

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОТЯГА

№25

июнь 2024

цена:

2,5 лари

**Кому везет
в любви?**

стр. 16

**Письмо номера
Ирония судьбы**

стр. 22

**Как выбрать
хорошего врача**

стр. 27

**Красивая
фигура-круг...**

стр. 24

**Гладкая кожа
без растяжек**

стр. 30

Зендея: биография стр. 16

лучшие роли и личная жизнь актрисы



Платье – рубашка Идеально для летних образов

В платье-рубашке можно выглядеть строго, романтично, элегантно или сексуально. Рассказываем, как носить его разными способами каждый день или на особый случай.

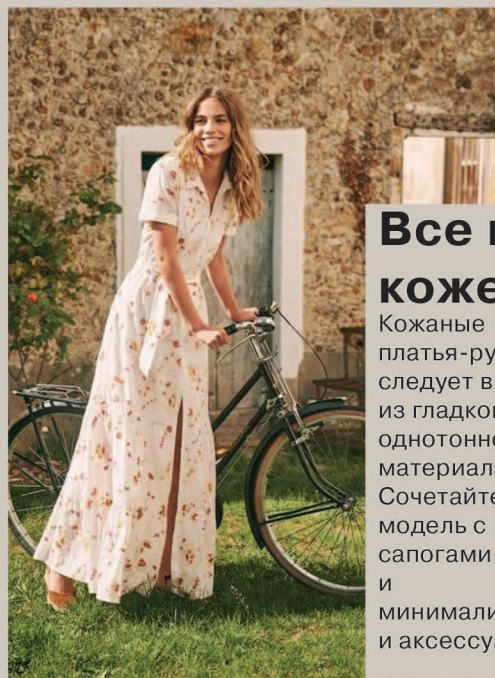


На любой вкус

Внешний вид классического платья-рубашки напоминает мужскую рубашку с воротничком и с застёжкой на мелких пуговицах. Но есть и другие варианты. Актуальны платья-рубашки свободного, приталенного кроя, с поясом или без него, с пышной или плиссированной юбкой, ассиметричным подолом, накладными карманами, с короткими или длинными рукавами. В летний период стоит отдавать предпочтение моделям из натуральных тканей -

Спортивный стиль

Дополните платье-рубашку из денима удобными кроссовками или кедами, на голове — бейсболка в тон к наряду. Получится простой, но комфортный образ на каждый день или для прогулок по городу.



Все в коже

Кожаные платья-рубашки следует выбирать из гладкого однотонного материала. Сочетайте такую модель с сапогами-трубами и минималистичным и аксессуарами.



Вечерний выход

Создать изящный образ с платьем-рубашкой помогут туфли-лодочки, лаконичные украшения, клатч. Для вечерних или торжественных мероприятий подойдут модели, которые хорошо держат форму, не просвечивают и не сильно мнутся.

Надеть сверху

Вариант для смелых модниц - примерить платье-рубашку поверх юбки, брюк или еще одного платья. В данном случае будут интересно смотреться образы, где сочетаются разные материалы, цвета или принты.



С широким поясом

Один из самых стильных способов носить платье-рубашку — подпоясывать его широким ремнем. Можно подобрать модель в тон к платью, а можно сыграть на контрасте. Такой прием отлично подойдет к платьям-рубашкам оверсайз кроя.

Сумочка на каждый день

Универсальная сумка подойдет к большинству нарядов. Присмотритесь к таким моделям как тоут, кросс-боди или вариантам жесткой формы. Цвет выбирайте, ориентируясь на оттенки, которые есть в вашем гардеробе.



«Я ОПУСТОШЕНА»: ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС ОТМЕНИЛА СВОЕ ТУРНЕ



Американская поп-дива Дженнифер Лопес ошарашила поклонников печальным известием. Артистка отменила все концерты своего мирового тура в поддержку ее первого студийного альбома за последние 10 лет This Is Me... Now, который должен был начаться в конце июня.

Певица взяла отпуск, чтобы проводить больше времени с семьей и близкими.

«Я абсолютно опустошена из-за того, что мне приходится вас подвести. Пожалуйста, знайте, что я бы этого не сделала, если бы не считала абсолютно необходимым. Я обещаю все возместить, и мы снова будем вместе. Я вас всех очень люблю. До следующей встречи», — обратилась Лопес к поклонникам в официальном заявлении на своем сайте.

Представители компании Live Nation, которая занималась продвижением тура This Is Me... Live, заявили: «Дженнифер берет отпуск, чтобы побыть со своими детьми, семьей и близкими друзьями», — цитирует издание Rolling Stone.

Но действительно ли Джей Ло хочет отдохнуть или настоящая причина в рекордно низких продажах билетов — неизвестно. Хотя то, что альбом певицы занял 38 место в чарте Billboard-200, то есть не попал в топ-20, может свидетельствовать, что дела у исполнительницы идут не очень.

Не исключено также и то, что кризис в отношениях между ней и Беном Аффлеком, слухи о котором ходят по сети в последнее время, также сыграл не последнюю роль.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

УСПЕЙ КУПИТЬ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ДОЧЬ БРЭДА ПИТТА ОТКАЗАЛАСЬ ОТ ЕГО ФАМИЛИИ

В отношениях Брэда Питта с бывшей Джоли и их детьми потепления, похоже, не прогнозируется. Накануне младшая биологическая дочь звездной экс-пары Анджелины и Брэда — Шайло — пожелала отказаться от фамилии своего отца.

В день своего 18-летия девушка подала официальный документ в суд об изменении имени, чтобы избавиться от двойной фамилии и оставить только одну —



Джоли, передает издание TMZ.

Еще месяц назад ходили слухи о намерении дочери перебраться в дом к Питту и жить вместе с отцом и его нынешней избранницей Инесс де Рамон. Теперь Шайло стала четвертой среди потомков Брэда Питта, кто стал на сторону матери и вычеркнул фамилию знаменитого отца из своей жизни вместе с 19-летней Захарой, 22-летним Медоксом и 15-летней Вивьен.

48-ЛЕТНЯЯ СИА СТАЛА МАМОЙ ПЕРВЕНЦА

Австралийская певица и автор хитов Сиа впервые стала мамой. Фото 48-летней исполнительницы с малышом на руках опубликовали друзья звезды, потому что сама артистка ведет закрытый образ жизни и не делится его подробностями в соцсетях.

На днях певица появилась с новорожденным сыном на вечеринке визажиста Тони Брюэр и буквально сияла от радости. «Мама и сын — не может быть большей любви», — подписали кадр в Instagram друзья артистки. При этом, официального подтверждения того, что Сиа стала мамой пока нет, поскольку личная жизнь неоднократной лауреатки премии «Грэмми» довольно загадочна.

Известно лишь, что в прошлом году исполнительница хита *Chandelier* вышла замуж за художника и продюсера Дэна Бернарда, который стал ее вторым мужем (в 2016 году Сиа развелась с режиссером Эриком Андерсом Ленгом после 2 лет брака). Кроме этого,



певица пять лет назад усыновила двух 18-летних парней: Десани и Че — и, по слухам, уже даже успела

стать бабушкой, потому что у одного из приемных сыновей родился ребенок.

ВИРЖИНИ ВИАР ПОКИНУЛА ПОСТ КРЕАТИВНОГО ДИРЕКТОРА CHANEL

Французский дизайнер Виржини Виар завершила свою работу на должности креативного директора модного дома Chanel. Модельер отдала бренду 37 лет жизни, а 5 лет назад стала преемницей Карла Лагерфельда после его смерти.

«Chanel подтверждает уход Виржини Виар после пятилетнего сотрудничества в качестве художественного руководителя модных коллекций, в течение которых она смогла обновить коды дома, уважая творческое наследие Chanel», — сообщил *Vogue*, ссылаясь на официальное заявление бренда, в котором также было несколько слов



благодарности 62-летнему дизайнеру: «Chanel выражает искреннюю благодарность Виржини Виар за ее выдающийся вклад в моду, креативность и витальность бренда».

Вместе с этим смена лидера в креативной команде не помешает бренду презентовать свою новую коллекцию, поставленную ранее в график на 25 июня: «Показ коллекции CHANEL Haute Couture Fall-Winter 2024/25 состоится, как и запланировано, 25 июня в Опера Гарнье», — отмечается в заявлении.

Что касается имени нового главного дизайнера Chanel, его пообещали объявить вскоре.

ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ ВЫСТАВИЛА СВОЕ ПОМЕСТЬЕ НА ПРОДАЖУ



Поместье 51-летней кинозвезды 1950-года постройки расположено в престижном районе Brentwood. Это одноэтажный особняк площадью чуть более 700 квадратных метров со старинным деревянным полом и узорчатой каменной кладкой имеет восемь спален и одиннадцать ванных комнат.

На заднем дворе поместья находится бассейн, гостевой дом с винным погребом, тренажерным залом, игровой комнатой, офисом и кинотеатром.

Пэлтроу приобрела жилье в 2012 году вместе со своим предыдущим мужем, солистом группы Coldplay Крисом Мартином за \$9,95 миллиона.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Не навреди

От головной боли. Залейте 3 ст. ложки сухой коры ивы 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая, процедите и отожмите. Принимайте по 25-30 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды.

Если увеличена щитовидка, возьмите корень папоротника мужского, промойте и положите в банку. Залейте 6%-ным уксусом так, чтобы он покрыл корни, настаивайте 2 недели. Делайте компрессы на шею.

Судороги мышц ног и ступней, возникающие ночью, можно устранить, принимая по 2 чайн. ложки меда во время еды.

ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКОМ ДЕРМАТИТЕ ДЕЛАЙТЕ КОМПРЕССЫ ИЗ МОЛОДЫХ ЛИСТЬЕВ КРАПИВЫ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.



При усталости

☀ Выпейте чаю с мятой и хмелем. 2 чайн. ложки травяной смеси залейте 500 мл кипятка и настаивайте 10 минут. Пейте, вдыхая аромат трав, думая о чем-то приятном.

☀ Лучший способ восстановить силы - поговорить по душам с близким человеком или просто крепко обнять его. Обмениваясь таким образом положительной энергией, вы становитесь сильнее и выносливее.

☀ Лучший способ справиться с депрессией - прогулка на свежем воздухе. А если ее совместить с легкой пробежкой или хотя бы быстрой ходьбой, то пользы от подобного времяпрепровождения будет в два раза больше.

Опасные волны

Существуют исследования, которые подтверждают, что приготовление пищи в микроволновой печи опасно. Однако производители МП игнорируют все аргументы, и люди продолжают ими пользоваться из за удобства.

единений - мутации, как при радиации. Готовка, разогрев пищи или даже просто быстрая разморозка в микроволновке - в любом случае даже кратковременное воздействие СВЧ разрушает структуру воды и пищи, и все приготовленное становится «мертвым».

В каждой микроволновке есть магнетрон, который создает электромагнитное поле с частотой примерно 2,45 ГГц. Это поле, взаимодействуя с молекулами пищи и воды, содержащейся в ней, меняет их полярность с плюса на минус и обратно миллионы раз в секунду. Молекулы деформируются, разрушаются и при этом быстро разогреваются. В результате меняется структура вещества. Организм человека не знает, что ему делать

с бесструктурной пищей и водой - вся информация о предназначении еды убита, пища «мертва». Доказано, что подогрев материнского молока в микроволновой печи коверкает его структуру: разрушаются витамины и важнейший компонент этого продукта - живые ферменты, которые призваны защищать ребенка от болезней. Молоко из смесей для грудничков микроволновка делает еще токсичнее. А подогрев детского питания в СВЧ-печи превращает некоторые аминокислоты в синтетические изомеры, которые так же, как и аминокислоты и трансжирные кислоты, не являются биологически активными. Получается, что СВЧ-излучение делает пищу «мертвой» и радиоактивной.

СВЧ-ПЕЧЬ - ИСТОЧНИК ЭЛЕКТРОМАГНИТНОГО РАДИАЦИОННОГО ИЗЛУЧЕНИЯ, КОТОРОЕ РАЗРУШАЕТ ПИЩУ И ПРЕВРАЩАЕТ ЕЕ В ОПАСНЫЙ ОРГАНИЧЕСКИ ЯДОВИТЫЙ И КАНЦЕРОГЕННЫЙ ПРОДУКТ.

Пригодится

Нагрузка без ущерба для здоровья

Для того чтобы физический труд не приносил вреда вашему здоровью, соблюдайте ряд несложных правил.

1. Приступая к любой физической работе, сделайте хотя бы трехминутную разминку. Мышцы разогреются, повысится эластичность и гибкость, и организм перенесет нагрузки без ущерба.

2. Во время работы не задерживайтесь подолгу в одной позе. Наиболее физиологичный режим труда - 30 минут работы в одном положении, затем смена положения.

3. При любой работе держите спину прямой и в вертикальном положении. Недопустимы работы, которые вызывают дискомфорт или боль спины, позвоночника, сердца. Здоровье важнее результата!

4. Не планируйте много дел. Физическая работа должна занимать не более 5-6 часов в день. Остальное время - отдых. Начинайте отдыхать раньше, чем почувствовали переутомление.

5. После физического труда, например, на даче, в огороде, необходимо расслабиться. Существует старый дедовский способ, довольно приятный: лягте на гору подушек. Буквально за 15 минут вы почувствуете себя отдохнувшим.

А вот другой совет для снятия мышечного напряжения. Лягте на пол на какой-нибудь коврик, чтобы не простудиться. Под шею положите валик, можно свернутое полотенце. Ноги закиньте на табуретку, стул или диван. Глаза закройте на 10 минут.

Гертель, много лет проработавший в крупной швейцарской пищевой компании, был первым из ученых, кто провел клинические исследования СВЧ-излучения. С интервалами от 2 до 5 дней волонтеры получали наощупь продукты в сыром виде, продукты, приготовленные традиционно, а также продукты, размороженные и приготовленные в микроволновке. Кровь для анализов брали у волонтеров до приема пищи, затем сразу после и через определенное время. У волонтеров, потреблявших пищу из СВЧ-печей, понизился гемоглобин, повысились плохой холестерин и уровень лейкоцитов - все указывало на разрушение клеток организма. Доктор Гертель обнаружил и другую опасность: мало того, что разрушаются атомы и молекулы пищи и воды, наше тело получает еще и немалую дозу радиации. Клетки пищи практически сломаны, и клеточные мембраны не могут предохранить клетку от проникновения вирусов, грибов и микроорганизмов. Подавляется естественный механизм самовосстановления и иммунитета. И, наконец, микроволны создают распад молекул, подобный радиоактивному, с образованием до сих пор не известных природе со-



Кисты - патологические новообразования, которые представляют собой полость, заполненную жидкостью. Они могут появиться в любом органе. Причины их возникновения бывают разными - от заражения паразитами до гормональных нарушений.

Физиологические причины

Кисты часто возникают при спазме сосудов, их атрофии, пережатии. Кровь перестает поступать к органу, ткани не получают питания и начинают отмирать. На месте отмерших клеток появляются пустоты, которые заполняются жидким содержанием и превращаются в кисты.

Если в органе начинают образовываться кисты, можно предположить, что кровоснабжение в нем нарушено. Важно посетить врача и как можно скорее определить и устранить причину ухудшения кровотока. Профилактикой в этом случае можно считать улучшение кровоснабжения за счет повышения активности, массажей и других методов.

Паразитарные кисты

Эхинококкоз, или образование в печени, легких и других органах па-

Почему образуются кисты?

С приходом тепла специалисты начинают говорить о весеннем обострении - якобы в этот период люди становятся эмоционально нестабильными, нервными или апатичными.

разитарных кист, связан с заражением ленточными червями рода *Echinococcus*. Они попадают в организм человека во время контакта с животными. Переносчиками могут стать даже домашние питомцы, которые, в свою очередь, заразились от диких животных - лисиц, волков, а также грызунов.

Кроме того, опасность представляет употребление продукции с мясоперерабатывающих заводов, на которых были нарушены нормы убоя скота, и водопроводной воды из зараженных источников.

Женщины страдают эхинококкозом чаще мужчин. Коварство болезни заключается в долгом (до пяти лет) бессимптомном периоде. Наиболее тяжелой формой заболевания является альвеолярная - в печени появляются новообразования. Со временем они перерастают в серьезное заболевание, которое может привести к инвалидности и даже смерти.

Гормонозависимые кисты

Происхождение этих новообразований связано с гормональным здоровьем женщины. Наиболее часто такие кисты появляются в яичниках, шейке матки, молочных железах. Некоторые из них являются

вариантом нормы, например киста в шейке матки. Такие новообразования называются функциональными. Большинство из них почти всегда протекают бессимптомно и не перерождаются в онкологические заболевания. И часто они рассасываются без дополнительного вмешательства в течение 3-4 циклов. Но такие кисты представляют опасность при повреждении кистозной капсулы, когда жидкость попадает в кровь и вызывает воспаление.

Одна из разновидностей - фолликулярные кисты. Они образуются из фолликула в яичниках вследствие нарушения менструального цикла. Часто это случается на фоне гормонального сбоя, абортов, ЗППП. Если функционирование яичника нарушено и овуляция не происходит, на месте фолликула появляется киста, оболочкой которой служат клетки погибшего фолликула. Эти клетки гормонально активны (производят эстрогены).

Другая разновидность подобных кист - лютеиновые. Они появляются, если желтое тело по какой-то причине не рассосалось. Оболочка желтого тела заполняется жидкостью, и получается киста. Такие кисты производят - прогестерон и нарушают гормональный баланс, вызывая симптоматику «ложной» беременности.

Органические кисты

Органические кисты не рассасываются сами и склонны перерождаться в злокачественные опухоли. Они требуют оперативного лечения. Причина образования таких кист может заключаться в неправильном лечении, гормональной терапии перед ЭКО, нарушениях в работе щитовидной железы, гипоталамуса, гипофиза. Такие кисты иногда появляются после абортов и хирургических операций на органах малого таза.

Комментарий специалиста

АНАЛИЗЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

Любое новообразование требует консультации специалиста. Даже если на первый взгляд кажется, что киста безобидна. Чаще всего кисты действительно рассасываются самостоятельно, но есть риск, что новообразование злокачественное или может перерасти в таковое. Определить динамику развития и структуру кисты можно с помощью УЗИ. Также потребуется сдать анализы на онкомаркеры и гормональные нарушения. На основе этих исследований врач назначит лечение.

Рекомендуется раз в год делать профилактическое комплексное УЗИ, которое включает проверку органов малого таза, молочных желез, щитовидной железы. Это поможет своевременно отследить появление кисты не допустить перерождение органических кист в злокачественные опухоли.

Заболеваниями желудка страдает каждый второй человек. Изжога, отрыжка, боли... Если с этим органом проблемы, то по цепочке расстраивается работа всей пищеварительной системы. Поэтому так важно обратить внимание на желудок, когда он просит помощи.

СЛАБЫЙ ОРГАН - ЖЕЛУДОК

Сигналы неблагополучия

❁ Сезонные обострения гастрита вовсе не случайность. Общее ухудшение самочувствия, снижение настроения именно во влажную и сырую погоду указывают на то, что желудок работает с перегрузкой.

❁ Желудок наиболее активен с 7.00 до 9.00. Если в это время вы ощущаете дискомфорт (даже незначительный), значит, этот орган нуждается в поддержке.

❁ Если вы любите сладости или, напротив, не переносите их - это говорит о том, что желудок является тем органом, о котором нужно позаботиться.

❁ Неприятие или избыточная любовь к желтому цвету свидетельствует о дисбалансе в работе желудка.

❁ Губы отражают состояние желудка. Если они влажные и розовые, значит, орган здоров. Если же бледные, часто сохнут, вокруг них образуются заеды, то в первую очередь нужно лечить желудок.

❁ Избыток или недостаток слюны, ранки во рту также указывают на проблемы с пищеварительной системой.

❁ Крепкое тело, хороший тонус мышц свидетельствуют о нормальной работе желудка. С другой стороны, рыхлость, вялость мышц, слабый тонус, быстрая утомляемость при физической нагрузке говорят о том, что желудок не справляется с работой.

❁ Тошнота по утрам, отрыжка воздухом, ощущение тяжести (особенно после мясной пищи) указывают на пониженную кислотность.

❁ Тяжесть под ложечкой после еды, частые запоры, изжога - признаки повышенной кислотности.

Что любит желудок

Соблюдайте режим.

Если есть в одно и то же время, через каждые 3-4 часа, желудок добросовестно будет вырабатывать желудочный сок, причем ровно столько, сколько необходимо для полноценной обработки пищи. Поэтому не забывайте про завтрак. Идеальный вариант - овсяная, гречневая, пшенная каши - они настраивают желудок на рабочий ритм. Для утреннего перекуса полезны яблоки.

Старайтесь днем есть часто и небольшими порциями, и вас не будет беспокоить постоянное чувство голода. В обед желудок будет в восторге от легких супов из овощей, рыбы, постной говядины, телятины, курятины. Супы (особенно супы-пюре) - настоящий бальзам для желудка и отличная профилактика гастрита, язвы желудка, холецистита и запоров. Самое большое лакомство для желудка - свежие овощи и фрукты, богатые клетчаткой и минералами. **Балуйте себя салатами.**

Ужинайте не позднее 19.00. У желудка свой ритм жизни. Он засыпает и просыпается в определенное время. Мясные блюда - не для вечерней трапезы: «рабочий день» пищеварительных ферментов, отвечающих за переваривание мясной пищи, закончился. Полезны малокалорийные овощные, молочные или рыбные блюда. Избавиться от назойливого желания съесть что-нибудь

ночью помогает стакан простокваши или кефира с хлебцем.

Жуйте тщательнее. Йогии жуют каждый кусочек сто раз, поэтому они здоровы и энергичны. При таком количестве жевательных движений пища превращается в жидкую кашу и начинает усваиваться уже во рту и пищеводе, облегчая работу желудка. Каждому вполне под силу не заглатывать пищу сразу, а сделать 15-20 жевательных движений. И наедаться станете быстрее, и желудок будет реже бунтовать.

Не пере едайте. В нормальном объеме желудка - это пища, которая помещается в две сложенные ладони. За обильную трапезу желудок мстит отрыжкой, икотой, изжогой. Причина: лишний объем пищи желудок отправляет в двенадцатиперстную кишку - это вызывает перерастяжение стенки узкой трубки двенадцатиперстной кишки. В ответ на это она резко сокращается и забрасывает пищу обратно в желудок (так называемый рефлюкс), причем уже вместе с пришедшей к ней желчью. Именно эти желчные кислоты раздражают желудочную стенку, вызывая гастрит. Поэтому не ешьте плотно, когда уже не испытываете чувства голода.



Рецепты народной медицины

❁ Мучают тошнота и тяжесть в желудке? Заварите в термосе имбирь (2-3 см нарезанного пластинами корня на 2 л воды), настаивайте 20 минут и пейте как чай за полчаса до приема пищи.

❁ Ощущаете жжение в желудке? Выпейте чай с перечной мятой, заварив веточку на стакан кипятка.

❁ Чай из фенхеля помогает при несварении и повышенном газообразовании. 2 чайн. ложки сухого фенхеля залейте 500 мл воды, настаивайте около часа и пейте по 1/2 стакана за 15 минут до еды.

❁ Раздраженный желудок успокоит алтей лекарственный. Слизь, содержащаяся в нем, задерживаясь на стенках желудка, залечит поврежденные места. 2 чайн. ложки сухих листьев залейте 1/4 л горячей воды, дайте настояться 10 минут и пейте без сахара.

Имбирь поможет похудеть

Подруга рассказала, что, оказывается, имбирный напиток ускоряет обмен веществ, следовательно, способствует похудению. Она и предложила мне его попробовать. Вот что делаю: тру на терке корень имбиря (небольшой кусочек длиной до 3 см), отрезаю 2-3 кружочка лимона и выдавливаю из них сок в чашку. Заливаю кипятком, добавляю немного красного перца (специя в виде порошка) и корицы по вкусу. Даю настояться 10 минут, иногда добавляю немного меда. Пью в течение дня.



Ухо заложило и стреляет

Любые, и тем более болевые ощущения в ухе (или ушах) часто сигнализируют о начале воспалительного процесса - отита. Те, кто страдает хроническим отитом, а также родители маленьких детей знают, что простудные заболевания отражаются на ушах. Причем летом уши болят чаще. Связано это с купанием в водоемах, особенно, если в уши попала вода. Дело в том, что она раздражает ушную секрет, и, как следствие, снижается защитная функция уха. Это способствует развитию патогенной микрофлоры. Так развивается наружный отит. По-другому такое воспаление называется «ухо пловца». Заболевание не опасно, если его вовремя обнаружить и пролечить.

В ТЕПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА УШИ БОЛЯТ ЧАЩЕ. СВЯЗАНО ЭТО С КУПАНИЕМ В ВОДОЕМАХ, ОСОБЕННО, ЕСЛИ В УШИ ПОПАДАЕТ ВОДА.

Солнце, пляж... Теперь отит

Симптомы наружного отита

Наружный отит менее опасный по сравнению со средним и внутренним, но самый распространенный. Бывает диффузным и ограниченным. Оба сопровождаются болью в ушах, но боль эта разного характера. При ограниченном наружном отите в наружном слуховом проходе образуется фурункул. Он дает себя знать во время жевания, чистки ушей или когда вы их трете, то есть боль непостоянная. Фурункул созревает и лопается. Неприятные ощущения исчезают.

Менее приятен диффузный отит. Воспалается все ухо. Причиной может быть аллергия, бактерии или грибок (отомикоз). Чаще такой отит вызывают стафилококки, стрептококки и синегнойная палочка. Распознать его можно по сильной и постоянной боли. В ухе ноет, стреляет, зудит, повышается температура тела. Это сопровождается насморком, выделениями из ушей, уши закладывает.

Обычно первые признаки отита проявляются на следующий день после купания. Откладывать визит к отоларингологу не нужно. Могут возникнуть осложнения: распространение инфекции на соседние органы, развитие хронической

формы. Более серьезные последствия вызывает отит у пожилых людей и больных сахарным диабетом, вплоть до разрушения хряща уха и костных структур.

Как лечить больное ухо?

Самолечение может усугубить болезнь. Воспаленное ухо категорически нельзя греть и вообще лучше не трогать уши и обратиться к врачу. Причины отита разные, и разобраться в них может только профессионал. С помощью специального прибора или воронки он рассмотрит ухо, исследует слух, а если надо, то и ушные выделения. А чтобы найти очаг инфекции, может назначить анализ крови. И лишь потом подберет лечение. Возможно, это будут антибиотики и противовоспалительные препараты или антигистаминные (противоаллергенные) таблетки. Дополнительно к основному лечению специалист порекомендует травяные отвары и специальные растворы. Их наносят на ватный тампон и закладывают в ухо. Применяются и методы физиотерапии, УВЧ-терапии (с помощью тока). Иногда необходимо вскрыть фурункул.

**Отоларинголог,
врач высшей категории**

Сердце при этом плохо снабжает организм кровью, ткани не обеспечиваются в должной мере кислородом, из-за чего пожилой человек быстро устает. Кроме того, к старости кровеносные сосуды становятся малоэластичными, в них при физической нагрузке резко повышается артериальное давление. В результате возникает одышка, нарушается ритм сердца даже во время ночного сна. Что можно посоветовать пожилым людям и их близким?

✓ При любой работе пожилой человек должен делать регулярные передышки. Организм пожилых людей плохо восстанавливается, поэтому нельзя переутомляться и пытаться быстро что-то сделать, например, сразу быстро пойти или начать быстро одеваться.

✓ Если пожилой человек вынужден много времени проводить сидя или стоя, у него развивается отек ног, стра-

СЕРДЦЕ ТОЖЕ СТАРЕЕТ

С годами стареет весь организм, в том числе и сердце. Работа сердечной мышцы ухудшается, это особенно заметно во время физической нагрузки.

дают сосуды нижних конечностей. В таком случае можно пользоваться эластичными чулками или бинтами, периодически (5–10 минут каждые 2–3 часа) ложиться и поднимать ноги так, чтобы они были выше туловища. При этом очень полезно делать упражнение «велосипед».

✓ У пожилых людей при внезапных ситуациях, например испуге, стрессе, артериальное давление может резко подняться или, наоборот, резко упасть. Такое случается, например, при быстром переходе из горизонтального положения в вертикальное. При этом артериальное давление резко падает, это может сопровождаться потерей сознания. Особенно часто такое случается у больных, получающих мочегонные

препараты или снижающие артериальное давление. Поэтому пожилым людям нельзя резко вставать.

✓ Опасно резко подниматься и садиться в постели после ночного сна или длительного лежания. Можно упасть с кровати или кресла, особенно если оно глубокое. Подниматься нужно медленно, поэтапно, чтобы сердце и сосуды смогли отреагировать должным образом на изменение позы.

✓ Постель или кресло пожилого человека должны быть удобными для медленного подъема, так как из неудобного кресла или кровати он вынужден подниматься рывком.

✓ При болях в сердце боярышник по-прежнему остается

наиболее эффективным средством лечения. Его надо применять длительно (до 3 месяцев) в виде отваров, настоев, экстрактов. Отвар приготовьте так: 1 ст. ложку измельченных плодов боярышника залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте ночь в термосе, процедите. Принимайте по 1/3 стакана до еды 3 раза в день.

✓ Сердечникам надо избегать красного цвета в одежде и мебели, на обоях, так как он возбуждает нервную систему, повышая кровяное давление. Медики заметили, что слишком большое количество красного создает ощущение беспокойства и стеснения в груди. По данным научного исследования, у человека в комнате желтого цвета сохраняется нормальный пульс, а в красной - учащается. Красный цвет может опустошить утомленного человека. Кроме того, излишек ярко-красного создает помехи для зрения и может спровоцировать головокружение и мигрень.

КОЖА - МИШЕНЬ ДЛЯ МИКРОБОВ

Кожа здорового человека защищает организм от бактерий. Но у больного диабетом она сама становится мишенью для микробов. Происходит это по многим причинам.



Сахарный диабет безжалостен к сосудам, особенно к мелким, которые снабжают кожу кровью. Их закупорка ведет к нарушению питания всех слоев кожи. Повреждения нервов, характерные для диабета, нарушают работу сальных и потовых желез. В итоге кожа становится сухой и малоэластичной. Снижается ее чувствительность. А нарушенный обмен веществ и высокое содержание сахара в коже привлекают микробов. Неудивительно, что кожа диабетика уязвима: на ней очень быстро образуются ранки, трещины и язвы. А так как из-за поражения нервов больная не чувствует боли, то любая потертость или ссадина может обернуться гнойным воспалением. Тем более, что при диабете всегда снижен иммунитет.

Гнойничковые заболевания кожи, к примеру, частые фурункулы – один из признаков, позволяющих заподозрить диабет. Но если обычный фурункул – это воспаление одного волосяного корня, то у диабетика часто воспаляются сразу несколько волосяных сумок. А это уже более тяжелое заболевание - карбункул. Микробы любят забираться в протоки потовых желез, вызывая еще одну характерную для диабета болезнь - гидраденит. Диабет способствует появлению пиодермии - гнойничковой сыпи. У больных часто наблюдаются панариции - воспаления пальца, гнойные язвы и рожа. Все эти заболевания могут привести к абсцессу или флегмоне - воспалению кожи и жировой клетчатки. И если не принять мер, то разовьется сепсис - заражение крови. Еще один повод для образования абсцесса - внутримышечное введение лекарственных препаратов. Больные сахарным диабетом часто страдают сопутствующими заболеваниями: гипертонией, ишемической болезнью сердца. Так вот, лекарства, которые терапевт назначает в таких случаях, предпочтительнее принимать в таблетках, а не в инъекциях.

Чтобы избежать всех этих напастей, прежде всего необходимо содержать кожу в чистоте. Но диабе-

тику недостаточно следовать обычным гигиеническим правилам: его кожа требует особенно пристального внимания.

Так, мыться надо каждый день или через день. Причем лучше принимать душ - длительные ванны, пены и горячая вода еще больше сушат кожу. После душа нельзя растирать кожу полотенцем - она легко травмируется. Поэтому врачи советуют высушивать ее промокательными движениями, а после этого нанести увлажняющий крем.

Не подходит больной коже и обычное туалетное мыло - оно понижает кислотность кожи, уменьшает ее сопротивляемость микробам. Поэтому умываться, мыть руки и ноги надо нейтральным или кислым мылом. А лицо вообще не стоит мыть с мылом. Лучше очищать его водными лосьонами или косметическим молочком.

Еще больше внимания надо уделять коже кистей и стоп. Она подвержена микротравмам и часто воспаляется. После мытья рук и ног их надо тщательно вытирать, особенно между пальцами. Нельзя на эти места наносить увлажняющий крем - плохое испарение и постоянное трение чревато воспалением. Поэтому

От экземы

✓ **Залейте 1 стакан измельченной коры дуба 1 л кипятка и доведите до кипения. Всыпьте в отвар по 1/2 стакана череды и тысячелистника. Снимите с огня и настаивайте 15 минут. В горячем отваре держите руки, пораженные экземой, пока он не остынет. После процедуры руки не вытирайте, дайте им высохнуть.**

✓ **Если почки здоровы, принимайте ежедневно по 1/4 стакана ягод красной калины (косточки выбрасывайте) 2 раза в день. После двухнедельного курса такого лечения следов экземы не останется.**

✓ **При сухой экземе прикладывайте на ночь на пораженное место корку апельсина. При мокрой экземе прикладывайте хлопчатобумажную салфетку, смоченную в ряженке.**

врачи рекомендуют наносить на кисти и стопы специальный антиоксидантный крем.

Надо ввести в привычку ежедневно осматривать кожу рук и ног. Чтобы избежать врастания ногтей, аккуратно подстригайте их, а лучше и вовсе отказаться от ножниц и приводить ногти в порядок пилочкой.

Труднее всего уберечь от инфекции кожу стоп. Врачи не советуют диабетикам ходить босиком и парить ноги. Избежать потертостей поможет просторная, хорошо проветриваемая и обязательно сухая обувь. Перед тем как ее надеть, надо вытряхнуть из нее песок. От резиновой обуви надо отказаться. Носки надо носить только хлопчатобумажные или шерстяные, которые легко впитывают влагу.

Кожа требует особого ухода в холодную и ветреную погоду. Сниженная чувствительность и плохое кровоснабжение могут быстро и незаметно привести к обморожению. Поэтому нельзя выходить зимой на улицу без шарфа и варежек. В жилых помещениях воздух всегда сухой. Увлажнить его можно, поставив в комнату таз с водой или повесив на батареи мокрые полотенца. Если, несмотря на все предосторожности, кожа воспалилась, нужно серьезно отнестись к этой проблеме. Обычно врачи в таких случаях назначают антибиотики последнего поколения: они наиболее активны в лечении стафилококковых, стрептококковых и других гноеродных инфекций кожи. Однако даже самый тщательный уход не спасет кожу от воспаления, если не лечить диабет. Надо поддерживать стабильный уровень сахара в крови инсулином или сахаропонижающими средствами.



Прием женских гормонов и лекарств от остеопороза может повышать вязкость крови. А значит, увеличивать риск тромбозов вен, инсультов и инфарктов. Как себя вести, чтобы предотвратить их?

Разжижаем кровь

суды и приводить к опасным осложнениям, вплоть до непоправимых.

5. Не допускайте сахарного диабета. Уровень глюкозы крови натощак должен быть не более 5,5 ммоль/л. Если он выше, начните соблюдать диету для диабетиков.

6. Не увлекайтесь продуктами с высоким содержанием витамина К. Он сильно повышает свертываемость крови. Это черноплодная рябина, черная смородина, брусника, красный и зеленый болгарский перец, свекла, шпинат, латук, кресс-салат, белокочанная капуста, кольраби, соя, чечевица, редис, морковь, репа.

7. Ешьте продукты, содержащие жирные кислоты омега-3 и 6. Это жирная рыба, орехи, семечки, рапсовое и льняное масла.

8. Проверьте уровень гомоцистеина в крови. Повышенный уровень этого вещества может повреждать стенки сосудов и усиливать образование тромбов. Снизить этот показатель поможет при-

ем фолиевой кислоты, витаминов В₆ и В₁₂.

9. Контролируйте свой вес. Снизить его поможет ежедневная ходьба на 3 км или получасовые занятия физкультурой. Главное - заниматься регулярно.

10. Ешьте лук, чеснок, лимон, инжир, сливу, малину, топинамбур, пейте красное виноградное вино. Из лекарственных трав способны разжижать кровь ромашка, донник, тысячелистник.

11. Откажитесь от курения, в том числе пассивного, когда дымит коллега, сосед или кто-то из домочадцев. Вдыхание табака сгущает кровь.

12. Раз в полгода проверяйте содержание тромбоцитов и уровень протромбина в крови. При повышении показателей необходим прием препаратов, разжижающих кровь и препятствующих образованию тромбов - «Курантил», «Трентал», - или средств на основе аспирина - «Тромбо АСС», «Аспирин кардио», «Аспикор», «Кардиомагнил».

1. Пейте больше жидкости. Не меньше 1,5 л в сутки, а в жару - до 2 л и больше. Дефицит воды повышает вязкость крови. Лучше всего утоляют жажду зеленый чай, минеральная вода, мятные напитки.

2. Питайтесь почаще, но малыми порциями. Прием пищи 1-2 раза в день делает кровь гуще.

3. Следите за артериальным давлением. Его повышение до 140/90 мм рт. ст. и больше может быть признаком начинающейся гипертонии.

4. Не злоупотребляйте мочегонными и потогонными средствами. Они увеличивают вероятность образования тромбов - сгустков крови, способных закупоривать со-

Если давление поднимается выше 120 или опускается до 90, мне плохо...

? *Восемь лет назад у меня случился геморрагический инсульт. Сильно заболел затылок и лоб, «скорая» увезла меня без сознания, была парализована правая сторона. Выписали домой, порекомендовали наблюдаться у своего невролога и кардиолога, продолжать принимать «Диротон» по 10 мг 2 раза в день, «Атенолол» - по 50 мг 2 раза в день, периодически контролировать артериальное давление и пульс, а также проходить курсы амбулаторное лечение. Принимаю восьмой год 1 раз в день после завтрака «Диротон» и «Атенолол». Каждое утро измеряю давление, строго контролирую его, записывая показатели. Если верхнее артериальное давление поднимается выше 115 до 120 и опускается ниже 100 до 90, мне очень плохо. Что делать?*

Анализируя таблицу показателей давления и пульса, которую вы приложили к письму, констатируем, что лечение вам назначено правильное. Ведь оно помогает держать уровень давления в течение 8 лет, а значит, избежать повторного инсульта. И все же, если верхнее давление сни-

жается ниже 110, а пульс замедляется до 60 и ниже, лучше уменьшить дозировку «Атенолола» вдвое - до 25 мг. Если же давление снова повышается и учащается пульс, вернуться к прежней дозе. Не пытайтесь внести другие коррективы в свое лечение: это может закончиться плачевно.

Померила давление - глаза на лоб полезли: 140/90! Не рано ли?

? *Недавно плохо себя почувствовала. Померила давление. Глаза на лоб полезли - 140/90. А ведь оно у меня всегда было нормальным, да и лет мне всего 30. Не рановато ли для гипертонии?! Как понять, болезнь это или еще нет?*

Повышенным считается давление выше 140/90 мм рт. ст. Однако давление может резко повышаться и от эмоционального переживания, и от физической нагрузки, и от повышенной дозы алкоголя. Гораздо важнее узнать, как быстро после повышения давление приходит в норму. В норме это должно занимать не больше получаса. К тому же для каждого человека цифры идеального давления различны. На-

пример, для гипотоника, заболевшего гипертонией, принятые за норму цифры давления могут обозначать чуть ли не гипертонический криз. Диагноз гипертонической болезни можно ставить, измеряя давление не менее 5 раз в день, в том числе ночью и сразу после пробуждения. При незначительном повышении давления измерять его и записывать данные в дневник надо в течение нескольких месяцев.

Сначала масло будет густым, потом станет жидким

Подскажите, как избавиться от утренней горечи во рту? Отчего она возникает?

Утренняя горечь во рту - симптом нарушения деятельности печени и желчевыводящих путей. Попробуйте по утрам перед чисткой зубов рассасывать (не глотая) растительное масло - любое нерафинированное. Столовую ложку масла перекачивайте во рту не меньше 10-15 минут. Сначала масло будет густым, потом станет жидким. Тогда его нужно выплюнуть. Если очищение пищеварительного тракта произошло, выплюнутая жидкость должна быть белой. Продолжайте процедуру в течение недели. Помогает избавиться от горечи во рту настой кукурузных рыльцев. Улучшить отток желчи можно и с помощью настоя

плодов шиповника: 1-2 чайн. ложки плодов засыпьте в термос, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте несколько часов и пейте как чай. Если эти советы не помогут, обратитесь к врачу.

Глицин не стоит запивать водой

Наш участковый терапевт часто своим пациентам советует при стрессе и волнении принимать глицин. Действительно ли он так эффективен?

Глицин является регулятором обмена веществ, нормализует процессы торможения в нервной системе, уменьшает психоэмоциональное напряжение, повышает умственную работоспособность. Глицин не стоит глотать и запивать водой. Таблетки кладут под язык и рассасывают, поэтому никакого отрицательного действия на желудок он не оказывает. Единствен-

ное указанное в инструкции к препарату побочное действие - аллергические реакции.

На ночь пейте кефир и съешьте яблоко

По утрам просыпаюсь с головной болью и тошнотой. В чем причина и как себе помочь?

Причина такого состояния - повышенное внутричерепное давление, поэтому вам надо пройти обследование. А чтобы облегчить свое состояние, советуем на ночь выпивать 1/2 стакана кефира и съесть яблоко: это помогает вывести из организма жидкость. Полезен и настой полевого хвоща: 2 ст. ложки травы заварите в термосе 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите и пейте по 1/4 стакана 4 раза в день.



В СВЕКЛЕ СОДЕРЖАТСЯ ДИЕТИЧЕСКИЕ НИТРИТЫ

Британские исследователи рекомендуют гипертоникам ежедневно пить 0,5 л свекольного сока. Эта простая мера позволит снизить кровяное давление до нормы. Секрет в том, что в свекле содержатся особые вещества - диетические нитриты. При попадании в организм они проходят ряд превращений, в результате чего кровеносные сосуды расши-

ряются. Сердцу становится легче прогонять по ним кровь, и артериальное давление снижается. Такой эффект наступает примерно через час после приема сока и продолжается в течение суток. Помимо свеклы, давление снижают зеленый салат и шпинат.



КОВАРНЫЕ АНТАЦИДЫ: "МААЛОКС", "АЛМАГЕЛЬ" И ДРУГИЕ

Грамотные гастроэнтерологи знают: эти средства не лечат гастрит и язву, а лишь ненадолго снимают вызываемые ими симптомы. К тому же со временем они вызывают привыкание и становятся малоэффективными. А недавно ученые пришли к сенсационному выводу: прием этих препаратов может быть опасным, если развитие гастрита или язвы связано с заражением хеликобактериями. Поэтому при подозрении на гастрит нужно прежде всего провериться на хеликобактерии. И уже в зависимости от результатов вместе с врачом подобрать лечение.

Мозг нужно тренировать, как и тело А основные тренажеры - газеты, книги, сканворды.

Увы, клетки мозга погибают ежедневно. И чем старше мы становимся, тем с большей скоростью это происходит. В 20 лет мы теряем 10 тысяч клеток в день, в 40 - уже 50 тысяч. Но в некоторых отделах мозга, отвечающих в том числе и за память, клетки продолжают обновляться постоянно. Причем чем дольше человек выполняет интеллектуальную работу, тем больше сохраняется нервной ткани. И еще. Чело-

век устроен таким образом, что ему необходимо общаться - это одно из важнейших условий здо-

ровой активности мозга. Даже любому затворнику, чтобы не свихнуться, нужны люди. Исследова-

ния показывают, что те, кто постоянно общается с друзьями, в старости имеют меньше проблем с головой, чем люди, которые замыкаются на себе в узком семейном кругу. Впрочем, наличие семьи тоже играет не последнюю роль. Ученые установили удивительную закономерность: если человек встречает свое 50-летие в браке, это верный признак того, что он проживет до 80 лет в ясном уме и твердой памяти.

Полезно знать

Справиться с головной болью без таблеток при мигрени очень просто. Когда приступ еще только подступает и появляются первые его предвестники (нечеткое зрение, точки перед глазами), достаточно подставить под струю холодной воды кисти обеих рук, слегка потирая их друг о друга. Приступ проходит через 20-40 секунд после начала процедуры. Ученые объясняют это тем, что на ладонях расположено особенно много чувствительных нервных рецепторов, связанных с тем участком, который влияет на развитие приступа.



РЕВЕНЬ ОГОРОДНЫЙ

Однолетнее травянистое растение семейства гречишных с темно-бурым коротким корневищем и крупными мясистыми корнями. Стебли прямые, маловетвистые, высотой 1-3 м, диаметром 4-5 см. Прикорневые листья крупные, длинночерешковые, длиной до 1 метра. Розовато-белые или красные мелкие цветки собраны в метельчатые соцветия. Цветет ревень в июне, плоды созревают в июле-августе.

Для лечебных целей используют надземную часть растения, его корни и корневища. Черешки и листья заготавливают ранней весной, а корневища и корни (начиная с 3-4-летнего возраста растения) - в сентябре и первой половине октября. Корни очищают от земли, моют, режут на части, провяливают и сушат в сушилках при температуре 60°.

Родина ревеня - Центральный Китай. Китайской медицине он известен более 5000 лет. По мнению китайских врачей, ревень обладает противовоспалительным действием.

В Средние века он стал известен в Европе, куда его привозили из Китая.

Как овощное растение ревень распространен почти во всех странах Европы и Северной Америки. В качестве пищевого и лекарственного растения широко культивируются 20 видов ревеня. В диком виде не произрастает, его выращивают в основном любители на приусадебных и дачных участках.

Корни и корневища ревеня содержат антрагликозиды и дубильные вещества - основные биологически активные вещества, а также смолы, пектины, пигменты и крахмал. Черешки листьев содержат сахара, лимонную, яблочную, щавелевую и другие органические кислоты, витамины группы В, Р, РР, каротиноиды.

В народной медицине ревень используют как общеукрепляющее, улучшающее кровообращение, пищеварение и обмен веществ в организме, жаропонижающее, антитоксическое, повышающее аппетит и желчегонное средство.

Надземную часть растения применяют для приема внутрь при лече-

нии гастрита (особенно с пониженной кислотностью), как желчегонное при лечении печени и желчного пузыря. В качестве слабительного используют отвар корневищ ревеня при атонии кишечника, хронических привычных запорах, метеоризме, при заболеваниях мочевого пузыря, туберкулезе, анемии, склерозе.

Измельченный корень, смешанный с уксусом, назначают наружно при витилиго и других заболеваниях кожи.

В древней медицине широко применялись черешки или сок ревеня при лечении печени и желудочно-кишечного тракта. По описаниям Авиценны (X-X вв.) ревень избавляет от веснушек и следов синюшности на коже, помогает при астме и кровохарканье. Он полезен при слабости желудка и болях в нем, поносе вследствие несварения, резах в кишечнике, дизентерии, болях в почках и мочевом пузыре, а также при болях в матке и маточных кровотечениях, хронических и периодических лихорадках, икоте.

Современная медицина признает ревень полезным для больных атрофическим и гипоацидным гастритом - он регулирует секрецию желудочного сока, улучшает аппетит, повышает стойкость капилляров слизистой желудка, положительно влияет на антитоксическую функцию печени.

Ревень содержит много клетчатки и пектина, поэтому употребление его благотворно сказывается на моторной функции кишечника, что особенно полезно пожилым людям, страдающим атонией кишечника, вялой перистальтикой, запорами, геморроем.

✓ Отвар растения используют при трещинах прямой кишки и геморрое.

✓ Порошок и отвар корневищ ревеня - наружно при ожогах и псориазе.

Чтобы приготовить отвар, 2 ст. ложки измельченного сырья зали-

вают 1 стаканом воды, кипятят 5 минут, дают настояться в течение 30 минут, затем процеживают и принимают по 0,3 стакана перед едой и на ночь. Детям дают по 0,5-1 ч. ложке отвара.

✓ В педиатрии ревень применяется как слабительное, желчегонное средство, при заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, а также при анемии и ожирении.

✓ Порошок из корней и корневища ревеня в малых дозах принимают внутрь как средство, возбуждающее аппетит, как желчегонное при желтухе. В больших дозах - при хронических запорах (в качестве слабительного), а также при атонии кишечника и метеоризме.

✓ Высокое содержание калия делает ревень полезным для больных с сердечными заболеваниями и легкой формой гипертонической болезни.

В специализированных хозяйствах как лекарственное растение выращивают ревень тангутский. Из его корней и корневищ на фармацевтических фабриках выпускают порошок, таблетки, горькую настойку и сироп. Порошок и таблетки ревеня применяют как слабительное, сироп и настойку - как желчегонное и стимулирующее желудочную секрецию.

✓ Порошок из корня ревеня тангутского входит в состав желчегонного чая.

✓ При запорах на ночь принимают 0,1-0,3 г порошка корня, запивая его водой. Слабительное действие проявляется через 8-10 ч, то есть к утру.

✓ При атонии кишечника, метеоризме и хронических запорах применяют настойку: корень ревеня тангутского смешивают с горечавкой и айром в равных частях и заливают 70%-ным спиртом в соотношении 1:10. Настаивают в темном месте в течение 10-12 дней. Когда получится прозрачная жидкость красно-бурого цвета с ароматным горьковатым вку-

сом, настойку процеживают и принимают по 1/2-1 ч. ложке 2 раза в день перед едой.

Применение ревеня противопоказано при аппендиците, непроходимости кишечника, холецистите, желудочных кровотечениях.

Ревень нельзя есть на голодный желудок больным гиперацидным гастритом или язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. В этих случаях обычно через 10-15 минут после его приема возникают сильные желудочные боли.

✿ Изначально ревень использовался в основном в лечебных целях - для лечения процессов пищеварения и астмы, - но его цена была очень высокой, например, во Франции в 1500-х годах ревень был почти в три раза дороже корицы.

✿ Ревень - благодарное растение для производства сухих белых вин. В Великобритании существует давняя и стабильная традиция производства вина из ревеня.

✿ В настоящее время волокно ревеня используется для изготовления дизайнерской бумаги, для рисования и каллиграфии. Визуально эта бумага напоминает папирус, используемый в Древнем Египте.

✿ Во многих частях света, таких как Великобритания, Австралия и США, в июне проводятся фестивали ревеня с концертами, показами мод, конкурсами по поеданию ревеня и разнообразными оригинальными блюдами из него.

✿ Ревень - многолетнее растение, которое может цвести от 10 до 15 лет. С одного куста ревеня можно собирать до 40 кг ревеня за сезон. В мире существует более 20 видов ревеня.

✿ Ревень характеризуется длинным стеблем, который может достигать 2 м в высоту, и большими широкими листьями, до 60 см в диаметре. Самый крупный на сегодняшний день ревень был выращен в Великобритании в 2011 году с диаметром листа 3,4 метра.

✿ Ревень отличается своим специфическим, острым вкусом. Однако не у всех растений одинаковый вкус - чем краснее плодонжка, тем слаще ревень.

✿ Стебель ревеня содержит много важных для человеческого организма витаминов и минералов, таких как калий и кальций, которые укрепляют кости, улучшают зрение и стимулируют нервную систему, витамин С, который нормализует уровень холестерина в крови, и различные кислоты (яблочная, щавелевая, лимонная и др.), которые стимулируют обмен веществ. Но измельченный ревень также можно использовать для наружных компрессов при ушибах или растяжениях.

✿ В 100 граммах ревеня содержится: 95% воды, до 1% сахара, 15 мг витамина С, 4%

Опасно применение ревеня больным с гипофункцией паращитовидных желез, а также детям и беременным женщинам.

При приеме препаратов, содержащих ревень, моча, молоко и пот окрашиваются в желтый цвет. В щелочной среде - окраска красная. Следует избегать больным, страдающим подагрой и почечнокаменной болезнью с оксалатными камнями. Ввиду того что ревень может вызвать кровоизлияние из ректальных вен, не рекомендуется применение его при геморрое.



углеводов, 0,2% жира, 105 мг кальция, 0,3 мг железа, 351 мг калия, 3-5% щавелевой кислоты и всего 21 калория. Поэтому ревень, является не только ценным источником витаминов, но и эффективным средством от лишнего веса.

✿ Голливудские звезды даже придерживаются специальной ревеневой диеты, которая позволяет им терять по 4 кг в месяц. Ее суть заключается в трехразовом питании, одно из которых - полезный обед, а два из них - вареный ревень с молоком или другим диетическим продуктом.

✿ Ревень - одно из самых эффективных и экологически чистых средств для отбеливания волос и отпугивания насекомых.

✿ Чтобы снизить кислотность ревеня, сахар можно заменить специями - апельсиновой цедрой, имбирем и корицей. Многие повара отваривают ревень для этого в апельсиновом или ананасовом соке.

Целебное масло из облепихи

✓ **Болячки на коже.** Раны от ожогов, пролежни, обморожения, лучевые поражения кожи промывают раствором пенициллина, после чего пипеткой наносят облепиховое масло и накладывают бинтовую повязку. Маслом лечат нарывы, фурункулы, язвы, свищи, повреждения слизистой оболочки рта.

✓ **Воспалилось горло?** При ангине, тонзиллите, фарингите, а также рините облепиховым маслом смазывают полость носоглотки.

✓ **При насморке.** Ватные тампоны, пропитанные облепиховым маслом, вставьте в каждую ноздрю. Держите 15 минут.

✓ **При поражении кожи после лучевой терапии.** Облепиховое масло рекомендуют принимать по 1/2 чайн. ложки 2-3 раза в день. Когда курс лучевой терапии закончится, принимать масло стоит еще 2-3 недели.

✓ **Суставы болят?** При ревматизме и подагре маслом из облепихи смазывают больные суставы, после чего утепляют. Желательно эту процедуру делать на ночь.

✓ **При стоматите, пародонтозе.** Больные места смазывают маслом облепихи или делаете примочки из бинта, пропитанного им. Через 10 минут остатки масла уберите.

✓ **У вас атрофический гастрит?** Купите в аптеке 100 г облепихового масла. Перелейте его в 250-граммовую бутылочку и долейте доверху нерафинированным подсолнечным маслом. Встряхните, перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке в 2 или 3 часа ночи, ничем не запивая и не заедая, и снова ложитесь спать.

✓ **При язве желудка и двенадцатиперстной кишки.** Принимайте по 1 чайн. ложке облепихового масла 3 раза в день за полчаса до еды или спустя час после нее в течение месяца. При повышенной кислотности масло надо запивать негазированной щелочной минеральной водой.

Р. С. Облепиховое масло нельзя принимать внутрь при остром холецистите, заболеваниях поджелудочной железы и расстройстве желудочно-кишечного тракта.





Инсульт, инфаркт, ишемическая болезнь сердца... Ежегодно из-за болезней сосудов уходят из жизни миллионы довольно молодых людей. А ведь достаточно всего лишь перейти на правильную диету - и здоровье пойдет на поправку.

ДИЕТА ДЛЯ КРЕПКИХ СОСУДОВ

лорийный майонез, соевый соус, макаронные изделия, сладости (сахар, мед, мармелад).

Отныне ваша пища - это: нежирная птица, телятина, крольчатина, рыба (особенно морская), нежирные молочные продукты, супы на овощных бульонах, яйца (желток - не более 3 раз в неделю), бобовые, кукуруза, крупы, фрукты (не менее 200 г в день), овощи (не менее 300 г в день, не считая картофеля), сухофрукты, семечки, орехи (миндаль, грецкие, фисташки), хлеб (предпочтительно цельнозерновой).

✿ морская капуста и морепродукты - активизируют распад холестерина;

✿ чеснок - снижает уровень холестерина в крови;

✿ овсяные отруби - связывают в кишечнике часть холестерина и выводят его из организма.

Как кружится голова...

Непорядок с сосудами - это не только бляшки на их стенках. Довольно распространена и вегето-сосудистая, или нейроциркулярная, дистония (БСД). В народе про нее говорят: слабые сосуды.

Вы страдаете головокружениями и сердцебиениями, на вас накатывает слабость (особенно по утрам), у вас мерзнут конечности, скачет давление, часто темнеет в глазах, вы метеочувствительны, не переносите жару, вас укачивает в транспорте? Это и есть «слабые сосуды».

Лечится ВСД только здоровым образом жизни: сбалансированными физическими нагрузками, закаливанием и, конечно, правильной «сосудистой» диетой.

Исключите продукты и напитки, которые сужают сосуды (алкоголь, кофе, крепкий чай). Ваш основной напиток - негазированная вода, не менее 1,5 л в день.

Есть такое выражение: «Человек - то, что он ест». Врач сразу уточнит: что вы едите, такие у вас и сосуды. Почему именно им медики уделяют столько внимания? Да потому, что от состояния «каналов жизни» напрямую зависит наше здоровье.

Чтоб не зарастали

Когда мы едим много продуктов с высоким содержанием холестерина, организм не справляется с его утилизацией. Излишки оседают на стенках сосудов в виде бляшек - развивается атеросклероз. Что дальше? Уменьшается просвет в сосудах, ухудшается кровоснабжение, органы и ткани недополучают кислород, начинается гипертония. Последствия - инсульты, инфаркты, вплоть до летального исхода.

Остановить этот губительный процесс в ваших силах: просто нужно резко уменьшить в рационе количество «холестериновых» продуктов и животных жиров.

Под запретом: фастфуд, жирное мясо, сало, субпродукты (печенка, почки, мозги), паштеты, сосиски и колбасные изделия, супы на мясных бульонах, маргарины и спреды, жирные молочные продукты (в т.ч. сливочное масло, сгущенка, мороженое, жирная сметана и сливки), сыры высокой жирности, картофель фри и чипсы, жирный майонез, кондитерские изделия, шоколад, карамель.

В умеренных количествах разрешается: нежирная говядина, немного бекона или ветчины, растительное масло (подсолнечное, оливковое, кукурузное, арахисовое), сыры малой и средней жирности, низкока-

Включить в меню обязательно!

Есть немало продуктов, которые не только не вредят сосудам, а, наоборот, лечат их:

✿ грейпфрут нормализует уровень холестерина в крови, повышает эластичность сосудов;

✿ смородина, черноплодная рябина - нормализуют жировой обмен, укрепляют сосуды;

✿ яблоко - способствует выводу лишнего холестерина, нормализует обмен веществ;

✿ отвар шиповника, томаты, белокочанная капуста - снижают хрупкость сосудов;



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

1. Готовьте только на растительном масле, а лучше вообще без масла (в скороварке или посуде со специальным покрытием).

2. Салаты заправляйте не майонезом, а оливковым или подсолнечным маслом с небольшим количеством лимонного сока.

3. Регулярно давайте себе умеренную физическую нагрузку: плавайте или ходите быстрым шагом по полчаса в день. Сидячий

образ жизни забивает сосуды не хуже гамбургеров!

4. Каждое утро натощак выпивайте стакан горячей воды - для очищения сосудов.

5. Избегайте стрессов: они провоцируют образование холестериновых бляшек, делают сосуды ломкими.

6. Раз в 2-3 месяца сдавайте биохимический анализ крови. Если уровень холестерина остается повышенным, обратитесь к врачу. Возможно, нужно дополнить диету лекарствами для очищения сосудов.

Отдыхай!

Кровная связь	Глубина погружения судна в воду	Единица силы	Забастовка	Водоросли на дне	Прохлада ительный напиток	↓	Полуостров в Канаде	↓	Автомобиль с оплатой по счётчику	↓	Растение-верхолаз	Дикий горный баран	↓	Бульон ухи
↳	↓	↓	↓	↓			Беспорядок	→			↓	↓		Среднеазиатские виды можжевельника
Деловой Лондон	→				Вращающийся цилиндр, вал	→			Лютеранский храм	→				
Фрукт на столе буржуа	→						Внутреннее, душевное состояние	↓	Белое сладкое вещество	→				
Летний загородный дом	→				Летающий аппарат	→	Местность, страдающая в половодье	↓					Настенный светильник	
Бригада рыбаков		Чёрточка, хорошо знакомая всем радистам		Футбольный клуб Испании	→				Выправка или статья	Южный тарантас	→			
↳		↓					Объект нападок Моськи	→		↓	9-я ступень гаммы	Буксирное судно		Единица измерения мощности
Атакующий в дзюдо	Копейка ... гонит		Мамаев гнёт	Плавающий фонтан в океане	→			Поезд	→					
↳	↓		↓	Сельская живность		Город и порт на севере Франции	→				Западный пионер		Хищная птица	
Быстрый отход	→			↓				Перекладка в курятнике	→		↓		↓	
Мясной продукт		Приток Волги	→			Бумага на списание		Лечебное учреждение		И ... в своем углу зорек	→			
↳		↓	Ползающие побеги		Приток Енисея	↓		↓				Духовный наставник		Специя для супа и венка
Вымещение накопившейся злости	Условленная встреча		Японская столица	→					Кустарниковая ива	Тупой в треугольнике	→	↓		
↳	↓		↓	Звук воды	Задание, исследование, испытание	→			↓	Российский город самоваров	→			
Единица скирды		Город на востоке Туниса	→		Остов тела человека	↓	Пивная в Англии	→				Искусно сделанный ящичек		Строение для хранения зерна
↳				Южный плодовой кустарник	→					Река во Франции	→	↓		
Сорт груш		Приблизительно 4.5 км.	→			Ядовитая жаба	Мрак	→					Крик при атаке	Хвойное дерево
↳				Смола от чертей	→	↓				Город на севере Франции	→	↓		↓
Плавающий знак		Кружащиеся осадки	→				Умеренный свободолюб	→						
↳				Детская присыпка	→					Его Величество Горох	→			

Лицо с обложки



ЗЕНДЕЯ: биография, лучшие роли и личная жизнь: секреты

За последние годы Зендея по праву считается одной из самых ярких молодых звезд Голливуда. Она добилась оглушительного успеха, сыграв в трилогии «Человек-паук», получила признание критиков за работу в сериале «Эйфория», удостоилась двух премий «Эмми», записала альбом, снялась в двух частях фильмов «Дюна» Дени Вильнева и покорила сердце красавчика Тома Холланда. И вот новая премьера, обещающая стать очередным кинохитом, где у Зендеи снова главная роль! На экраны вышла спортивная драма «Претенденты» режиссера Луки Гуаданьино, где партнерами звезды стали молодые и талантливые актеры Майк Фейст и Джош О'Коннор.

СЕМЬЯ

Зендея Мари Стермер Коулман родилась 1 сентября 1996 года в Окленде (Калифорния). Будущая актриса была единственным ребенком Клэр Мари Стермер и Казембе Аджаме, но у нее есть пять братьев и сестер по отцовской линии. Клэр была учительницей начальной школы, позже она стала менеджером калифорнийского Шекспировского театра, а Казембе работал учителем физкультуры. В детстве Зендея была весьма активной и серьезно увлекалась танцами. Когда ей исполнилось восемь лет, она уже выступала в составе хип-хоп-группы.

ПЕРВЫЕ ШАГИ В КАРЬЕРЕ

Первым прослушиванием в жизни Зендеи стала роль в школьной постановке «Джеймс и гигантский персик».

«Я пробовалась на главную роль, но в итоге меня выбрали на роль тутового шелкопряда. У меня не было никаких реплик, но знаете что? Я отлично сыграла. Я была лучшим тутовым шелкопрядом, который когда-либо существовал», — рассказывала актриса в одном из своих интервью.

Девушка начала свою карьеру в Голливуде в качестве танцовщицы в рекламном ролике с Селеной Гомес. Когда ей было 14 лет, начинающая звезда появилась в своем первом телешоу Shake It Up на канале Disney в роли Рокки Блю. Тогда девушка описала его как «приятную комедию о двух лучших друзьях, которые мечтают стать профессиональными танцорами и, наконец, получают шанс, когда попадают на прослушивание в свое любимое шоу». Тогда Зендея и ее партнер по фильму Белла Торн стали кумирами подростков. Песни, которые они исполнили на шоу, в том числе Something to Dance For, стали настоящими хитами, а два персонажа получили такую популярность, что даже вдохновили на создание линии модной одежды.

После того, как шоу закрыли в 2013-м, юная Зендея начала сниматься в Shake It Up. Позже она по-

лучила роли и в других сериалах на канале Disney.

ДЕБЮТНЫЙ АЛЬБОМ, УЧАСТИЕ В «ТАНЦАХ СО ЗВЕЗДАМИ» И СОБСТВЕННАЯ КНИГА

В 2012 году, когда ей было около 16 лет, она подписала контракт с Hollywood Records — лейблом, который выпускал таких артистов, как Селена Гомес и братья Джонас. Ее дебютный альбом был выпущен годом позже и достиг 51 строчки в рейтинге Billboard 200. В том же году она участвовала в «Танцах со звездами». Тогда Зендея и ее партнер Вэл Чмерковский заняли второе место. Ее кумиром был певец Майкл Джексон. Свою первую пластинку она записала в той же студии, где Майкл работал над альбомами Bad и Dangerous.

Когда Зендея снималась в проектах канала Disney, ей пришла в голову идея написать книгу с советами для своей аудитории, состоящей из девочек-подростков. Так на свет появилась книга «Между тобой и мной: как провести подростковые годы стильно и уверенно».

«Подростковый возраст может быть действительно веселым и захватывающим, но в то же время стать трудным периодом в жизни девочки. Вы просто находите свой голос и личный стиль. В отношениях с другими девочками, родителями, братьями и сестрами, учителями и мальчиками много драмы. Я надеюсь, что эта книга поможет девочкам пережить самые трудные периоды в этом возрасте», — рассказывала она Business Wire в 2013 году.

ПЕРВЫЙ ОПЫТ В КАЧЕСТВЕ ПРОДЮСЕРА, ЦЕРЕМОНИЯ ВРУЧЕНИЯ «ОСКАРА» И КУКЛА БАРБИ В ЕЕ ЧЕСТЬ

Закончив работу в Shake It Up, Зендея вернулась на канал Disney в 2015-м и стала сниматься и продюсировать комедийный проект «Кей Си. Под прикрытием». В том же году она появилась на первой в своей жизни церемонии вручения премии «Оскар». Дебютный выход звезды не остался незамеченным. Девушка решила соригинальничать и отказалась от классической прически: она заплела дреды, но внезапно столкнулась с негативными комментариями от журналистки Джулианы Ранчич. Та сказала, что ее прическа «пахнет маслом пачули и марихуаной». В ответ Зендея написала пост в защиту афроамериканцев и их любимой прически.

«Есть тонкая грань между тем, что смешно и неуважительно. Кое-кто высказался о моей прическе на «Оскаре», и эти слова повергли

меня в шок. Не потому, что я ждала только хвалебных отзывов в свой адрес, а потому, что я была поражена невежественностью и неуважением ко мне», — отметила она.

СЪЕМКИ В «ЧЕЛОВЕКЕ-ПАУКЕ»

В 2017 году Зендея присоединилась к кинематографической вселенной Marvel в роли Мишель в «Человеке-пауке: Возвращение домой». Это была ее первая роль в полнометражном кино. Она снялась в картине вместе с Томом Холландом и Джейкобом Баталонем. И сделала это настолько блестяще, что ее пригласили сниматься и в двух последующих частях. В 2019-м актриса появилась во второй части под названием «Человек-паук: Вдали от дома», в 2021-м снялась в «Человеке-пауке: Нет пути домой».

В 2017-м Зендея присоединилась к звездному составу высоко оцененного критиками мюзикла «Величайший шоумен», где ей досталась роль гимнастки Энн Уиллер. Актриса сыграла вместе с Заком Эфроном и Хью Джекманом.

ГЛАВНАЯ РОЛЬ В ПОДРОСТКОВОЙ ДРАМЕ «ЭЙФОРΙΑ»

В 2019 году Зендея получила главную роль в сериале «Эйфория». Ее героиня, Ру Беннет, борется с тревогой, депрессией и наркозависимостью, поэтому перед выходом сериала актриса разместила в соцсети пост-предупреждение: «Просто напоминание перед сегодняшней премьерой: “Эйфория” предназначена для зрелой аудитории. Это честный портрет зависимости, тревоги и трудностей современной жизни. Есть сцены, которые очень натуральные, их трудно смотреть, и они могут вызвать раздражение. Пожалуйста, смотрите только в том

случае, если вы чувствуете, что можете с этим справиться».

В 2020-м актриса получила премию «Эмми» за роль Ру и стала самой молодой обладательницей этой награды в истории американского кинематографа. В 2022-м Зендея повторила успех и снова удостоилась статуэтки. В своей речи она поблагодарила создателя шоу Сэма Левинсона за то, что он когда-то поверил в нее.

«Спасибо Сэму Левинсону за то, что он поделился со мной героиней Ру и верил в меня даже в те моменты, когда я сама в себя не верила. Я всегда хотела, чтобы “Эйфория” стала тем шоу, которое помогает исцелять людей. Спасибо всем, кто делился со мной своими историями. Я хочу сказать всем, кому нравится Ру или кто ощущает себя, как она, что я очень благодарна за ваши истории. Я всегда ношу их с собой».

ДВЕ ЧАСТИ «ДЮНЫ»

В 2021 году вышла первая часть фильма «Дюны», снятого по мотивам одноименного романа Фрэнка Герберта. Зендея сыграла роль Чани — загадочную синеглазую жительницу Арракиса, которая являлась Полу Атрейдесу в исполнении Тимоти Шаламе из Дома Атрейдесов в пророческих снах. Сцен с героиней было очень мало: в общей сложности мы видим Зендаю на экране всего семь минут. По словам режиссера Дени Вильнева, он сразу понял, что книгу придется разделить на две ленты, именно поэтому актрисе досталось небольшое количество сцен. Критики отметили игру Зендеи, которой удавалось передавать эмоции одной только мимикой и завораживающим, гипнотизирующим взглядом. За свою небольшую, но такую эффектную, роль звезда получила 300 тысяч долларов.

Спустя три года, в феврале 2024-го, вышел сиквел «Дюны». Во второй части фантастического фильма Зендее отведено гораздо больше экранного времени: ее персонаж Чани играет центральную роль в развитии сюжета. За съемки «Дюне-2» она получила уже два миллиона долларов.

В ЭТОМ ГОДУ У ЗЕНДЕИ ВЫХОДИТ ЕЩЕ ОДИН ПРОЕКТ — ФИЛЬМ «ПРЕТЕНДЕНТЫ» РЕЖИССЕРА

ЛУКИ ГУАДАНЬИНО

Хотя фильм был впервые анонсирован еще в 2022 году, дата его выхода была отложена из-за заставки сценаристов в 2023-м. Сюжет «Претендентов» разворачивается вокруг Таши Дункан (Зендея). Она стала настоящей звездой в мире тенниса, много зарабатывала и была лицом adidas. Во времена своего успеха Таша встречалась с двумя парнями-теннисистами — Артом Дональдсоном (Майк Фейст, «Вестсайдская история») и Патриком Цвейгом (Джош О'Коннор, «Корона»), которые тогда были друзьями. В конечном итоге Таша и Арт поженились.

Все изменилось после того, как Таша получила травму, которая не дала ей продолжить карьеру. И тогда девушка становится тренером своего супруга. Но его преследует полоса неудач, случается одно поражение за другим, и парень погружается в глубокую депрессию. В надежде хоть как-то улучшить ситуацию она записывает мужа на турнир «Челленджер», где его соперником оказывается Патрик, ее бывший возлюбленный.

РОМАН С ТОМОМ ХОЛЛАНДОМ

С тех пор, как они сыграли главные роли в фильме «Человек-паук: Возвращение домой» в 2016 году, у них сложилась крепкая дружба, которая в конечном итоге переросла в любовь. В июле 2021-го папарацци поймали их целующимися на светофоре, позже источник, близкий к паре, подтвердил журналу People, что они действительно вместе. «Они начали встречаться, когда снимались вместе в «Человеке-пауке». Они были очень осторожны, чтобы сохранить это в тайне и вне поля зрения общественности, но ездили друг с другом в отпуск и старались проводить как можно больше времени вдвоем». В ноябре 2021 года актеры наконец-то подтвердили свои отношения. Они дебютировали как пара на красной ковровой дорожке в том же месяце, когда начался пресс-тур для второй части перезапуска истории о «Человеке-пауке».



**Зендея
и Том
Холланд**



КОМУ ВЕЗЕТ В ЛЮБВИ?

Не случайно одним женщинам в любви везет, а другим нет. Просто некоторые умеют притягивать мужчин, обладая определенными качествами, привычками и установками.

Кто-то годами сидит на сайтах знакомств и оставляет немислимые суммы в брачных агентствах, а результат нулевой. Или даже отрицательный, потому, что от постоянных неудач портится настроение и падает самооценка. А бывает наоборот: выбежит девушка на пять минут в супермаркет и познакомится в очереди с мужчиной своей мечты. Или зарегистрируется на сайте знакомств и в тот же вечер встретит там будущего мужа. Они легко завязывают отношения, и мужчины надолго задерживаются в их жизни. «Везучая!» - говорят про таких. Психологи, в свою очередь, не верят в фортуны и рисуют психологический портрет женщины, которой везет в любви.

ОНА ЛЮБИТ СЕБЯ

О важности любви к себе мы слышим повсеместно. Но что за этим стоит? В первую очередь принятие себя и своих недостатков. Лишние килограммы на талии, неумение готовить утку по-пекински, скромная карьера, незнание английского и прочие реальные или надуманные недостатки не мешают женщине наслаждаться жизнью. Она ни за что не скажет себе: «Вот когда я похудею на ...цать килограммов, тогда мужчины будут обращать на меня внимание».

ОНА УВАЖАЕТ СЕБЯ

И поэтому не терпит пренебрежительного отношения. Если мужчина не заботится, грубит, не обраца-

ет внимания, не ценит, не уважает ее чувства, такая женщина не станет искать ему оправдания из серии «он очень устает на работе» или «у него сейчас тяжелый период в жизни», или «он просто не умеет выражать свои чувства». Она делает однозначный вывод: «Этот мужчина не стоит моего времени, сил и любви». Удачливая женщина не боится задавать себе вопрос: «Что мне дают эти отношения? Делают ли они меня счастливой?» Если ответы ее не устраивают, она расстается с мужчиной и не делает из этого трагедию.

ОНА ЦЕНИТ СЕБЯ

У нее все в порядке с самооценкой. Лучше всего здесь подходит формулировка «адекватно высокая самооценка». То есть, женщина не считает себя безупречным идеалом, но абсолютно уверена в своих достоинствах. Ей не нужна зависть окружающих, чтобы чувствовать себя красивой и успешной. Ее самооценка вообще мало зависит от чужого мнения. Скажем, если любимый мужчина подарил на 8 Марта золотое кольцо, она порадуется, но не станет хвастаться презентом направо и налево, картинно взмахивая руками, чтобы все могли увидеть, какие дорогие подарки она получает.

ОНА НЕ ПЫТАЕТСЯ ПЕРЕДЕЛАТЬ МУЖЧИНУ

Она принимает людей такими, какие они есть. Или не принимает. Она не пытается менять взрослых

людей и не считает, что все вокруг должны подстраиваться под ее потребности. Она никогда не станет терпеть недостатки мужчины до свадьбы, надеясь, что после заветного штампа в паспорте можно будет начать масштабную кампанию под кодовым названием «Воспитаю идеального мужа». Удачливая женщина прекрасно понимает, что бесполезно перделывать мужчину. Либо ты принимаешь человека со всеми его недостатками, капризами и странностями, либо ты ищешь более подходящего кандидата. На этом она экономит массу времени и сил и не тратит лучшие годы жизни, пытаясь спасти отношения, обреченные с самого начала.

ОНА ОТКРЫТА

У нее в голове нет высеченного в граните образа идеального мужчины. Знаете, как бывает у некоторых: «Чтобы обязательно блондин, с высшим образованием, некурящий, любящий кошек, играющий на виолончели, с собственной квартирой, машиной и дачей». Удачливая женщина гораздо более открыта. Да, у нее есть черный список того, что она никогда не сможет принять в партнере (вруны, бабники, эмоционально недоступные мужчины и т.д.), но при этом она не отвергает кавалера, только потому, что у него глаза не того цвета или машина не той марки.

ЕЙ НЕ НУЖЕН МУЖЧИНА

Звучит парадоксально, но это факт. Ей действительно не нужен мужчина для того, чтобы чувствовать себя успешной, красивой, достойной любви. У нее широкий круг друзей, знакомых, коллег, родных, которые поддерживают и любят ее. У нее много интересов, и она совершенно точно не скучает в одиночестве. Ей не нужен мужчина для решения своих финансовых или психологических проблем. Она ищет не мужчину-рыцаря на белом коне, не мужчину-спасителя, она ищет родственную душу, человека, с которым можно поговорить, поделиться сокровенным. Она знает, что долгие, счастливые отношения возможны только между людьми с общими ценностями, интересами и целями в жизни.

СОВЕТ

Многие девушки напрямую связывают популярность у мужчин с красотой. Однако, исследования показали, что не в красоте дело! Представители сильного пола обращают внимание на другое – на ухоженность женщины. Она может не быть Клаудией Шиффер, зато всегда с аккуратным маникюром, чистыми волосами, в опрятной одежде и с бело-снежной улыбкой.

Вы стали часто забывать о мелочах? Не можете вспомнить подробности вчерашнего дня? На первый взгляд, ничего страшного. Но так ли все безобидно на самом деле?

Начав испытывать ощутимые трудности с памятью и запоминанием, человек, особенно если ему нет еще и сорока лет, задумывается: надо бы обратиться к врачу. Еще бы! Никого не прельщает перспектива раннего старения. Однако, зачастую проблема кроется вовсе не в физиологии, а в психологических проблемах.

ЖИЗНЬ В СТРЕССЕ

Для многих жизнь в постоянном напряжении давно стала нормой. Елена рассказывает: «Утром я ломаю голову над тем, что дать детям с собой на обед. Потом прихожу на работу и стараюсь угодить шефу, который подбрасывает мне все новые задачки. Вечером свои проблемы на мои плечи взваливает муж, а потом и детишки с домашней работой поспевают. Выдохнуть мне просто некогда! Неудивительно, что я стала забывать про обещания, терять вещи...»

Когда организм находится в стрессе, он занят решением конкретных проблем. К тому же, много сил он тратит на то, чтобы вернуться к балансу. Ему в этот момент не сосредоточиться на мелочах вроде оставленного включенным утюга или дня рождения подруги. Пока вы не выйдете из этого тревожного состояния, все силы организма будут направлены исключительно на восстановление баланса.

НЕДОСТАТОК СНА

Ученые сделали сенсационное открытие: хроническое недосыпание способно привести к забывчивости и ухудшению памяти. Звучит угрожающе, неправда ли? И это при том, что мало спит чуть ли не каждый второй! Недосып накапливается, а вот устранить его за один раз не получается. Организм не умеет отсыпаться или спать впрок. Поэтому, если вы в будние дни спите по 5 часов, а в выходные - по 13, это ничего вам не дает.

Самый простой способ наладить сон - ложиться спать как можно раньше. Врачи считают оптимальным время в промежутке между 22:00 и 23:00.

ЦЕЙТНОТ

Доказано, что жизнь за последнее столетие ускорилась в несколько раз. Больше нет размеренности, спокойствия. Наоборот, девизом стала фраза «Не щелкай клювом!». - иначе останешься на



Я ПОСТОЯННО ВСЕ ЗАБЫВАЮ...

последних ролях. Такой ритм жизни порождает действия на автомате. Мы делаем все по инерции, ни на чем не сосредотачивая свое внимание. А ведь внимание - одна из составляющих запоминания! Вот и получается, что, не умея жить осознанно и размеренно, мы начинаем забывать сначала мелочи, а потом и гораздо более важные вещи.

Неплохо было бы научиться «жить здесь и сейчас», как советуют многие психологи. Но для многих сложно даже один день прожить, никуда не спеша и осознавая каждое мгновение.

ПРОБЛЕМА В ГОЛОВЕ

Порой мы забываем определенные вещи не просто так. С каждым человеком, событием в жизни связаны определенные эмоции. Если



Двигайтесь как можно больше! Доказано: движение улучшает память

они имеют негативную окраску, наш мозг, а соответственно, и память стараются вытеснить их из своего резервуара. Именно поэтому не удивляйтесь тому, что постоянно забываете, как зовут бывшего директора, который строил против вас козни. Или же теряете ключи от бабушкиной квартиры, куда так не хочется ходить с проверкой, пока бабуля живет на даче.

КАК ЖЕ БЫТЬ?

Первым делом стоит найти причину своей плохой памяти. Сложно? Тогда действуйте методом исключения. Избавьтесь от стрессов, начните спать полноценно, живите более размеренной жизнью и определите, не связана ли ваша забывчивость с плохими воспоминаниями.

Исключив проблему, попробуйте также улучшить качество своей памяти. Это нетрудно!

Учите стихи. Поставьте себе планку: выучивать, к примеру, один стих в неделю. Распечатайте его и повесьте на видное место, чтобы время от времени повторять. Другой вариант - учите иностранные слова.

Танцуйте. Танцы связаны с двигательной памятью, а она очень важна!

Придумывайте ассоциации. Вам нужно что-то запомнить? Дайте ассоциации этому предмету, человеку или действию. Проверено, вспомнить их потом будет легче!

Давайте себе отдых. Не стесняйтесь перекладывать часть своих обязанностей на чужие плечи и просить о помощи. Не перегружайте собственный мозг.

БОГ ОТКРЫЛСЯ ЕЙ В ТАНЦЕ

ИСПОЛНИЛОСЬ 146 ЛЕТ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ АЙСЕДОРЫ ДУНКАН



Ей казалось, что она танцевала даже в утробе матери. Танцевала, любя, и любила, танцуя. Америка была шокирована ее свободой. Когда в пожаре сгорели театральные туалеты, Айседора вышла на сцену полунагая.

Цихри сценических мистерий занесли ее из Америки в Европу, а потом в снежную Россию - не к подножию царского трона, а к подножию театрального престола, где царил Станиславский. Она, не скрывая своего восхищения и влюбленности, целует Константина Сергеевича в губы. Режиссер почувствовал себя в предлагаемых обстоятельствах и тотчас задал вопрос: "Что мы будем делать с ребенком?". Изадора, теперь уже Айседора, поняла, что близких отношений с театральным кумиром не будет, и весело рассмеялась.

По сути дела она всегда была влюблена в мировую славу. Любила самых прославленных. Гениальный Гордон Крэг не был столь щепетлив в интимной жизни, как Станиславский. Две недели театральный Ромео

и танцующая Джульетта не выходили из мастерской. Все контракты трещали по швам. Зато родился ребенок. Но Айседора осталась убежденной сторонницей свободной любви и до поры до времени браков не признавала. Разрыв двух знаменитостей был так же неизбежен, как их сближение. Две звезды не могут полностью слиться, а если сливаются, то сгорают.

Она придумала, что обесмертит ее имя на все времена, - мистерии босоножек. Девочки из самых бедных семей, не имеющие приличной обуви, танцевали в ее студии и на площадях босыми. Она спустилась с высоты балетных пуантов и встала на всю ступню. Что касается одеяний, то античные туники не столько скрывали, сколько демонстрировали юные тела, как на элевсин-

ских мистериях в Древней Греции.

Но одно дело Древняя Греция и совсем другое - Европа XX века в огне войн и революций. Однако именно



после революций и войн люди жаждут зрелищ. Босоножки в белых туниках и с красными флагами плясали в морозной России. Луначарский предоставил в распоряжение Айседоры роскошный дворянский особняк. В 20-е годы всем грезилось и мерещилось некое новое общенародное революционное искусство. Есенин перекрашивал листву на деревьях. Супрематисты Москвы и Витебска разрисовывали убогие бревенчатые дома и серые бараки яркими квадратами. Босоножки Айседоры плясали среди разрухи улиц и площадей. Пожалуй, и сегодня такое зрелище привлекло бы множество зрителей.

Что общего между крестьянским парнем из рязанского села Константиново и уже стареющей американской танцовщицей? Слава и гениальность. Суровые будни большевистской диктатуры мало чем напоминали царство справедливости и свободы, о котором мечтала Айседора. Самый любимый и знаменитый поэт России отправился в мировое турне с ослепительной танцовщицей. Поговаривали, что Есенин женился на "мировой славе". Но стихи не лгут - Есенин любил Айседору. И танец не лжет. Сорока-лишним-летняя Айседора влюбилась в двадцати-

лишним-летнего Есенина.

Однако Америка не поняла, с кем именно прилетела в Нью-Йорк сияющая звезда подмостков и площадей. Есенин вел себя в пуританской Америке как в разгульной Москве. Его стихи не были известны, зато скандалы и драки шокировали добропорядочных налогоплательщиков. Есенин понял, что ему не покорить Америку ни лиризмом, ни пьяным шармом. Лирика непереводаима. А шарм выглядел обычной уголовщиной. Несостоявшийся роман с Новым Светом стал косвенной причиной разрыва с танцующей Айседорой.

Он вернулся домой. Она продолжала покорять Америку и Европу свободой и артистизмом. Весть о гибели Есенина потрясла все ее существо. Многие полагают, что именно после этого произошел духовный надлом. Ее последние слова: "Прощайте, я еду к славе..." - говорят о многом. Алый шарф, наматывавшийся на колесо автомобиля, стал удавкой на шее великой танцовщицы.

Все прекрасное неповторимо. Она любила афоризм Ницше о танцующем Боге. Бог открылся ей в танце.

Константин КЕДРОВ.



**Застигает ли нас любовь
врасплох? Нет! Если
проанализировать события,
предшествовавшие
скоропалительному чувству,
можно понять, что
случившееся вполне
закономерно.**

ЗАПАХ ПЕРЕМЕН

Бывало ли с вами такое, что вы чувствовали какие-то запахи, заведомо невозможные в конкретной ситуации? Скажем, в квартире ни с того ни с сего запахло персиками? Или по институтской аудитории пронесся аромат спелой малины? Если подобные ощущения вам знакомы, то вы наверняка вспомните, что вслед за этими «обонятельными миражами» с вами происходили приятные перемены на любовном фронте. Это одна из вернейших любовных примет: нестандартные приятные запахи в необычном месте - к любовному приключению. И таких примет история знает немало, главное, уметь их правильно истолковать.

Бывает так, что вам почему-то внезапно хочется изменить прическу или цвет волос. Это, скорее всего, свидетельствует о подсознательном желании изменить жизнь. А вот если окружающие начинают вам советовать отрастить или остричь волосы, перекраситься в блондинку или брюнетку, знайте - не за горами любовь. Ну, или хотя бы приятное увлечение.

У многих из нас в доме периодически теряются вещи. А какие-то - находятся. В тот день, когда вы найдете некогда потерянное колечко - знайте, что вас поджидает серьезный роман. Найденные же серьги (или даже одна серьга) предвещают не просто роман, а скорую свадьбу. Но надо учитывать нюанс - примета «работает», только если на-

Цитата:

«Любовь выскочила перед нами, как из-под земли выскакивает убийца в перулке, и поразила нас сразу обоих...».

**М. Булгаков.
«Мастер и Маргарита»**



ЛЮБОВЬ НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ...

ходка произошла дома и это ваши личные украшения. Найти же чужие драгоценности или бижутерию на улице или в общественном месте - просто к приятной неожиданности. При этом подбирать найденное специалисты в магии категорически не рекомендуют: можно взять себе чужие негатив и проблемы.

Еще одна примета уходит корнями в глубокую древность. Если знакомые почему-то решили, что вы беременны, вас ожидает большое чувство. Оккультисты считают, что женщина как бы «вынашивает» любовь в ожидании избранника, наполняется ею и при этом на самом деле становится чем-то похожей на будущую мать: несколько отрешенным и направленным вглубь себя взглядом, нежной прелестью, свойственной дамам в положении.

ШАНС ВСТРЕТИТЬ СУДЬБУ

Собираясь на работу, сломали ноготь? Порвали колготки или подол юбки? Сломали каблук? Споткнулись и чуть не упали? Не стоит ругать судьбу. Все эти мелкие неприятности - предвестники крупной любовной удачи. И если вдуматься, можно понять - почему. Ведь иногда какие-то минуты мешают нам встретить любовь всей жизни. А с помощью таких задержек Вселенная дает нам шанс замедлить время и все-таки обрести того человека, которого мы не встретили бы, выйдя из дома вовремя.

Несущественные физические травмы тоже, как ни странно, име-

ют предлюбовную подоплеку. С ними связано столько примет, что не верить им невозможно. Судите сами. Девушка ушибла локоть - значит, ее парень холостой вспомнил. При шитье укололась иголкой - скоро влюбится. Во время еды щеку прикусить - в эту щеку целовать будут. Упасть на «пятую точку» - появится серьезный поклонник. Видимо, таким образом прекрасная половина человечества посылает в эфир сигналы своей женской беспомощности, которые передаются нужным адресатам. И вот уже швее-неумехе на уколотый палец дует любящий муж. А та, которая падает на ровном месте, подерживает под локоток надежный кавалер.

ЧУВСТВА НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Примет, предвещающих любовь, очень много. Но мало чувство обрести - надо его сохранить. А чтобы сделать это:

- ▲ не назначайте свидания под тополями и на мостах, на перекрестках и у водоемов;
- ▲ пишите письма и записки чернильной ручкой;
- ▲ не любуйтесь вместе растущим месяцем;
- ▲ целуйтесь чаще;
- ▲ дарите друг другу цветы.

Внимательно относитесь к окружающему миру, делайте правильные выводы, и в вашей жизни обязательно появится чувство, которое останется на долгие годы.

Полина ГРИГОРЬЕВА



Найти свою половинку можно где угодно: в трамвае, в парке, на вечеринке... Судьба часто дарит нам встречи с людьми, которые могли бы составить наше счастье, а мы не замечаем этого. Проходим мимо. Вот и я прошла бы мимо своего счастья, если бы... Если бы моей судьбе не было угодно в тот вечер посмеяться.

Однажды... Чуть не написала «в студеную зимнюю пору»! Хотя случилось это действительно зимой, да и морозы были особенно лютыми. Я засиделась на работе допоздна, транспорт уже не ходил, и ничего другого не оставалось, как поймать такси.

ИРОНИЯ СУДЬБЫ

Подъехала машина, я открыла дверь и начала говорить адрес: «Улица 30 лет Победы...», как вдруг какой-то гражданин оттер меня плечом и со словами: «Мне тоже 30 лет» - плюхнулся на переднее сиденье. На мои возращения он только мычал, а таксист уже протягивал руку, чтобы захлопнуть дверь - ему-то все равно, кого везти. Перспектива ждать еще неизвестно сколько мне не улыбалась, поэтому я быстренько села на заднее сиденье, и мы тронулись.

Когда я уже расплатилась и вышла из машины, таксист остановил меня: «Дамочка, а с этим что делать?» Пассажир опять пробормотал: «30 лет...» - и окончательно заснул. «Так, название улицы совпадает, а дом он не сказал, я его вот у вашего подъезда и оставлю». С этими словами водитель вытащил пассажира, усадил на скамейку и уехал.

Бросить человека на улице в морозную ночь я не могла - это верная смерть. Пришлось звонить домой и будить родителей. Вместе с отцом мы затащили незнакомца в нашу квартиру, благо живем на первом этаже, а он оказался некрупным, даже ниже меня ростом. Мама только руками всплеснула: «А ты документы у него смотрела? Вот так притворяются спящими, а потом квартиры грабят! У него хоть мобильный есть?»

Будто в ответ на ее слова, раздался звонок. Отец извлек мобильник из его кармана и передал мне. На экране высветилось: «Мышка». Я нажала кнопку, только успела сказать: «Алло!», как в ответ услышала истерические крики: «Так и знала, опять у какой-то подружки.

Чертов бабник! Счастливо оставаться! А ему передайте, что видеть его больше не хочу!» На том конце бросили трубку, и я поняла, что перезванивать Мышке смысла не имеет. Открыла записную книжку в его телефоне. Первым значился некто Алексей. На мой звонок быстро ответили: «Андрюха, ну ты куда пропал?» Я пустилась в объяснения, но он меня перебил: «Спасибо вам огромное. Вы про него плохо не думайте. Андрей мировой парень! Просто сегодня все так совпало... Ему 30 лет исполнилось, а еще он кандидатскую защитил, ему предложили над докторской работать. Он у нас голова! Ну вот мы и отметили... А потом его девушка на ровном месте закатила истерику. Он вышел подышать и пропал. Вы не могли бы оставить Андрея до утра? Я сейчас никуда ехать не могу, потому как сам не совсем трезв, а денег на такси уже нет...»

Я даже не знала, плакать или смеяться. Взрослые мужчины, а в такую нелепую ситуацию попали. Попросила Алексея не волноваться и повесила трубку.

Спать я так и не легла, смотрела украдкой на Андрея и придумывала его биографию: кем он работает, какая у него семья. Надо сказать, этот ночной гость мне не понравился. Мне нравились мужчины, похожие на моего отца - высокие, статные, темноволосые, а этот был щуплым и каким-то бесцветным, что ли. И я бы никогда не подумала, что подобный гражданин имеет отношение к науке. Кстати, к какой? В голову ничего не приходило.

В восемь утра я разбудила Андрея. Он очень смутился. Спросил, откуда я узнала, как его зовут. Я

рассказала, и он смутился еще больше. Потом, извиняясь, чуть ли не бегом рванул к двери. Пришлось настоять на том, чтобы он умылся, позавтракал и выпил кофе. Наша трапеза прошла в полном молчании, он даже глаза на меня боялся поднять. Буркнул: «Спасибо большое», - и удалился.

На следующий день, а это была суббота, в дверь позвонили. На пороге стоял Андрей с букетом и тортом: «Простите, я даже имени не спросил...» Я представилась. «Спасибо еще раз, Анечка! Вы ведь мне, можно сказать, жизнь спасли!» Мы прошли на кухню, устроились за столом, Андрей в очередной раз начал оправдываться, но я его остановила и попросила рассказать о себе - мне было интересно, чем он занимается, этот будущий доктор наук. А будущий доктор оказался самый настоящий... кандидат медицинских наук. Он начал рассказывать больничные байки, и так здорово у него получалось, что я не заметила, как день пролетел! Потом он пригласил меня в театр. Вот так и началась наша дружба, которая плавно переросла в нечто большее. И в один прекрасный день я поняла, что мне все равно, как он выглядит. Нет, не так. Не все равно. Я поймала себя на том, что он мне нравится.

Через год после нашей странной встречи Андрей сделал мне предложение, которое я, конечно же, приняла. Сейчас мы ждем ребенка, сказали, что будет мальчик, и я очень хочу, чтобы сын был похож на него - моего самого любимого мужчину.

Анна Ш.

Ваш любимый сканворд

Карточ- ная игра	Конская амуни- ция					Озеро- море, Казах- стан				
"...? Где? Когда?"		Томат- ный-Анже- лес	Сон нао- борот			Мясное блюдо	Людиков		
Братан Чука	Низ пред- мета					Инсти- тут, ака- демия				
		Кладо- вая, из- ба	Толпа, народ		Греч. буква	"Крюк" в боксе	Остатки коштра	Анти- лопа	Аттрак- цион для киллер- ов	
	365 дней	Повесть Гоголя				Что ищет философ?				
		Извес- тие, мол- ва		Гусар			Птичий символ угрюмос- ти		Харак- тер цвета	
Дом, убежище	Кормить, как на ...	Большая закупка				С хвос- том и рожками				
			Утка с банти- ком	Юлия в детстве или дома	И пушеч- ное, и ку- ринное		Амплуа актера	Кухонная утварь		
Аэро- порт в Лондоне	Буква др.-рус. алфа- вита	Кора- бельный роддом		Тепло домаш- него очага			Звезда Голли- вуда			
					Оркес- тровая ...			Имя де- вочки	Кобра	
Краска для рес- ниц	Стиль поп-му- зыки				Мощный смерч	"Е" по- старинке	Нацио- наль- ность Отелло			
			Европей- ская ва- люта				"Червяк" из "Книги джун- глей"	Бильяр- дный стукач		
	Быстро- та дви- жения	Знать в питье		Ветла		Полов- ская уни- форма	Накидка без рука- вов			
		Большой попугай				Род мно- голетних трав			Им сма- зывают цара- пины	
	Бильяр- дный ат- рибут			Упражн. гимнаста на коль- цах			"Родите- ли" педи- кулеза			



КРАСИВАЯ ФИГУРА-КРУГ...

У Натки с утра было отвратительное настроение. Если бы только она могла предположить, что на нее так подействует балетный спектакль, куда ее с трудом вытащила самая близкая подруга Ленка, она вообще бы не поехала в театр.

Балет – это десять лет ее жизни. Балет – это в своем роде военная служба: знаешь, что можно есть, что нельзя, сколько батманов сегодня и плие завтра... и вдруг – пустота. Ладно. Это грустная тема. Можно развить другие способности и жить дальше. Что Натка и сделала уже давно.

Тряхнув головой так, что грустные мысли вылетели наружу, она уселась за компьютер. Кто может предсказать, чем обернутся неожиданные знакомства? Правильно, никто... кроме бога. Когда-то давно она услышала фразу, которую не вытолкнуть из памяти: «Псевдоним бога – случай». С тех пор ее жизнь – смесь мистики, совпадений и странного стечения обстоятельств.

«Как всегда!» - Натка бегло пробежала глазами по всем фотографиям на сайте, рядом с которыми светились красные цифры: «Вам письмо!» «Так и есть, опять много новых», - Натке расхотелось их читать, она знала наперед, о чем говорили эти горящие единички и двоек. Несколько дней назад она заметила свою фотографию, теперь оттуда смотрела Натка более серьезными глазами, может быть, чуть грустными. На прежнем фото она улыбалась так, как будто хотела одарить своей улыбкой все че-

ловечество...

Натка собиралась выйти из сайта, как вдруг сердце ее куда-то побегало. Слово места ему стало не хватать. Она присмотрелась к фотографии: ничего особенного. Мужчина средних лет сидит вполборота, чуть удлиненные волосы, куртка, на лице трехдневная щетина. Натка сразу не увидела, скорее догадалась, что он сидит в лодке, а когда присмотрелась, поняла, что это так и есть. Он. Лодка. Парус. До боли в зубах ей захотелось туда – быть рядом, сидеть и молчать, смотреть на закат, встречать рассвет. Но это уже неважно... Просто быть рядом, чтобы в любой момент он мог протянуть руку и коснуться ее щеки.

«Добрый вечер!» - вот все, что он написал. «Добрый вечер!» - также ответила она и... улетела в далекое детство, к алым парусам своей мечты. Натке было десять лет, когда она заявила, что выйдет замуж только за того, кто приплывет за ней на алых

парусах. «Дорогая моя, - мама заулыбалась, - как романтично! Это очень красивая история. А если паруса будут белыми, тогда как?» Натке потребовались лишь секунды: «Белые – тоже красиво!»

С работы на следующий день она ехала только с одной мыслью – скорее, скорее домой. «Только бы он мне ответил, только бы ответил!» Состояние было более чем странным: сердце стучало и руки дрожали. Она открыла почту и разом «ухнула» куда-то в пропасть... Профайл был удален... Все! Она так размышляла вчера, что даже не удосужилась заглянуть в его анкету. А сегодня..., а сегодня нет ничего и ничего. Только маленькая красная единичка, которую он оставил, как-то жалобно смотрела на Натку, как будто просила прощения. «Как вы?» - вот и все. «Как я?» - Натке хотелось разрыдаться. Опять мистика в ее жизни? Почему так? Зачем? Кому это надо? Слезы и вопросы душили ее. «Да, именно, так! Наверное, там, вверху, все predetermined: кто к тебе тянется, ты бежишь от него, к кому ты – от тебя...»

Дня два-три она не подходила к компьютеру. Настроение упало ниже нуля. И как всегда, по стечению обстоятельств, именно в такой момент ей позвонила Ленка.

- Любви желаешь? Мужа желаешь? Одиночество и тоска тебе не надоели? И не спорь со мной! Но! Когда очень чего-то хочется – оно от тебя убегает, никак мечта не исполняется. Значит, надо от этого желания сбежать – и оно само бросится за тобой, чтобы вручиться, как награда. Или, как вариант, переключиться на другое желание. Тогда первой мечте станет скучно одной, без твоих догонялок, и она сама к тебе явится в виде исполнения свершившегося факта, - победно завершила изложение теоретической части Ленка.

- Бред какой-то, - отозвалась Натка. – Мне что, самой искать мужчин?

- А почему бы и нет? Ты же привыкла, что они всегда тебя находят, а теперь ты.

На общей странице сайта мужчин было видимо-невидимо. Натка щелкала мышкой, и, как говорила Ленка, убегала от своей мечты. Фотографии мелькали, как кадры киноленты. Но что это? Она чуть со стула не свалилась. Вот же он! Сидит в лодке! Щелк, и Натка читает: «Вы мне не ответили. Я зарегистрировался на этом сайте, только чтобы познакомиться с вами...»

«Как не ответила? Кому? Куда отвечать?» - Натка не могла сомкнуть свои вопросы воедино. Ощущение мистики не покидало ее. «А может,

Тест для дам А НЕ ПОГЛУПЕТЬ ЛИ?



это розыгрыш?» - стала успокаивать себя.

Появившаяся новая единичка поздоровалась с Наткой и спросила: «Как вы?» Натка машинально ответила новому знакомому. «Очередной воздыхатель, посмотрим, как он будет общаться?» - и она стала отвечать на его вопросы. Буквально через две минуты он выслал ей свое фото, хотя ей совершенно не хотелось этого. На нее смотрел, правда, в очках симпатичный мужчина, улыбался. «Зачем он мне?» - подумала Натка, но вежливо поблагодарила его и, не попрощавшись, удалилась.

С утра, не удержавшись, перед уходом на работу, она все же заглянула на сайт. «Романтика» в лодке, как окрестила его Натка, не было, зато вчерашний знакомый оставил номер своего мобильного телефона и странную фразу: «Вы исчезли. Может, я вас чем-то обидел? Извините».

«Да, некрасиво получилось», - Натка решительно отстучала ему вежливые свои извинения за вчерашнее, наоборот, она поступила нетактично, не попрощалась. Днем на работе она вспомнила номер мобилника и решила еще раз, теперь уже по телефону, послать душевные слова.

Ответ пришел мгновенно: «Я рад, что вы мне написали. А еще больше, что не обидел вас!» «Ну вот и прекрасно!» - подумала Натка. «Не обидели друг друга, и разойдемся по - мирному». Мысль до конца еще не улеглась в ее голове, как телефон запел, и Натка услышала в трубке красивый мужской голос.

- Добрый день! Как вы? Я очень рад, что вы мне ответили. Я зашел на сайт. А потом вот и по телефону получил от вас сообщение. Спасибо. У меня к вам будет одна просьба. Найдите хоть полчаса времени, я хочу прислать красивой женщине красивые цветы».

Натка слушала, открыв рот. Она уже хотела высказать возмущение, но вдруг слова Ленки прозвучали боевым призывом и она подумала: «А почему бы и нет?» - и сказала, когда заканчивает работу. «Вот и прекрасно, за 15 минут до выхода перезвоните мне, я подвезу вас домой».

Весь день Натка думала об этом, она даже не знала, как ей реагировать на все это. Рассказать Ленке? Абсолютно незнакомый человек в качестве романтического героя? Абсурд...

Но как ни странно, перед уходом с работы она ему перезвонила. Он ответил сразу. Сказал, что ждет ее у супермаркета. Натка обомлела: «Как я его узнаю? Лицо с фотографии в памяти не осталось. Ну да,

ладно. Назвался груздем, полезай в кузов». С этими словами, произнесенными вслух, она подошла к назначенному месту.

На парковке автомобилем видимо-невидимо. «Боже! Где он? Какой он?» - Натка запаниковала. В эту же секунду запел мобильный, и она увидела его. Он спускался по лестнице и приветливо махал ей рукой. Это был высокий, стройный и очень привлекательный мужчина.

«Да он во сто крат лучше, чем на фотографии», - только это и успела она подумать. Он улыбался и чуть не бежал ей навстречу. Протянул руку, слегка коснулся поцелуем ее щеки, потом поцеловал руку и очень красивым жестом пригласил ее в роскошную иномарку. Усадил на переднее сиденье, сам сел за руль и, как волшебник, вдруг откуда достал букет темно-алых роз. Цветы были потрясающей красоты. Она обняла букет...

Машину он не заводил. Еще минуту он сидел не двигаясь, молча, потом повернулся к ней. Глаза его радостно блестели: «И все-таки я тебя нашел! Ты даже не можешь себе представить, как я рад, что нашел тебя! Сначала потерял, а потом нашел!!! Твои глаза невозможно забыть! Я давно не видел таких красивых глаз!»

Натка чувствовала: с ней происходит что-то удивительное - ей просто стало необходимо видеть его, слышать его, чувствовать, что он рядом. «Где ты меня потерял?» - она даже не заметила, как перешла на «ты». «На сайте «знакомства». Я нечаянно убрал профиль, а когда опять зарегистрировался, твоей фотографии уже не было. Я лихорадочно ее искал. Нашел тебя по твоему ответу. А потом увидел новую фотографию и уже под другим именем стал общаться с тобой.

«А под каким именем ты был сначала?» Он назвал имя того, кто сидел в лодке с парусом... «Так это был ты?» Натка даже задохнулась от неожиданно нахлынувших воспоминаний и совершенно непроизвольно несколько раз шлепнула его по руке. А он вдруг рассмеялся безудержно громко и сразу стал похож на озорного мальчишку.

- А теперь поехали! - радостно воскликнул он. - Только держись крепче, я сегодня счастливый, могу и слихачить... и вдруг она поняла, что вот оно - то самое, чего она давно ждала и о чем уже не мечтала. И как сложилась бы жизнь маленькой девочке Натки, не попадись ей на глаза романтическая история о парусах. Значит, круг замкнулся. Это хорошо! Круг - очень красивая фигура!

АНАСТАСИЯ.

Почему дуры легко находят личное счастье? А не поглупеть ли и вам?

1. Вы никогда не поедете с ночевкой к друзьям на дачу, если утром вам рано вставать на работу.

2. Когда мужчина ругает вас за невымытую посуду, чувствуете себя виноватой.

3. В споре вы не успокоитесь, пока не победите.

4. Как бы ни привлекал вас мужчина, вы никогда первая не бросите на него заинтересованного взгляда.

5. Прежде чем согласиться на свидание, должны убедиться, что кандидат идеально вам подходит.

6. Вы судите о мужчине в первую очередь по количеству прочитанных им книг.

7. Вы не любите рисковать и, если шанс совершить ошибку велик, предпочтете ничего не делать.

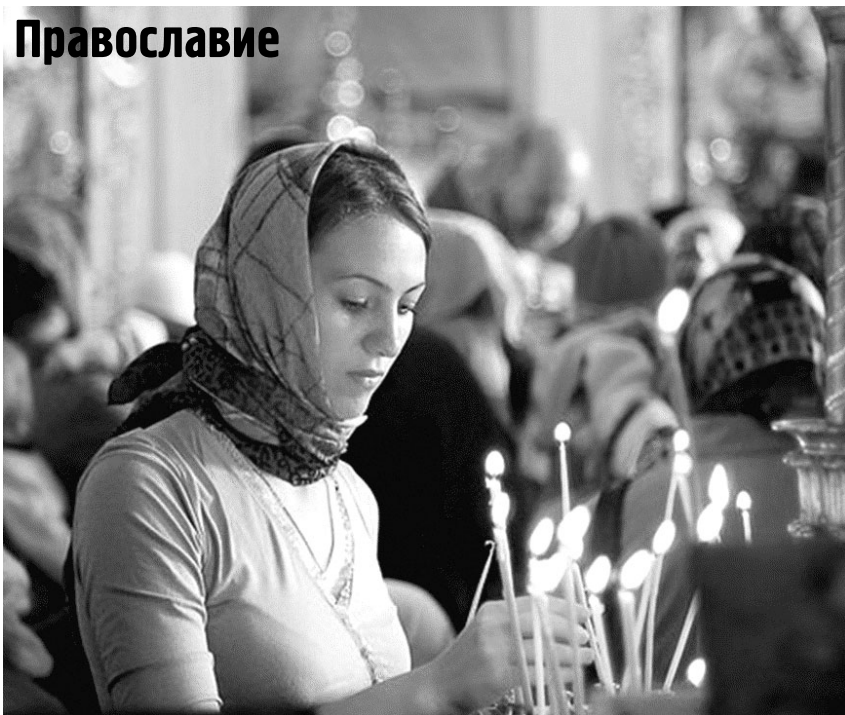
8. Вас раздражают недостаточно интеллектуальные хобби мужчины - вроде футбола или коллекционирования пивных банок.

9. Оправдываете недостатки мужчины тем, что и сами не ангел.

10. Склонны промолчать, если мужчина вам грубит, но позже, при расставании, выскажете ему все, что накопилось у вас за эти годы.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Если более чем на половину вопросов теста ответили утвердительно, то горе от ума - это ваша болезнь. Всерьез задумайтесь о том, что ум и интеллект начинают мешать вашему счастью. Вспомните монолог Клары Новиковой: «Это какой же надо быть душой, чтобы быть умной» И какой же надо быть умной, чтобы быть душой!» Примите эти слова как руководство к действию.



ПОЧЕМУ ПРОСЬБЫ НЕ ВСЕГДА ИСПОЛНЯЮТСЯ?

Я часто и усердно молюсь, но то, что прошу, редко исполняется. Может, Господь меня не слышит?

Господь Бог слышит все молитвы, которые творят люди, верящие в Него. Ему видно гораздо больше, чем нам. Он знает, что лучше для нас в данный момент, а от чего следует предостеречь. Знает, когда пришло время исполнения наших желаний, а когда оно еще не наступило. Часто невыполнением просьб он оберегает нас от чего-то плохого, о чем мы сами не ведаем. То есть, в любом случае Бог действует в наших интересах, хоть его мотивы и не всегда человеку понятны.

Господь любит каждого человека, сердце которого устремлено к

Нему. Но любить - не значит беспрекословно выполнять все прихоти. Более того, для исполнения некоторых просьб нужно молиться усерднее и ждать дольше. И каждый верующий должен научиться терпению и смирению, чтобы не требовать решения всех своих проблем здесь и сейчас.

Если в голове в какой-то момент промелькнула мысль «Ну почему я так усердно молюсь, и все зря», значит, пора начать творить молитву еще чаще. А главное - доверять Богу больше, чем самому себе, потому что мы вручаем ему свою жизнь и полагаемся на Его волю.

Нелли Реброва.

МОЖЕТ ЛИ ЖЕНЩИНА СТАТЬ ГЛAVОЙ ЦЕРКВИ?

Почему патриархом всегда становится мужчина? Неужели в Церкви не действует равноправие, и женщина не может стать ее главой?

Нет, женщина не может стать главой Церкви. Но не стоит сравнивать светскую жизнь и церковную. Равноправие применимо лишь к первой. Что касается церковной, то роли мужчины и женщины давно прописаны в Библии. Мужчина - глава, защитник, женщина - хранительница домашнего очага и мать. Именно мужчина - священник, служит Богу. По натуре своей женщина

более мягкая, сама нуждается в помощи и поддержке, выполняет совсем иные функции. Она всегда остается правой рукой, помощницей, а эта роль православную христианку не просто устраивает - она ею гордится.

Женщина ассоциирует себя не с Богом Отцом, а с Божьей Матерью - чистой, нежной, светлой.

Вероника Ободова.

ЧТО ДЕЛАТЬ СО СТАРОЙ ПРОСФОРОЙ?

Недавно обнаружила у себя старую просфору, которая уже испортилась, покрылась плесенью. Можно ли ее выбросить?

Марина В.

Выбрасывать просфору, как и любую другую Божию милость, нельзя, это святыня. Избавиться от просфоры можно несколькими способами; или закопать ее в землю в непопираемом месте, или опустить в проточную воду (желательно, в природный водоем), или сжечь. Причем сжечь можно самостоятельно или же отнести ее на сжигание в церковь.

Также после уничтожения просфоры необходимо сходить на исповедь и покаяться. В данном случае она испортилась из-за ненадлежащего отношения к ней - про святыню забыли. Об этом стоит сказать батюшке или, в крайнем случае, помолиться самостоятельно, попросив прощения у Господа Бога.

Чтобы в дальнейшем подобного не происходило, возьмите за правило брать столько просфор, сколько действительно вам необходимо. Не нужно набирать слишком много, лучше потом еще раз прийти в храм.



Хранить просфору, как и святую воду, стоит около домашнего иконостаса. Чтобы было легче ее употреблять, лучше сразу разрезать на несколько частей, пока она еще мягкая. Эти части нужно засушить и сложить в мешочек или банку. Там они будут храниться долгое время. Употреблять засохшую просфору можно, предварительно размочив ее в святой воде.

Грамотный специалист сейчас на вес золота, найти его непросто. И даже отыскав, никогда не знаешь, пройдет ли он тест на профпригодность?

Прежде чем записаться на прием к специалисту, желательно изучить его от и до. Особенно, если вы платите за визит немалые деньги. Соберите досье перед встречей, будьте наблюдательны во время нее и сделайте выводы после встречи. Итак, хороший врач...

ИМЕЕТ НАДЕЖНУЮ РЕПУТАЦИЮ

Информацию о враче можно получить в виде отзывов в Интернете или рекомендаций от друзей. Последний источник, кстати, самый надежный. Что касается сетевых отзывов, к ним нужно подходить с умом. Не стоит заикливаться на одном негативном, если остальные пестрят благодарностями. И наоборот. Всегда имеет смысл учитывать мнение большинства и обращать внимание на аргументированные благодарности или претензии.

Кстати, даже сидя в очереди перед кабинетом, можно узнать у пациентов, нравится ли им врач: чем помог, как относился. А вот у администраторов клиники нет смысла выведывать информацию: профессиональная этика не позволит им сказать правду.

ИНТЕРЕСУЕТСЯ АНАМНЕЗОМ

Врач, который начинает лечить пациента с чистого листа, как минимум не очень компетентен. Хороший специалист обязательно поинтересуется перенесенными вами заболеваниями, медикаментами, которые вы принимали. Он задаст вопрос о течении болезни и генетических предрасположенностях.

ОСОЗНАННО НАЗНАЧАЕТ АНАЛИЗЫ

Есть две крайности, в которые любят впадать некоторые специалисты. Одни назначают слишком много анализов, даже если пациент приносит уже готовые результаты из других клиник. В платных медицинских центрах у таких врачей задача - вытянуть как можно больше денег из больного. Другие, наоборот, вовсе не интересуются анализами, спеша тут же назначить лечение. Но как можно это сделать, не зная ничего о состоянии здоровья человека?

Хорошо, когда врач готов принять уже имеющиеся анализы и предлагает назначить дополнительные, попутно объясняя, с какой целью он это делает. Тогда пациент чувствует себя спокойно.



КАК ВЫБРАТЬ ХОРОШЕГО ВРАЧА

УВАЖАЕТ ПАЦИЕНТА

Какому больному понравится доктор, встречающий его на час позже назначенного времени, в грязном халате, с нечесаной шевелюрой и ужасными манерами? Чистота, опрятность, вежливость, чувство такта - вот лишь несколько пунктов из списка качеств и особенностей, которыми должен обладать хороший врач.

Он разговаривает спокойно, слушает внимательно. Если речь идет о медицинских манипуляциях, у него на руках всегда одноразовые перчатки, а приборы поражают своей стерильностью.

ИСПОЛЬЗУЕТ АДЕКВАТНЫЕ МЕТОДЫ

Даже если человек далек от медицины, он в состоянии более-менее адекватно оценивать предлагаемое ему лечение. Оно не должно быть устаревшим, несвоевременным, неадекватным. Но не стоит полагаться и на новомодные способы поддержания здоровья, иначе вы рискуете превратиться в подопытного кролика, над которым ставят эксперименты.

Грамотный специалист всегда в курсе новых веяний. Но при этом у него есть наработанная база и понимание ответственности за каждое принятое решение.

Кстати, в Интернете можно найти отзывы касательно методов, используемых при лечении тем или иным врачом. Люди пишут: «Да у меня даже бабушка так давно не лечится, как он советует!» или «Уж слишком он любит экспериментировать...»

ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ

Еще со школьной скамьи мы все знаем: легче рассказать вызубренный параграф, чем ответить по нему

на вопросы. Поэтому специалист должен уметь не просто красочно рассказать о диагнозе, но и развеять все ваши сомнения, уточнить каждую деталь, дать развернутые ответы. Если после каждого вопроса он бежит в соседний кабинет за консультацией или вовсе игнорирует ваши вопросы - стоит задуматься о его компетенции.

Более того, хороший доктор и сам всегда прокомментирует все свои назначения, потому что знает: это успокаивает, вселяет уверенность.

ПРЕДЛАГАЕТ РЕШЕНИЯ

К сожалению, многие специалисты любят давить на своих пациентов, манипулировать ими. Кто-то делает это с целью наживы, у кого-то просто такой характер. Но врач, как и психолог, в состоянии лишь донести до пациента проблему, показать ее со всех сторон, предложить решения, обозначить последствия. Остальное - в руках самого больного. Он имеет право усомниться в назначенном лечении, что-то переспросить, узнать про альтернативные варианты терапии. Хороший врач на такие вопросы всегда реагирует адекватно.

НА ЗАМЕТКУ

Исследования ученых показали, что пациенты, которые доверяют своим лечащим врачам, могут легче и быстрее изменить свой образ жизни: бросить курить, соблюдать специальную диету, больше заниматься спортом. Поэтому, в ваших интересах найти специалиста, которому вы будете доверять.



– Извините, – поспешила встать я, – я совсем не имела в виду, что вы...

Зачем я только открыла рот?

– Что я безнадежный неудачник? Ну и ладно. Это место было не самым удачным деловым решением.

Я закусил губу. Во всяком случае, он улыбается.

– Но даже если я через год стану банкротом, – продолжал Доминик, – я об этом не пожалею. – Он с гордостью огляделся по сторонам. – Иногда нужно просто попытаться счастья, особенно если это приносит хоть немного радости. – Доминик вздохнул. – Когда я начал этим заниматься, меня только что уволили из финансовой фирмы, где я работал сразу после окончания колледжа. Тогда у меня все шло прекрасно. Достойная зарплата, невеста, квартира и мопс по кличке Скраффлс.

Я подавила смешок.

– Скраффлс?

– Не спрашивайте, – ответил он с вымученной улыбкой. – Это была ее собака.

Я понимающе кивнула.

– Когда я потерял работу, она ушла.

– И забрала собаку?

– И забрала собаку, – кивнул Доминик, полируя белой тканью кофемашину.

Я слабо улыбнулась.

– И вы начали работать здесь?

– Да, сначала как бармен. Я думал, что это временно. Потом я понял, как мне все это нравится: руки, шершавые, в пятнах от кофе, наливают горячий напиток с идеальной пенкой в керамические чаш-

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

ки. Я не скучал по долгим часам на фирме, по бесконечным цифрам. Приготовление кофе стало для меня своего рода катарсисом. Звучит странно, но, судя по всему, мне это было нужно. Позже Марио предложил мне купить его бизнес, и я ухватился за этот шанс, хотя семья не советовала мне это делать.

Я улыбнулась.

– Что ж, тогда вам повезло. Вы знаете, сколько людей ненавидят свою работу?

Доминик перепрыгнул через стойку с коробкой сухого кошачьего корма в руке, щедро насыпал его в белую миску на полу у двери.

– Паскаль! – позвал он. – Иди сюда, котик!

Спустя несколько минут появился раскормленный черно-белый кот, с опаской посмотрел на меня и только потом принялся за еду.

– Что вам приготовить? – спросил Доминик, возвращаясь к огромной кофемашине. Забавно было быть единственной посетительницей в кафе, как будто я оказалась в театре за кулисами перед началом спектакля.

– О, вы не обязаны ничего для меня готовить, – сказала я.

Доминик повернулся к кофемолке, и зал заполнило ее гудение, успокаивающее, комфортное.

– Я настаиваю.

Я улыбнулась.

– Что ж...

– Никакого беспокойства, – заверил меня Доминик, – я все равно варю себе капучино. Вы любите горячий шоколад, верно?

– Вы помните?

– Конечно же, я помню, – ответил Доминик. – И я каждый раз вижу, как вы посыпаете пенку корицей. Если хотите, то я добавлю вам в какао несколько специй. Я могу сварить горячий шоколад по-мексикански. Вам наверняка понравится.

– Да, спасибо.

Доминик развернулся, чтобы достать банку с какао-порошком.

– Не подумайте, что я подглядываю, – начал Доминик, – но почему ваш муж... – он помолчал немного, – он ведь ваш муж, так?

– Да.

– Почему же ваш муж всегда недоволен, когда вы заказываете горячий шоколад?

Я глупо улыбнулась.

– Надо понимать, что вы слышали, как он надо мной подшучивает?

Доминик кивнул.

Я пожалала плечами.

– Я замужем за самым большим кофе-снобом в Сиэтле.

Этан родился в Сиэтле и прожил

здесь всю свою жизнь. Он впитал в себя культуру эспрессо и с подозрением относился ко всем тем, кто не разделял его любовь к кофе мелкого помола. Еще хуже он относился к тем, кто вместо эспрессо проносил «экспрессо». В нашей кухне «поселились» одиннадцать френч-прессов, итальянская кофеварка-перколятор XIX века, две традиционные кофеварки и кофемашинка для приготовления эспрессо, стоившие больше, чем некоторые автомобили.

– То есть ему просто надоело обращать вас в свою веру?

– Да, – подтвердила я. – Этан не в силах понять, почему я никак не могу полюбить кофе.

Доминик протянул мне наполненную до краев кружку, мастерски украшенную завитком из взбитых сливок и посыпанных сверху корицей.

– Это вам, – улыбнулся он. – И, кстати, я не вижу ничего зазорного в том, чтобы быть поклонником горячего шоколада.

Я тоже улыбнулась и сделала большой глоток взбитых сливок.

– Мне понравилось то, как вы меня назвали. Поклонник горячего шоколада.

Паскаль немного помурлыкал у моих ног и потом ленивой походкой удалился наверх. Я посмотрела на старый кирпичный камин, расположенный у противоположной стены. В некоторых местах с него осыпалась штукатурка. Мое внимание привлек изразец над самым очагом. Я прищурилась, чтобы разглядеть получше, но мне никак не удавалось понять, что за сцена изображена на прямоугольнике цвета слоновой кости. Забавно, я столько раз бывала в этом кафе, но никогда не обращала на эту деталь внимания. Я подумала, что в следующий раз нужно будет повнимательнее рассмотреть изразец.

– Пусть это не самый прибыльный бизнес, ну и что? – произнесла я. – Это самое классное кафе в городе.

Доминик обвел взглядом небольшое помещение и кивнул.

– Здание совершенно особенное, правда? – Он улыбнулся. – На самом деле просто удивительно, что никто не рассмотрел это место и не превратил его в «Старбакс».

Я улыбнулась, посмотрела на свои часы и спохватилась.

– Нет, вы только на меня посмотрите! Сажу здесь и задерживаю вас. Мне пора идти, хоть на улице по-прежнему полно снега. Мой шеф ждет от меня историю.

– И куда же вы направляетесь?
– В здание газеты «Геральд», если я только сумею туда добраться.

– Позвольте мне проводить вас, – несколько самодовольно предложил Доминик, – хотя бы до такси.

– Буду только рада, – ответила я, и мы вместе вышли на заснеженную улицу.



Несмотря на то, что за окном бушевал буря, суматоха в отделе новостей была такой, словно термометр показывал комфортную температуру в двадцать один градус. Но меня это не удивило. Газетные репортеры редко прогуливают. Преданность делу у них в крови, и именно поэтому я порой задавалась вопросом: действительно ли создана для этой работы. С прошлого мая все так изменилось... Я сомневалась, что во мне по-прежнему присутствовали качества, присущие репортеру.

– Вот и ты наконец!

Я повернулась и увидела Эбби, приближавшуюся к моему отсеку. Она работала редактором в отделе проверки, и я сразу же оценила ее чувство юмора. В первый день моей работы в «Геральд» Эбби подошла к моему столу после летучки, заглянула мне в глаза и произнесла:

– Ты мне нравишься. Ты не носишь остроносые туфли.

Потом она принялась.

– Но ты куришь?

– Нет, – ошеломленно ответила я.

– Это хорошо, – констатировала она. По ее лицу стало понятно, что я прошла тест на дружбу. – Меня зовут Эбби.

В ту же секунду я поняла, что мы сразу станем подругами. У Эбби был талант раскапывать неизвестные факты обо всех и обо всем. К примеру, ей удалось выяснить, какой цвет волос у дочери мэра или как назывался суп, который подавали в давно закрытом ресторане на Мэрион-стрит в 1983 году. Стоило только сказать ей, что вам нужно узнать, и она непременно разыщет нужную информацию. За последние несколько месяцев она не один раз приходила на помощь, когда меня поджимали сроки, а мне не хватало материала, чтобы получилась достойная история.

– Фрэнк тебя ищет, – сообщила Эбби с понимающей улыбкой.

Я потерла лоб.

– Он жует карандаш?

– Да, – ответила Эбби. – Кажется, я видела, как он жует карандаш. Тревожный симптом.

– Отлично, – я сползла пониже в кресле, чтобы меня не было видно над стенами моего отсека. Мы с Эбби знали, что не стоит попадаться на глаза Фрэнку, когда тот жует

карандаш. Это означало, что огнедышащий дракон вырвался на свободу.

– Ты знаешь, чего он хочет? – поинтересовалась Эбби, усаживаясь в кресло для гостей.

Я включила компьютер и устала на монитор, пока тот медленно оживал, высвечивая наше с Этаном фото. Мы вдвоем в Мексике три года назад. Мы казались такими счастливыми. Я вздохнула и снова повернулась к Эбби.

– Фрэнк хочет, чтобы я написала о снежной буре.

Она пожалала плечами.

– Ну и что? Что в этом особенного?

– То-то и оно, – согласилась я. – ничего особенного. Невозможно написать очерк о погоде, я имею в виду хорошую, добротную статью.

– Я собрала бумаги, валявшиеся на моем столе, сложила их в аккуратную стопку и покачала головой. – Я не знаю, Эб. Кажется, ни одна история не способна меня сейчас заинтересовать.

– Дорогая, тогда просто отвлекись, – сказала Эбби. – Хочешь, я поговорю с Фрэнком, чтобы он дал тебе несколько дней отпуска? Ты же знаешь, что ни разу по-настоящему не отдыхала после... – она помолчала, глядя в мою сторону, возможно, пытаюсь понять, можно ли продолжать, или просто подбирая слова, – после твоего пребывания в больнице. И потом, в отличие от меня, ты, моя дорогая, застрахована. В конце концов, ты же Кенсингтон. Тебе и музыку заказывать.

Я схватила со стола пресс-релиз и с улыбкой бросила его в сторону Эбби.

– Очень умно, – сказала я, – пусть я и вышла замуж за Кенсингтона, но я-то не Кенсингтон!

Газета принадлежала семье Этана, она была одной из последних ежедневных газет в стране, которой владела семья. До встречи с Этаном я писала под своей девичьей фамилией – Олдридж, поэтому, с точки зрения профессии, мне не имело смысла ее менять. И потом, мне в общем-то нравился этот своего рода вызов родителям Этана, Гленде и Эдварду Кенсингтон, с трепетом относившимся к устоям и традициям своей семьи. Акции газеты принадлежали им обоим, но они управляли бизнесом издалека, предоставив Этану право заниматься повседневными делами, раз уж его сестра Лесли не имела ни малейшего желания работать. Ее график и без того был перегружен светскими мероприятиями и посещениями салонов. Дед моего мужа, Уоррен, патриарх семьи и почетный главный редактор газеты, уже меньше вмешивался в дела, поскольку

ему было уже за восемьдесят, да и здоровье оставляло желать лучшего. Но его имя по-прежнему возглавляло список сотрудников газеты.

Газета, которую прадед Этана основал в начале XX века, была семейным предприятием, тем самым, в котором должны были принимать участие все Кенсингтоны, включая и наших будущих детей, если таковые появятся на свет.

– Ладно, – уступила Эбби, – но я все равно думаю, что тебе следует вести себя как члену семьи и немного отдохнуть. Почему не дать себе время снова собраться с силами?

Я всегда быстро меняла тему, когда мои собеседники заговаривали о прошлом, но к Эбби это не имело отношения.

– Спасибо, – кивнула я. – Но я в порядке. Честно.

Я подняла глаза и увидела, что Фрэнк заглядывает поверх перегородки моего отсека. Карандаш он по-прежнему держал в зубах.

– Вот, наконец, и ты. – Я услышала в его голосе нетерпение. – Нашла что-нибудь?

Я склонила голову к правому плечу, гадая, есть ли в современных карандашах свинец, который вызывает отравление. Возможно, именно этим и объясняется нервозность Фрэнка.

– Что-нибудь?

– Для твоего очерка!

– О да, – ответила я. – Я только что говорила об этом с Эбби.

– Хорошо, – одобрил Фрэнк, закладывая карандаш за ухо. – После обеда жду от тебя свежую информацию. Надеюсь, ты успеешь.

– Будет сделано, – ответила я и кивнула. Фрэнк развернулся и ушел в свой кабинет.

Я повернулась к Эбби.

– На помощь!

Она сцепила пальцы на колене.

– Итак, история о снежной буре.

– Угу.

– Помнишь о том, что я говорила об отпуске?

– Не собираюсь я этого делать.

Она кивнула.

– Ладно, тогда примемся за работу. Ты уже начала брать интервью?

Я покачала головой.

– Под каким углом думаешь осветить тему?

– У меня нет никаких мыслей на этот счет, – обреченно вздохнула я, но в этот момент вспомнила, что говорил мне Фрэнк о буре 1933 года. – Босс хочет назвать очерк «Ежевичная зима».

**Сара Джо
(Продолжение следует).**



ГЛАДКАЯ КОЖА БЕЗ РАСТЯЖЕК

Растяжки не причиняют дискомфорта, но многим женщинам не нравится их вид. Уменьшить проявление растяжек помогут масла, аппаратные процедуры и специальная косметика.

Массаж решит проблему?

Массажные движения стимулируют кровообращение, данный процесс активизирует процессы регенерации клеток кожи. Массаж лучше делать, предварительно обработав проблемные зоны косметическим или любым другим питательным маслом. Также рекомендую тем, кто хочет избавиться от стрий, начать заниматься спортом. Физическая нагрузка действует по такой схеме: кожа в процессе тренировок подтягивается, приходит в тонус, налаживается кровоснабжение. Как результат - дерма начинает восстанавливаться и обновляться быстрее.

комендую обрабатывать проблемные зоны еще до появления растяжек. Можно делать это ежедневно, в течение 5-7 минут втирайте масло в кожу. Какое выбрать? Оливковое и растительное универсальны, также хорошо зарекомендовали себя касторовое, кокосовое, масло какао, масло зародышей пшеницы. Некоторые из них - например, оливковое - перед нанесением рекомендуется слегка подогреть на водяной бане. В теплом виде оно работает лучше.

Что предложит косметолог?



Домашние средства эффективны?

Домашние средства в борьбе с растяжками можно и нужно использовать. **Сахарный скраб.** Мягко отшелушивает кожу, избавляя ее от поврежденных частиц. 1 ст. л. сахарного песка смешайте с 3 каплями лимонного сока и 1 ч. л. миндального масла. Обрабатывайте получившейся смесью проблемные зоны перед принятием душа. После этого вытрите кожу насухо и нанесите увлажняющее молочко. Скраб следует применять раз в неделю.

Маска с алоэ вера. Это растение обладает успокаивающим и регенерирующим воздействием. 2 ст. л. геля

алоэ вера соедините с 5 капсулами витамина А и с 5 капсулами витамина Е. Наносите средство каждый день и оставляйте на коже до полного высыхания.

✓ **Все средства рекомендуется применять не менее месяца.**

Питательные масла помогут?

В одиночку масла не работают: требуется комплексная терапия. Я ре-

Рубцы, или стрии, обычно появляются на бедрах, груди, животе, ягодицах. Как правило, они возникают во время беременности или после резкого сброса (набора) веса. Косметолог Ольга Вахрушева рассказывает, можно ли избавиться от этого дефекта раз и навсегда.

✓ **К растяжкам предрасположены 70% женщин и лишь 30% мужчин.**

Растяжки - это надолго?

Не стану заявлять, что растяжки - простая проблема, справиться с которой можно за пару месяцев. Микроразрывы кожи, заполнившиеся рубцовой тканью, устранить навсегда - задача не из легких. Однако вполне реально сделать их менее заметными. На это потребуются время и силы: в среднем растяжки при комплексном подходе начинают исчезать спустя 4-6 месяцев.

Лучшее лечение в данном случае - профилактика. Беременным женщинам я рекомендую начать обрабатывать кожу живота, бедер и груди сразу после того, как вы узнали радостную новость о грядущем пополнении. Можно использовать обычные оливковое или растительное масла, которые прекрасно увлажняют эпидермис.

Масла для тела с витамином А предотвращают появление растяжек.

Чудо-крем для домашних обертываний

Хочу поделиться рецептом чудо-крема для домашних обертываний. Понадобится: препарат «Эуфиллин» (выводит лишнюю влагу и улучшает кровообращение), димексид (усиливает в разы действие «Эуфиллина») и любой крем для тела (я использую детский). В тарелке смешиваю 100 мл крема и раствор «Эуфиллина» (1 ампула на 50 кг веса). Потом добавляю 1 мл димексида. Через 15 минут наношу крем на тело, заматываю пленкой и полчаса занимаюсь домашними делами. После четырех таких процедур я потеряла по 5 см с живота, ног и рук.

Арина.

С детства помню и люблю запах дрожжей...

Когда бабушка ставила опару для пирожков, дома стоял удивительный аромат. Помню, как бабуля растворяла немного дрожжей в теплом молоке, смазывала свои натруженные руки и держала их в льняном полотенце с полчаса. И я частенько делаю эту процедуру. Беру по 2 ст. ложки пекарских дрожжей и растительного масла. Настаиваю 10 минут, наношу на кисти и ступни. Надеваю хлопчатобумажные перчатки и носки. Через 20 минут смываю теплой водой.

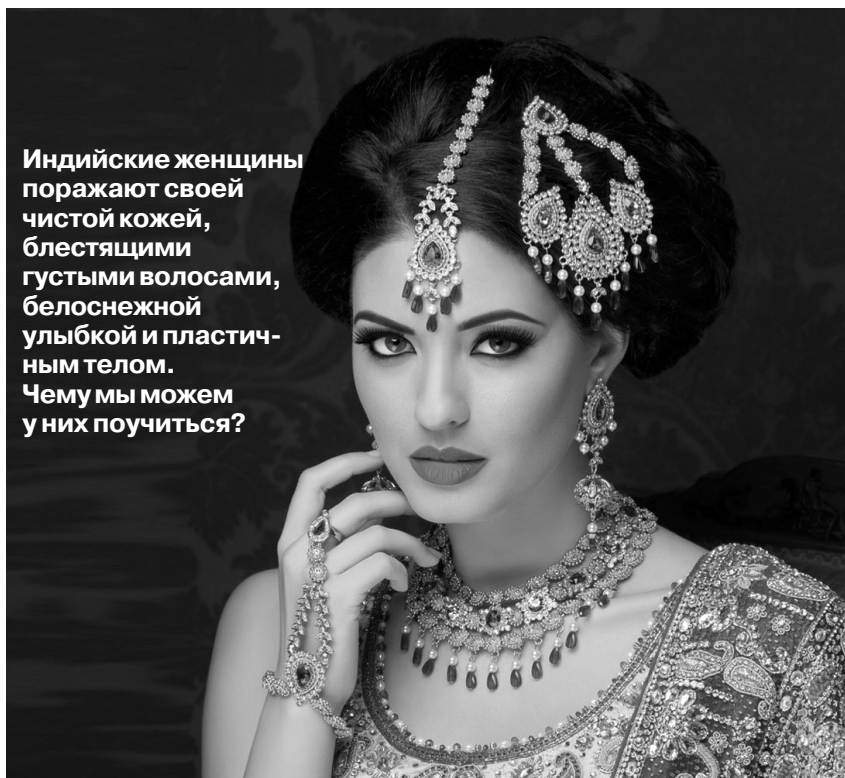
Юлия.

Ледяная петрушка - для моего лица подружка

Маски из петрушки подтягивают и разглаживают кожу лица, устраняют мелкие морщины, улучшают кровообращение и даже помогают избавиться от пигментных пятен. В общем, кожа молодеет. Но так как не всегда есть время каждый раз что-то заваривать, процеживать, выждать положенное время с маской на лице, да и, честно, бывает лень, я просто замораживаю настой петрушки и кубиками льда каждое утро протираю лицо. Приготовить такие кубики совсем не сложно. Засыпаю 1 ст. ложку измельченной петрушки стаканом кипятка. Накрываю и жду, пока остынет. Разливаю по формочкам и отправляю в морозилку. Все, целебный лед готов! Протирать лицо надо от носа к вискам, от подбородка - к ушам. Лед бодрит, поэтому утром умылся - и как новенький!

Ульяна.

Индийские женщины поражают своей чистой кожей, блестящими густыми волосами, белоснежной улыбкой и пластичным телом. Чему мы можем у них поучиться?



СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ ИНДИАНОК

✳ Для ухода за волосами индианки регулярно используют кокосовое масло. Причем наносят его не только на локоны, но и на кожу головы, при этом аккуратно массируя ее. После массажа расчесывают волосы гребнем и только потом смывают масло. Благодаря этому локоны выглядят живыми, красивыми, кокосовое масло удерживает влагу и устраняет ломкость.

✳ Секрет индианок, благодаря которому у них всегда чистая и сияющая кожа без воспалений и прыщиков, - в натуральной розовой воде. Она обладает противовоспалительными и заживляющими свойствами, придает коже сияние. А еще отлично очищает и предотвращает появление расширенных пор и синяков под глазами. Индианки применяют розовую воду вместо тоника.

✳ В качестве кондиционера для волос индийские женщины используют хну. Этот порошок из высушенных листьев неколючей лавсонии уже после первого применения делает волосы мягче, крепче, шелковистее и даже избавляет от перхоти. К тому же, придает волосам красивый блеск.

✳ Натуральными маслами индианки пользуются постоянно. Они добавляют их в воду во время принятия ванны, смазывают ими сухие участки кожи, делают с их помощью массаж и обертывания. Все эти процедуры делают кожу мягкой, нежной, бархатистой и всегда молодой. Особенно полезны для кожи масло сандала, лаванды, розы, жасмина и иланг-иланга.

✳ Индийскую кухню невозможно представить без пряностей, используют их индианки и для поддержания красоты. Куркума - основное средство «народных» рецептов. Она лечит несовершенство кожи, очищает ее, разглаживает морщины, восстанавливает здоровый цвет лица.

✳ Традиционная индийская диета предполагает полный отказ от мяса. В основе рациона - рис, овощи, рыба и морепродукты. В течение дня нужно выпивать не меньше 2 л воды и индийский чай без ограничения. Но главным секретом диеты являются специи - карри, куркума и корица. Они ускоряют обмен веществ, запускают процесс сжигания жира в тканях.

Намотай на ус

Что значит «нанести крем на область вокруг глаз»? Кожа в этой зоне тонкая и нежная, поэтому кремы для области вокруг глаз наносятся строго по костному краю перед глазами впадинами. Если считаете, что средство не сможет добраться до морщинок, расположенных прямо под ресничками, то вам это только кажется. Сможет, благодаря подвижной мимике в этой области. А вот если наносить крем слишком близко к линии роста ресниц, можно заработать отечность, раздражение, покраснение белков глаз и темные круги. Очень нежно нанесите маленькую каплю ухаживающего средства по массажным линиям подушечками безымянных пальцев - от внешнего уголка глаза к внутреннему.

Вкусно и полезно



ЗАПЕКАНКА НА ЗАВТРАК

Запеканка хорошо утоляет голод и, при этом, является нежирным блюдом

Картофельная «Пестрая»

1,5 кг картофеля, 600 г фарша, банка кукурузы, 400 г маринованных огурцов, сливочное масло, молоко, специи, растительное масло.

Из картофеля приготовьте пюре с маслом и молоком. На растительном масле обжарьте фарш, посолите, добавьте специи. Выложите фарш в высокую форму, сверху - слой нарезанных кружочками огурцов, на них - кукурузу, и последний слой - пюре. Сверху

смажьте растопленным сливочным маслом и запекайте до корочки.

Творожная без муки

250 г творога, 100 мл молока или сливок, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, пряности, сливочное масло.

Белки отделите от желтков. Творог с молоком (сливками), желтками, сахаром и пряностями хорошо взбейте в блендере (масса должна напоминать густую сметану). Отдельно взбейте белки и аккуратно введите в творожную массу. Выложите ее в смазанную маслом форму и выпекайте в разогретой до 170 градусов духовке около 35 минут. Запеканку можно приготовить с корицей, изюмом, ягодами, апельсинами или бананами, полить фруктовым соусом, вареньем или медом. А можно добавить натертую сырую морковь и мелко нарезанную курагу.

Из кабачков с сыром

3 средних кабачка (800 г мякоти без кожуры и семечек), 200-250 г зернистого творога без жидкости, 50 г твердого сыра, 3 яйца, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Кабачки натрите на крупной терке, хорошо отожмите. Творог смешайте с натертым на крупной терке сыром. Посолите, добавьте измельченный чеснок. Взбейте яйца и осторожно соедините с сырной смесью. Противень смажьте растительным маслом, выложите кабачки и залейте яично-сырной смесью. Слегка перемешайте и запекайте в духовке 30-40 минут при 250 градусах.

ЛАЗАНЬЯ ИЗ КАПУСТЫ



Кочан капусты, 500 г фарша, морковь, луковица, 2 зубчика чеснока, 100 г сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 200 мл молока, щепотка мускатного ореха, растительное масло, соль, перец.

Капусту разберите на листья. Несколько больших листьев (чтобы они накрыли

форму для запекания 3 раза) опустите на 2 минуты в кипящую подсоленную

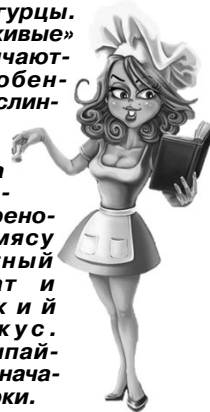
воду и откиньте на дуршлаг. Оставшиеся листья мелко нарежьте. Морковь, чеснок, лук измельчите, обжарьте на растительном масле, добавьте фарш, нарезанные капустные листья и готовьте 5 минут. Снимите с огня, добавьте половину тертого сыра и молока, соль, перец. Растопите сливочное масло, добавьте муку и прогревайте, помешивая, минуту. Тонкой струйкой влейте молоко, добавьте соль и мускатный орех. Доведите до кипения и готовьте, помешивая, 2 минуты. Форму смажьте маслом и присыпьте мукой. Выложите слой листьев, на них - половину начинки, полейте немного соусом. Потом еще слой листьев, начинку, накройте оставшимися листьями, полейте соусом и посыпьте тертым сыром. Выпекайте 15 минут при 180 градусах.

Пригодится

*** Чтобы витамин С в свекле не разрушился, варите ее в кипящей воде и под крышкой.**

*** Для солянки берите бочковые соленые огурцы. Они «живые» и отличаются особенной кислинкой.**

*** Мята придает жареному мясу приятный аромат и тонкий привкус. Подсыпайте ее в начале жарки.**



Блендер стационарного типа стоит на столе, в специальной подставке размещен двигатель, а на корпусе – кнопки для управления. Сверху на приборе расположена емкость для смешивания, внутри которой вращаются острые ножи. Погружной блендер опускается в емкость – погружается, отсюда и название – погружной. Его, в отличие от стационарного, держат во время работы в руках. Универсальная модель сочетает в себя и погружной, и стационарный блендеры. Такой себе мини-комбайн.

Стационарный блендер – шейкер

Если вам нужен не дорогой блендер для приготовления коктейля или овощного пюре, то можно обойтись самым простым – шейкером. Он хорошо справится с приготовлением блюд из продуктов, в которые добавляется жидкость, а также может взбить белки. Но он не раздробит лед, орехи и другие твердые продукты.

Удобно то, что его не нужно держать в руках, а также то, что все современные модели имеют функцию самоочистки – достаточно залить теплую воду в емкость и нажать соответствующую кнопку.

При выборе простого блендера, следует также рассмотреть, из чего сделана чаша – стекла или пластика. Стекло удобно тем, что не темнеет со временем, не впитывает запахи, но все-таки это хрупкий материал и может разбиться. Пластмасса – более дешевый вариант, но чаша темнеет со временем, и следует быть осторожными с горячими продуктами.

Перед покупкой определитесь, какого объема нужно выбрать чашу в блендере. Можно найти модели емкостью от 400 мл до 2 литров.

Также обратите внимание на мощность. Подойдет минимальная мощность для стационарного блендера – от 200 Вт, так как сильно нагружать работой данный тип блендера у вас не получится.

Погружной блендер

Тем, кто подбирает более функциональную модель и ищет, какой выбрать погружной блендер, советуем обратить внимание на следующие моменты.

Погружной блендер – более функционален по сравнению со стационарным. Он может выполнить все то, что под силу шейкеру, а также справится с другими задачами: он поможет измельчить орехи, лук, чеснок, взбить кремы, коктейли. Он предназначен для мягких, а также для мелких продуктов. Напомним, что в первой модели – шейкере – лук и чеснок вы вообще не сможете измельчить. В этом его отличие от погружного блендера.



КАК ВЫБРАТЬ БЛЕНДЕР

В зависимости от того, расположен ли блендер на рабочем столе или вы его во время работы берете в руки, все модели делятся на стационарные и погружные – это первое, с чем должны определиться те, кто ищет, какой выбрать блендер.

Тем, кто ищет, какой выбрать погружной блендер, советуем выбирать модель мощностью не менее 450 Вт. Также обратите внимание, что лучше выбирать прибор с металлической погружной ножкой.

Многофункциональные блендеры

Большой популярностью пользуются блендеры универсальной комплектации. В комплект входит погружная ножка, шейкер и измельчитель (чопер) – вот как раз он и справится со всем твердым, что нужно измельчить, даже с мясом и льдом.

Опять-таки, советуем свой выбор остановить на блендере с металлической погружной ножкой – корпус может быть пластмассовый, а вот сама ножка, на которую крепятся насадки, – металлической.

Таким образом, сделаем следующие выводы: более практичен и популя-

рен в быту погружной блендер. Он дороже в цене, но имеет много достоинств:

- * выполнит те же функции, что и стационарный: приготовит пюре, коктейли, соусы; плюс ко всему этому измельчит овощи и фрукты. Стационарный блендер измельчать не умеет.

- * занимает мало места, он компактный. Это хороший вариант для тех, кто не знает, какой выбрать блендер для маленькой кухни.

- * справляется с маленькими порциями, что идеально подходит для приготовления еды маленькому ребенку. Следует добавить, что при выборе погружного блендера нужно обратить внимание на ручку, точнее, на материал, из которого она изготовлена – хорошо, если она будет прорезиненной. Такая ручка не будет скользить во время работы.



МОЖНО ЛИ КОШКАМ МОРОЖЕНОЕ?

Когда сам лакомишься холодным десертом, невольно хочется поделиться мороженым с питомцем. Чем это чревато, кроме минутного удовольствия животного?

Мороженое - лакомство, которое так любят люди - кошкам не рекомендовано. Все дело в его составе. Прежде всего, лакомство содержит пищевую добавку E405 или пропиленгликольальгинат. Она необходима для повышения вязкости продукта и считается безопасной для человека при употреблении в разумных дозах. Однако кошки - совсем другое дело! Ранее пропиленгликольальгинат даже использовали при производстве кормов для животных, но позже ветери-

нарная ассоциация его запретила. Она способна привести к гемолитической анемии - опасного состояния, при котором у животного повышается температура тела, появляется слабость, меняется цвет мочи.

Помимо E405, в мороженом содержатся жиры и сахар: ни то, ни другое не пойдет на пользу кошке. Опасность представляет и лактоза, с которой у большинства наших пушистых друзей развивается непереносимость. "А как же молоко мамы - кошки?" - спросите

вы. Всё просто: после отлучения от груди выработка фермента для переваривания молока снижается.

При употреблении мороженого у многих животных появляются симптомы пищевого расстройства - диарея, рвота. Но может возникнуть и ухудшение общего состояния, при котором придется обратиться к ветеринару.

Вместо обычного мороженого порауйте любимца "кошачьим". Поместите в блендер мягкий корм, добавьте немного воды, соедините и распределите смесь по емкостям для льда. Кошке можно давать по одному такому кубику в день - полакомиться и освежиться.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и милосердный ЖУРНАЛ

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Нина Суrowa
Тел.: **574-03-21-59**

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.

В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №24

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

Д	Б	А	Л	Л	О	Т	К	А	З
Е	В	А	О	П	Л	О			
Л	О	У	С	Т	А	И	Б	Н	
К	О	Ш	Л	К	Л	Я	П	Д	
У	А	Р	А	Л	М	З	К		
Л	Г	Ё	Т	Е	А	Л	Ь	К	О
И	В	Й	О	Г	И	К	С		
Ч	У	Б	М	П	Л	И	С	Х	
О	А	С	Т	М	А	А	У	Л	
Б	Б	У	К	И	О	Д	А	И	
А	И	Р	Ч	Л	И	Р	Т	А	П
Р	Ч	Т	О	Г	Н	У	Г		
Б	У	Ш	К	С	И	И	К	У	М
У	А	А	С	К	В	Э	А		
С	Т	Р	О	Ч	О	К	А	Б	О

ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ И КЛУБНИКОЙ

Мука - 450 г, творог - 500 г, сухие дрожжи - 2 ч. л., сахар - 2,5 ст. л., яйцо - 3 шт., молоко - 1/2 стакана, соль - 1/2 ч. л., маргарин - 60 г, ванилин - 1,5 г, клубника - 1 стакан, лепестки миндаля - горсть (по желанию).

В форму высыпаем дрожжи. Затем добавляем просеянную муку и сахар. Разбиваем яйцо и хорошо взбиваем. В форму выливаем тёплое молоко. Растапливаем маргарин, охлаждаем его до тёплого состояния и выливаем в молоко, добавляем соль и перемешиваем. Соединяем полученные 2 смеси, тщательно вымешиваем и оставляем на 1 час, чтобы тесто подошло. Готовим начинку. Добавляем в творог сахар, ванилин, яйцо и взбиваем блендером. Формируем ватрушки. Полученное тесто делим на 12 равных частей, скатываем в колобки и выкладываем на противень по 6 штук, застеленный бумагой для выпекания. С помощью стакана делаем в середине выемку и укладываем начинку из творога и долек клубники. Обмазываем яйцом края ватрушки. Присыпаем лепестками миндаля. Оставляем настояться минут 15 и ставим в духовку на 180 градусов, выпекаем 15 минут.

ДОМАШНЕЕ МОРОЖЕНОЕ

Сливки 35% 500 мл, сгущенное молоко 100 г, сахарная пудра 40 г, клубника 300 г.

Подготовьте ягоду. Свежую ягоду нужно помыть, убрать чашелистики и высушить полотенцем. В рецепте вполне допустимо употребление замороженной клубники, которую просто нужно разморозить перед приготовлением и не высушивать (кусочки оставшегося льда не повредят). Клубнику всыпьте в глубокую чашу и взбейте с сахарной пудрой до состояния пюре. Охлажденные перед процессом сливки следует взбить в другом сосуде до воздушного состояния. Во время процесса взбивания влейте в сливки сгущенку, при этом продолжая взбивать смесь. Сливки должны быть не менее 33% жирности. Когда молочная смесь будет густой и воздушной, добавьте в нее клубничное пюре и хорошо перемешайте миксером. Готовое мороженое разлейте по формочкам. Через 8 часов пребывания в морозилке клубничное мороженое будет полностью готово к употреблению.

ФОНДАН ИЗ БЕЛОГО ШОКОЛАДА

Белый шоколад 120 г, сливочное масло 115 г + для смазывания, сахарная пудра 125 г, яйца 2 штуки, желтки 2 штуки, мука 50 г, взбитые сливки по вкусу, ягоды по вкусу. Разогрейте духовку до 220 °С. Смажьте маслом 3–4 небольших ramekina. Растопите вместе шоколад и сливочное масло в микроволновке или на паровой бане. Добавьте в шоколадную массу сахарную пудру, яйца и желтки. Взбейте миксером до однородности. Лопаткой вмешайте муку. Распределите тесто по ramekinам. Выпекайте 10–13 минут. Края кексов должны схватиться, а серединка — остаться мягкой. Подержите в формочках ещё 2 минуты. Осторожно проведите ножом по краям ramekinов и переверните фонданы на тарелки. Подавайте сразу. По желанию украсьте сливками и ягодами.

КЛУБНИЧНЫЙ ЛИМОНАД

Холодная вода 1 л, лимон, сок 200 г, клубника 400 г, сироп 150 мл, мята 20 г, лед, кубики по вкусу.

Вымойте клубнику и перебейте ее блендером. Пропустите клубничное пюре через мелкое сито, чтобы избавиться от семян. Влейте лимонный сок, пюре и сироп в большой графин и перемешайте. Постепенно добавляйте холодную воду. Используйте такое количество воды, которое нужно по вашему вкусу. Добавьте мяту и поставьте охлаждаться. Перед подачей насыпьте в стаканы лед, налейте лимонад и украсьте мятой. Готово!

