими шансами. При этом не стоит забывать о близких и родных людях, которые именно в апреле больше всего будут нуждаться в вашей поддержке и внимании. Ближе к концу месяца вы почувствуете тягу к новым знаниям. И это прекрасное желание, благодаря которому вы сможете самосовершенствоваться. Поэтому смело можете выбирать курсы образовательного характера, новую информацию вы точно будете впитывать как губка, используя потом все полученные знания для улучшения качества своей жизни.

Ближе к концу месяца вы почувствуете тягу к новым знаниям. И это прекрасное желание, благодаря которому вы сможете самосовершенствоваться. Поэтому смело можете выбирать курсы образовательного характера, новую информацию вы точно будете впитывать как губка, используя потом все полученные знания для улучшения качества своей жизни.

ВОДОЛЕЙ



Чего уж точно от вас никто не ожидает, так это легкомысленности. Но именно в таком настроении вы будете пребывать целый месяц. Однако вам совсем не будет мешать эта приобретенная легкость в поведении. Наоборот, вы сможете быстрее и проще за

вязывать знакомства и обзаводиться нужными связями. Ваша производительность в самом начале месяца будет настолько высокой, что вы сможете не только переделать все накопленные дела, но и помочь знакомым справиться с их задачами. Многие ситуации наконец-то сдвинутся со своей мертвой точки. Но не стоит раньше времени мысленно тратить еще не полученную прибыль.

РЫБЫ



Ваша интуиция станет вашим верным спутником в этом месяце. В последнее время вы перестали прислушиваться к своей интуиции, что повлекло за собой некоторые проблемы. Но пришло время снова начать видеть знаки судьбы и слышать внутренний голос, который обязательно

подскажет верное направление. Желание все взвешивать и просчитывать стало постепенно заводить вас в тупик. И если вы и дальше будете руководствоваться такими принципами, то все ваши решения окажутся ошибочными. Сохраняйте спокойствие, даже если вокруг будет твориться хаос.

Как я похудела



ПЕРЕСТАТЬ ЕСТЬ НА АВТОМАТЕ

**Еда в наше время очень доступна.
Дома мы постоянно заглядываем в холодильник.**

По дороге на работу или с работы, в обеденный перерыв нас соблазняют вкусами точки быстрого питания и кондитерские. А уж стоит заскочить за хлебом в супермаркет - и без полной тележки продуктов из него не выйдешь. Вот мы и едим практически целый день (а порой еще и ночью) - на автопилоте... Можно ли разорвать этот порочный круг?

ЧТО МЕШАЕТ ПОХУДЕТЬ?

Часто в семье формируется культ еды: мамы и бабушки заставляют детей есть, когда не хочется, лишь потому, что подошло время завтрака, обеда или ужина. Требуя доедать пищу на тарелке до конца, ведь выбрасывать продукты нехорошо. Также оказывают влияние традиции, связывающие приятные события с едой: праздники за обильно накрытыми столами, душевные разговоры за чашкой чая с тортом, шашлыки на природе и т.п. Наконец, под воздействием вседушной рекламы мы пристращаемся употреблять пищу в любое свободное время (на прогулках, в кино,

перед экраном телевизора и за компьютером).

Так постепенно пища из средства утоления голода превращается в средство расслабления, проведения досуга, развлечения. Все бы ничего, но неправильное обращение с едой приводит к нарушению здоровья, лишнему весу.

Чтобы избавиться от вредных пищевых привычек, требуется взрастить в себе новые, полезные. Помогут в этом небольшие хитрости.

ВСПОМНИМ ПРО КУЛЬТУРУ

В повседневности мы перестали соблюдать культуру потребления пищи: на ходу жуем гамбургеры, завернутые в салфетки, или снеки из пакетов, запиваем лимонадом из бутылки. Это не только неэстетично, но и мешает контролировать объем съедаемого.

Чтобы видеть, сколько мы потребляем, и следить за процессом насыщения, необходимо класть пищу на тарелки, есть ее при помощи ножа и вилки, напитки наливать в бокалы.

ТЕРПЕНИЕ!

Перед каждым приемом пищи, даже перекусом, обязательно задержитесь на 1-2 мин. Потерпите немного, не набрасывайтесь на еду. Отвлекитесь от посторонних мыслей, настройтесь есть неторопливо. Можете произнести что-то вроде благодарственной молитвы или выполнить успокаивающую дыхательную гимнастику. Потребление пищи в уравновешенном, сосредоточенном состоянии позволит вам избежать переизбытка от голодной жадности.

ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Быстрое рассеянное поглощение пищи чревато и тем, что мы не успеваем наслаждаться процессом, а в организме не вырабатывается гормон удовольствия - дофамин, из-за чего не возникает чувства удовлетворения и кажется, что для его получения нужно еще поест, а потом еще...

Но на самом деле пищевое удовлетворение появляется не от большого количества потребленной еды, а в результате смакования блюд. Поэтому едой надо наслаждаться, заостряя внимание на ее аппетитном виде, притягательном аромате, приятных оттенках вкуса.

Наиболее яркие впечатления мы получаем в начале приема пищи. Так что первые три кусочка смакуйте особенно тщательно.

ДОЛОЙ ВСЕ ЛИШНЕЕ!

Важно также ни на что не отвлекаться: За просмотром сериала по телевизору или новостей в соцсетях мы совершенно не замечаем, сколько съедаем. И лишь когда появляется тяжелое распирающее ощущение в желудке, понимаем, что объелись.


Значит, отвлекающие моменты во время приема пищи лучше исключить. Единственное, что не повредит, - легкая, тихая, приятная музыка. Она успокаивает, умиротворяет, препятствует торопливому поглощению блюд.

НЕ ЖЕВАТЬ, А ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ

Примерно через 20 мин. после начала еды мозг дает сигнал организму о насыщении. Поэтому, старательно пережевывая блюда, а не заглатывая их кусками, мы можем насыщаться меньшими порциями.

Посчитайте, сколько жевательных движений уходит у вас на каждую ложку либо кусок пищи, и постепенно увеличивайте число жеваний, пока не дойдете до 20. Такое количество считается оптимальным и для качественного переваривания, и для регулирования времени приема еды.

Ваш любимый сканворд

Белобродый в Азии	Горнодобычик	Отложение ледника	Овсяные хлопья													
Обрывистый берег				Каменная дорога	Деревенский следователь		Бродячий певец на Руси	Обл. центр за Байкалом	Охрана царя							
Император в треуголке	Чистосердечное признание	Борьба с забастовщиками	Российский мотоцикл				Тяжелая тумба		Домашнее насекомое							
					Девушка-специалент из фильма											
В нем спряталась куколка			Текстиль													
Фрукт в форме груши					"Эх, ... городок", (песня)											
Подделка, фальшивка		Южный кустарник	"...воли не выдать"			Стрелочник в банде	Смотритель в гареме		Вячеслав в детстве							
Посуда с чудесами	Имя актрисы Литвиновой	Поперечная нить ткани			Код на конверте											
				Герман, Самохина			Высокая волна									
	1	Расположение комнат	"Белка", русский писатель	 <p>Дамский головной убор</p>												
								Емкость для купания	Транспорт пришельцев							
	Борцовский ковер	Отец Реганы и Корделии						Краска из лавсонии								
								Вторая книга Моисея	"Семейная...", Аксаков	Автор детektivов Полина...						
	Раскатка для теста	Наказание божье	Протест Мида													
Уступка в цене				Лавка с лекарствами	Совершенство	Птица из вороновых	Тертая сдоба		Непослушная прядь волос							
Комбинация в покере			"Бумажный" бархат				Черпак									
Приятный запах				Плоскдонная лодка												
			Масло для помазания				Гаре Одноглазое									
Раздел повести	"Помогите!"			"Записки об уженьи рыбы"												
Гангстер во Франции			"Идеальная пара", ...Клюка				...зелена вина									



КРАСОТА НЕ ОБЕЩАЕТ СЧАСТЬЯ...

Почему-то считается, что красивым женщинам жить проще. И мужчины их больше любят, и в жизни чаще везет. Только вот не зря в народе есть поговорка: не родись красивой... С красотой надо еще и уметь жить.

Лера крутила в руках пустую чашку и едва сдерживала слезы.

- Опять все повторяется. Какой-то замкнутый круг, - вздохнула девушка. - Меня не просто уволили, а уволили со скандалом! Жена шефа кричала так, что я со стыда чуть под землю не провалилась.

- Не стыдиться надо, а гордиться, - со знанием дела заявила подруга Наташа. - За красоту пострадала! А красота, как известно, спасет мир.

- Уж не знаю, какой мир спасет красота, но мой она только разрушает, - пробормотала Лера. - Денег осталось - кот наплакал. Чем платить за квартиру, на что жить, ума не приложу...

УВОЛЬНЕНИЕ ЗА УВОЛЬНЕНИЕМ

Говорят, природа скупа, и обычно дарит женщине либо ум, либо красо-

ту. Лере повезло: судьба щедро наградила ее острым аналитическим умом и необыкновенной внешностью. В ней было прекрасно все: точеная фигура, безупречные черты лица, копна каштановых волос, голубые глаза с удивительным фиалковым оттенком. Казалось бы, с таким набором данных у девушки весь мир должен быть в кармане. Но на деле все было все с точностью до наоборот - Лера страдала от собственной привлекательности. Не спасали два диплома о высшем образовании: окружающие видели в ней лишь красоту, и относились соответствующе.

На своем первом рабочем месте девушка продержалась ровно три дня. На четвертый шеф недвусмысленно дал понять, что хорошая должность, повышение и все привилегии приобретаются через постель. Со следующей работой вроде бы по-

везло - начальник не интересовался Лериными прелестями. Она вздохнула с облегчением и энергично принялась за свои обязанности. Справлялась девушка хорошо - в первый же месяц получила небольшую премию. Начальник при всех похвалил новоиспеченную сотрудницу и посоветовал коллегам брать с нее пример. Девушка была счастлива, но ее радость длилась недолго. Вскоре коллеги начали шептаться за ее спиной: конечно, красотка закрутила с начальником роман ради карьеры, все тут ясно. Доказывать свою правоту Лере показалось унизительным, и она снова уволилась.

После этого случая девушка сменила еще несколько мест, но нигде не сумела задержаться дольше месяца. Она перестала пользоваться декоративной косметикой, собрала свои роскошные волосы в скромный хвост, но ничего не менялось. Хвостик был предательски красив, а отсутствие макияжа делало Леру еще более привлекательной и совсем юной. Женщины страшно завидовали, а мужчин еще больше притягивала ее естественная красота.

С последнего места работы Лера тоже ушла со скандалом. Жена шефа, неожиданно приехавшая в офис, увидела, как девушка подает ему документы на подпись. Вполне рядовая ситуация в большом воображении домохозяйки, заскучавшей по эмоциональным встряскам, превратилась в повод для ревности. Лера даже не стала дожидаться реакции шефа: ушла с гордо поднятой головой. И только дома позволила себе расплакаться...

ГРАНДИОЗНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ

- Завтра собеседование, мне страшно, - поделилась Лера с подругой Наташей. - Если и в этот раз не получится, боюсь, в городе больше не останется для меня работы.

Она вертела в руках чайную ложку и задумчиво смотрела в стену. Девушка понимала: скорее всего, история повторится. Как же быть?

- Придумала! - вдруг воскликнула Наташка, подняв вверх палец. - Мы изменим тебе внешность! Будешь страшно некрасивой, но чудовищно умной. Если работодателю интересны твои навыки и умения, он тебя возьмет.

Лере идея показалась сумасбродной, но выбора не было. Да и предложений лучше не нашлось. Тем же вечером подружки отправились к Вадиму. Их давний знакомый работал стилистом в салоне красоты и всегда выручал, когда требовалось сделать что-то экстраординарное. Услышав идею, он воодушевился.

- Это я могу! Жаль мне, конечно, тебя уродовать, но ради эксперимен-

та попробую, - потирая руки, произнес Вадим.

В ближайший час, пока молодой человек колдовал над Лериным лицом, все сидели, затаив дыхание. А когда Вадик дал зеркало в руки своей модели, та охнула. Она просто не узнала себя в отражении. На нее смотрела девушка, которую можно было охарактеризовать лишь одним выражением - «серая мышка». Тусклая кожа, круги под глазами, невесть откуда взявшиеся щеки - эдакий хомячок. Завершал образ парик, изображавший старомодную стрижку женщин без возраста.

- Неплохо получилось, - призналась Лера. - Но что делать с фигурой?

Решение нашлось быстро. В ближайшем секонд-хенде были найдены два костюма, оба поношенные и морально устаревшие. Образ Людмилы Прокофьевны из «Служебного романа» был завершен. Теперь выглядела Лера ужасно, но чувствовала себя великолепно. Даже очки с обычными стеклами в толстой уродливой оправе примерила - то, что надо! Эдакая серая канцелярская мышь, без возраста, фигуры и запоминающейся внешности. Что ж, наконец-то у людей появится шанс разглядеть ее внутреннее наполнение, а не внешнюю оболочку.

ЕЩЕ ОДНА ПОПЫТКА

На следующий день Лера отправилась на собеседование. Ей было непривычно, что мужчины в транспорте не обращают на нее внимания, зато вселяло надежду.

В офисе девушку встретила секретарша, проводила в кабинет шефа и приободрила:

- Егор Андреевич строгий, но справедливый, не бойтесь.

- У вас хорошее образование, но никакого опыта, - заявил руководитель, просмотрев ее документы. - Вы нигде не задерживались надолго. Почему? Профнепригодность или неуживчивый характер?

Лера молчала, не зная, что ответить.

- Назовите мне хоть одну причину, по которой я должен взять вас на работу...

В этот момент дверь кабинета распахнулась и вбежала взволнованная секретарша:

- Егор Андреевич, китайцы приехали, а переводчика еще нет...

- Я могу, - встрепенулась Лера.

Егор недоверчиво посмотрел на девушку, но после секундного колебания кивнул:

- Если справитесь, место ваше.

Лера справилась блестяще - иностранные языки были ее коньком. Девушку взяли на должность личного помощника шефа. Она была с ним и в офисе, и в деловых поездках.

Строгий и требовательный Егор Андреевич с каждым днем казался ей все менее устрашающим. Наоборот, она увидела в нем интересного собеседника и незаурядного человека.

Лера не хотела себе в этом признаваться, но она радовалась, когда приходилось задерживаться в офисе допоздна. Вместе с шефом они подолгу сидели, склонившись над расписанием и чертежами. Но приятнее всего оказывались те минуты, когда Егор Андреевич предлагал просто попить кофе и поболтать ни о чем. Такие разговоры позволяли Лере лучше узнать начальника. Оказалось, он обожает турпороды, кальян, бильярд и кошек, особенно породы ориентал.

НЕОЖИДАННОЕ ПРИЗНАНИЕ

У интересного и мужественного Егора Андреевича оказался лишь один недостаток - он был несвободен. Это выяснилось однажды утром, когда в офис заявлялась длинноногая красотка в лаковых туфлях и со шлейфом парфюма. Карина...

- Мне двойной эспрессо. И побыстрее! - властно рявкнула она в сторону секретарши Аллочка. Та поспешно удалась выполнять поручение.

Вслед за первым посещением последовало второе, а потом пятое, десятое. Карина стала навещать часто, и вскоре Лера поняла: сотрудники недолюбливают ее. Но самое интересное было в другом - к девушке странно относился сам ее возлюбленный. Егор Андреевич старался придумать себе побольше дел, как только приходила Карина, сжимался при виде ее и глупо улыбался. Однажды, когда она ушла и закрыла за собой дверь, он облегченно вздохнул.

- Тяжело мне с ней... Ну и что с того, что красавица? Красота - не обещание счастья... - объяснил начальник свою позицию Лере, сидевший рядом.

Та невольно заелозила на стуле и поправила полы своей длинной некрасивой юбки.

- Лера, скажите, а как вы относитесь к своей внешности? - неожиданно спросил Егор Андреевич.

- Что вы имеете в виду? - недоуменно спросила девушка.

- Ну, большинство старается украсить себя, а в вас этого нет. Вам как будто все равно. При этом вы умная, добрая, отзывчивая, отличная собеседница. Да что уж кривить душой, вы хороший человек, Лера... И знаете, в тысячу раз лучше всех этих пустых красоток. Терпеть таких не могу. А еще ложь. Ни от кого не потерплю!

Последовала минута молчания. Затем девушка встала и медленно вышла за дверь.

На улице моросил мелкий противный дождик - такой, какой может быть только осенью. Лера вмиг промокла, но ей было все равно. Сердце разрывалось от слов, сказанных Егором. Интересно, как бы он отреагировал, если бы узнал, что она выдает себя не за ту, кем является? Явно бы не похлопал по плечу. Ну вот зачем, зачем она врала ему?

Лера добежала до дома, быстро поднялась на свой этаж, открыла дверь и тут же написала сообщение коллеге: «Алла, я простыла. Думаю, пару дней отлежусь дома». Отправлено. Надо подумать, разобраться в себе.

ЗАТАИТЬСЯ В ПОДПОЛЬЕ

Несколько дней растянулись сначала в неделю, а потом в две. Звонили коллеги, спрашивали о самочувствии, докладывали, что Егор Андреевич чем-то очень обеспокоен и еще больше переживает о ее, Лерином, здоровье.

Лера отвечала односложно, а сама лихорадочно думала: что дальше? всю жизнь скрываться за макияжем, костюмом и париком? А еще было стыдно. Перед шефом. Он ей про красоток и ложь толкует, и не знает, что перед ним и то, и другое... Стыдно еще и потому, что он ей безразличен. Что уж от себя самой скрывать. И он, похоже, тоже неравнодушен. Через две недели девушка принесла в отдел кадров заявление - увольняюсь по собственному желанию.

Как же приятно было прийти домой и снять с себя ненавистный грим и поношенную одежду. Все это больше ей не понадобится! Сейчас только отдых. Она успела отложить немного денег - на какое-то время хватит.

Шли дни, а Лера все больше и больше понимала, что скучает по той работе и, если быть откровенной, по Егору. Надо бы как-то поговорить с ним, объясниться...

Однажды, как всегда, прогуливаясь, Лера вдруг ощутила, что за ней будто кто-то наблюдает. Она остановилась и замерла. Через пару секунд оглянулась через плечо. Егор. Он стоял поодаль и смотрел на нее. Леру пронзила дрожь. Узнал?! Этого не может быть! Егор подошел первым.

- Можешь ничего не объяснять, мой детектив работает отлично, да и твоя подружка нам уже все рассказала. Скажи только одно: зачем?

- Я хотела, чтобы люди перестали видеть во мне только красивую обертку и разглядели содержание... - робко попыталась объяснить Лера.

Неожиданно Егор обнял ее.

- И тебе это удалось сделать! Только давай больше без этого мас-карада, пожалуйста...



Сыночек, пожалей меня! ЭМПАТИЯ У ДЕТЕЙ

Если ребенок упал, ударился или заболел, первая реакция нормальных родителей - пожалеть, обнять, успокоить. Потому что мама и папа любят свое чадо и страдают вместе с ним. Родители ожидают, что в нужный момент ребенок тоже проявит к ним сочувствие, да и в целом считают важным, чтобы он умел сопереживать. Но эти ожидания порой не оправдываются.

Почему дети бывают глухи к чужой боли? Как развить в них эмпатию? Попробуем ответить на эти вопросы вместе с психологом.

«ЧЕРСТВЫЙ» РЕБЕНОК

Многие мамы могут привести примеры, когда ребенок, по их мнению, проявил черствость по отношению к родным. Вот несколько примеров из писем читательниц.

Евгения, 35 лет: Дочери 8 лет. Она всегда жалела котиков, собачек и плакала, если в мультике кто-то умирал. И вот мы перевезли к нам бабушку - маму моего мужа, которая заболела и нуждалась в уходе. Дочь как подменили! Грубит бабушке, передразнивает ее... Когда бабушка просит о чем-то - игнорирует. Мы и беседовали с дочерью, и ругали ее - бесполезно. Я спрашивала Аню: «Неужели тебе совсем не жалко бабушку? Она старенькая, больная». Отвечает: «Не жалко!» Кажется, у нас растет бесчувственное чудовище.

Дарья, 40 лет: Я попала в больницу с серьезным диагнозом. Болезнь протекала тяжело. Выписалась через полтора месяца - не в лучшем состоянии, еле хожу, предстоит долгая реабилитация. И 12-летний сын, вместо того чтобы пожалеть меня и помочь мне по дому, ведет себя хуже некуда. Грубит, огрызается, игнорирует мои просьбы. Он единственный мужчина в доме, и я ожидала от него другой реакции. Я воспитывала его одна, он рос хорошим добрым мальчиком, а сейчас Никиту будто подменили. Он меня разочаровал...

Алина, 31 год: 5-летняя дочка «принесла» из садика кишечный вирус. Сама переболела, а следом и мы с мужем. И вот лежу я, обесиленная рвотой и температурой, а она меня дергает: пойдём гулять! Я говорю: «Доченька, мне плохо, ты же сама только что переболела и знаешь, каково это». Маша - в слезы и истерику. Ни капли жалости к маме!

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Прежде чем обвинять детей в отсутствии эмпатии, давайте разберемся, что же это такое. Эмпатия - способность сочувствовать, сопереживать, разделять чувства другого человека. Это не врожденное качество, оно развивается с возрастом. Примерно к 6-7 годам у ребенка накапливается эмоциональный опыт, который потом проявляется в сочувствии. До этого возраста он еще просто не умеет ставить себя на место другого, понимать его чувства.

Взрослея, ребенок будет копировать реакции, которые видит от взрослых. Что сделали родители, когда он ударился: подули на больное место, обняли, сказали: «Да, это больно, но скоро пройдет. Я побуду с тобой рядом» - или: «Вставай! Сам виноват, я говорила тебе не бегать»? Как отреагировали на новость о том, что его не взяли в спортивную команду: поддержали и подбодрили или проигнорировали эту неудачу, посчитав ее несущественной? В будущем ребенок поведет себя точно так же, когда увидит, что кому-то рядом с ним больно или грустно.

Постепенно, на собственном опыте переживая обиду, злость, волнение, раздражение, боль или

радость, подрастающий человек учится понимать свои эмоции. Это происходит более эффективно, когда близкие люди помогают в этом, озвучивая, не осуждая и не запрещая любые его чувства. Ведь дети, как и взрослые, имеют право испытывать растерянность и страх, гнев и недовольство. Лишь после того, как ребенок научится понимать свои чувства, он сможет распознавать их в поведении других людей и сочувствовать им. Если же значимые взрослые сами не проявляют эмпатию по отношению к чаду, обещанивают или не принимают его чувства, - стоит ли удивляться, что у ребенка отсутствует эмпатия?.. Но это не единственная причина проявления «черствости» у детей, есть и другие.

Психологическая защита. Когда взрослый слаб, болен или растерян (как в письмах Дарьи и Алины), он ожидает от ребенка поддержки. Но, уважаемые взрослые, давайте не путать роли! Дети - не ро-

дители своим родителям. Ребенок чувствует еще большую растерянность и страх, видя беспомощным человека, который всегда был его защитой и опорой. У ребенка уходит почва из-под ног, рушится мир, в котором мама и папа - сильные. И отказ «пожалеть», «понять», «помочь» - это отказ ребенка принимать тот факт, что он остался (пусть лишь на время) без этой защиты. «Плохим» поведением он протестует против болезни или слабости родителя, будто бы кричит: «Нет, мама, ты здоровая, сильная, я не буду тебя жалеть, жалеют слабых!» Так работает психологическая защита.

Протест. В письме Дарьи всплывает один важный момент. Ее разочарование сыном и обида на него говорят о том, что женщина ожидала от мальчика мужской поддержки. Такой, какую должен был бы проявить супруг, если бы он был. «Сын - единственный мужчина в доме, и я ожидала от него дру-

гой реакции», - пишет Дарья. Однако это не мужчина, а мальчик, подросток... Увы, одинокие мамы часто ставят сыновей на роли своих «вторых половинок», назначая их «главой семьи», защитником, опорой. Но ребенок просто не готов к такой ответственности, он не может оправдать возложенных на него ожиданий - и протестует.

Дочь героини первого письма - девочка, которая не жалеет бабушку, - тоже, похоже, высказывает таким образом протест. Возможно, она протестует против того, что ей стали уделять меньше внимания из-за больной бабушки. И ругать тут бесполезно. Ребенок обязательно проявит сочувствие, когда будет сам к этому готов. Ведь такой порыв должен исходить из души, а не по принуждению.

Избалованность. Нередкое в наше время явление: родители так хотят, чтобы их ребенок был счастливым, доволен и ни в чем не нуждался, что исполняют любые его желания, материализуют каждое «хочу», стараются обеспечить эмоциональный комфорт. В итоге ребенок научается брать, но совсем не умеет отдавать. Он сосредоточен на себе (потому что привык быть центром семейной вселенной), и ему нет никакого дела до чувств и переживаний других людей.

КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ СОЧУВСТВИЮ И СОПЕРЕЖИВАНИЮ

* **Будьте внимательны к детским чувствам.** Если ребенок не ощущал на себе сопереживания, понимания и принятия его чувств, ему трудно быть участливым к другим.

* **Ни в коем случае не манипулируйте, пытайтесь сделать ребенка более чутким.** Если чадо проявляет сострадание из чувства вины, ради приличия, по подсказкам взрослых, - речь идет скорее о желании угодить, а не об эмпатии.

* **Сами проявляйте искреннее сострадание и участие к другим людям, к животным.** А ребенок может просто находиться рядом и при желании помогать, когда вы чистите клетки в приюте для бездомных кошек и собак или приносите подарки пожилым людям в доме престарелых.

Ваше отношение к собственным родителям тоже важно - дети это «скопируют». Как гласит английская пословица: «Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя».

Ксения Р., психолог.





Явление

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ЖИЗНЬ НА ПОТОМ!

Часто люди живут так, будто жизнь происходит не здесь и сейчас, а начнется в далеком светлом будущем. Настоящий момент они воспринимают лишь как репетицию. Чем это грозит?

В последнее время в психологической среде все чаще звучит термин «синдром отложенной жизни». Во имя большой цели человек отказывается от сиюминутных радостей и часто не замечает, что настоящая жизнь проходит мимо, пока он гоняется за недостижимой мечтой.

ТИПИЧНАЯ КАРТИНА

Синдром отложенной жизни может проявляться по-разному. Взять, например, Олесю, мать-одиночку, главбуха небольшой компании. Ей приходится в одиночку выплачивать ипотеку, и даже во сне ее постоянно мучает один и тот же кошмар: она не смогла вовремя сделать платеж, и банк отобрал квартиру. Ее не успокаивает тот факт, что выставить на улицу мать с ребенком практически невозможно. Нет, Олеся выбивается из сил, чтобы побыстрее погасить долг. В доверок к своей основной работе она ведет бухгалтерию у нескольких частных предпринимателей, в выходные сидит за компьютером, не ездит в отпуск, редко покупает себе новые вещи и мало времени проводит с сыном. Логика проста: «Я выплачу кредит, и вот тогда...» Тогда она купит себе ворох красивых платьев, будет ходить с сыном в кино и театры и свозит его, наконец, на море. Человек настолько концентрирует внимание на одной-единственной цели, что не замечает ничего вокруг.

Часто откладывают свою жизнь на потом женщины, которые считают

материнство главным делом своей жизни. Вот когда дети подрастут, тогда у меня появится время для себя. Тогда я начну следить за собой, буду ездить в путешествия, встречаться с подругами, займусь любимым хобби. И начну готовить те блюда, которые нравятся мне, а не детям с мужем. Это тип человека-альтруиста, который забывает о себе и своих мечтах ради других людей. Идея о том, что можно совмещать детей и хобби, кажется кощунственной или попросту трудно выполнимой.

Третий тип - это мечтатель. Он рассуждает примерно так: «Вот когда я устроюсь на новую денежную работу, тогда...» Тогда можно будет купить машину, съехать от родителей и зажить самостоятельно. При этом он ничего не делает: не просматривает сайты вакансий, не рассылает резюме, не ходит на собеседования, не повышает квалификацию. В его мечтах «прилетит вдруг волшебник», и жизнь изменится к лучшему. А до тех пор он живет с родителями, экономит на развлечениях и летом ездит отдыхать на дачу.

В ЧЕМ ПРИЧИНА?

А что, собственно, мешает людям наслаждаться жизнью здесь и сейчас? В первую очередь воспитание. Если ребенок растит с жесткой установкой «делу время, потехе час», то во взрослом возрасте его будет терзать чувство вины всякий раз, когда он не занят делом, а тратит время на пустые развлечения. Или, может быть, человек рос в бедной се-

мье, где конфеты выдавались лишь по праздникам, а одежду приходилось донашивать за старшими братьями и сестрами. Натерпевшись лишений в детстве, он стремится обеспечить для себя лучшие условия жизни. Хорошая машина, квартира, счет в банке, престижная школа и дорогие кружки для детей. Пока все эти цели не достигнуты, расслабляться нельзя.

Стремление к большой цели дает человеку ощущение, что он живет не просто так, что в его жизни есть смысл. «Пусть другие, менее серьезные, работающие и трудолюбивые товарищи занимаются пустяками: ходят на концерты, едят мороженое, ездят в Париж. Я буду двигаться к своей великой цели». Такая зацикленность дает и другой неожиданный психологический бонус: если все свои помыслы и желания обратить в будущее, то можно не переживать, когда в настоящем что-то идет не так. В случае если успешный бизнесмен строит свою компанию и мечтает о том времени, когда она выйдет на международный рынок, он дает себе право не замечать, что отношения с женой совсем разладились, а сына выгнали из школы за плохое поведение.

ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ

Нельзя сказать, что синдром отложенной жизни - это целиком негативное явление. Очень часто ради будущих успехов действительно приходится жертвовать сиюминутными радостями. Например, студент-медик никогда не станет хорошим врачом, если вместо учебы все выходные напролет будет развлекаться на вечеринках. Вы никогда не выучите иностранный язык, если не будете методично зубрить новые слова. Но здесь обязательно нужно найти баланс между стремлением к большой цели и умением жить здесь и сейчас.

Мечтателям, которые видят цель, но все никак не начнут действовать, необходимо решиться и сделать первый маленький шаг в нужном направлении. Скажем, если человек мечтает о новой работе, то для начала ему надо прочитать пару дельных статей о том, как составлять выигрышное резюме и отвечать на каверзные вопросы интервьюеров. Ну а потом, как говорится, «дорогу осилит идущий». Тем, кто бросился в другую крайность и перестал замечать все, что не имеет отношения к цели, стоит остановиться, выдохнуть и написать подробный список желаний, которые охватывают все сферы жизни. Возможно, некоторые из них можно осуществить прямо сейчас, не откладывая на потом. Тогда и жить станет веселее, и двигаться к глобальным целям проще.

В большинстве семей царствует патриархат, но есть и исключения. К какой категории вы относите собственный союз?

Не каждая женщина решится передать бразды правления семейными делами в руки мужа. Думаете, это не про вас? Тогда пройдите тест, который покажет, к чему вы близки в душе: к патриархату, матриархату или равенству?

1. Как выстраивались отношения в семье ваших родителей?

А. Я росла в семье без отца / Мама была главной во всем, на ней все держалось.

Б. Папа был безусловным лидером. За ним было решение всех вопросов.

В. Сколько себя помню, родители всегда советовались друг с другом и приходили к единому решению.

2. Прислушиваетесь ли вы к советам, которые дает вам возлюбленный?

А. Делаю вид, что слушаю его, но всегда поступаю по-своему.

Б. Да, ему со стороны виднее! Тем более, он мужчина, вождь.

В. Стараюсь, ведь он мне желает только хорошего.

3. Если возникает спорный вопрос, за кем остается последнее слово?

А. Я борюсь до последнего! Считаю, что мне, как женщине, должны идти на уступки!

Б. За мужчиной, даже если я с этим внутренне не согласна.

В. Мы стараемся в конфликтах не доходить до этого, а решать все мирным путем.

4. Мужчина запрещает вам идти на встречу с подругами. Ваша реакция?

А. Что?! Даже представить себе не могу такой ситуации!

Б. Спрошу, чем он это аргументирует. А вдруг действительно есть причина?



КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?

В. Очень удивлюсь: в наших отношениях не принято друг другу что-то запрещать.

5. Часто ли разница во мнениях становится причиной ссор в вашей паре?

А. Да, потому что я люблю отстаивать свою позицию. Муж тоже не идет на компромисс.

Б. Нет, потому, что я обычно уступаю.

В. Крайне редко, обычно мы стараемся аргументированно поговорить о проблеме.

6. Вы затеяли ремонт. Оказалось, с возлюбленным ваши представления об идеальной квартире не совпадают. Как быть?

А. Отдать мне бразды правления. Все-таки женщина лучше понимает в дизайне и создании уюта.

Б. Положиться на мнение мужчины. Обычно у них более лаконичные идеи.

В. Обсуждать, обсуждать и еще раз обсуждать. О чем-нибудь договоримся.

7. Часто ли вы говорите фразу «Как скажешь, так и будет»?

А. Вряд ли я говорила ее хотя бы раз!

Б. Да. Так ведь проще - передать ответственность другому человеку.

В. Бывает, чтобы сделать приятно любимому человеку.

8. Что вы чувствуете, если вам приходится уступить мужчине?

А. Негодование, злость, возмущение.

Б. Облегчение, свободу, любовь.

В. Ничего особенного. Что в этом такого?

9. Представьте, что вы поехали на отдых одна. Как ощущения?

А. Прекрасно! Сама себе хозяйка, делаю что хочу.

Б. Странные... Будет очень не хватать партнера, который обычно принимает все решения.

В. Думаю, мне будет грустно одной.

10. Любимый предлагает уйти с неинтересного киносеанса. Вы?

А. Если ему неинтересно, пусть сам и уходит.

Б. Пойду вместе с ним. Вряд ли мне этот фильм понравится...

В. Если мне фильм покажется интересным, то останусь. Встретимся после сеанса.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А. В вашей семье царит матриархат. Вы - главная во всем, и пусть только попробует кто-нибудь сказать вам слово против. Какой мужчина при этом рядом с вами? Либо трус и подкаблучник, либо равнодушный кавалер. В современном обществе матриархат - не самая выгодная структура. При ней женщина перестает быть женщиной и превращается в постового. Отвинтите на задний план свое стремление быть во всем первой - и вскоре вы почувствуете, как это приятно - спрятаться за широким мужским плечом.

Большинство Б. Ваш вариант - патриархат. Система, при которой главный - мужчина, вас вполне устраивает. Вы не претендуете на первые роли и согласны довольствоваться простой ролью хранительницы домашнего очага. Мужчины в таких женщинах ценят покладистость и мудрость. Скорее всего, в такой семье будут царить порядок и уют. Есть только один подводный камень: в стремлении во всем подчиняться мужу важно не перейти грань, после которой женщина превращается в домашнюю рабыню.

Большинство В. Вы выступаете

за компромисс и считаете равенство единственно возможным вариантом существования в паре. Каждый вопрос и проблему предлагаете решать сообща, путем долгих переговоров и бесед. Что ж, если ваш избранник не против время от времени уступать вам, тогда все замечательно. Но нужно такого еще найти! Чтобы подобная пара была гармоничной, все же порой важно давать мужчине понять, что он хоть чуточку, но главнее вас. Например, мелкие вопросы пускай решаются сами собой, как вы и привыкли, а вот крупные можно отдать на кураторство мужчине.

Я никогда не женюсь, Генри, и ты — мой единственный племянник и наследник. Но я никогда не оставляю своего состояния бесчестному человеку, и тебе предстоит доказать, что ты достоин быть моим наследником. Ты начнешь жизнь сначала. Ты играл роль франта, аристократа, и твоя жизнь привела тебя к жестокому положению, в котором ты теперь находишься. Ты должен навсегда покончить с прошлым. Впрочем, ты совершенно волен выбирать. Или выходи в отставку и поступай младшим приказчиком в нашу калькуттскую контору, или оставайся здесь и отложи всякую надежду наследовать мое состояние или состояние твоего отца».

Молодой человек молчал несколько минут, и потом мрачно промолвил:

«Я поеду. Вы жестоко со мной поступаете, но я все же поеду».

— И он поехал? — спросил Балдерби.

— Да, сэр, — отвечал приказчик, видимо, тронутый своим рассказом. — Он подал в отставку, и поехал в Индию на «Ориноко». Он ни с кем не простился, и я твердо уверен, что никогда в жизни не простил своему отцу и дяде. В Индии, как вам известно, сэр, он сделал карьеру и малопомалу занял место управляющего нашим индийским агентством. В 1831 году он женился. Его единственная дочь, которая еще ребенком была привезена в Англию, воспитывалась у дедушки, мистера Персиваля Дунбара.

— Да, — заметил Балдерби. — Я видел мисс Лору Дунбар у мистера Персиваля, который просто боготворил ее. Правда, она прелестная девушка. Но теперь поговорим о деле, добрый Самсон. Я думаю, вы — единственный человек во всей конторе, который видел нашего нового хозяина, Генри Дунбара.

— Да, сэр.

— Он должен приехать через неделю в Саутгэмптон, и, конечно, мы должны послать кого-нибудь встретить его. После тридцатипятилетнего отсутствия в Англии ему все будет чуждо, ново, и потому необходимо послать человека, который бы сумел ему все устроить. Эти англичанцы ужасно ленивый народ, да и к тому же он будет уставшим от продолжительного морского путешествия. Так как вы его знаете, Самсон, и отличный комиссионер, и неутомимы, как молодой человек, то я желал бы вас послать. Не возражаете?

— Нет, сэр, — отвечал приказчик.

— Я не очень люблю мистера Генри, ибо считаю его главным виновником гибели моего бедного брата, но я готов исполнить ваше желание. Это служебная обязанность,

а я готов исполнить все, чего требует моя служба. Я, сэр, не что иное, как машина, конечно, немного поистертая, но пока она не совсем распалась, вы можете ее использовать по своему усмотрению. Я всегда готов исполнять свои обязанности.

— Я в этом уверен, Самсон.

— Когда прикажете выезжать, сэр?

— Полагаю, лучше всего завтра.

Вы можете уехать из Лондона четырехчасовым поездом, так что успеете закончить свои дела в конторе и наверняка уже будете в Саутгэмптоне часам к семи — восьми вечера. Я вам предоставляю распорядиться всем как знаете. Мисс Лора Дунбар приедет в город встретить отца. Бедная, она с нетерпением ждет встречи, хотя не видела отца с двухлетнего возраста. Какое странное действие имеют эти долгие разлуки. Лора встретит отца на улице и не узнает его, а любовь ее к нему не изменилась за все эти долгие годы.

Подойдя к конторке, Балдерби вынул бумажник с шестью пятифунтовыми купюрами и подал его Самсону.

— Вам нужно будет много денег, — сказал он. — Хотя, конечно, мистер Дунбар прилично снабжен ими. Вы скажете ему, что здесь все готово к его приему. Я, право, ожидаю с нетерпением приезда нового хозяина. Я ломаю себе голову, на кого он может быть похож. Ведь странно, что нет ни одного портрета Генри Дунбара. Был, говорят, один портрет, нарисованный до его отъезда из Англии, но отцу его не нравился недостаток сходства, и художник — я забыл его имя — взял портрет назад, обещая поправить, но через год уехал в Италию и увез с собой портрет Генри Дунбара вместе с другими неоконченными работами. Так он и пропал; все попытки Персиваля Дунбара отыскать художника были напрасны; я часто слышал, как мистер Персиваль сожалел, что у него нет портрета сына. Говорят, он в молодости был красавец, не правда ли, Самсон?

— Да, сэр, красивый молодой человек, высокого роста, с великолепными голубыми глазами.

— Вы видели мисс Дунбар? Она похожа на отца?

— Нет, сэр. Ее черты совершенно другие, и выражение лица гораздо добрее и приятнее.

— Неужели? Ну, Самсон, не будем вас задерживать. Вы понимаете, что вам предстоит делать?

— Абсолютно, сэр.

— Так прощайте. Ах да, вы непременно остановитесь в Саутгэмптоне в лучшем отеле, например, в «Дельфине», и будете дожидаться парохода. Мистер Дунбар едет на

«Электре». Еще раз прощайте, желаю вам успеха.

Старый приказчик поклонился и вышел из комнаты.

— Ну, Остин, — обратился Балдерби к кассиру, — мы также должны подготовиться к приезду нового хозяина. Он должен знать, что нам известна история его преступления, чтобы не задирали носа перед нами.

— Не знаю, мистер Балдерби, — отвечал кассир, — но, я полагаю, напротив, что Генри Дунбар будет нас ненавидеть, потому что мы знаем его тайну, и именно по этой причине будет с нами обходиться как можно надменнее и свысока. Вот увидите, как он задерет нос.

II

ОТЕЦ МАРГАРИТЫ

Вандсворт — неселый городок. Мирной стариной дышат его узкие, мрачные улицы, несмотря на то, что часто по ним несутся блестящие экипажи по дороге в Вимблдон или Ричмондский парк.

Высокие крыши, старомодные трубы, решетчатые окошки — все это остатки старины глубокой, и путешественник, посетивший впервые этот городок, мог бы подумать, что он находится в ста милях от шумного, многолюдного Лондона. В самом же деле Вандсворт расположен так близко к Лондону, что там как бы дышишь дымом и копотью столичной атмосферы, как бы слышишь шум, гам столичных улиц.

В сторону от главной улицы городка идут вниз, к берегу реки, узенькие переулки. В одном из них, довольно красиво расположившись, тянется целый ряд отдельных домиков, окруженных садами. Густой ракушечник и дикий смоковник предохраняют их от пыли, стоящей столбом на дороге в жаркую погоду.

В одном из этих домиков жила молодая девушка со своим отцом. Она давала уроки музыки и пения по очень дешевой цене; одевалась всегда очень бедно, носила старомодные шляпки, и, несмотря на все это, соседи ее уважали и удивлялись ей. Все обитательницы этих домиков, называвшихся Годольфинскими коттеджами, в один голос говорили, что она настоящая леди по образованию и рождению. Быть может, добрые, простые люди, восхищавшиеся Маргаритой Вентворт, были бы более правы, если бы считали молодую девушку настоящей леди не по рождению или образованию, а по природе. Это прелестное создание не нужно было учить грации или приличиям: она была ими одарена в высшей степени.

**Мэри Элизабет Брэддон
(Продолжение следует).**

Лунный календарь

	<p>7 ПТ  </p> <p>21:00 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Символ – колокол. Камни – аметист, вороний глаз, циркон. Может отлично провести время с семьей и друзьями. Избегайте напряжения, отложите серьезные вопросы.</p>	<p>14 ПТ  </p> <p>14:18 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Символ – крокодил. Камни – топаз, черный нефрит. Не беритесь за новые дела. Доводите до конца отложенные ранее, проявляйте упорство в достижении цели. Вероятны споры.</p>	<p>21 ПТ  </p> <p>05:32 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Символ – лампада, светильник. Камни – бриллиант, горный хрусталь. Избегайте лишних контактов, сохраняйте спокойствие и не поддавайтесь провокациям.</p>	<p>28 ПТ  </p> <p>10:46 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Символ – феникс. Камни – хризолит, моршон. Не сорьтесь с теми, кто пыгается испортить настроение. Будьте осторожны с новыми знакомыми. Будитеесь умеренно.</p>	<p>1 СБ  </p> <p>13:06 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Символ – лабиринт. Камни – гематит, сердолик. Кажется, что все по плечу, но не обольщайтесь. Щадяще планируйте дела, отложите сделки и не идите на конфликты.</p>	<p>8 СБ  </p> <p>22:36 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Символ – зеркало. Камни – агат, опал, шпинель. Неудачное время для бизнеса. Будьте сдержанны и внимательны в общении с коллегами. Риск ошибок и недопонимания.</p>	<p>15 СБ  </p> <p>04:38 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Символ – медведь. Камни – обсидиан, нефрит. Самый счастливый день. Сможете заручиться поддержкой, заключить выгодное партнерство, начать обучение.</p>	<p>22 СБ  </p> <p>05:44 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Символ – рог изобилия. Камни – жадеит, халцедон, агат. Забудьте активную деятельность. Настранные поднимут встречи с новыми партнерами и старыми друзьями.</p>	<p>29 СБ  </p> <p>12:05 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Символ – летучая мышь. Камни – жемчуг, змеевик. Нежелательно как начинать новые проекты, так и реализовывать запланированные дела. Велика вероятность ошибок.</p>	<p>2 ВС  </p> <p>14:26 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Символ – сердце, чаша грааля. Камни – коралл, перламутр. Сохраняйте самообладание. Дела, связанные с финансами, перенесите на другое время. Займитесь рутинной.</p>	<p>9 ВС  </p> <p>19-й лунный день</p> <p>Символ – паук. Камни – лабрадор, уваровит. Не начинайте новые проекты. Уделите время себе. Необдуманные действия вызовут весьма отрицательный результат.</p>	<p>16 ВС  </p> <p>04:51 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Символ – раковина. Камни – красная яшма, джеспилит. Не спешите и не суетитесь. Отложите проекты и завершите то, что начали ранее. Наведите порядок в мыслях и делах.</p>	<p>23 ВС  </p> <p>06:03 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Символ – геттард, готовящийся к прыжку. Камни – рубин, пирит. Любые споры обернутся крахом. Сделки, переговоры, важные решения пройдут на ура.</p>	<p>30 ВС  </p> <p>13:24 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Символ – фонтан. Камни – янтарь, оливин, сардоникс. Решайте поставленные задачи. Хорошее время для новых деловых партнеров и завязывания приятных знакомств.</p>	<p>3 ПН  </p> <p>15:44 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Символ – колесо. Камни – благородный опал. Завершите отложенные и забытые дела. Удача ждет в творчестве, торговле и сфере финансов, хорошо начать обучение.</p>	<p>10 ПН  </p> <p>00:08 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Символ – паук. Камни – лабрадор, уваровит. Перенесите крупные сделки, работу с ценными бумагами. Удачно решите вопросы, связанных с карьерой, творчеством.</p>	<p>17 ПН  </p> <p>05:00 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Символ – жаба. Камни – жемчужный нефрит, жадеит, хризопраз. Не рискуйте, действуйте проверенными методами. Не спешите со сделками и принимайте серьезные решения.</p>	<p>24 ПН  </p> <p>06:32 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Символ – древо познания добра и зла. Камни – сардоникс, амазонит, зеленый нефрит. Щадяще взвешивайте и обдумывайте решения, действия и слова.</p>		<p>4 ВТ  </p> <p>17:03 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Символ – труба. Камни – гиацит, сапфир. Занимайтесь реализацией уже существующих идей. Удачны сделки в бизнесе, торговле, финансах и сфере недвижимости.</p>	<p>11 ВТ  </p> <p>01:37 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Символ – орел. Камни – красная яшма, джеспилит. Вы бодрый и полны энергии. Успешны любые начинания, от сложных проектов до простых идей. День удачен для начинаний.</p>	<p>18 ВТ  </p> <p>05:08 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Символ – жезл. Камни – аметист, изумруд, адуляр. Благоприятное время для путешествий. Возникнут новые идеи. Старые задачи удасться завершить.</p>	<p>25 ВТ  </p> <p>07:15 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Символ – единорог. Камни – бирюза, мрамор. Вряд ли удастся осуществить планы быстро. Вероятны задержки в делах, неожиданные затруднения.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none">  Благоприятные дни  Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни  Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>5 СР  </p> <p>18:22 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Символ – змея. Камни – агат, сапфир, моршон. Избавьтесь от того, что стало ненужным. Отложите важные вопросы. Никому не давайте запутать или сбить с толку.</p>	<p>12 СР  </p> <p>02:52 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Символ – табун лошадей. Камни – циркон, обсидиан. Смело беритесь даже за самые сложные проекты. Идеи поправятся, будут высоко оценены начальством и найдут поддержку.</p>	<p>19 СР  </p> <p>05:15 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Символ – лотос. Камни – арагонит, обсидиан. Не трайте время напрасно. Начинайте новые дела, вам окажут помощь в их реализации и продвижении по карьерной лестнице.</p>	<p>26 СР  </p> <p>08:15 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Символ – журавль, облака. Камни – плацит, циркон. Занимайтесь мелкими делами, к решению серьезных вопросов приступите позже. Можете предпринять путешествие.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none">  Полнолуние  Новолуние  Знак зодиака, в котором находится Луна 	<p>6 ЧТ  </p> <p>19:43 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Символ – голубь, бабочка. Камни – шпинель, турмалин. Перенесите важные дела на более продуктивное время. Не впадайте в крайности. Слегка приторможите.</p>	<p>13 ЧТ  </p> <p>03:45 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Символ – слон. Камни – голубой агат, сапфир, нефрит. Выполняйте текущую работу, не беритесь за новые проекты. Идеи поправятся, будут высоко оценены начальством и найдут поддержку.</p>	<p>20 ЧТ  </p> <p>начало 1-го лунного дня</p> <p>Символ – струг. Камни – перламутр, обсидиан. Будьте внимательны, переходя дорогу, занимайтесь домашними делами, – возможны травмы и несчастные случаи.</p>	<p>27 ЧТ  </p> <p>09:28 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Символ – роза ветров, летух. Камни – сапфир, гелиотроп, коралл. Вы заметите детали, которые ускользнули от других, ничего не забудьте и не перелуэте. Не упустили удачу.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none">  Полнолуние  Новолуние  Знак зодиака, в котором находится Луна
---	--	---	---	--	---	--	---	--	--	---	--	---	--	---	---	---	--	---	---	--	--	--	--	---	---	--	---	--	--	--	--	--	--	--

МОНЕТКА ДЛЯ МЕБЕЛИ

Часто бывает, что шкаф или стол стоит неустойчиво. Подкладывать бумагу или другие подручные средства не очень эстетично, да и непрактично. Я и раньше сам подкладывал под мебель то брошюру, то губку, пока не увидел, как справляется с этой неприятностью мой приятель. Он приклеивает каучуковым клеем мелкую монету на ножку мебели. Стол и шкаф стоят «смирно». Однако есть у этого метода минус: нельзя его применять, если покрытие пола легко царапается, а качающуюся мебель приходится часто передвигать, например, стул на кухне.
Николай.

ЧТОБЫ КОВРИК НЕ СКОЛЬЗИЛ

Недавно мы с мужем сделали ремонт в ванной, выложили напольную плитку. Да только столкнулись с проблемой: коврики на полу скользят, чем создают нам опасность. Хотела купить новые коврики с прорезиненным дном, но цена у них оказалась на порядок выше. Выход нашел муж. На обратной стороне ковриков он сделал несколько полосок силиконовым герметиком, дал ему подсохнуть. Коврики теперь не скользят!
Александра.



УСПЕВАЮ ВСЕ ПО ФОРМУЛЕ «5-10»

Раньше я часто расстраивалась по поводу бесконечного дефицита времени: не успела навести порядок в квартире, приготовить обед, сходить за покупками.

В круговороте работы и домашних дел найти время для личного саморазвития и отдыха вовсе казалось невозможным. Но потом я выработала для себя формулу «5-10».

Это значит, что любому делу нужно уделять либо 5-10 минут, либо 5-10 шагов. Таким образом получается сделать все задуманное легко даже при небольшом количестве времени.

Каждый день я читаю по 10 страниц. Вроде бы немного, а за месяц набирается уже 300 страниц. Это одна-две прочитанные книги!

5 минут в день у меня уходит на то, чтобы покачать пресс или поприсесть. Уже чувствую, как ноги построились, а живот заметно подтянулся.

Всего 10 минут у меня уходит на поддержание чистоты каждый день.

Вытерла пыль, собрала вещи, сменила постель, закинула вещи в стиральную машину - и вот уже выходные не тратятся на генеральную уборку.

Валентина.

КАК НИЧЕГО НЕ ЗАБЫТЬ В ДОРОГУ

Собираясь в поездку, часто забывала брать с собой нужные вещи. И это притом, что составляла список. Но потом я поняла, как сделать так, чтобы ничего не забыть. Нужно использовать метод ассоциаций! Он работает даже тогда, когда приходится собираться в два приема. Например, когда с вечера чемодан уже почти упакован, но утром нужно положить гигиенические принадлежности.

Метод таков: я осматриваю себя, что называется, с головы до ног. Что мне понадобится для волос? Расческа, фен. Далее - одежда, обувь, белье. Все сразу же кладу в сумку. Потом собираю аптечку. Опять начинаю осматривать себя в том же порядке: лекарства от головной боли, капли для носа,

средства при боли в животе. Опять все складываю. Следом думаю о красоте. Беру крем для лица, зубную пасту, тушь, помаду, средства гигиены для тела.

Когда все собрано, снова «прогоняю» взгляд по себе - все ли взяла? Вот уже который раз, пользуясь этим методом, я ничего не забываю. Только самое главное: сбор в дорогу начинаю с документов и билетов!

Анастасия.



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ВЫЖМЕМ СОКИ!

Начало весны - самое время, когда стоит добавлять в свое меню натуральные соки. Чтобы продукт был стопроцентно проверенным, ждем витамины сами. А чем? Выбираем!

Пресс

Объемный, при правильном уходе прослужит вечно, не требует подключения к сети. Но такие модели не для всех фруктов-овощей. Гранатовый и цитрусовый соки получаются легко и быстро, а морковный или капустный с прессом добыть нереально.

Для цитрусовых

Здесь все просто - приложив немного усилий, вы можете выжать стакан сока из любых цитрусовых. Но вариант не очень экономный - остается много жмыха, сок выжимается на 70%.

Механическая

Чем-то напоминает мясорубку. Не требует подключения к сети. Сок в ней получается с большим количеством мякоти, содержащей пищевые волокна, которые очень полезны для организма. Обычная электрическая соковыжималка этого не умеет, а шнековые очень дорогие.

ВАЖНО!

При выборе механической соковыжималки остановитесь на металлических моделях - они дороже, но надежнее.

Электрическая

Справляется с любыми видами овощей и фруктов. Такая модель будет незаменима, если речь идет о приготовлении большого количества сока или заготовке на зиму. Мощность агрегата позволит сделать все быстро и легко, максимально извлекая жидкость из плодов. При выборе обратите внимание на вместительность приемника сока (чем он больше, тем будет удобнее) и насколько сухой получается жмых (чем суше, тем лучше).

Вместо соковыжималки

Можно использовать...

* **блендер.** Нарезьте мелко сочные фрукты или ягоды и взбейте в пюре.

Можно разбавить водой. Но для твердых овощей (свеклы, моркови) такой способ не подходит.

* **мясорубку + марлю.** Перекрутите через мясорубку овощи, фрукты или ягоды. Полученную массу выжмите через марлю.

* **терку + марлю.** Натрите фрукты или овощи, а затем полученную массу отожмите.

Это миф!

Многие ошибочно считают, что электрическая соковыжималка экономит время. Да, если речь идет о большом количестве сока. И нет, если нужно выжать всего 1-2 стакана. Деталей в электрической гораздо больше. А мыть ее обязательно сразу, иначе кусочки жмыха засыхают, а кислота сока постепенно разрушает металл. Кроме того, выжав большое количество сока, желательнее употребить его в течение часа, так как витамины (особенно С) в напитке быстро разрушаются.

На здоровье

Выбирая фрукты или овощи для сока, обратите внимание, чтобы они не были вялыми, - из таких мало что выжмете, да и польза сомнительная.



ВЕСЕННЕЕ СОЛНЦЕ ЧЕМ ЗАЩИТИТЬ КОЖУ?

С наступлением тепла многие спешат подставить лицо солнечным лучам. Но весеннее солнце может быть опасно.

Весной кожа наиболее уязвима перед ультрафиолетом, ведь всю зиму она получала недостаточно света, и количество пигмента меланина снизилось. Из-за относительно невысокой температуры воздуха часто появляется обманчивое ощущение безопасности, неагрессивного солнца. На первый взгляд, кажется, что можно не пользоваться SPF-фильтрами и начинать загорать. Солнце ведь еще не такое жаркое! В этом-то и есть главная ошибка.

Что должно быть в косметичке?

Перед выходом из дома рекомендуется отслеживать уровень УФ-излучения. Сделать это можно через любое, приложение на телефоне, показывающее прогноз погоды.

* Если индекс составляет 1-2 единицы, достаточно надеть солнцезащитные очки и нанести декоративную косметику с невысоким SPF-фактором - например, тональный крем с SPF-15.

* Средний УФ-индекс (3-5 единиц) требует обязательного экрана. Выберите солнцезащитный крем SPF-30.

* Когда отметка достигает 6-7 единиц, следует использовать защиту SPF-50 и обязательно прикрывать голову от солнца. В противном случае возможны ожоги, сухость, обезвоживание дермы, пигментация. Кстати, пигментные пятна вывести непросто: они имеют свойство возвращаться в каждый новый летний сезон.

Обладательницы жирной кожи заме-

чают: стоит нанести плотный солнцезащитный крем, как появляется ощущение, будто дерма «не дышит», закупориваются поры, в итоге - высыпания. Чтобы избежать этого, используйте средства с легкой текстурой. К ним относятся следующие.

Солнцезащитный лосьон-спрей. Эффективно защищает от ультрафиолетового излучения, увлажняет кожу обеспечивая дополнительный уход. Благодаря легкой консистенции впитывается довольно быстро (3-5 минут). Можно применять вместо базы.

Компактная пудра с SPF-фактором. Пудра на минеральной основе не только выравнивает тон лица, но и блокирует УФ-излучение. Лучше остановиться на продукте с антиоксидантами в составе: они защищают кожу от агрессивных факторов окружающей среды.

Увлажняющее молочко. Если вы весь день провели на воздухе, использование экрана может быть недостаточно. Избежать сухости, ощущения «стянутой» кожи лица поможет увлажняющее молочко - оно восполнит недостаток влаги в эпидермисе, придаст ей сияние.

Готовим лицо

к пляжному сезону

С середины весны многие начинают активно подготавливать кожу к пляжному сезону - и правильно делают. Если в межсезонье уход подобран правильно, в жаркие месяцы дерма становится менее уязвимой. Вот, что советуют косметологи.

1. Отложите плотный дневной крем. Та-

кая текстура в сочетании с теплой погодой может негативно отразиться на состоянии эпидермиса. В мае-июне стоит перейти на более легкие текстуры - крем-гель, эссенция, тонер. Используйте средства с гиалуроновой кислотой в составе: они глубоко увлажняют и питают кожу.

2. Добавьте антиоксиданты. Введите в свой ежедневный уход сыворотки и маски с антиоксидантами. Они защищают кожу от агрессивных факторов окружающей среды, в том числе от ультрафиолета.

3. Умывайтесь пенкой с уровнем pH 4,5. Если использовать чуть более «кислотные» средства, то в жаркий день лицо не будет предательски блестеть, а кожа дольше останется чистой.

4. Сделайте легкий пилинг. Косметологи советуют 1-2 раза в неделю весной делать пилинг с мягкими абразивными частицами. Так вы отшелушите омертвевшие клетки, обновите эпидермис и подготовите кожу к загару (он ляжет гораздо лучше и ровнее).

5. Освежайте кожу в течение дня. Так кожа не будет испытывать недостатка влаги. Вам поможет термальная вода или мист. Распыляйте их на кожу лица на расстоянии 10-15 см - тогда макияж не пострадает.

Никаких агрессивных процедур!

В конце весны и в течение всего лета рекомендуется отказаться от агрессивных процедур. Кислотные пилинги, ручная чистка лица, лазерное омоложение, фототерапия могут повышать чувствительность кожи к солнечным лучам. Это грозит пигментацией и ожогами. Сделайте ставку на увлажняющие процедуры и массаж. Подойдут биоревитализация, плазмолифтинг, озонотерапия, мезотерапия.

✓ **Безопасность загара зависит от угла падения солнечных лучей на землю. В мае и июне условия самые неблагоприятные: интенсивность ультрафиолета максимальная.**

Может быть, в солярий?

Распространено мнение, что в солярии можно получить легкий загар и таким образом подготовить кожу к летнему сезону. Но косметологи настойчиво советуют выбирать другие способы. Загар в солярии вреден для кожи. В солнечные дни лучше проводить больше времени на свежем воздухе, предварительно нанеся на кожу крем с SPF-фактором.



ДЛЯ СПРАВКИ

Масло ши (или карите) добывается из дерева ши, которое растет в Западной Африке. Отличается нежным ореховым запахом, белым или кремовым цветом. Популярно в бьюти-индустрии благодаря уникальному составу: витамины А, Е и F, олеиновая, стеариновая, линоленовая кислоты и другие полезные вещества.

Это ароматное масло смягчает дерму, ускоряет процессы регенерации, борется с воспалениями, восстанавливает липидный барьер. Однако обладательницам жирной или комбинированной кожи следует быть осторожными. Стеариновая кислота может забить поры, лучше добавляйте масло в кремы, маски, скрабы. Если у вас сухая или обезвоженная кожа, вы можете наносить средство на кожу в чистом виде.

Увлажненная кожа без морщинок

Чтобы увлажнить кожу, нанесите масло карите на лицо, шею и зону декольте перед сном. Утром вы проснетесь с гладкой кожей, цвет лица станет ровным. Также рекомендуется раз в неделю делать маски с добавлением масла ши.

Питательная маска. Смешайте 1 ст. л. мякоти авокадо, 1 ч. л. растопленного масла ши, 1 ч. л. меда, 1 сырой желток и 1 ч. л. масла жожоба. Нанесите маску на лицо, оставьте на 20 минут. Умойтесь теплой водой и воспользуйтесь кремом.

Противовоспалительная маска. 1 ст. л. белой глины соедините с 2 ст. л. воды, добавьте 1 ч. л. масла чайного дерева и 1 ч. л. масла ши. Нанесите на кожу лица, избегая области вокруг глаз, на 15 минут. Смойте теплой водой.

SOS-средство для кожи вокруг глаз. Ватные диски пропитайте растопленным маслом ши, добавьте по 1 капле масла нероли, сандала. Положите диски под глаза (как патчи), через 10-15 минут удалите остатки состава салфеткой.

✓ **Масло ши можно использовать вместо бальзама для губ. Нанесите его на губы перед сном.**

Для тела, рук и пяточек

Используйте масло ши для массажа



МАСЛО ШИ ДЛЯ КОЖИ, ВОЛОС И НОГТЕЙ

Косметологи призывают нас использовать масло ши в уходе за кожей лица и тела, волосами, ресницами и даже ногтями. Разбираемся, почему это средство не уступает дорогостоящим кремам и сывороткам.

проблемных зон - бедер, живота, ягодиц, - чтобы вернуть коже тонус. Можно сделать антицеллюлитное обертывание в домашних условиях. Курс - 10 процедур.

Шоколадное обертывание против целлюлита. Растопите на водяной бане 100 г темного шоколада. Добавьте 2 ст. л. растопленного масла ши, перемешайте. Остудите массу до комнатной температуры. Нанесите на бедра, ягодицы, обмотайтесь пищевой пленкой, укройтесь пледом. Через 30 минут примите душ.

Ногти будут здоровыми и крепкими, а кожа рук и ног - увлажненной, если регулярно использовать маски с добавлением масла карите.

Увлажняющий состав для рук. Смешайте 2 ч. л. вашего крема для рук, 1 ч. л. масла ши и 1 ч. л. эфирного масла розы. Нанесите на кутикулу, ногти и кожу, дайте впитаться.

Смесь масел для мягких пяточек. 2 ст. л. растопленного масла карите соедините с 1 ч. л. эфирного масла мяты и 1 ч. л. масла лаванды. Нанесите на кожу стоп, особое внимание уделите пяткам. Наденьте носки и ложитесь

спать. Утром удалите остатки состава салфеткой.

Послушные волосы и длинные ресницы

Если вы заметили, что волосы стали сухими, а кончики секутся, возможно, пора сменить шампунь и кондиционер и пересмотреть свой рацион. Обязательно напитайте шевелюру полезными веществами.

Маска для блеска волос. Соедините 2 ст. л. сметаны с 2 ст. л. растопленного масла ши, 1 ч. л. касторового масла, 1 ч. л. масла иланг-иланга и 1 сырым желтком. Распределите по всей длине волос, укутайте голову полотенцем на 30 минут. Смойте маску с шампунем.

Масло карите - хороший помощник в уходе за ресницами и бровями. Это средство восстанавливает волоски, способствует их росту. Достаточно нанести немного масла с помощью щеточки от туши на ресницы и брови и оставить на ночь. После этого умойтесь мицеллярной водой. Повторяйте процедуру раз в неделю.

ЗАЧЕМ НУЖНА ДЫМКА ДЛЯ ВОЛОС?

Дымка для волос представляет собой парфюмированный спрей. В отличие от духов содержит минимальное количество спирта, который испаряется в воздухе при нанесении. Это средство создает приятный шлейф и ухаживает за волосами. Так, например, кератин делает их более крепкими, блестящими, а пантенол увлажняет шевелюру. Заменить парфюм дымка не может, поскольку не отличается высокой стойкостью. Некоторые комбинируют ее с духами, чтобы создать уникальный аромат. Отличная идея - приобрести парфюм и дымку одного бренда, которые хорошо сочетаются друг с другом. Нанесите дымку непосредственно на волосы либо на расческу и воспользуйтесь ею - так вы зафиксируете запах на локонах. Сегодня популярны цветочные, пудровые и цитрусовые ароматы.





СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Вкус и аромат ризотто будут более насыщенными, если предварительно замочить в бульоне примерно 10 г измельченных сушеных грибов (например, белых), дать им настояться, а затем постепенно подливать эту смесь к рису.

ИЗЫСКАННОЕ РИЗОТТО С ГРИБАМИ

(ароматно: с сыром и чесноком)

На 4 порции: 250 г грибного ассорти, 1 стебель зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 1 стол. ложка сливочного масла, 200 г риса для ризотто, 60 мл белого вина, 300 мл овощного бульона из кубиков, 50 мл сливок, 3 стол. ложки тертого сыра пармезан, соль, молотый черный перец.

Грибы обтереть, очистить, зеленый лук вымыть и очистить, то и другое нарезать кусочками и кольцами соответственно. Чеснок очистить и измельчить с помощью пресса. Грибы и чеснок пассеровать в сковороде в горячем сливочном масле. Добавить рис, потушить до прозрачности, затем влить вино. Постепенно подливать горячий бульон и, периодически помешивая, варить ризотто около 20 мин на небольшом огне.

Незадолго до окончания варки добавить сливки, пармезан и зеленый лук, посолить и поперчить по вкусу. Подать на стол, посыпав, по желанию, пармезаном.

РУМЯНЫЕ РИСОВЫЕ КОТЛЕТКИ

(со сладким перцем и чили)

На 4 порции: 1 луковица, 1 стол. ложка сливочного масла, 250 г риса, 500 мл овощного бульона, 3 стручка красного сладкого перца, 1 стручок красного перца чили, 6 помидоров, 3 стол. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка меда, 40 г тертого сыра гауда, 4 стол. ложки рубленой смеси пряных трав, 3 яичных желтка.

Лук очистить, порубить, пассеровать в сливочном масле. Добавить рис, немного потушить, затем влить горячий бульон и 20 мин томить на небольшом огне.

Стручки сладкого перца и чили вымыть, удалить семена. Сладкий перец нарезать кусочками, чили - кубиками. Помидоры очистить от кожицы, порубить мякоть. В сковороде в 1 стол. ложке растительного масла тушить овощи 5 мин, затем посолить, поперчить и приправить медом.

Сыр, зелень, желтки, соль и перец перемешать с рисом. Разделить массу на котлетки и обжарить их в оставшемся растительном масле. Подать на стол с овощами, украсив, по желанию, укропом.



РИС С ГРИБАМИ ПО-ПРОВАНСКИ

(с обжаренными кусочками бекона)

На 4 порции: 4 луковицы, 4 стол. ложки сливочного масла, 250 г риса, 500 мл овощного бульона из кубиков, 2-3 стол. ложки рубленой смеси пряных трав, 500 г шампиньонов, 75 г копченого бекона, соль, молотый черный перец.

Две луковицы очистить, нарезать кубиками и пассеровать в 2 стол. ложках сливочного масла. Добавить рис и тушить, помешивая, до прозрачности. Влить горячий бульон, добавить 1 стол. ложку пряных трав. Варить 20 мин.

Шампиньоны обтереть салфеткой, очистить и нарезать. Остатки лука очистить и порубить. Бекон нарезать кубиками и обжарить до хрустящей корочки, затем выложить. В оставшемся жире пассеровать лук. Добавить грибы и тушить 10 мин. Приправить остатками пряных трав, посолить и поперчить по вкусу.

Рис и грибную смесь выложить на блюдо, посыпать обжаренными кусочками бекона. По желанию украсить листиками шалфея.



ОТБИВНЫЕ В КАРТОФЕЛЬНОЙ ШУБКЕ

300 г куриного филе, 2 яйца, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка муки, укроп, 3 картофелины, соль, перец, растительное масло.

Филе нарежьте на кусочки, отбейте, посолите, поперчите. Картофель натрите на крупной терке, добавьте майонез, измельченный укроп, соль, перец. Вбейте яйца, всыпьте муку, перемешайте. На сковороде разогрейте масло. На одну сторону отбивной положите кляр, разровняйте его ложкой и жарьте на сильном огне до золотистой корочки минуты две. Теперь так же положите кляр сверху на отбивную, переверните ее и жарьте до золотистого цвета на сильном огне 2 минуты.



САЛАТ «ПРОВАНСАЛЬ» С ЧЕРНОСЛИВОМ

250 г капусты, морковь, по 100 г болгарского перца и чернослива без косточек, 2 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, 40 мл яблочного уксуса, 100 мл воды, 1 чайн. ложка сахара, зелень.

Капусту нашинкуйте и выложите в глубокую емкость. Посолите и слегка помните, чтобы она пустила сок. Добавьте натертую морковь, нарезанный на кусочки чернослив, ломтики перца, пропущенный через пресс или измельченный ножом чеснок. Смешайте сахар, уксус, растительное масло и холодную воду. Залейте получившимся маринадом нарезку, накройте тарелкой и поместите сверху гнет. Оставьте на холоде на 2-3 часа. Перед подачей процедите салат через дуршлаг. Украсьте зеленью.



СЛОЙКИ-РОЗОЧКИ С СЫРОМ И КОЛБАСОЙ

500 г слоеного бездрожжевого теста, 300 г вареной колбасы, 200 г сыра, яйцо для смазывания.

Сыр нарежьте на небольшие тонкие прямоугольнички, колбасу - на полукруги. Тесто разморозьте при комнатной температуре. Каждый пласт раскатайте в прямоугольник и разрежьте на полоски. На каждую полоску теста выложите в один слой колбасу и сверху сыр. Полоски заверните рулетом, хорошо защипните снизу и место шва. Руками немного отогните края, чтобы получилась своеобразная розочка. Переложите заготовки на противень, застеленный пергаментом, и смажьте яйцом. Запекайте 25 минут при 200 градусах.

ГОТОВИМ НА УЖИН ТРЕСКУ

Запеченная в сливках

500 г филе трески, луковица, болгарский перец, 200 г шампиньонов, 250 мл сливок (20%), 50 г тертого сыра, 1 чайн. ложка лимонного сока, соль, перец.

Филе нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите и сбрызните лимонным соком. Оставьте на 10 минут. Грибы нарежьте тонкими пластинами, перец - кубиками, лук - полукольцами. Форму для запекания смажьте растительным маслом, выложите филе. Сверху - лук, грибы и перец. Залейте блюдо сливками. Посолите по вкусу. Запекайте 40 минут при 200 градусах. Посыпьте сыром и запекайте еще 10 минут.

В конвертиках из лаваша

600 г трески, 100 г тонкого лаваша, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки майонеза, помидор, луковица, 1,5 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

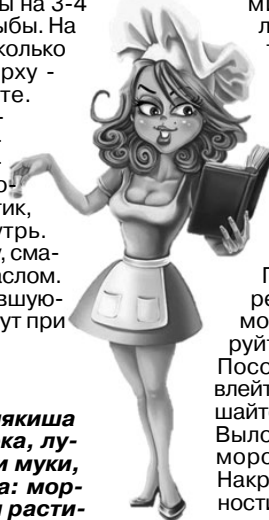
Рыбу нарежьте на кусочки шириной 7-10 см. Листы лаваша разрежьте на четыре одинаковые длинные полоски так, чтобы их ширина была хотя бы на 3-4 сантиметра больше кусочка рыбы. На полоску лаваша положите несколько колечек репчатого лука, сверху - треску. Посолите и поперчите. Смажьте рыбу сметанно-майонезным соусом. На него выложите несколько тонко нарезанных полукольцами помидоров. Сверните лаваш в конвертик, подгибая края по бокам внутрь. Конвертики выложите в форму, смазанную маслом. Смажьте их маслом. Распределите по лавашу оставшуюся сметану. Запекайте 30 минут при 180 градусах.

тельного масла, 3 ст. ложки кетчупа, стакан воды, специи по вкусу.

Хлеб замочите в молоке на 10 минут. С фарша слейте лишнюю жидкость, вбейте яйцо, добавьте измельченный лук, отжатый хлеб. Перемешайте, приправьте. Сформируйте фрикадельки. Кладите их на доску, присыпанную мукой или смазанную маслом, и отправьте в морозилку до полной заморозки. Приготовьте соус. Лук нарежьте мелким кубиком, морковь натрите и спассируйте в масле до мягкости. Посолите, добавьте кетчуп, влейте горячую воду. Перемешайте и доведите до кипения. Выложите в горячий соус замороженные фрикадельки. Накройте и тушите до готовности (минут 15-20).

Нежные фрикадельки

400 г фарша трески, 100 г мякиша белого хлеба, 100 мл молока, луковица, яйцо, 1-2 ст. ложки муки, специи по вкусу. Для соуса: морковь, луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.





23 ВОЛШЕБНЫХ ЦВЕТКА НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Цветы - это не только красота, но и магическая сила. Какая именно? Давайте узнаем!

Цветы для красоты и здоровья

1. Горечавка желтая. Оберегает от слеза, а также от отравлений. Рекомендуются завести ее дома при частых простудных заболеваниях, хроническом кашле, ангине, бронхите.
2. Омела. Очищает кожу от прыщей и воспалений. Цвет лица с омелой становится ровным, на щеках появляется легкий румянец. Так что можно будет обходиться без тонального крема!
3. Красавка. Усмирит разбушевавшийся аппетит и поможет сохранить стройную фигуру. Избавит от тяги к сладкому. Если вы решили начать заниматься спортом, красавка поддержит в вас энтузиазм.
4. Мимоза. Много нервничаете и долго не можете уснуть? Поставьте около своей кровати букет мимозы. Она успокоит нервы и подарит глубокий здоровый сон. А здоровый сон - залог красоты.
5. Мак. Возвращает силу и прочность волосам и ногтям. Тем, кто борется с тусклостью и ломкостью волос, нужно обязательно обзавестись маковым букетом. Вдобавок он избавит от привычки грызть ногти.

Цветы для отношений

6. Лилия. Помогает сохранить спокойствие в спорах и конфликтах. Защи-

щает от козней врагов и недоброжелателей. С лилией вы выйдете победителем из любой конфликтной ситуации.

7. Магнолия. Помогает обрести или сохранить настоящую верную дружбу. Усмиряет раздражительность, конфликты, возникающие между коллегами. Магнолия на вашем рабочем месте - гарант спокойствия в коллективе.

8. Гортензия. Располагает окружающих, обеспечивает симпатию в глазах новых знакомых. Раскрывает спокойный, доброжелательный нрав своего владельца. С гортензией вы обретете много друзей и приятелей.

9. Георгин. Наладит отношения между родственниками. Особенно эффективен георгин при недопонимании с представителями разных поколений. С ним проблемы отцов и детей быстро решаются.

10. Ландыш. Необщительных людей делает более открытыми и контактными. Избавляет от комплексов; застенчивости, робости. С ландышем даже тихоня имеет шанс стать душой компании, главное - верить в себя.

11. Ромашка. С ней легко забываются обиды, которые давно пора бы отпустить и оставить в прошлом. Она же подталкивает к миру тех, кто долго находится в ссоре. Ромашка усиливает чувство сострадания, эмпатию.

Цветы для любви

12. Маргаритка. Приносит счастье влюбленным, поддерживает верность и преданность друг другу.

Охраняет от негативной энергетики тех, кто завидует прочным отношениям.

13. Тюльпан. Делает неразделенную любовь взаимной. Ваш избранник обязательно обратит на вас внимание, если вы заручитесь поддержкой тюльпана. Он увидит вас в новом свете, такой, какой еще не видел никто.

14. Кувшинка. Укрепляет семейные узы. С кувшинкой легче решать бытовые задачи, справляться с трудностями. Кувшинка приносит в брак взаимопонимание, без которого в совместной жизни не обойтись.

15. Фиалка. Женщины, находящиеся под покровительством фиалки, становятся необыкновенно привлекательными. Причем их внешность остается неизменной. Дело в скрытых ранее шарме и обаянии.

16. Подсолнух. С подсолнухом не придется страдать от несчастной любви. Неудачный роман вскоре позабудется, и вы будете готовы к новым отношениям. Они-то уж точно сложатся как нельзя лучше!

17. Роза. Разбудит чувства и заставит поверить в настоящую любовь. С розой вы обретете спутника жизни, о котором давно мечтали. Только будьте осторожны: она может сделать вас очень влюбчивой.

Цветы для успеха

18. Гвоздика. Талисман студентов и учащихся. Делает мышление гибким, а память - цепкой. С таким помощником ничего не стоит сдать любой экзамен на отлично. Но не забывайте и о собственном стремлении к знаниям.

19. Астра. Думаете, что ваши таланты и умения не замечают? Тогда астра - ваш лучший союзник. Она откроет глаза окружающим, и они начнут ценить вас как одаренную, неординарную личность.

20. Камелия. Восстанавливает потраченные силы и наполняет энергией, необходимой для новых свершений. Камелия будет поддерживать ваш заряд столько, сколько потребуется, и вы добьетесь всего, что хотели.

21. Орхидея. Не даст коллегам вас подсесть. Ей под силу отводить негативное влияние, излучаемое некоторыми людьми. Орхидея приведет вас к заслуженному успеху и признанию.

22. Пион. Повышает работоспособность, поэтому рекомендуется тем, кто частенько ленится. Энергия пиона заставит вас использовать свой потенциал по максимуму. Вы сами удивитесь, на что способны.

23. Гладиолус. Поправит финансовое положение. Если вдруг вам выдадут премию или вернут забытый долг - это заслуга гладиолуса. Правда, он помогает тем, кто действительно нуждается в деньгах.

Домашние
любимцы



ГАРДЕРОБ ДЛЯ ПИТОМЦА

Собачкой, вышагивающей по улице в модном комбинезоне, сегодня никого не удивишь. Хотя, до сих пор не утихают споры о том, нужна ли братьям нашим меньшим одежда или это блажь их хозяев?

Многие до сих пор считают, что наряжать питомцев - это издевательство над животными. Однако для некоторых пород собак и кошек одежда - не просто дань моде, а жизненная необходимость!

Доберман в пальто

Существуют породы собак, для которых гардероб действительно необходим. Прежде всего это модные по сей день карманные породы собак, которые ходят в туалет дома на пеленку, а на улице появляются в красивых сумочках или под мышкой у хозяек. Ставить на землю их не рекомендуется даже летом - могут порезать лапки, застудить почки, а при слабом иммунитете и букете породных заболеваний это для них смерти подобно. Вы наверняка видели дрожащих на ветру, как ольховый лист, левреток, чихухуа, тойтерьеров, голых хохлатых собачек, карликовых пинчеров. Короткая шерсть и малый размер не позволяют им обогреть свой организм даже при невысокой плюсовой температуре, а потому они нуждаются в дополнительном утеплении - кофтах, дождевиках, комбинезонах на синтепоне или на меху.

Современная индустрия собачьей моды ежегодно выпускает целые коллекции одежды для маленьких собачек. Помимо перчисленных, в утеплении нуждаются и мелкие породы с относительно длинной шерстью - йоркширские терьеры, кинг-чарльз-спаниели, пекинесы, папильоны, померанские шпицы, а также некоторые охотничьи породы собак, которые давно пре-

вратились в декоративные, - карликовая такса, тойфокстерьер, пражский крысарик, джек-рассел-терьер. Если вы невовремя подстригли своего пушистого песика, и он встречает осень без богатого шерстяного покрова, то ему также необходимо теплое пальто. Представителям крупных пород собак с короткой шерстью, например доберманам, одежда сохранит здоровье, уберегая от переохлаждения.

Иногда одежда для собак существенно облегчает жизнь и хозяевам. Хороший непромокаемый комбинезон в дождливую погоду защитит шерсть от влаги и грязи, а значит, вам не придется после прогулки тратить два часа, чтобы отмыть своего питомца и квартиру после луж. Особенно это актуально для собак белого окраса.

Псы, чьи породные заболевания связаны с ушами (например, спаниели, сеттеры), могут обходиться без курточек, но в холодную погоду нуждаются в шапках.

✓ **В теплой попоне на прогулках нуждаются все собаки после стерилизации или полостной операции, даже, если раньше они не носили одежду.**

Главное -

чтобы костюмчик сидел

Что касается кошек, то теплый свитерок не помешает «лысым» породам типа сфинксов, корниш-рексов. С наступлением осени они мерзнут и прячутся под теплыми пледами.

Сделать домашний костюмчик для кошки можно самостоятельно, например из рукава старого кардигана. А можно раскошелиться и приобрести интересную модель в магазине.

Главное - приучать усатого питомца носить одежду с детства потому, что не все кошки бывают благодарны хозяевам за такой «подарочек». Некоторые настолько протестуют, что вовсе отказываются иметь собственный гардероб. В этом случае выручит теплая подстилка, на которой котик сможет греться.

Эти желтые ботинки

Если одежда для собак - дело привычное, то обувь до сих пор остается редкостью. Между тем, держать лапы в тепле полезно всем представителям декоративных пород. Носочки с прорезиненной подошвой помогут собачкам без травм передвигаться по квартире, особенно, если пол выслан скользким кафелем или ламинатом. А уличные ботиночки уберегут чувствительные подушечки хвостатых не только от холода, но и от порезов, а также разъедания «химией», которой зимой посыпают тротуары.

Совет

Выбирая одежду для собаки или кошки, ориентируйтесь, прежде всего, не на моду, а на практичность. Костюм должен хорошо сидеть, быть животному по размеру, желателен непромокаемым, по сезону. Комплектов надо приобрести не менее двух на тот случай, если один испачкается. Пусть ваш питомец будет чистой!

Светильники в интерьере

Торшеры, настольные лампы, споты, ночники... Каких только светильников не бывает! Выберите свои варианты, чтобы квартира заиграла новыми красками.



Благодаря осветительным приборам можно разделить помещение зонально, подчеркнуть отдельные его части, сделать акцент на декоре. Какие светильники расположить в интерьере?

Напольные. Можно выбрать классический торшер, а можно - оригинальный. Присмотритесь к моделям-треногам в скандинавском стиле, к крупным высоким вариантам, будто нависающим над креслом или журнальным столиком. Интересно будет смотреться невесомый торшер с перьями, сквозь которые льется свет.

Подвесные. В комнате не обязательно должна быть одна-единственная люстра. Сейчас можно использовать трековые системы, в которых несколько светильников крепятся на каркас в виде шинопровода. Также стильно выглядят металлические каркасные светильники черного или белого цветов в стиле минимализм.

Точечные. Подходят для прицельного освещения небольшой зоны или даже целой комнаты, если грамотно расположить их по всему периметру. Дизайн можно выбрать на свой вкус!

Настольные. Лампы для прикроватных тумбочек или рабочего стола все еще актуальны. В моде - вечная классика, лаконичная, сдержанная. Ради эксперимента попробуйте полупрозрачный абажур с рисунком. При включении света тени будут интересно играть на стенах.



ПРЯНАЯ «ТИККА-МАСАЛА»

Понадобится: куриное филе - 400 г, йогурт натуральный - 100 мл, лук репчатый - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, помидоры - 3 шт., перец чили - 1/4 шт., кинза - 3 веточки, черный молотый перец - 1/4 ч. л., корица - 1 палочка, зира - 1 ч. л., кардамон, кориандр и имбирь молотые - по 1/4 ч. л., гвоздика - 3 шт., сливочное масло - 30 г, соль. Филе нарежьте ломтиками. Залейте йогуртом, посолите и поперчите. Добавьте измельченный чеснок. Оставьте на 30 мин. Запеките в духовке при 200 градусах (30-35 мин.). Обжарьте на сливочном масле (1 мин.) зиру, кардамон, кориандр, имбирь, гвоздику и палочку корицы. Добавьте лук, чили и мелко нарезанные помидоры. Выньте корицу. Тушите 2-3 мин. Добавьте филе, готовьте еще 10 мин. Посыпьте кинзой, подавайте с рисом.



КУРОЧКА ПО-КОРЕЙСКИ

Понадобится: куриные голени - 8 шт., яйцо - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, крахмал кукурузный - 3 ст. л., мука - 100 г, томатная паста - 5 ст. л., мед - 30 г, рисовый уксус - 1 ст. л., перец чили молотый - 1/4 ч. л., растительное масло для фритюра, паприка копченая - 1/5 ч. л., соевый соус - 2 ст. л., кунжут белый - 1 ст. л., черный перец - 1/4 ч. л., соль.

Вымойте и обсушите куриные голени. Пропустите чеснок через пресс. Натрите птицу солью, черным перцем и чесноком. Оставьте на 15 мин. для маринования. Смешайте муку, крахмал и яйцо. Окуните каждую голень в кляр. Обжарьте во фритюре, помешивая. Через 5-6 мин. выньте курицу с помощью шумовки и выложите в дуршлаг. Для соуса смешайте томатную пасту, мед, соевый соус, перец чили, соль и копченую паприку. Прогрейте на слабом огне, аккуратно влейте рисовый уксус. Готовьте еще пару минут. Выложите голени в соус, перемешайте. Посыпьте перед подачей кунжутом. Подавайте такую курочку со свежим салатом.



КУРИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Понадобится: куриные бедра - 4 шт., лук репчатый - 1 шт., помидоры - 3 шт., томатная паста - 2 ст. п., зира - 1/2 ч. л., острый красный перец - 1/4 шт., петрушка - пара веточек, растительное масло - 2 ст. л., вода - 100 мл, соль.

Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу. Лук нарежьте перьями и обжарьте. Перец освободите от семян и нарежьте кольцами. Добавьте к луку измельченные помидоры и перец. Посолите, добавьте зиру и томатную пасту. Аккуратно влейте воду и тушите 5 мин. Снимите с огня. Куриные бедра обжарьте до румяной корочки. Залейте томатным соусом и готовьте 20 мин. под крышкой на слабом огне. Посыпьте рубленой петрушкой. Подавайте с лавашем.



КАРРИ С ОРЕХАМИ КЕШЬЮ

Понадобится: куриное филе - 450 г, лайм - 1/2 шт., лук репчатый - 1 шт., помидор - 1 шт., кешью - 30 г, острый перец чили - 1/4 шт., имбирь - 1 см, сливки (20%) - 100 мл, карри (или куркума) - 1 ч. л., пажитник сушеный - 1/4 ч. л., растительное масло - 2 ст. л., сливочное масло - 2 ст. л., соль.

Куриное филе нарежьте кусочками. Полейте соком лайма, посолите и оставьте на 30 мин. Обжарьте на растительном масле до румяной корочки. Лук нарежьте кубиками. Перец освободите от семян и измельчите. Кешью мелко нарубите. Имбирь натрите на мелкой терке. Обжарьте карри и пажитник на сливочном масле (1 мин.). Добавьте чили, имбирь и лук. Введите мелко нарезанный помидор и кешью, тушите 5 мин. Влейте сливки и прогрейте соус. Добавьте курицу и тушите 5 мин.

