

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСТА

№24

июнь 2022

Необычный

гороскоп

стр.32

Давление

под контролем

стр.12, 13

Копилка

советов

стр.35

Секреты

осиной талии

стр.22

Золотые правила

вечной молодости

стр.36

цена:
2,5 лари

Летиция Каста:

стр.16-17

“Я не изменяю своим принципам”

Вещи с изюминкой

Не бойтесь носить оригинальные вещи. Они привлекают внимание и помогают решить проблемы с фигурой.



Так-сяк, наперекос

Асимметричный крой позволяет скрыть разные недостатки фигуры, например отвлечь внимание от полноты.

Тонкий намек

Зачем на худы ляжки напоминающие подтяжки пояса для чулок? Так модно! Практичности у этих деталей никакой, просто оригинальный дизайн. «Чулочные подтяжки» придают женственности спортивным или нейтральным вещам.



И плащ, и платье

Плотная ткань, веселые рюши по вырезу - симпатичный женственный плащ на теплую весну. Но его можно носить и как отдельную вещь, застегнув на все пуговицы. Получится платье-рубашка.



Разная длина

Платье и юбки с неравномерным низом призваны скрыть недостатки ног и подчеркнуть их достоинства. Разная длина - отличный вариант для полных и невысоких женщин, которые хотят носить длинные юбки.



ХОБИТЫ ИЗ “ВЛАСТЕЛИНА КОЛЕЦ” ВОССОЕДИНИЛИСЬ

Опубликованное в Сети фото воссоединившихся актеров, сыгравших роли хоббитов в трилогии “Властелин колец”, умилило поклонников саги.

Так, на фотографии была изображена легендарная четверка актеров, исполнивших роли хоббитов во “Властелине колец”, которые воссоеди-

усами и немного седыми волосами.

“Наконец-то Фродо постарел”, – написал один из поклонников трилогии.

“Элайджа все-таки начал стареть? Ох, грядут темные времена...” – поддержал его другой интернет-пользователь.

“Фродо отрастил усы, чтобы казаться старше. Но мы-то с вами знаем...”



нились через 21 год после выхода первой части трилогии: 41-летний Элайджа Вуд (Фродо), 51-летний Шон Эстин (Сэм), 45-летний Доминик Моноган (Мерри) и 53-летний Билли Бойд (Пиппин).

Опубликованная фотография имела подпись Hobbitt Reunion, что можно перевести как “возвращение хоббитов”.

Предполагается, что актеры по непонятному поводу встретились в одном из кафе Великобритании.

Поклонников “Властелина колец” на фотографии больше всего удивило то, что “вечно молодой” Элайджа Вуд “все-таки постарел”. Актер пришел на встречу с коллегами с отпущенными

– пишет еще один юзер.

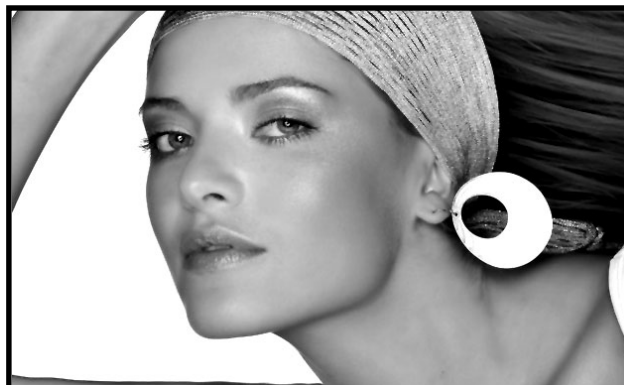
“Как изменились Фродо и Сэм...” – отметил другой поклонник саги участники.

Также поклонники “Властелина колец” пришли к мнению, что новое фото с актерами-хоббитами вызвало у них слезы.

Первый фильм из экранизации романа Дж.Р.Р. Толкина “Властелин колец” – “Братство кольца” – вышел на киноэкраны в 2001 году. Еще две части трилогии – “Властелин колец. Две крепости” и “Властелин колец. Возвращение короля” зрители увидели в 2002 и 2003 годах соответственно. В 2012–2014 годах поклонники саги увидели трилогию “Хоббит”, являющуюся приквелом к “Властелину колец”.

**УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

100 СКАНДВОРДОВ



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93–200–223

УЧАСТНИКИ ГРУППЫ АВВА СОБРАЛИСЬ ВМЕСТЕ НА ПУБЛИКЕ



Музыканты шведской группы АВВА вместе собрались на публике впервые за 36 лет.

Так, 72-летняя Агнета Фельтског, 77-летний Бьорн Ульвеус, 75-летний Бенни Андерссон, 76-летняя Анни-Фрид Лингстад собрались в Лондоне на премьере голографического шоу “ABBA Voyage”. В последний раз до этого группа в полном составе появлялась на публике в 1986 году.

“ABBA Voyage” – виртуальный 1,5-часовой концерт, во время которого звучат 22 хита группы.

Вместо самих участников квартета перед зрителями выступают оцифрованные голограммы музыкантов в образах 1970-х годов. Шоу приурочено к выходу первого за 40 лет альбома группы под названием “Voyage”.

Шоу “ABBA Voyage” проходит ежедневно в Лондоне на специально построенном объекте ABBA Arena в Олимпийском парке города. Над созданием цифровых копий участников АВВА работали специалисты во главе с создателем “Звездных войн” Джорджем Лукасом.

ИТОГИ КАННСКОГО ФЕСТИВАЛЯ – 2022

В ночь на воскресенье, 29 мая, завершился 75-й Каннский международный кинофестиваль. Жюри по традиции отбирало самые яркие картины.

В итоге главная награда – “Золотая пальмовая ветвь” – досталась картине “Треугольник печали” шведского режиссера Рубена Эстлунда с Вуди Харрельсоном в главной роли.

Гран-при у двух картин – “Близко” Лукаса Донта и “Звезды в полдень” Клер Дени.

Лучшим режиссером признан Пак Чхан-ук из Южной Кореи за картину “Решение уйти”.

“Золотая камера” досталась Райли Кио и Джине Гаммелл за операторскую работу в картине “Боевой пони”.

Лучшую женскую роль, по мнению жюри, исполнила иранская актриса Захра Амир Эбрахими, снявшаяся в картине “Священный паук”.

Лучшую мужскую роль выдал один представитель Южной Кореи Сон Кан-хо, сыгравший в фильме “Посредник”.



Почетный приз жюри заслужили две картины: “Иа” Ежи Сколимовского и “Восемь гор” Шарлотты Вандермерш и Феликса ван Гронингена.

Специальный приз забрали братья Люк и Жан-Пьер Дарденн, “Тори и Локита”. Этот приз установили специально в честь 75-й годовщины

знаменитого фестиваля в мире кино. Впервые конкурс прошел на Лазурном берегу в 1946 году.

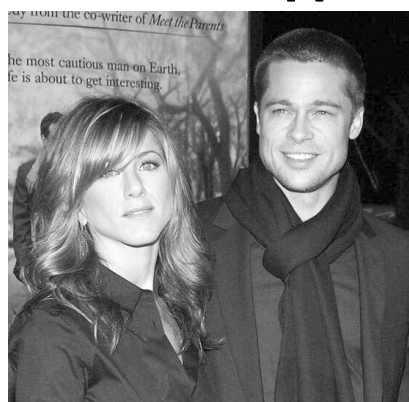
Братья Лейлы” Саида Рустаи (основной конкурс) и “Синий кафтан” Марьям Тузани (“Особый взгляд”) получили призы Международной федерации кинопрессы FIPRESCI.

БРЭД ПИТТ ПОДАРИЛ ЭКС-ЖЕНЕ ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН ДОМ ЗА \$79 МЛН

Американский актер Брэд Питт выкупил для своей бывшей супруги Дженнифер Энистон особняк за 79 миллионов долларов. Такой шикарный подарок Питт преподнес актрисе “Друзей” в 2019 году, сообщили в издании The Mirror.

Отмечается, что ранее во время шоу Эллен Дедженерес Энистон призналась, что была огорчена, услышав о продаже дома бывших супругов. По словам актрисы, она чувствовала себя так, будто у нее забрали воспоминания.

Питт узнал, что их бывшему особняку ищут новых хозяев, после чего принял решение выкупить дом для бывшей жены. Сделка, как подчеркивают в издании, обошлась ему почти в 80 миллионов долларов.



30 марта в СМИ появлялась информация о том, что Брэд Питт и Дженнифер Энистон воссоедини-

лись и стали тайне жить вместе в Париже. Сами актеры такие слухи не комментируют.

Напомним, Брэд Питт и Дженнифер Энистон официально развелись 17 лет назад – в 2005 году. После этого у Питта начались продолжительные отношения с Анджелиной Джоли, на которой он женился в августе 2014 года. Развод актеров был оформлен в апреле 2019-го.

Питт и Энистон ранее признавались, что остались друзьями и до сих пор испытывают любовь по отношению друг к другу. Пользователи Сети и фанаты неоднократно высказывали предположения, что бывшие возлюбленные снова вместе.

МАДОННА УСТРОИЛА КАСТИНГ



Поп-королева певица Мадонна выбирает себе фаворита. 63-летняя звезда потребовала от своей команды организовать целый кастинг претендентов на ее сердце. Главные требования – энергичный, с хорошей фигурой и, конечно, молодой.

Мадонна только что рассталась с 28-летним танцором и теперь хочет заменить его спутником, который и вовсе годится ей во внуки. Речь идет о возрасте немногим за 20 лет.

Главная задача будущего бойфренда описывается просто – сопровождать певицу на мероприятиях и снимать напряжение за кулисами.

Медицинское приложение для СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Так ли безобидны? Когда капли для глаз могут навредить

Многие используют их при любом дискомфорте глаз, считая абсолютно безвредными. А вот врачи с таким мнением категорически не согласны.

В чем заключается опасность

Одна из наиболее распространенных проблем, с которой пациенты обращаются к офтальмологу - синдром «сухого глаза», или ксерофтальмия. Это состояние глаза, при котором слабо увлажняется роговица и конъюнктив. Проблема возникает вследствие снижения количества и качества слезной жидкости, формирующей защитную пленку на поверхности роговицы.

Из-за недостаточного увлажнения и ряда раздражающих факторов глаз может начать активно краснеть. Также могут возникнуть такие симптомы, как слезотечение, ощущение инородного тела, быстрая утомляемость глаз.

Во избежание всех этих неприятных проявлений люди нередко прибегают к использованию сосудосуживающих капель, которые,

во-первых, являются не лучшим способом в борьбе с возникшей проблемой, а во-вторых, бесконтрольное использование таких средств может серьезно навредить. Помимо того, что они не нацелены на решение самой проблемы, а только на устранение симптомов, они также вызывают привыкание.

Привыкание приводит к постепенному снижению чувствительности рецепторов сосудов и может привести к хроническому покраснению глаз. Кроме того, слезная пленка в процессе использования сосудосуживающих капель становится более чувствительной и уязвимой, поэтому дополнительное закапывание может еще сильнее травмировать глаза. Нередко самостоятельное назначение таких средств может стать причиной таких проблем, как конъюнктивит, блефарит или язва роговицы.



Как успокоить глаза

Назначение терапии зависит от выявления причин дискомфорта. Врач и полное офтальмологическое обследование помогут их определить. Если речь идет о перенапряжении из-за сидения за компьютером или чтения книг, тогда поможет расслабляющая гимнастика, отдых с закрытыми глазами или холодный компресс. Увлажняющие капли тоже хорошо помогают, обеспечивая дополнительное увлажнение. Если причина - недосыпание, тогда избавление от дискомфорта и покраснения глаз возможно только после нормализации режима дня. Нередко покраснение глаз появляется вследствие аллергических реакций, выявление которых поможет исключить аллерген, провоцирующий неприятные симптомы. Более серьезные проблемы может выявить только врач с помощью профессионального оборудования.

Во-вторых, важно выявить первопричину покраснения глазных сосудов. Как правило, проблемы могут вызвать следующие факторы:

- ✓ высокая зрительная нагрузка/переутомляемость глаз;
- ✓ аллергия;
- ✓ резкие температурные перепады (сухо, холодно);
- ✓ неправильное использование контактных линз;

НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ

Перед применением сосудосуживающих капель, во-первых, надо проконсультироваться с врачом. Не стоит без его назначения использовать даже знакомый препарат.

- ✓ несоблюдение режима дня;
- ✓ некачественная косметика;
- ✓ частое потирание глаз. Нередко покраснение глаз происходит вслед-

ствие расширения сосудов и может сигнализировать о серьезных заболеваниях, таких как конъюнктивит, глаукома, блефарит. Однако проблема покраснения глаз может быть свя-

зана только с органами зрения, но и говорить о других проблемах в организме - например, таких как диабет, простудные или вирусные заболевания, аллергическая реакция. Поэтому так важно найти первопричину, чтобы устранить истинную проблему и исходя из этого подобрать правильное лечение.



О ЧЕМ РАССКАЖУТ КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ

Причина №1: образ жизни

Наиболее частые причины появления темных кругов под глазами - переутомление, хроническое недосыпание, ночные «бдения» за компьютером. Из-за недостатка сна и стрессов кожа становится бледной и тусклой, а сосуды под ней - более заметными, создавая эффект «теней».

Сюда же можно отнести нерациональное питание, обезвоживание, дефицит витаминов и резкое похудение за короткий срок. В этом случае темные круги говорят о том, что кожа из-за нехватки влаги и витаминов потеряла тонус, а в организме нарушен обмен веществ.

Кстати

Даже если вам кажется, что вы пьете достаточно жидкости, именно напитки, которые вы употребляете, могут быть причиной обезвоживания. Крепкий чай, кофе, алкоголь и сладкая газировка имеют мочегонные свойства. Чтобы напитать кожу влагой изнутри, нужно пить чистую воду - в среднем около восьми стаканов в сутки.

✓ А ведь некоторые ежедневно принимают не только 10-15 лекарств, но еще и статины. Неудивительно, что такие люди похожи на зомби. Доказано, что прием статинов может плохо влиять на мозг. Однако, этот орган способен восстанавливаться после прекращения приема этих препаратов. Недавно группа исследователей обнаружила в головном мозге людей, получающих статины, необычные отеки в нейронах. Их назвали «нитка бисера». Неврологи по-

Причина №2: болезни внутренних органов

Темные круги под глазами могут говорить о серьезных хронических заболеваниях.

Например, при холецистите, желчнокаменной болезни в крови повышается уровень желчного пигмента - билирубина. В результате кожа под глазами пигментируется, приобретая нездоровый оттенок.

У людей с заболеваниями сердечно-сосудистой и бронхолегочной системы отмечаются недостаточное кровоснабжение (ишемия) и кислородная недостаточность (гипоксия). В результате нарушается обмен веществ, к клеткам поступает недостаточное количество питательных веществ, и на коже под глазами проявляются темные тени.

При анемии в крови снижается количество эритроцитов и как следствие - концентрация гемоглобина, ткани не получают кислород в достаточном объеме. Это состояние

На заметку

Считается, что тот или иной оттенок темных кругов под глазами может указывать на заболевание определенных органов. Так, сине-фиолетовые круги под глазами бывают при нарушениях кровообращения; красноватые - при аллергических и почечных заболеваниях; желтые - при проблемах с печенью и желчным пузырем; коричневатые - при хронической интоксикации, глистной инвазии.

проявляется не только чувством постоянной слабости, усталости, но и темными кругами под глазами.

Кстати

Среди других возможных заболеваний, ведущих к образованию кругов под глазами, - гипотиреоз, туберкулез, почечная и надпочечниковая недостаточности, гелиминтоз и лямблиоз (заражение организма паразитами), заболевания нервной системы, аллергии.

Причина №3: наследственная предрасположенность

У многих людей темные круги под глазами являются генетической особенностью. Это может быть, например, особенно светлая и тонкая кожа нижних век; особенность строения черепа - глубокие глазницы (из-за чего глаза всегда кажутся окруженными тенями); близкое расположение сосудов, избыточная пигментация кожи. Кроме того, с возрастом тонкая кожа под глазами стареет и еще более истончается, поэтому сосуды проявляются намного отчетливее.

Кстати

Кожа вокруг глаз очень тонкая - в пять раз тоньше, чем в области щек или подбородка, здесь очень слабо развита подкожно-жировая клетчатка. Поэтому сосудистая сеть часто просвечивает сквозь кожу, создавая эффект темных кругов.

Холестерин ни при чем?

Не исключено, что слабоумие и болезнь Альцгеймера могут быть связаны со статинами, которые выписывают пожилым людям.

лагают, что исследование «бисера» поможет понять, почему снижается память у людей, принимающих препараты для снижения холестерина.

✓ Существует много независимых исследований, показывающих, что холестерин не вызывает болезни сердца. Стадное

чувство относительно опасности холестерина возникло много лет назад, благодаря странной смеси дезинформации, сомнительных научных исследований, жадности фармацевтических корпораций и обманчивого маркетинга, чтобы создать один из самых раз-

рушительных мифов в истории медицины, который утверждает, что холестерин вызывает болезнь сердца. Реальными причинами сердечно-сосудистых заболеваний является не холестерин сам по себе, а воспаление, окисление, сахар и стрессы.

✓ Повышенный уровень холестерина говорит о том, что в организме идет воспаление. Холестерин при этом делает полезную работу - помогает организму исцелиться и восстановиться.

Боль в колене - проблема, знакомая многим не понаслышке. Но часто при ее возникновении люди не спешат обращаться к врачам, думая, что это не повод для беспокойства. Между тем, боль в колене может быть звоночком серьезного заболевания, такого как гонартроз коленного сустава.

В колене боль?

Что такое гонартроз?

Гонартроз (от греч. «гоно» - колено и «артрон» - сустав) - дегенеративно-дистрофическое заболевание коленного сустава, при котором происходит разрушение хрящевой ткани, деформируется сустав и нарушаются его функции. Характеризуется такими симптомами, как дискомфорт, ноющая боль (сначала при движении, а потом и в покое), покраснение, отек сустава. Первые «звоночки» заболевания: боль в колене при физической нагрузке, в начале движения, при подъеме и спуске по лестнице.

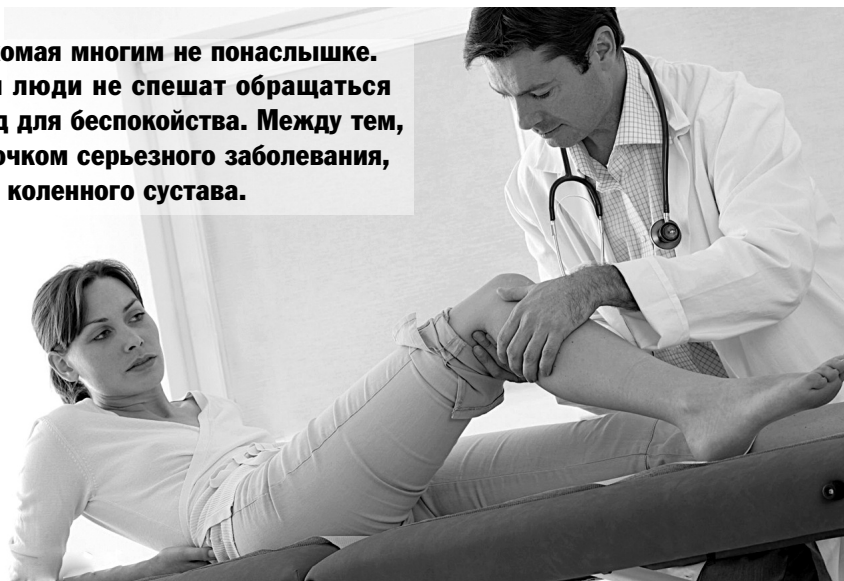
Почему возникает?

Причина гонартроза - возрастные изменения, изнашивание хряща в коленном суставе. Заболевание не возникает резко и ниоткуда. Оно развивается постепенно, медленно прогрессирует и даже может привести к полному разрушению сустава. С возрастом сустав стареет, хрящевая ткань истончается, количество синовиальной жидкости уменьшается, контакт костных поверхностей становится прямым, возникает трение и боль.

Также причинами развития гонартроза могут быть: чрезмерные физические нагрузки, занятия профессиональным спортом, травмы (переломы, вывихи, растяжения), воспалительные процессы в организме, высокая масса тела (ожирение), повышенные нагрузки на коленный сустав (длительная работа на ногах), подагра, климакс, атеросклероз, беременность.

Когда нужно обращаться к врачу?

Важно обратиться к врачу (хирургу, ортопеду, травматологу) при



появлении первых признаков заболевания, а именно - когда почувствовали первую боль, тяжесть в колене или под коленом, а также если почувствовали боль, усиливающуюся при движении, к концу дня. Обратившись к специалисту, необходимо пройти назначенные обследования и соблюдать все рекомендации специалиста.

К чему быть готовым в лечении?

Гонартроз - заболевание, которого, как утверждают специалисты, нельзя избежать, поскольку оно связано с возрастными изменениями в организме, но можно быстро и правильно его лечить и заботиться о качественном функционировании сустава.

Для лечения гонартроза применяются:

✓ хондропротекторы (они не только уменьшают боль, но и влияют на причину болезни);

Важно!

Сегодня гонартроз коленного сустава успешно диагностируется и лечится с использованием современных схем лечения. Важно своевременно обращаться за медицинской помощью, чтобы не запустить заболевание и не дать ему шансов на развитие.

- ✓ НПВС (нестероидные противовоспалительные препараты);
- ✓ гормональные препараты;
- ✓ смазочные;
- ✓ внутрисуставное местное введение препаратов гиалуроновой кислоты (с целью стимуляции обменных процессов);
- ✓ внутрисуставное местное введение плазмы с активными тромбоцитами;
- ✓ немедикаментозные методы (физиотерапия, компрессы, народные методы лечения);
- ✓ замена сустава (в тяжелых случаях развития заболевания).

Почему колени ноют в дождливую погоду

Ученые объясняют это явление двумя возможными причинами. Первая связана с падением барометрического давления в сырую погоду. Оно может изменять жидкость в тканях суставов. А если суставной хрящ уже поврежден, нервные окончания становятся более восприимчивы к любым изменениям. Второе объяснение сводится к тому, что в сырую погоду мы реже выходим из дома и меньше двигаемся.

Кто в зоне риска?

Чаще гонартрозом страдают люди пожилого возраста. Также заболеванию чаще подвержены женщины старше 40 лет.



У людей есть немало заблуждений, которые мешают вовремя обратиться за помощью.

7 МИФОВ ОБ ОСТЕОАРТРИТЕ

Остеоартрит - очень распространенное заболевание, которое поражает суставы и окружающую соединительную ткань, хрящи, связки. Симптомы - боль в суставах и скованность.

роятность этого фактора. И всем стоит беречь суставы при физической активности: носить обувь, которая защищает от травм и не мешает кровоснабжению.

ности с глюкозамином и хондроитином, помогают немного уменьшить симптомы, однако они не вылечивают.

1. Это болезнь пожилых

Вовсе нет. Диагноз нередко ставят спортсменам - виной тому травмы. Но заболевание более характерно для тех, кому за 30: виноваты травмы, инфекции, а у женщин в том числе беременность и роды. Хотя, конечно, с годами шансы заболеть увеличиваются: хрящевая ткань теряет свою эластичность и упругость.

2. Если болят суставы, это точно остеоартрит

Причин для дискомфорта в суставе много: это могут быть тендинит (воспаление сухожилия), бурсит (воспаление суставной сумки), травмы и пр. Чтобы выяснить причину болей, можно обратиться к терапевту, ортопеду, травматологу.

3. Болезни не избежать

Не каждый случай болезни можно предотвратить. Но избыток массы тела в разы повышает риск развития остеоартрита коленных суставов. Так что снижение веса исключит ве-

4. Виноваты отложения солей

Только соль мочевой кислоты может откладываться и вызывать подагру, что ведет к развитию остеоартрита. Другие соли с заболеванием никак не связаны. Некоторые считают, что остеофиты - наросты на костях - результат действия солей. Да, остеофиты ограничивают подвижность суставов, вызывают боль, но в возникновении наростов виноваты прежде всего длительные нагрузки, травмы, нарушения обмена веществ.

5. Остеоартрит можно вылечить

К сожалению, это не так. Но если «поймать» болезнь на начальных стадиях, процесс можно затормозить. Но понадобится помощь врача и грамотное лечение, а не БАДы. Надеясь только на добавки, скорее можно потерять время и запустить болезнь, допустив развитие дегенеративных изменений в суставах. Хотя некоторые препараты, в част-

6. Зарядка при остеоартрите под запретом

Перенапрягать суставы действительно нельзя, но заниматься нужно. Упражнения позволяют сохранить подвижность суставов, улучшая кровообращение, снимая боль, утреннюю скованность. Подойдут растяжка, суставная гимнастика, не слишком интенсивные кардиоупражнения. Противопоказаны лишь серьезные нагрузки. И, конечно, в период обострения лучше сделать перерыв.

7. Страдают больше те, чья работа связана с высокой физической нагрузкой

Такая работа может быть опасной, например привести к травме, что станет причиной остеоартрита. Но при сидячей работе риски тоже есть - статичная поза сидящих за компьютером также не добавляет здоровья, поскольку нарушается кровоснабжение суставов.

Николай Кузнецов,
врач - травматолог-ортопед.

Самыми грязными общественными местами являются спортивные и фитнес-залы.

Грибок приносим из спортзала

На тренажерах, штангах, гантелях и прочих устройствах множество самых разнообразных бактерий - от золотистого стафилококка до ногтевых грибков. Ведь их трогают каждый день до 100 посетителей. Человеку с крепким иммунитетом эти микробы не страшны. А вот ослабленному они могут навредить. Чтобы не подхватить инфекцию, после занятий важно тщательно вымыть руки с мылом. А во время тренировок не тереть руками глаза, нос, уши и не трогать рот.

После перелета опухла и заболела нога...

? *Отдыхала в Турции. После перелета опухла и заболела нога. Боль прошла. К врачу я не обращалась, но все-таки опасуюсь, а не могло ли это быть проявлением тромбоза?*
Елена.

Да, это был тромбоз глубоких вен голени. На этот раз у вас все обошлось, но не всегда люди бывают столь удачливы. В 30% случаев внезапных смертей виновата тромбоэмболия легочной артерии. Что касается исследований и лечения, то на данный момент ничего делать не нужно. Но, если

подобные симптомы повторятся, не затягивайте с визитом к врачу. Вам потребуется пройти УЗ-доплер глубоких вен нижних конечностей, чтобы установить наличие тромбов и определить скорость кровотока. При подтверждении диагноза надо месяц принимать кроверазжижающие препараты.

Камни в почках

На вопросы отвечает врач высшей категории Н. СТАНЬКО.

- Какое обследование надо пройти, чтобы убедиться, что камней в почках нет?

Камни хорошо видно во время рентгена почек. Он определяет величину и форму камня, в том числе в мочеточнике, и укажет, где именно находится камень.

- Какой камень в почке считается большим?

Он может быть около 1 см, а может быть гигантским - больше 10 см в диаметре. С некоторыми камнями человек может жить долго, потому что они не увеличиваются, а другие за 6 месяцев вырастают до такого размера, что заполняют всю лоханку и чашечки в почке. Так бывает, когда камень коралловидный.

- Какого размера камни в почках могут выйти сами?

Если камень не больше 5-6 мм в диаметре, он выходит через мочеточник вместе с мочой.

Если камень больше, он может надолго застрять в мочевых путях, нарушая отток мочи. В таком случае необходима помощь уролога. Только он знает, как с этим справиться.

- Что может спровоцировать движение камней из почек?

Резкие движения, прием мочегонных и слабительных препаратов.

А также чрезмерная физическая нагрузка.

- По каким симптомам можно понять, что камень стал двигаться?

Резко нарушается отток мочи из почки. Возникает острая боль в пояснице. Она может отдавать в низ живота, пах, половые органы. Боль очень сильная, схваткообразная, режущая. Она не стихает при любом положении тела. Появляются тошнота, рвота, повышается артериальное давление. Это опасное состояние. Если срочно не обратиться за медицинской помощью, возможны серьезные осложнения, вплоть до гибели почки.

Камни в почках появляются у тех, кто любит вкусно и сытно поесть и мало двигается.

- Как облегчить боль до приезда скорой?

В качестве первой помощи при почечной колике надо положить горячую грелку на поясницу или горчичники на область почек. Снять спазмы помогут 2-3 таблетки «Но-шпы» (дротаверин), таблетка «Кетонала» или другой спазмолитик, например таблетка папаверина.

- Что может спровоцировать появление камней в почках?

Наследственная предрасположенность, гастрит, колит, язвенная болезнь и заболевания мочевого



системы - пиелонефрит, простатит, аденома простаты, цистит. А еще обезвоживание, чрезмерная физическая нагрузка, бег. Камни образуются у тех, кто без разбора пьет минеральную воду.

- А какие именно минеральные воды надо пить?

При наличии камней в почках уролог рекомендует заменить питьевую воду на воду с низкой минерализацией. Она не допускает образования любых камней и мягко выводит песок. Ее пьют сначала по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды. Со временем дозу можно увеличить до 1,5 стакана 3 раза в день. Пить воду надо медленно, небольшими глотками, как бы смакуя жидкость.

- Можно ли растворить камни в почках с помощью трав?

Проверенное средство - трава хвоща. Она разрушает камни, выводит песок. Рецепт простой: 1 чайн. ложку травы заварите стаканом кипятка, настаивайте полчаса. Пейте натощак 3 месяца.

Что будет, если долго не обращать внимания на камни в почках? Даже самые маленькие камни никогда не рассосутся. Может, правда, случиться самопроизвольное отхождение, что нередко бывает. Но если камню не удастся покинуть мочевую систему, он продолжит расти. Чем он крупнее, тем больше опасность. Наличие камня в почке рано или поздно приведет к необратимым последствиям. Поэтому так важно держать ситуацию под контролем.

По статистике, 85% людей страдают от болевых ощущений в спине. Но причины неполадок бывают разные и в каждом случае требуется свой подход.

1 Лямбга - именно так по-научному называют «прострел» в пояснице. Он обычно возникает на фоне неудачного движения или чрезмерной нагрузки на позвоночник. **Как быть?** Лягте на жесткую кушетку, согните ногу в колене. Если прострел возник слева, то левую, если справа - правую. Это облегчит состояние. Намажьте спину обезболивающей мазью. Если лучше не становится, примите нестероидное обезболивающее (см. инструкцию). Боль не уни-

БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ: КАКИЕ ОНИ БЫВАЮТ?

Частые причины напасти - сидячий образ жизни, лишний вес, поднятие тяжестей более 5 кг.

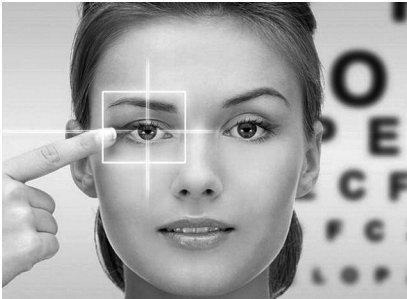
Чтобы помочь позвоночнику, активно двигайтесь 3 раза в неделю по 40 мин, старайтесь не выходить за пределы 50-го размера одежды.

мается больше трех дней? Вызывайте «скорую». Но даже если мучительные ощущения быстро прошли, идите к неврологу. По статистике, в течение года после первого «прострела» у 50% пациентов возникает второй приступ. Врач же подскажет, как защитить спину и избежать возвращения боли.

2 Лямбалгия. При этом недуге болевые ощущения в пояснице присутствуют как постоянный фон жизни. Они обостряются при переохлаждении, простуде, подъеме тяжестей, резких движениях. **Как быть?** Идите к неврологу или ревматологу! Такой симптом часто говорит о начавшемся разру-

шении хрящевой ткани межпозвоночных дисков (подробнее - см. ниже). Чем раньше начать лечение, тем легче затормозить напасть.

3 Лямбоишиалгия. В этом случае боль в пояснице отдает также в ногу и ягодицу, сопровождаясь чувством зябкости и онемения. Поскольку болевые ощущения не очень интенсивные, многие отмахиваются от напасти, ограничиваясь приемом анальгетиков. **Как быть?** Не тяните с визитом к доктору! Несмотря на кажущуюся незначительность недуга, он может нанести серьезный урон - нарушить кровоток в больной ноге, вызвав атрофию бедренной мышцы и тяжелую хромоту.



КАК УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ?

От того, как функционируют органы зрения, зависит общее самочувствие и тонус всего организма. К сожалению, со временем глаза часто начинают работать хуже. Однако существует много способов сохранить их здоровье, чтобы вы могли и дальше наслаждаться хорошим зрением всю свою жизнь.

Что вредит глазам?

Особенно вредно для глаз читать в плохо освещенном помещении, всматриваться в текст, написанный мелким шрифтом и смотреть телевизор с близкого расстояния. Негативно влияет на глаза и длительное пребывание за компьютером. Причиной ухудшения зрения может быть какое-то украшение. Не секрет, что дешевая бижутерия зачастую изготавливается из вредных металлов, содержащих ядовитые компоненты. Например, никель или кобальт могут вызывать сильную аллергию, а в худшем варианте даже слепоту.

Осторожно: солнце!

Солнцезащитные очки нужны вовсе не для эпатижа или красоты, а потому что ультрафиолетовое излучение может навредить сетчатке и вызвать ожог на поверхности глаз. Поэтому надевайте очки каждый раз, выходя на улицу в солнечный день. Важно, чтобы они были хорошего качества, иначе в глаза будет попадать большая часть

вредных лучей. Вот почему любые очки рекомендуется покупать в оптике. Они проходят специальное тестирование и имеют сертификат качества. Лучше, если стекла будут коричневыми, зеленоватыми, желтыми или оранжевыми. А вот синие или красные использовать не стоит.

Следите за питанием

Сохранить глаза здоровыми поможет также рациональное питание, которое включает в себя разнообразные продукты, богатые минералами, витаминами и другими необходимыми для организма веществами и элементами. По мнению офтальмологов, одним из самых полезных продуктов для зрения является шпинат, который содержит прекрасный антиоксидант лютеин, защищающий глаза от различных болезней и препятствующий их возрастной дегенерации. Важнейшую роль играет и ретинол - витамин А. Кроме того, благотворно влияют на наши глаза ягоды бузины черной и

аронии, цветки василька и черной мальвы, малина, черная смородина, ежевика, красная капуста, виноград и баклажаны. И еще, если вы хотите сберечь зрение, не увлекайтесь острыми приправами и продуктами, которые содержат консерванты.

Упражнения для глаз

Как и любой вид гимнастики, упражнения для глаз идут на пользу лишь тогда, когда выполняются регулярно с учетом всех правил и на протяжении длительного времени. Например, сидя за компьютером время от времени сосредотачивайте взгляд на каком-то далеком предмете - допустим, за окном. Это поможет улучшить аккомодацию и снять нагрузку с глазных мышц, которые на протяжении дня настраивают» глаз на одну и ту же короткую дистанцию. Частая смена фокусного расстояния помогает поддерживать мышцы в хорошей форме. Кроме того, полезно закрывать глаза руками и мигать в темноте.

Такая ситуация. Тромб закупорил кровеносный сосуд. Это может привести к инсульту. В таком случае врачи нередко применяют тромболитики. Они быстро растворяют тромб, и человек, который был при смерти, чуть ли не мгновенно приходит в себя. Конечно, это прекрасные средства, спасшие уже много жизней. Но... Эти же лекарства могут убить пациента. Дело в том, что тромболитики действуют не на один проблемный тромб, а на всю кровеносную систему. Например, если у пациента есть язва желудка, может начаться кровотечение. А остановить его можно только с помощью операции. Представляете, как могут развиваться события? Ну нет такого препарата, который мог бы остановить дей-

Осторожно: лекарства

Принимая таблетки, мы редко думаем о побочных эффектах. Между тем лечение одного органа может плохо действовать на другой.

ствие тромболитика. Между тем не все люди, у которых есть язва, знают об этом, ведь она может совсем не болеть. И вдруг у них открывается кровотечение...

Другая ситуация. Человек лежал в больнице, потом стал жаловаться на то, что с желудком что-то не так... А это «что-то» - нежелательные реакции, побочные эффекты тех препаратов, которыми его лечили.

Некоторые нежелательные реакции у препаратов появляются, если пациент

одновременно принимает еще какое-нибудь лекарство и имеет много серьезных заболеваний. Согласно

международным исследованиям, это случается у 4-29% больных. Однако к врачу по этому поводу обращается 2-3% больных.

Самые опасные лекарства. Чаще всего проблемы со здоровьем возникают, когда человек принимает сердечные гликозиды (их назначают при сердечной недостаточности), гормоны, лекарства от гипертонии, тромболитики, ан-

тибиотики и противозачаточные. У сердечных гликозидов есть несколько типичных побочных действий. При передозировке пульс становится редким, иногда появляются тошнота, слабость. Передозировка этих препаратов опасна для жизни и требует госпитализации. Причем беда случается не только тогда, когда пациент выпил целую горсть разных пилюль. Просто у него может быть маленький вес, и тогда таблетка подействует гораздо сильнее, чем на больного со стандартным телосложением. Получается, что может произойти передозировка, даже если он правильно принимает препараты. К тому же лекарства имеют свойство накапливаться в организме человека. Передозировка лекарств, как правило, бывает и у пожилых людей.

Р. Ненашев,
врач скорой помощи.

В группе риска по возникновению нежелательных реакций люди, страдающие заболеваниями печени и почек, и те, кто одновременно принимает несколько разных лекарств. А еще дети и пожилые люди.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСА ВОСПАЛИЛАСЬ СЕРДЕЧНАЯ МЫШЦА.

Сердце прихватило

Вирус виноват

Ряд зарубежных исследований показал, что у переболевших в легкой форме коронавирусом фиксируются изменения в сердечной мышце (миокарде). А у порядка 5-7% в постковидный период развивается миокардит - воспаление сердечной мышцы.

Среди проявлений миокардита - одышка, которая появляется при физической нагрузке, резкой смене положения (тахикардия, брадикардия, мерцательная аритмия), боли в груди, повышенная утомляемость, появление незначительных отеков ног. Бывает, миокардит проходит сам, но случается, что воспаление становится причиной развития сердечной недостаточности. А это уже смертельно опасно.

В чем причина?

При коронавирусе воспаление сердечной мышцы провоцирует несколько механизмов. Один - непосредственное разрушительное воздействие вируса: он связывается с рецепторами ACE2 в клетках эндотелия - внутреннего слоя, выстилающего кровеносные сосуды, в том числе и сердца, вызывая воспаление и создавая условия для тромбозов. Из-за недостаточного притока крови сердечная мышца также страдает. Еще один механизм - иммунитет человека,

пытаясь справиться атакует собственные клетки, захваченные ковидом, так что сердце тоже попадает «под раздачу».

Постановка диагноза

Если заметили неполадки в работе сердца, обратитесь к терапевту или пройдите постковидную диспансеризацию. Не зря в нее входят:

✓ **биохимический анализ крови.** Он позволяет выявить воспалительные процессы в организме;

✓ **тест для оценки пульса одышки (делают, только если уровень кислорода в норме).** Нужно быстро идти 6 минут, затем врач оценит уровень пульса и пройденное расстояние.

При выявленных отклонениях может быть дополнительно назначена и эхокардиография (УЗИ сердца) для оценки кровотока и визуализации воспалительного процесса.

✓ **Углубленная диспансеризация по ОМС положена всем переболевшим ковидом.** Данных о заболевании нет в поликлинике? Обследование можно пройти по своей ини-

Кстати

Иногда миокардит не заявляет о себе и протекает бессимптомно, но это не показатель того, что осложнений не будет.



циативе. Отказали? Обратитесь в страховую, которая выдала вам медицинский полис. Представитель компании разберется и поможет вам записаться на диспансеризацию.

Другие провокаторы

Миокардит может развиваться не только после коронавируса. Многие инфекции могут стать причиной воспаления. Среди них вирусы гриппа, кори, краснухи, герпеса, гепатита В и С; грибковые заболевания - кандидоз, аспергиллез (инфекция, поражающая легкие, может распространяться через старые кондиционеры); бактерии - стрептококки, стафилококки, сальмонеллы, хламидии и пр., токсоплазмы и паразиты. А еще миокардит может развиваться в результате ревматоидного артрита. В этих случаях, чтобы вылечить миокардит, врач должен выявить возбудителя и нейтрализовать его.

Юлия Воистинных, терапевт.

☛ **Сахар.** За последние десятилетия рацион человека сильно изменился. Если наши предки редко могли побаловать себя сладостями, то в наше время такая еда - норма жизни. При этом кондитерка - любимая пища не только для нас с вами, но и для кариозных бактерий. Сладкая жизнь активно множит их ряды. И коварные микроорганизмы начинают усиленно грызть эмаль наших зубов. Не хотите откармливать злостных агрессоров? Сокращайте количество сладкого в рационе. Или, по крайней мере, чистите зубы каждый раз, как побаловали себя сладеньким. Будь то полноценный десерт или кусочек шоколадки. Под рукой нет щет-

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ: ЧТО НАНОСИТ ПО НИМ ГЛАВНЫЕ УДАРЫ?

За последние сто лет планету охватила настоящая эпидемия кариеса. По данным стоматологов, от него страдают 99% взрослых людей. Что же наносит сокрушительный удар по нашим зубам?

ки? Хотя бы прополощите рот водой.

☛ **Мучное.** В оставшейся на зубах сдобе кариозные бактерии растут как на дрожжах. Чтобы остановить бурное размножение армии «врага», опять же чистите зубы или полощите рот после каждой булочки, пирожка и даже небольшого печенья.

☛ **Ледяная и обжигающе горячая еда.** Она создает

резкий температурный контраст. Это провоцирует растрескивание зубной эмали и появление микротрещин, в которые тут же устремляются полчища бактерий. Особенный урон здоровью зубов вы наносите, когда сочетаете горячую и холодную пищу. Например, запиваете мороженое горячим кофе. Старайтесь этого избегать.

И отдавайте предпочтение теплым блюдам (температуры тела). Они не подвергают эмаль зубов температурному шоку.

☛ **Цитрусовые, травяные чаи, вино.** Эти продукты содержат кислоты, которые истончают зубную эмаль и играют на стороне вредных бактерий. Не доставляйте мелким злодеям такого удовольствия, чистите зубы после такой пищи. И сияйте ослепительной улыбкой как можно дольше!

Денис Райков, стоматолог.



ДАВЛЕНИЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

Думаешь, гипертонией страдают исключительно пожилые люди? Это не так! Заболевание стремительно молодеет и все чаще возникает у женщин и мужчин 25-30 лет. Как себя обезопасить?

Мы привыкли, что о нарушениях в работе внутренних органов организм сигнализирует болью, а вот о развитии гипертонии (или как говорят врачи «артериальной гипертензии») тело, как правило, нас не предупреждает. Уровень «рабочего» давления повышается постепенно, мы привыкаем к нему и воспринимаем как норму даже весьма далекие от нее цифры. А потом где-нибудь в сердце или головном мозге не выдерживает сосуд: его разрыв равносителен выстрелу в упор, в результате возникает инфаркт или инсульт. Впрочем, чтобы держать давление в норме, зачастую достаточно просто скорректировать образ жизни.

Следи за весом

Если есть лишние килограммы, постарайся от них избавиться. Организму тяжело прокачивать кровь через мельчайшие сосуды, пронизанные многочисленными жировыми отложениями. В результате ему приходится увеличивать артериальное давление (АД) и усиливать работу сердца. Учти: каждые полкило жировых отложений поднимают давление на единицу.

Откажись от вредных привычек

Все еще куришь? Пора бросать! Никотин стимулирует выработку гормонов, сужающих сосуды, и уменьшает уровень простаглицлина - вещества, отвечающего за их расширение: курительщики - кандидаты в гипертоники. Алкоголь ничуть не лучше - даже в малых количествах его польза очень сомнительна.

Сохраняй спокойствие

Гормоны стресса - адреналин и норадреналин поднимают давление. Пандемия коронавируса, нестабильность на работе, переживания дома, пугающие новости в Интернете - поводов для волнений сейчас хватает. Есть множество различных способов, помогающих успокоить нервную систему, - дыхательная гимнастика, йога, чтение, приятная музыка и др. Ищи то, что работает для тебя.

Кстати, на АД влияет постоянный шум транспорта. Шведские ученые заметили, что горожане, которые живут на расстоянии до 100 м от дорог с интенсивным движением, чаще

сталкиваются с гипертонией, чем те, кому посчастливилось приобрести квартиру в тихих районах.

Займись спортом

Это самый простой и эффективный способ держать давление под контролем. Особенно приветствуются умеренные аэробные тренировки - гимнастика, танцы, плавание. Такая нагрузка повышает частоту пульса, что постепенно тренирует сердце и уменьшает давление на артерии. Впрочем, даже получасовая ежедневная прогулка в среднем темпе поможет вернуть стрелки тонометра к норме.

Ограничь соль

Ее избыток задерживает в организме воду, увеличивая объем циркулирующей крови, а это чревато повышением давления. Суточная норма соли - примерно 5 г, или 1/2 чайн. ложки. Конечно, сложно следовать этим цифрам и высчитывать граммы. Но хотя бы, во-первых, соли блюда на столе, а не во время их приготовления. А во-вторых, откажись от продуктов, которые содержат скрытую соль: колбасные изделия, копчености, чипсы, соленый сыр, соленые орешки, соусы и др.

Не злоупотребляй мясом

Совсем отказываться от отварной говядины или тушеной курицы не стоит: мясо - важный источник железа и витамина В12, которые необходимы для профилактики анемии. Просто мясных продуктов не должно быть слишком много. А все потому, что в состав животных белков входят некоторые аминокислоты, не содержащиеся в растениях. Одна из них - тирозин. На ее основе организм вырабатывает гормоны, повышающие давление: тироксин - в щитовидной железе, адреналин и норадреналин - в надпочечниках. Другое дело - колбаса и прочая мясная продукция: вот от них необходимо отказаться. Мало того что они содержат много соли (см. предыдущий пункт), так еще, как указывает ВОЗ, являются «канцерогенами для человека» (в частности, доказано: мясная переработка повышает риск рака кишечника).

Перейди на какао

Нет однозначных доказательств, что кофе вызывает гипертонию. А вот сочетание «сигарета плюс кофе» вполне может привести к сердечно-сосудистым проблемам. Кро-

Верхняя граница нормы - 140/90 мм рт. ст., нижняя - 100/60, а лучше всего, чтобы давление укладывалось в золотой стандарт - 120/80.

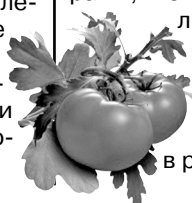
ме того, у некоторых людей повышена чувствительность к кофеину: после чашечки этого ароматного напитка у них может наблюдаться кратковременное повышение АД. Им желательнее перейти на какао и лучше с молоком. Сосуды гораздо менее чувствительны к аналогу кофеина - теобромину, который содержится в какао-порошке. Важно только поменьше класть сахара, а лучше вообще от него отказаться.

Добавь калий и магний

Зачастую к гипертонии приводит нехватка важнейших витаминов или микроэлементов. В первую очередь - калия и магния. Проблема еще и в том, что многие препараты для снижения давления обладают мочегонным эффектом, ускоряя потерю этих важных элементов организмом. Чемпионом по содержанию калия является авокадо, впрочем, этот элемент есть также в апельсинах, бананах, кураге, черносливе, кабачках, моркови, редисе, брокколи, шпинате, морской капусте, треске. Источники магния - горький шоколад, орехи, листовая салат, горох, стручковая фасоль.

Не ошибись с контрацептивом

Некоторые противозачаточные таблетки и контрацептивы-депо, которые вводят в мышцу или подшивают под кожу, содержат прогестерон. Этот гормон повышает уровень биологически активного вещества - ангиотензиногена, сужающего сосуды и увеличивающего давление. Так что в выборе контрацептива доверься гинекологу, а не фармацевту в аптеке или «доброй подруге» на форуме.



Больные почки могут довести до инфаркта и инсульта!

Мы часто недооцениваем роль почек в нашем организме. Они не просто выводят лишнюю жидкость и отработанные вещества. Почки активно участвуют в огромном числе обменных процессов. Влияют на поддержание правильного минерального баланса, расщепление и усвоение жиров, кроветворение и состояние сосудов. При этом значение почек для сосудистой системы настолько велико, что сбои в их работе повышают риск инфаркта и инсульта в 25 раз.

К сожалению, неполадки в фильтрах нашего тела отследить не так просто. Почки - терпеливый и молчаливый орган. Отеки ног и лица, повышенное давление появляются уже на поздних этапах поражения выделительной системы. Чтобы убедиться, что почки работают на отлично, сдайте общий анализ мочи, анализ мочи на белок, а также анализы крови на креатинин и мочевины. Все в порядке? Чтобы так было и дальше, позаботьтесь о главных фильтрах своего тела.

✓ **Откажитесь от быстрых углеводов.** Их ударные дозы содержатся в сахаре, кондитерке, газировке, пакетированных

соках. Лучше ставьте на стол крупы, макароны из твердых сортов пшеницы и хлеб грубого помола. Это источники медленных углеводов, которые почкам на пользу.

✓ **Включите в рацион правильные жиры.** Больше всего филтрам нашего тела нравятся оливковое масло и жирная морская рыбка. А вот сливочного масла, жирного мяса и любых полуфабрикатов лучше избегать. Они подрывают здоровье выделительной системы.

✓ **Пополняйте запасы белка за счет курицы, индейки, яиц.** И откажитесь от красного мяса. Это вред для почек.

✓ **Будьте осторожнее с молочными продуктами.** Выбирайте с жирностью не выше 10%.

✓ **Не травите почки лекарствами.** Если бесконтрольно принимать антибиотики, анальгетики и обезболивающие, фильтрующая система может выйти из строя. Пейте лекарства только по назначению врача. Это продлит здоровье почек!



Вадим Вересков,
кардиолог.

ТОП-6 ПРОДУКТОВ ПРОТИВ ГИПЕРТОНИИ

ЧТО ЕСТЬ БУДЕМ?

1. Ягоды. Люди, которые регулярно едят ягоды (особенно чернику, голубику, клюкву, клубнику, малину, черную смородину), реже жалуются на повышенное давление.



2. Помидоры. Доказано: томатный сок (в идеале домашний), гаспачо или салат с помидорами, моцареллой и зеленью снижают риск развития гипертонии. Чаще включайте эти блюда в рацион.

3. Свекла. Вещества, которые в ней содержатся, повышают уровень оксида азота в крови: он в свою очередь расширяет кровеносные сосуды, что способствует снижению давления.

4. Льняное семя. Замечено: у гипертоников, которые в течение полугода регулярно съедали по 20-30 г семян льна (можно добавлять в каши, смузи, салаты), снизились показатели и систолического (верхние цифры), и диастолического (нижние цифры) давления.

5. Шоколад. Это лакомство снижав по-

вышенное давление. Все дело во флавоноидах - они помогают расширить и расслабить кровеносные сосуды. Но сказанное касается только плиток, в которых содержится от 70% какао. И без фанатизма! 1-2 ломтика в день вполне достаточно.



6. Творог. Это продукт - отличный источник кальция. А еще он содержит ценные сердечные элементы - калий и магний. Калий укрепляет миокард и нормализует сердечный ритм, а магний оберегает нервную систему от стрессов и способствует расширению сосудов.



ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ ИЛИ ПРОСТО ЛЕНЬ?

Наверное, у каждого человека хоть раз в жизни бывало состояние, когда уже с самого утра ощущалось томление в теле, словно вообще не спал. При этом отсутствовали все желания, кроме как лежать на диване.

Работа представлялась настоящей каторгой. Что это: хроническая усталость или просто лень? Будем выяснять.

Проявление лени

Вопреки устоявшемуся стереотипу, лень в психологии считается не пороком, а лишь отсутствием мотивации к труду.

К примеру, устраиваясь на работу, мы мотивируем себя надеждами на большую зарплату, доброжелательные отношения в коллективе, интересные проекты, быстрое продвижение по службе и т.д. Однако, когда через некоторое время понимаем, что наши надежды не оправдываются, мотивация исчезает. Мы теряем трудовой азарт и начинаем лениться: исполнять свои рабочие обязанности нехотя, вяло, из-под палки, только ради хлеба насущного. А зачем напрягаться, если все равно не поймут, не оценят, не наградят по заслугам?

Развитие хронической усталости

Непрекращающаяся (хроническая) усталость возникает по иным причинам: из-за гнетущего влияния на психику монотонности жизненного уклада, однообразия окружающей обстановки, а также из-за регулярного умственного или мышечного переутомления, нервного перенапряжения, постоянной спешки, суеты, стрессов, длительного отсутствия отдыха в виде смены привычного рода деятельности.

То есть, снижение работоспособности возникает не от потери стимулов к труду, а вследствие психического и физического истощения организма.

Борьба с ленью

Поскольку лень не считается нервным или физическим расстройством, то с ней можно бороться психологическими методами:

- ✓ искать новые стимулы для активизации трудовой деятельности;
- ✓ развивать у себя интерес к работе, прокачивая профессиональные и коммуникативные навыки;
- ✓ пробовать новые, увлекательные виды деятельности;
- ✓ повышать собственную самооценку и культивировать независимость от одобрения окружающих;
- ✓ воспитывать в себе самодостаточность;
- ✓ учиться ставить реальные цели и добиваться их, задействуя упорство, силу воли, ответственность, самодисциплину.

Избавление от усталости

В тяжелых случаях необходимо обратиться к врачу, который исследует состояние вашей нервной системы и физические параметры организма, поставит диагноз, назначит восстанавливающую терапию. Если же недуг не слишком запущен, то может быть достаточно взять на работе отпуск, отправиться в путешествие для смены обстановки, переключить внимание, эмоционально и физически отдохнуть.

Народные рецепты

Существуют народные способы избавления от хронической усталости:

- ✓ залив 2 ст. л. сухого зверобоя 1 л горячей воды в термосе, дайте средству настояться 4-6 ч. и принимайте его по 0,5 стакана за 20-30 мин. перед едой;
- ✓ между основными приемами пищи заваривайте в чайной чашке по 1 ч. л. измельченных шишек

хмеля кипятком и пейте настой мелкими глотками, как чай;




- ✓ 1 ч. л. пустырника или корней валерианы залейте 1 стаканом холодной воды, поварите на медленном огне 15-20 мин. и употребляйте отвар по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

Кроме того, отличным средством против усталости считается баня с паром и веником из ветвей березы, липы, дуба и трав (ромашки, мелиссы, мяты).

Профилактика

Впоследствии, чтобы не расстраивать свое психологическое и физическое здоровье, соблюдайте правила труда и отдыха:

- ✓ избегайте переутомления на работе и даже во время аврала чередуйте интенсивный труд с пятиминутными перерывами на гимнастику;
- ✓ максимально отстраняйтесь от конфликтных ситуаций;
- ✓ дома восстанавливайте душевное равновесие, переключаясь на иные виды деятельности: спорт, хобби, приятное общение;
- ✓ практикуйте успокаивающую медитацию, дыхательные упражнения, делайте массаж тела, совершайте расслабляющие водные процедуры;
- ✓ старайтесь проводить больше времени на природе или просто на свежем воздухе, так как это дает чувство умиротворения;
- ✓ не жертвуйте сном ради труда или развлечений;
- ✓ питайтесь всегда вовремя и разнообразно, налегая на богатую витаминами растительную пищу и стараясь не злоупотреблять напитками с кофеином, алкоголем, фаст-фудом, консервами, сладостями, сдобой.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------|---|--|------------------|--|-------------------------|--------------------|---------------------|-----------------------|--|--|----------|--|--|--|
| Документ с перечнем | | | | | | "Подкидьш" на лыжне | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Корабль без пушек | Основные холма | | Сосед чека | | Жаргонный беспорядок | | Род дамбы | | Сумка на всякий случай | |  | | | | Швейцарский водопад | | | | | | | | | |
| | | | | | Равнина над облаками | | | | | |  <p>С нее прыгают в воду</p> | | | | | | | | | | | | | |
| Автомобильный "чих" | 1 | | Четверостишие сонета | | Большой мохнатый "ос" | | Челуха, ерунда | | Мастер по гитарам | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Иголки на ёлке | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Винный бог | | | | | | Засушенный абрикос | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Стол с тисками | | | | | | | | | | | В нём запекают | | Тёзка Дега и По | | | | | | |
| | Ловкач | Буква греков | | Сказка "... и блошка" | | Композитор-генерал | | Вид Лондона с Биг-Бена | | Церковное "курево" | | | | | | | | | | | | | | |
| | Длинномордый толень | | | | | | | Штраф за промедление | | | | | | | | Непроглядный туман | | Птичка из дроздов | | | | | | |
| | | | | | Бандит с большой волны | | Крупный скирд соломы | | Жёрдочка для курочек | | | | | | | | | | | | | | | |
| Господство пролетариата | Крупа из чистого проса | | Наш разведчик для ЦРУ | | | | | | Боевая корабельная стая | | Провинность перед Богом | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Азовское или Баренцево | | | | Охотничий курс щенка | | "Волосатый" плод | | | | | "Перевоз ... держала" | | | | | | |
| | "... закрывай, баю-бай" | Горыныч | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | "Судья" бильярдистов | | Шёлк на нарядную блузку | | | | | | | | | Обезьяна Аладдина | | | | | | | | | |
| | Разновидность юбки | Капелюшечка | | | | | Вера большевиков | | Пылинки да крошки | | Палочка скульптора | | | | | | | | | | | | | |
| |  <p>Конь для гимнаста</p> | | | | | | | | | | | | | | Утренняя дымовая завеса | | Площадка для гольфа | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | Горящий след пули | Абзац по своей сути | | | | | | | | | | | | Тявканье | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | "Такой-то" вместо ФИО | | Похож на батат | | | | | | | | | | | | | | |
| | Лицина только на глаза | | | | | | | | | | | | | | | Финансовое рабство | | Кавказская флейта | | | | | | |

Лицо с обложки



ЛЕТИЦИЯ КАСТА: «Я НЕ ИЗМЕНЯЮ СВОИМ ПРИНЦИПАМ»

Летиция Мари Лор Каста (Laetitia Casta) – успешная французская супермодель, появлявшаяся на обложках более сотни популярных журналов, включая *Vogue*, *Cosmopolitan*, *Rolling Stone*, *Glamour*.

Свою карьеру она начала в 15 лет. В 1993 году юная дебютантка появилась в рекламе американского бренда джинсовой одежды *Guess*, покорила публику своей невинной красотой. Позже девушка стала «ангелом» *Victoria's Secret*, являлась представителем косметической компании *L'Oreal Paris*, моделью Жана-Поля Готье, Ив Сен-Лорана, Томми Хилфигера, Вивьен Вествуд, Ральфа Лорана, Роберто Кавалли, Лолиты Лемпицки, модных домов *Givenchy*, *Louis Vuitton*, *Chanel*, *Nina Ricci*, *J. Crew*.

Каста добилась успеха также и как актриса, сыграв Брижит Бардо

в ленте «Генсбур. Любовь хулигана», царевну Саломею в «Лицах», прелестную аристократку в «Голубом велосипеде», снятом по бестселлеру Режины Дефорж, и появившись на сцене «Театра Антуана» в постановке «Ундины» Жана Жироду, по грустной легенде о любви рыцаря к прекрасной русалке. В 2000 году ее удостоили чести выступить в качестве очередной модели при создании скульптурного изображения Марианны, аллегорического символа Французской Республики.

- Запахи всегда связаны с памятью. Какие воспоминания и

эмоции дарит вам аромат *Rose Extase*, *Nina Ricci*?

- Первое, что я вспоминаю — мое детство на Корсике, прабабушку, розы в ее саду. Она была сильной женщиной, доброй и щедрой, полной любви. Вы правы, я очень чувствительна к ароматам. В *Rose Extase*, *Nina Ricci*, я моментально ощущаю мускус, и эта нота напоминает мне об одном из фильмов, где я снималась, — как будто в то самое время на мне тоже были духи с мускусом. Иногда мне кажется, что я познаю мир не глазами, а с помощью обоняния, как собака.

- Что для вас в целом значит Дом *Nina Ricci*?

- С этой маркой меня очень многое связывает. Я дружу с Гиомом Анри, креативным директором *Nina Ricci*, — мы случайно познакомились с ним в отеле и долго болтали на тему кино. Он настоящий синефил, не случайно его коллекции всегда посвящены фильмам и женским героиням. Но в первую очередь *Nina Ricci* для меня — нежные и полумистические воспоминания из детства.

Моя бабушка все время держала флакон духов *L'Air du Temps*, *Nina Ricci*, на столике рядом с кроватью. И я, будучи маленькой девочкой, не могла оторвать от него взгляд. Помните, как он выглядит? Воздушный, полупрозрачный, со стеклянной птицей на колпачке. Он казался мне волшебным и в то же время олицетворял мою бабушку, все самое нежное и любимое, что с ней связано.

- Рекламное видео парфюма *Rose Extase*, *Nina Ricci*, и провокационное, и романтическое одновременно. А в жизни какая грань вам больше свойственна?



- Ну, неправда насчет видео! Оно не о провокации, а о свободе! О том, как важно и круто оставаться верной себе и делать то, что хочешь. Да, возможно, в этом и есть провокация — смелость, так уж точно! А я, конечно, романтик, но еще больше — идеалистка.

- В чем это проявляется?

- Я не изменяю своим принципам и всегда поступаю согласно тому, во что верю. Например, в то, что я если начну менять себя, то смогу изменить и других людей, и в конце концов весь мир. Всегда надо начинать с себя. Я слежу за своим питанием, занимаюсь медитацией. Это божественное ощущение — контролировать свою жизнь и пребывать в полной гармонии со своим телом. Со мной так было не всегда, и поэтому сейчас я особенно это ценю.

- За последние лет десять роль женщины в обществе и ее образ жизни довольно сильно изменились. С чем вы это связываете?

- А мне по-прежнему кажется, что этих перемен недостаточно. Все начинается с воспитания и образования. И даже сегодня мы, такие просвещенные и независимые женщины, допускаем в этом отношении множество ошибок. Я, например, не хочу говорить своим дочерям: «Будьте осторожны на улице, вы же девочки». Не хочу настраивать их на то, что только девушкам из-за их пола и сексуальности может быть опасно в окружающем мире. То, что ты женщина, не делает тебя целью всего самого плохого на свете.

Сегодня мы часто говорим о женщинах как о жертвах, особенно в свете последних скандалов, связанных с сексуальными домогательствами в Голливуде. Почему в прессе и интернете не говорят о женщинах как о героях — о классных спортсменках, пожарных, полицейских?! На самом деле нас окружает множество героических примеров женщин, чьи подвиги ос-

таются за кадром. Но на первый план всегда выходят жертвы. Я восхищаюсь и ими тоже — ведь сколько нужно отваги, чтобы рассказать всему миру о том, что с тобой случилось. И это урок для остальных мужчин — надо принимать ответ «нет» и уважать его.

- А вы считаете себя феминисткой?

- Безусловно! Но не американского типа. Я — не радикал. Я мечтаю о революции, но хочу, чтобы она была счастливой.

- Какая разница между феминизмом в Америке и Европе?

- Американки начали это раньше, и с этим не поспоришь. Но разница не во временных рамках. У них все развивается слишком экстремально. Я бы не хотела обвинять во всем мужчин или наказывать их. Уж если говорить о равенстве, то придерживаться этой идеи до конца. И еще — я не вижу никакой проблемы или разногласий в том, чтобы быть феминисткой, но при этом ухаживать за собой, краситься или одеваться в воздушные платья. Мы же делаем это не для мужчин или других женщин, а только для себя. Мне нравится сочетание идей феминизма с женственностью и индивидуальностью. В этом плане мои героини — писательницы Элизабет Бадинтер и Симона де Бовуар.

- У вас множество разных амплуа: модель, актриса, сценарист, креативный директор. В каком проекте вы заняты сейчас?

- Я играю в театре, в пьесе «Сцены из супружеской жизни» по фильму Ингмара Бергмана. Снимаюсь в кино в роли женщины-полицейского, что для меня весьма необычно — я ведь ассоциируюсь в основном с романтическими образами. А еще я делаю скульптуры — белые керамические маски в духе -комедии дель арте.

- А чем бы вы хотели заниматься больше всего?



С мужем



В фильме «Честный человек»



В фильме «Гинсбур. Любовь хулигана»

- Хочу быть активисткой. Стать голосом женщин всего мира, менять жизни и больше работать с UNICEF.

10 ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ О ЛЕТИЦИИ КАСТА

1. Летиция Каста родилась в небольшом французском городке Понт-Одемар, но началом модельной карьеры обязана встрече на Корсике — именно там к ней подошел скаут модельного агентства и предложил попробовать свои силы в модельном бизнесе.

2. У Летиции Каста трое детей.

3. На данный момент она снялась в 19 полнометражных фильмах.

4. Летиция официально вышла замуж в 39 лет.

5. Для роли Брижит Бардо в фильме «Генсбур. Любовь хулигана» Летиция встречалась с Брижит для того, чтобы лучше понять ее образ.

6. В 2012 году стала кавалером ордена Искусств и литературы.

7. Некоторое время жила в Лондоне, но затем вернулась обратно в Париж.

8. В своих интервью подчеркивает, что важна прежде всего естественная красота, и относится с иронией к собственной неидеальной, по ее словам, внешности.

9. Летиция была ангелом Victoria's Secret.

10. Получила 2 кинонаграды как лучшая актриса.



ГОВОРИТ ОДНО, А ДЕЛАЕТ ДРУГОЕ!

Партнер обещает проводить с вами все свободное время и в тот же вечер отправляется в бар с друзьями. Или заявляет: «Я не злюсь на тебя!», но его мимика говорит об обратном. Все это в психологии называют смешанными сигналами.

Противоречивые, непоследовательные действия второй половинки могут поставить в тупик. Мария, 34 года, делится опытом: «Мы с Андреем познакомились как в кино: я буквально упала в его объятия, когда спускалась по лестнице в бизнес-центре. Отношения развивались стремительно - на первом свидании мы поцеловались, на втором - занялись сексом, а на третьем Андрей познакомил меня со своей мамой. Я уже мысленно вышла за него замуж, но потом стала замечать странности. Любимый упорно избегал разговора о нас, при друзьях мог называть меня просто подругой, а в его телефоне я была записана как Мария + моя фамилия. Не очень романтично, не находите? Несколько раз я намекала на серьезный разговор, но Андрей всегда отшучивался. Так продолжается уже полгода. Честно, не понимаю, в чем дело. Может, я ему не так уж и нравлюсь?...».

СМЕШАННЫЕ СИГНАЛЫ. КАКИМИ ОНИ БЫВАЮТ?

Мария начала получать от партнера смешанные сигналы, и это заставило ее задуматься о том, что вообще происходит. Мужчина не в настроении или играет с ее чувствами? А может, это просто непоследовательный человек, и серьезных по-

водов для беспокойства нет. Или Андрей все еще находится в поиске, поэтому держит девушку на некотором эмоциональном расстоянии? Здесь и кроется сложность: смешанные сигналы могут означать все, что угодно. И бывают они разными.

Партнер катает вас на эмоциональных качелях. Сегодня он признается вам в любви, приглашает на романтический ужин, дарит подарки. А завтра ситуация кардинально меняется: мужчина не отвечает на звонки, ведет себя холодно или даже грубит вам.

Продолжает флиртовать с другими. Вы уверены в том, что ваши отношения не задумывались как открытые. Но любимый, похоже, другого мнения. Он не торопится удалять анкету с сайта знакомств, флиртует с официантками и водит дружбу с «просто приятельницами».

Скрывает вас от родственников и друзей. Вы уже практически съехались, но мужчина не торопится знакомить вас с родными и друзьями. Скорее всего, они даже не догадываются о вашем существовании.

Обещания так и остаются обещаниями. Партнер говорит о том, что пора планировать свадьбу (совместный отпуск, рождение детей и пр.), но реальных шагов не пред-

принимает. Зато порассуждать об этом - пожалуйста!

Не проявляет чувств на публике. Не берет вас за руку, не целует, не обнимает. Со стороны вы выглядите как приятели, а не как влюбленные.

«ОН ИЗДЕВАЕТСЯ НАДО МНОЙ?»

Женщина, которая оказалась в отношениях с партнером, чьи слова расходятся с действиями, часто задается вопросом: «Он издевается надо мной?» Возможно. Но психологи выделяют и другие причины подобного поведения.

Иногда мужчина не умеет доступно выражать свои чувства. С этой проблемой сталкиваются люди, которые выросли в закрытой эмоциональной семье. Родители не научили их выражать эмоции, делиться переживаниями, открываться окружающим. Без помощи специалиста не обойтись!

Самый сложный случай - абьюзивные отношения. Партнер использует вторую половинку в своих целях и не испытывает к ней глубоких чувств. Его цель - получить удовольствие от вашей растерянности, опустить вашу самооценку ниже плинтуса, поиграть с вашими чувствами до тех пор, пока не найдется новая жертва. Самостоятельно выйти из абьюзивных отношений непросто. Стоит заручиться поддержкой психолога и родных.

Накопец, возможно, имеет место избегающая привязанность. В таком случае человек испытывает страх перед близкими отношениями, любовью и дружбой. Причиной тому может быть психологическая травма или негативный опыт в прошлом.

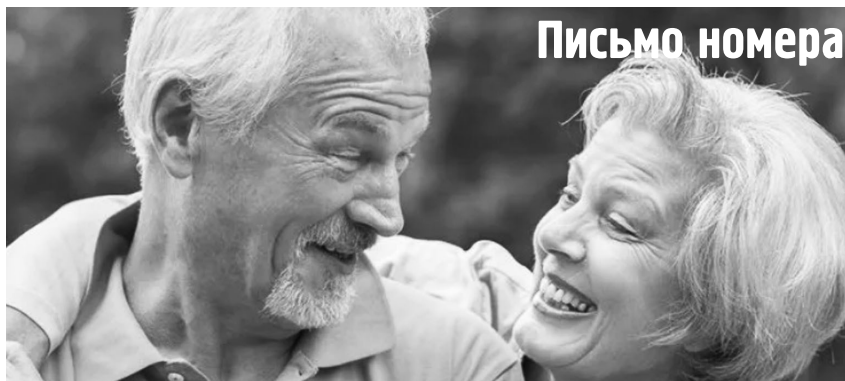
КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

КАК РАСШИФРОВАТЬ ПАРТНЕРА

Единственный способ понять, что происходит в отношениях, - это поговорить с любимым человеком начистоту. Даже если он уйдет от прямого ответа, вы многое прочтаете по его реакции.

Стоит честно рассказать о своих чувствах и опасениях, используя «Я-сообщения»: «Я чувствую себя плохо, когда ты...», «Я тревожусь, потому что...». Важно не нападать, не обвинять вторую половину, даже если очень хочется. Это может привести к продолжительному конфликту. И, конечно, внимательно слушайте партнера. Тревожные сигналы - мужчина уверяет вас, что все в порядке, отказывается замечать проблему, резко переводит стрелки, проявляет агрессию. Не исключено, что он склонен к эмоциональному насилию.

После смерти мамы отец долго горевал, а потом завел себе даму сердца. Эта новость расстроила меня. Я решила, что папа связался с аферисткой...



ПАПА ХОЧЕТ ЖЕНИТЬСЯ?

В субботу я отправила сыновей проведать дедушку, а сама затеяла генеральную уборку. Около семи вечера закончила все дела и ждала, когда мальчишки вернуться.

- Хорошо провели время? - спросила, когда они пришли. - Как дедушка?

- Нормально, - пожал плечами Андрей, мой старшенький. - Мы гуляли в парке, там были разные аттракционы, потом ели в кафе мороженое.

- А еще дед обещал нам новые велики купить, - похвастался Дима.

- Сомневаюсь, - отмахнулась я.

- Себе он уже купил, - сообщил Андрей. - Сказал, надо быть в форме.

Я не придала этому значения.

- Идите, мойте руки. Будем ужинать.

- Мы не голодные, - отказались дети.

- Тетя Таня нас покормила.

- Какая тетя Таня? - удивилась я.

- Это невеста нашего деда, - хихикнув, ответил Димка.

- Не болтай ерунду! - осадила я его.

- Он не врет, - поддержат брата Андрей. - Дед любит тетю Таню и хочет на ней жениться. Она очень хорошая. И готовит так классно. Такими вкусными пирогами нас угощала...

Я опешила. Ничего себе сюрприз! После смерти мамы прошло уже пять лет, но я до сих пор не могла смириться с этой потерей. Думала, и папа тоже, - они столько лет прожили душа в душу. Так нет, оказывается, нашлась какая-то ушлая дамочка и давай старика окучивать. Вот уже и детей моих прикармливают. И точно не просто так! Явно на квартиру папину позарилась. А чего? Живет один, жилплощадь большая. Округлит, приборет к рукам, а мальчишек моих без наследства оставит! Я ведь сколько раз предлагала папе переехать к нам. С мужем давно развелась, сама двух мальчуганов воспитываю, а отец уже не молодой, ему и внимание, и уход нужен. Так нет же, уперся рогом и ни в какую. Он, видите ли, привык быть сам себе хозяином. И вот вам, пожалуйста, такие неожиданные новости...

Отправив сыновей в детскую, я набрала папин номер.

- Привет. Как дела? Ты один?

- Доложили уже, значит, - хохотнул отец. - Не один, с Танечкой. Давно тебе о ней сказать собирался, да все подходящего момента не находилось...

- Давно?! - попытка быть толерантной с треском провалилась. - Пап, ты с ума сошел? Какой роман в твои-то годы! Не о том думать надо!

- А что делать в мои годы? - в свою очередь возмутился он. - О смерти думать? По-твоему, если человеку семьдесят стукнуло, так все - жизнь кончилась? А не рано ли ты меня хоронить собралась, а, дочка?

- Да никто тебе смерти не желает. Просто подумай хоть обо мне, о внуках, - попыталась я воззвать его к здравому смыслу.

- Я. Леночка, всю жизнь о тебе ду-

мал, и о детках твоих. Теперь пацаны повзрослели, и я хочу для себя пожить. Одинок мне было, грустно. А Танюша мне снова смысл жизни вернула.

- А как же мама? - всхлинула я.

- Она уже в другом мире, и никто и никогда мне ее не заменит, - ответил он и протяжно вздохнул. - Но мне хочется женского тепла, заботы... Надеюсь, ты поймешь. Неужели я не заслуживаю прожить остаток жизни счастливо? Жаль, что ты не рада за меня. От этих слов так тяжело на душе стало. Хоть отец и дожил до седых волос, но все еще такой наивный!

- Да я понимаю. Но жениться-то зачем? - произнесла уже спокойнее. - Живите вместе, и все... - а в глубине души понадеялась, что бросит его эта Танечка, если поймет, что ничего ей без штампа в паспорте не обломится.

- Сожителями быть предлагаешь? Не по-людски это. Не в том я возрасте, чтоб любовником считаться, - ответил папа. - Да и Таню уважаю.

Я поняла, что вот так, нахрапом и по телефону, ничего не добьюсь. И тут мне в голову пришла одна мысль.

- Послушай, папуль, а давай вы завтра с Татьяной к нам в гости придете на обед. Раз ты принял решение жениться, должна же я познакомиться со своей будущей мачехой.

- Это правильно, дочка, - с радостью согласился отец. - Она тебе понравится, вот увидишь.

«Вот и погляжу, что там за Танечка, - накручивала себя, - я этой бестии устрою вырванные годы. Покажу, как на отцовскую квартиру зариться!»

Я подготовилась к визиту. Везде по квартире расставила фотографии папы и мамы. Приготовила голубцы по мамину рецепту, которые отец обожал. Думала, он все это увидит и передумает жениться на этой аферистке. Но когда открыла дверь, потеряла дар речи. Рядом с отцом стояла седая пожилая женщина его возраста.

- Здравствуйте, Татьяна... Простите, не знаю вашего отчества... - растерялась я.

- Сергеевна, - улыбнулась она и протянула мне какую-то коробку. - Это домашние пироги, сама испекла. Я давно хотела с тобой познакомиться, Лена. Ты такая же красивая, как твоя мама. Это ничего, что я сразу на «ты»?

Я еще больше растерялась.

- А разве вы знали мою маму?

- Лично нет, - ответила она. - Просто

у твоего папы на столе стоит ее фотография. А еще Володя показывал мне ваши семейные альбомы. Ты очень похожа на свою маму...

В смятенных чувствах я поспешила скрыться в кухне. Руки дрожали, поэтому пролила на пол соус, когда перекладывала голубцы на блюдо.

«Бог с ним, потом вытру», - решила и понесла угощение в гостиную.

- Давай, Леночка, помогу тебе накрыть на стол, - предложила Татьяна Сергеевна.

- Спасибо, не надо, - вежливо отказалась я и ушла за салатом.

Но странное дело. Несмотря на предубеждение, папина избранница мне понравилась. Только нужно было время, чтобы свыкнуться с этой мыслью... Я взяла салатницу, но совсем забыла, что на кухне мокрый кафель. Поскользнулась, и рухнула прямо на пол. Правую ногу пронзила дикая боль... Что говорить, званый обед был испорчен. Меня увезла «скорая», а папа со своей невестой остались дома с мальчишками. Оказалось, что у меня сложный перелом и какое-то время придется провести в больнице. Это меня расстроило. Но, как оказалось, переживала зря. Мало того что Татьяна Сергеевна часто навещала меня в больнице и помогала передвигаться на костылях, так они с папой неделю, пока меня не выписали, жили у нас. Она убирала, обстирывала моих мальчишек, делала с ними уроки, готовила... Еще и обо мне заботилась.

- Хотела извиниться перед вами, - не удержавшись, однажды призналась я, - что плохо о вас думала. Решила, что вам нужна папина квартира.

- Что ты, Лена! - рассмеялась она. - У меня ведь своя есть. Просто Володя упрямый. Заявил, что он у себя дома столько лет прожил, корни, можно сказать, пустил, и наотрез отказался ко мне переезжать. Еще и со свадьбой этой носится, извел меня уже, можно сказать.

- Вы не хотите выйти за него замуж?

- Да какая из меня невеста? Людям на смех, - отмахнулась женщина. - Доживем вместе век - и за то спасибо...

В итоге мачехой я не обзавелась, зато у моих сыновей появилась прекрасная бабушка, а у меня - подруга. Но папа не теряет надежды стать законным мужем. Мальчишки его поддерживают. Даже отказались от покупки велосипедов, чтобы дед мог быстрее накопить денег на свадебное торжество...

Елена.

Звезда



ИВАН ЯНКОВСКИЙ **Достоинный наследник**

Сегодня Иван Янковский на коне! Мало того что востребован режиссерами, так еще и о личной жизни не забывает - недавно у актера родился сын. Кстати, назвали его Олегом в честь знаменитого прадеда.

Иван со всех сторон окружен знаменитыми родственниками. Чего стоит один только его дед - талантливый актер Олег Янковский, ушедший из жизни в 2009 году. Его супруга, Людмила Зорина, тоже актриса. Не отстают и родители, которые до сих пор продолжают сниматься и играть в театре - Филипп Янковский и Оксана Фандера. Однако при всем обилии знаменитых фамилий Иван старается строить свою собственную судьбу.

НЕПРОСТОЕ СЕМЕЙСТВО

Стоит ли говорить, что все детство Ваня Янковский провел в творческой атмосфере? В семье часто бывали гости, многих из которых его сверстники видели только на экране. А ему позволялось разговаривать с ними на серьезные темы, участвовать в обсуждениях.

В детстве Янковский-младший обожал спорт - занимался легкой

атлетикой, боксом и плаванием. А мечтал и вовсе о профессии летчика или космонавта. Реальность оказалась совсем иной - мальчика отдали в гимназию с математическим уклоном. Правда, точные науки были вовсе не его стезей, да и гены давали о себе знать. Ваня рос артистичным и открытым ребенком.

Может, из-за этого интереса и решено было отдать юношу в Московскую международную киношколу. Это был полезный опыт - вместе с учениками Ваня познавал азы кино, в том числе документального. Например, он с ровесниками ездил снимать сюжеты о жизни в Турции, Африке, Армении.

Никто не удивился, когда Янковский-младший, наконец, оказался в кадре. Мальчику было всего десять лет. Дед, Олег Иванович Янковский, привел его на площадку, где снимали картину «Приходи на меня посмотреть». Иван пробовался на

общих основаниях, никакого привилегированного положения, несмотря на слухи, у него не было. Да и сам Янковский-старший говорил так: «Получится - хорошо, не получится - тоже неплохо». Ваня сыграл в нескольких эпизодах мальчика-ангела, своего тезку. Получилось неплохо, а главное, ему самому понравилось.

Неудивительно, что, когда пришла пора выбирать учебное заведение, Ваня выбор пал на ГИТИС. Причем изначально он думал о том, чтобы поступать на режиссерский факультет, но позже выбрал актерско-режиссерский.

СОВЕТ ОТ ДЕДА

Уже в 2008 году, став совершеннолетним, Янковский исполнил свою первую главную роль. Это был фантастический триллер «Индиго», повествующий о людях будущего. В картину Ивана позвал приятель его отца - режиссер Роман Прыгунов. Посчитал, что начинающий актер справится с ролью, и не ошибся. Для Ивана это был колоссальный опыт. Он, по сути еще юнец, играл рядом с такими мэтрами, как Мария Шукшина, Михаил Ефремов, Гоша Куценко.

Спустя год вся страна, как никогда ранее, заговорила об Олеге Янковском. Знаменитый актер умирал от рака поджелудочной железы. Это был мучительный уход, но рядом с ним находились самые близкие люди, и это спасало. Иван до сих пор вспоминает свою последнюю встречу с дедом. Тогда он еще не знал, что прощается с ним. Олег Иванович попросил внука сесть на кровать, улыбнулся ему и долго-долго смотрел прямо в глаза - как будто хотел передать будущему поколению всю свою мудрость и все свои знания об этом мире. Ваня молчал, боясь пошевелиться.

Вскоре Олега Янковского не стало. Ивану было 19, и он тяжело переживал уход дедушки. Теперь, когда он сам решил стать полноценным актером, ему так хотелось обстоятельно поговорить с Олегом Ивановичем, узнать у него обо всех тонкостях актерского мастерства, как он работал, проживал каждую роль... Увы, былого не вернешь. Единственное, о чем Ваня успел спросить у дедушки - как играть. Тот ответил загадочно, зашифрованно, но молодой человек понял: «Играй по Станиславскому - «я в предлагаемых обстоятельствах»».

НЕМНОГО О ЛИЧНОМ

Окончив ГИТИС, молодой актер пошел работать в труппу Студии театрального искусства. Позже с ним также захотели сотрудничать в

театре Ермоловой, где Иван участвовал в некоторых спектаклях.

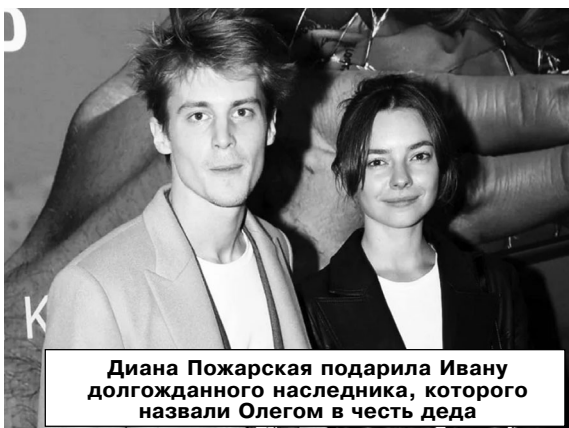
У девушек восходящая звезда пользовалась успехом. Мало того что наследник громкой актерской фамилии, так еще и какой красавец! Рост под метр восемьдесят, интересная внешность, прищур, доставшийся от деда. Одним словом, неудивительно, что пассий у Ивана всегда было достаточно. Говорили о романах Янковского с дочерью бизнесмена Руслана Байсарова (того самого, от кого Кристина Орбакайте родила сына Дени) Камиллой. Ходили слухи о том, что у актера были отношения с другой знаменитой наследницей - дочерью Расула Будунова Алисой.

Однако по-настоящему крепкую пару он смог создать лишь в 2014 году, начав встречаться с дочкой лидера группы «Алиса» Верой Кинчевой. Когда отношения перешли в серьезное русло, молодые познакомились с родителями друг друга. Даже планировали свадьбу. А потом - разрыв. Это сообщение для многих стало неожиданностью. Впрочем, расставались они дважды, окончательно разошлись лишь в 2020 году. Тогда многие шептались, что это произошло не просто так.

Как раз в то время шли съемки фильма «Чемпион мира», где Иван Янковский исполнял роль Анатолия Карпова. Его супругу по сюжету играла молодая актриса Диана Пожарская, известная по сериалу «Отель Элеон». Еще на съемочной площадке между ними сложились теплые отношения, но во что-то большее никто не верил. Мало



Олег Янковский видел во внуке своего преемника, но с выбором профессии не настаивал



Диана Пожарская подарила Ивану долгожданного наследника, которого назвали Олегом в честь деда

того, что у Ивана была Вера, так еще и Диана - замужем. Однажды девушка даже пристыдила журналистов: «Никаких связей на стороне не имею! И вообще, я счастлива в браке».

Вот только слова одно, а дело - совсем другое. Позже, весной 2021 года, оказалось, что буря поднялась не просто так. Пожарская развелась со своим горячо любимым супругом, Вера Кинчева осталась одна, а Иван Янковский вновь влюбился - несложно догадаться, в кого.

ЖИВЯЯСЬ В РОЛИ

На первом месте у актера Янковского долгое время оставалась работа. Он оказался поистине увлекающимся человеком и буквально загорался, когда попадался интересный проект.

В 2016 году, перед началом работы в картине «Дама Пик», Ивану пришлось основательно подготовиться. Он должен был исполнить роль оперного певца Андрея, а значит, не ударить в грязь лицом, поставить голос, дикцию. Пришлось поработать и над хореографией. Но все это было недаром: после выхода кинофильма на большие экраны Янковский получил премию «Золотой орел», тем самым став самым молодым ее обладателем среди актеров-мужчин.

Непросто далась работа над фильмом «Текст», вышедшим в 2019 году. Янковский сыграл сотрудника ФСКН, упрятавшего невинного парня за решетку по ложному обвинению. Но не отрицательная роль прославила Ивана. Причиной многочисленных обсуждений картины стала эротическая сцена, исполненная актером в тандеме с Кристиной Асмус. Все было представлено настолько реалистично, что актеров стали подозревать в реальной близости. По слухам, именно из-за этого и дал трещину брак Асмус и комика Гарика Харламова. Впрочем, сам Янковский не раз говорил: это всего лишь выдуманная история, а саму сцену

снимали «не по-настоящему». «Все понимают, что это обман, ничего не было. Просто мы качественно «развели» всех», - объяснял артист.

Еще лучше он вжился в роль шахматиста Анатолия Карпова, которую считает самой зрелой в своей карьере. Чтобы сняться в фильме «Чемпион мира», Янковский вновь готовился - на этот раз познавал азы шахматного искусства. Они с коллегой и партнером по съемкам Константином Хабенским выучили все легендарные партии Карпова - Корчного, выверяя каждую по минутам. На экране это выглядело блестяще, но только близкие Ивана знали, чего это ему стоило. Приходя домой, он подолгу сидел, уставившись в одну точку. Пытался выйти из образа, но в голове постоянно мелькали шахматные партии, ходы, фигуры на доске. Когда съемки были окончены, Янковский с облегчением выдохнул.

ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Сегодня Иван Янковский благодарен судьбе за то, что родился в актерской семье. Он всегда может обсудить рабочие моменты с отцом или матерью, пересмотреть фильмы деда. Кстати, он не раз признавался: «Я стал актером не потому, что у нас династия. Просто я очень люблю это дело».

В 2021 году журнал «GQ» присудил ему премию в номинации «Актер года», но у Янковского уже давно есть планы и в другом направлении. Он хотел бы попробовать себя в качестве режиссера. Вот только проекты, о которых он мечтает, плохо вписываются в рамки коммерческих. А для того чтобы продвинуть что-то из области арт-хауса, нужны спонсоры и люди, готовые поверить в начинающего режиссера. Но Янковского не пугают проблемы. Известно, что он даже пишет письма в Голливуд - режиссерам и сценаристам, которые могут помочь ему приблизиться к мечте.

Есть планы и в театре - Иван мечтает сыграть Раскольникова, Макбета и Короля Лира. А вот работать с родителями пока не готов - страшно. Кажется, еще нет сил дотянуться до тех вершин, которым они давно прикоснулись. Пока же он сосредоточен на семье. В июне 2021 года супруга Диана подарила ему первенца, которого назвали в честь знаменитого деда Олегом. Получился полный тезка - Олег Иванович Янковский. Иван даже считает сына в некотором роде реинкарнацией своего родственника. Кто знает, может, и он, повзрослев, порадует зрителей своим талантом?

Как я похудела



СЕКРЕТЫ ОСИНОЙ ТАЛИИ

Редко у кого жировые отложения равномерно распределяются по всему телу. Чаще они локализуются в определенных местах: в области плечевого пояса, на ягодицах, бедрах. Но наиболее неблагоприятной считается концентрация жировой ткани в районе живота и по бокам, поскольку, наряду с эстетическим дискомфортом, это затрудняет работу внутренних органов брюшной полости. Что же приводит к скоплению жиров в данной зоне? Можно ли избавиться от них и добиться осиной талии?

ВЫЯВЛЕНИЕ ПРИЧИН

Главными причинами образования большого жирового живота и «подушек» по бокам являются:

- превалирование в рационе продуктов, насыщенных быстроусвояемыми углеводами (кондитерских изделий, сдобы, фастфуда, полуфабрикатов, сладкой газировки, пакетированных соков, пива и т.д.) и трансжиров (маргарина, майонеза);

- нарушение функционирования желудочно-кишечного тракта (нездоровая микрофлора, запоры, метеоризм, скопление шлаков);

- малоподвижный образ жизни, сидячая работа, застойные процессы в брюшной и тазовой областях;

- стрессы, вызванные нервной обстановкой, регулярным недосыпанием, частыми переутомлениями, практикой жестких диет и т.п.;

- наследственная предрасположенность, возрастное замедление метаболизма;

- гормональные сбои, связанные с эндокринными заболеваниями, приемом некоторых лекарств, у женщин - с родами, контрацепцией, климаксом;

- наличие гельминтов.

И если в последних трех случаях (вышеописанных причин) требуется консультация врача, то с остальными причинами мы способны справиться самостоятельно.

Например, в наших силах изменить свой рацион, увеличив в нем долю продуктов, содержащих медленно перерабатываемые углеводы, клетчатку, белки: нежирное мясо, рыбу, обезжиренный творог, ржаной хлеб, крупы, бобовые, орехи, овощи, зелень, свежие фрукты, ягоды, сухофрукты.

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ

Чтобы не возникало сильного голода и соблазна объедаться, не стоит пропускать основные приемы пищи. Устраивайте себе также небольшие полезные (фруктово-овощные) перекусы. Наиболее калорийную еду употребляйте до обеда, чтобы она успевала к вечеру переработаться. Ужинайте легкими для переваривания блюдами (тушеными овощами, супами-пюре, фруктовыми желе и т.п.) и не позднее чем за 3-4 ч. до сна. Практикуйте длительные, сбалансированные диеты. Избегайте экстресс- и монодиет.

НОРМАЛИЗАЦИЯ РАБОТЫ ЖКТ

Для улучшения микрофлоры в желудочно-кишечном тракте, устранения метеоризма и запоров употребляйте обезжиренные кисломолочные продукты, замените в меню животные жиры на растительные масла.

В целях выведения из организма шлаков пейте много чистой воды, а также чай со зверобоем, ромашкой, подорожником, бессмертником, листьями земляники.

Раз в неделю устраивайте разгрузочный день на овощных соках, смузи, салатах, заправленных кефиром.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Старайтесь больше двигаться: проходить хотя бы часть пути до работы пешком, подниматься на этажи по лестнице, а не в лифте, в свободное время бегать в парке, кататься на велосипеде, прыгать со скакалкой и т.п. Полезно записаться на восточные или латиноамериканские танцы, аэробiku, в бассейн. 2-3 раза в неделю по 1-2 ч. проводите в спортзале. Чередуйте силовые и кардиотренировки.

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Включите в ежедневную утреннюю зарядку наклоны вперед, вращение торсом, вращение хулахапа, упражнения на выпрямление осанки (прижатие спиной к стене), на скручивание (проработка косых мышц живота), на укрепление брюшного пресса (в позиции лежа на спине подъемы торса, ног, «велосипед», «ножницы»), на подтяжку всей мускулатуры тела (планка).

ГИМНАСТИКА НА РАБОТЕ


Каждый час отрывайтесь от работы для выполнения короткой гимнастики, включающей повороты торса вправо-влево, наклоны в стороны, выпячивание и втягивание живота, сведение лопаток вместе.

ПРОТИВОСТОЯНИЕ СТРЕССАМ

Избегайте стрессов, чтобы не надо было их заедать. Отстраняйтесь от «токсичных» людей и больше общайтесь с теми, кто заряжает вас позитивом.

Для снятия нервного напряжения после работы устраивайте себе расслабляющие ванны с эфирными маслами мяты, лаванды, сандала. Принимайте настойки валерианы, пустырника, боярышника. И обязательно спите не менее 7-8 ч. в сутки.

Ваш любимый сканворд

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------|---|--|-----------------|--|---------------------|----------|--------------------|--|-----------------|--|--------------------|-----------|
| | | | | | | Цитрус к чаю | | | | | | Рынок | |
| Шофер "Автолайна" | | Оберег | | Каркас избы | | Копоть | | Проверка на плацу | | Глава монастыря | | Привычная жизнь | |
| | | | | 1 | | | | | | | | | |
| Афр. магия | | Светильник | | | | Беспокойство | | Овощ из сказки | | Крупная ящерица | | Ед. магн. индукции | |
| Азерб. бард | | | | | | Пехотинец | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Монета Лаоса |  | | | | Провинция, Испания | Чистоган | Дежурство на судне | | Жидкий металл | | Рыбка в аквариуме | |
| | Живет в воде | | | | | ...и выдох | | | | | | | |
| | | | | | | | | Римская статуя | | | | | |
| Сорт летних яблок | | Тонкая веревка | | Струнный INSTR. | | Готовка пищи | | Осьминог | | "Элис", реж. | | Блюдо из яиц | |
| | | | | | | | | Внутри ротора | | | | | |
| "Гений", актер | | Чурка в городках | | | | | | Южное дерево | | | | | |
| Исп. сюрреалист | | ...и нечет | | "Блэйз", актер | | Есть янь, а есть... | | Искусник | | Шерсть | | Срубленное дерево | Жена царя |
| Бокс для лошади | | | | | | | | Паутина | | | | | |
| | | | | | | | | Сочинитель виршей | | | | | |
| ...Ларина | | Окись железа | | ...Капоне | | Низ вазы | | Авторитет (перен.) | | Большой сверток | | "...Понт" | |
| | | | | | | Дух дикой природы | | | | Жилище индейца | | | |
| Перегородка | Стремление | | | | | | | | | Отрок | | | |
| Эталон стройности | | | | | | Эст. певец | | | | Возмездие | | | |

История из жизни



БОЛЬШЕ Я О НЕМ НЕ ЗАПЛАЧУ

Я верила мужу больше, чем самой себе, прислушивалась к его мнению. Любила Виталия до безумия, боготворила...

Мы никогда не пили растворимый кофе - иначе чем бурдой муж его не называл. Даже во время тотального дефицита он умудрялся доставать хороший кофе в зернах. По утрам мы обычно вдвоем их мололи и варили любимый напиток, превращая это занятие в священный семейный ритуал. Сразу после свадьбы Виталий купил где-то особые чашки - крошечные, из невесомого полупрозрачного фарфора, на одной - ветка цветущей сакуры, на другой - две танцующие цапли. И на каждой по два одинаковых иероглифа. Я не знала, что они означают, но была уверена: что-то очень хорошее. Например, «счастье» и «любовь». То, что составляло основу нашей с Виталием семейной жизни.

...Смотрю на рисунок. За десять лет розовая краска кое-где стерлась, и кажется, что это облетели лепестки цветов. А черные иероглифы теперь для меня означают «одиночество» и «пустота». «На сорок втором году жизни скоропостижно скончался выдающийся архитектор Демьянов Виталий Сергеевич. Помним, любим, скорбим...» - такой некролог появился полгода назад в одной из газет. Не знаю, кто писал этот текст, но явно польстил Виталию - выдающимся архитектором тот не был. Однако талантливым и

востребованным - безусловно. Без заказов муж не сидел, и его доходы позволяли мне не работать. По крайней мере, последние годы совместной жизни. Это было обоюдное решение - мне нравилось «вылизывать» нашу просторную трехкомнатную квартиру, баловать мужа и сына кулинарными изысками, играть роль хранительницы семейного очага. А полгода назад очаг погас.

«Скоропостижно скончался» - так значилось в некрологе. Кто не стал кивался с этим «скоропостижно», никогда не поймет всего ужаса этого слова. Когда близкий человек долго и тяжело болеет, ты успеваешь подсознательно приготовиться к его уходу. Но когда совершенно здоровый, еще молодой мужчина приходит вечером домой в отличном настроении, ужинает, шутит, намекает на грядущую нескудную ночь, а потом ложится и умирает...

...Я мыла посуду, когда Виталий обнял меня сзади и шепнул на ухо: «Томочка, я тебя хочу... Ты сегодня как?»

- Не устала, голова не болит, критических дней нет, - рассмеялась я.

- Не жена, а мечта! Тебе здесь еще долго возиться? - промурлыкал муж.

- Минут пятнадцать...

- Я тебя жду, - муж игриво шлеп-

нул меня по попе и ушел в спальню, но почти сразу же позвал: - Том, иди сюда!

- Ну что ты такой нетерпеливый! Обещал пятнадцать минут подождать... - крикнула в ответ. Но все же подошла. Виталий в одежде лежал на кровати и тер ладонью левую часть груди. Меня потрясли ногти на его руке - не розовые, как обычно, а голубые, почти синие.

- Дай что-нибудь от сердца, прихватило... - прошептал едва слышно.

А у нас в аптечке даже банально-го валидола не было. Бросилась к соседке-сердечнице. Когда спустя две минуты вернулась с таблетками нитроглицерина, Виталий уже не дышал.

Приезд «скорой», приезд полиции, похороны, заваленный живыми цветами и венками холмик, сын, жмующийся к моим ногам, обрывки фраз: «Ушел из жизни замечательный... Примите наши искренние соболезнования... Томочка, держись, мы с тобой... Мамочка, давай уйдем отсюда...»

Прошло время, сына забрала к себе свекровь, друзья и знакомые вернулись к обычной жизни, я стала учиться жить без Виталия. Видит Бог, очень старалась, но не получалось.

Из живой счастливой женщины я превратилась в робота. Утром вставала, молчала по привычке кофейные зерна, варила кофе, наливала в ритуальную чашку. Пила, не ощущая ни вкуса, ни запаха, потом кое-как убирала в квартире. Если чувствовала голод - ела. Если хотелось спать - спала, даже не интересуясь временем суток. Из дома выходила лишь тогда, когда заканчивалась еда.

Видеть живых людей, их улыбки, счастливые лица было невыносимо... Так же невыносимо, как находиться в стенах трехкомнатного склепа. Пустота и одиночество...

Но дома все-таки чуть легче - здесь веши Виталия, семейные фотоальбомы и кассеты с домашним видео - то, что хоть как-то помогало мне держаться на плаву.

Никого не хотелось видеть (кроме сына, конечно, но не могла же я эгоистично похоронить его рядом с собой в доме!), на телефонные звонки тоже не отвечала. Исключение делала только для свекрови и Ирины - самой близкой подруги. Она не раздражала меня фальшивыми слезами и словами утешения, с ней можно было поговорить о Виталии.

Ирина приехала неожиданно, без предупреждения. Огляделась вокруг...

- Да-а-а... Запустила ты дом.

- А для кого мне теперь порядок наводить? - пожала плечами.

- Хотя бы для себя.

- Мне все равно...

- Вот это и плохо. Ты на себя дав-

но в зеркало смотрела? Посмотри, на кого ты стала похожа!

- Мне все равно, - повторила я равнодушно, но послушно направилась к шкафу, распахнула створку, где внутри было вмонтировано зеркало.

Мертвые глаза, тусклые волосы, незакрашенная седина на висках, на халате не хватает двух пуговиц.

- Думаешь. Виталию приятно было бы видеть, в кого ты превратилась?

- Виталия нет, он умер.

- Но ты-то жива! - крикнула Ирина.

- Я тоже умерла.

- Тома, Виталия уже одиннадцать месяцев нет. Так что пора встряхнуться - ведь жизнь-то продолжается!

Я ужаснулась. Боже, почти год прошел с тех пор! Неужели так много?!

- Мои мужики уехали на рыбалку, - продолжала Ирина, - поэтому я неделю поживу у тебя.

- Не надо. Я не хочу.

- А тебя никто и не спрашивает. Будешь делать, как я скажу. Пора превращаться из зомби в нормального человека.

Я все еще была роботом, действующим в соответствии с заданной программой, а Ирина оказалась опытным программистом. Она заставила меня сделать генеральную уборку (точнее, мы вдвоем ее делали), купить несколько обновок, потому что все старые вещи болтались, как на вешалке, отвела в парикмахерскую и к косметологу.

- Ну вот, дорогая, теперь совсем другое дело, - удовлетворенно улыбнулась Ира, увидев мое преобразование. - Уже не похожа на мумию. Ты - очень красивая женщина и обязательно еще найдешь себе...

- Прекрати! - сорвалась я вдруг на крик. - Как ты можешь такое говорить?!

- А что такого? Я понимаю, ты любила Виталия, но...

- Я его и сейчас люблю! - закричала, срывая голос. - И буду любить всегда! И никто другой мне не нужен, потому что таких, как Виталий, нет и никогда не будет!!!

- Ты всегда его идеализировала, а после смерти вообще в икону превратила. А твой Виталий был обычным мужиком, со своими слабостями, недостатками и даже мелкими грешками.

Я просто задохнулась от гнева.

- Убирайся! Видеть тебя не хочу! Не звони и не приходи - ты мне больше не подруга, поняла!

Прокричала и распахнула перед Ириной дверь. Она пыталась что-то сказать, но я силой вытолкнула ее на лестничную площадку, бросив вслед: «Ненавижу!»

...С Иваном я познакомилась на кладбище. Сидела возле мужниной

могилки, когда за спиной кто-то громко кашлянул. Обернулась. Около ограды стоял худощавый мужчина лет сорока.

- Я вас часто здесь вижу. Кто? - кивнул незнакомец на памятник.

- Муж.

- А у меня жена. Наташа умерла от рака три года назад.

- А мой Виталий год назад. Инфаркт. Вы не знаете, песок привезли?

- Привезли. Давайте ведро, я сейчас принесу...

Он принес песок, затем помог мне сгрести листья, нападавшие за те три дня, что я не приходила на кладбище. Затем спросил, может ли проводить меня до остановки.

Я согласилась. Ведь у меня, по сути, даже друзей не осталось. Конечно, о том, чтобы завязать с кем-то близкие отношения, не могло быть и речи, но невинное общение двух одиноких людей... Почему бы и нет, если это поможет нам обоим справиться с болью утраты?

По дороге разговорились. Я рассказала о Виталии, Иван - о своей жене.

- Ваша Наташа работала? - поинтересовался я.

- Да, бухгалтером, у меня.

- Так вы - бизнесмен?

- Бизнесмен - слишком громко сказано, - улыбнулся он. - Просто владелец небольшого фотоателье.

- Правда? - обрадовалась я. - А вы не сможете обновить некоторые старые семейные фотографии?

- Нужно на них взглянуть. Но, думаю, что смогу - ответил Иван.

Так началась наша дружба. То есть для меня это было дружбой, Иван же ненавязчиво и очень трогательно ухаживал за мной, явно надеясь на что-то большее. И хотя я сразу расставила все точки над «i», не скрою, его знаки внимания были приятны.

Однако, когда спустя полгода, краснея и заикаясь от волнения, Иван признался в любви, а потом достал из кармана футляр с колечком, я мягко, но решительно отвела его руку:

- Ты очень хороший, но я не могу. Это было бы предательством по отношению к Виталию. Не обижайся, ладно? А сейчас иди - мне нужно немного побыть одной.

Уходя, Иван положил кольцо на стол.

- Я покупал его для тебя. Пусть лежит... А вдруг тебе когда-то захочется его надеть?

Прошло две недели. Как-то, убирая в квартире, я наткнулась на портфель мужа, который со дня его смерти ни разу не открывала. Щелкнула замками, заглянула вовнутрь... Какие-то бумаги в прозрачных файлах, флешка, запасные очки. И небольшой бумажный пакет. В нем оказались пленки с негатива-

ми - Виталий давно работал на компьютере, но фотографировать любил обычным фотоаппаратом.

Как же я обрадовалась этим негативам! Ведь до сих пор каждый день листала фотоальбомы и все снимки изучила до подробностей. А тут новые фото - настоящее сокровище! Сразу оделась и побежала к Ивану на работу.

- Здравствуй. Скажи, можешь напечатать это? - протянула ему пленки.

- Конечно. Завтра утром принесу.

Признаюсь, никогда еще время не тянулось так медленно. Наконец наступило утро. Девять часов, десять, одиннадцать, а Ивана все не было. Позвонила ему на мобильный. Но он вдруг стал бормотать что-то абсолютно невразумительное.

- Ты сделал фотографии? Или забыл? - спросила в лоб.

- Сделал. Но... - он мялся. - Ты сейчас где?

- Под твоим подъездом.

Я даже не стала приглашать его подняться. И лифта ждать не стала - побежала вниз, как девчонка, перепрыгивая через ступеньки. На улице подлетела к Ивану и, забыв поздороваться, протянула руку:

- Давай.

- Тома, тебе лучше их не видеть.

- Перестань! Отдай фотографии! Он молча протянул пакет.

Дома я достала из него снимки и... чуть не потеряла сознание. Лучше бы потеряла. Лучше бы умерла... На всех снимках был Виталий. Но не со мной, не с сыном, не с друзьями, не с коллегами. С женщинами. Причем разными. В недвусмысленных позах. Женщин роднило одно - все они были молоды и обнажены. А тот третий, который нажимал на кнопку фотоаппарата? Может, фотограф был третьим и в их постели? Впрочем, это уже было не важно. Важно, что муж изменял мне, возможно, всю жизнь... А ведь я так любила его, почти боготворила. И ничего не знала, и даже не подозревала. А он... Обычный мужик со своими слабостями и мелкими грешками. Впрочем, нет, не мелкими - гадостными, грязными...

Я нашла и раскрыла бархатную коробочку, достала кольцо, подаренное Иваном, надела на палец. Смотри-ка, в пору - как он точно угадал с размером. Подумав, набрала номер Иры.

- Привет, я соскучилась. Ты извини за то, что тогда тебе наговорила. Давай вечером куда-нибудь сходим? В кафе? Отлично. Только ты своего Гену прихвати, потому что я тоже буду не одна. Хочу тебя кое с кем познакомить. Да, мужчина. Да, очень хороший. А чему ты удивляешься? Сама же говорила - жизнь продолжается!

Тамара.



ОБЫЧНОЕ СОСТОЯНИЕ СЧАСТЬЯ!

МЕСЯЦ НОВЫХ ПРИВЫЧЕК,
И ВЫ УЛУЧШИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ

Мы все знаем, как велика сила привычки. Более того, частенько говорим: «Привычка - вторая натура». Но свыкаемся отчего-то с терпением, сомнениями в своих силах, недовольством.

Стоит разорвать этот порочный круг и сделать привычкой ощущение счастья. Тем паче, что не так это и сложно. Месяц для формирования ощущения себя довольной, позитивной, оптимистичной и нехитрые правила, соблюдение которых действительно изменят жизнь, позволят ей засверкать новыми красками.

ВОСПИТЫВАЕМ СЕБЯ НОВУЮ

Давайте выберем методики максимально приятные, чтобы были не в тягость, а в радость, тогда у нас точно все получится.

- Как только просыпаемся, думаем или мечтаем о хорошем. О чем угодно, но именно о радостном, ярком, счастливом. С этой мыслью и встаем.

- Утренние гигиенические

процедуры воспринимаем как балование себя любимой. Пусть мозг еще не проснулся окончательно, но мимика уже работает, а потому не корчится от недовольства, что пришлось рано вставать, а улыбаемся. Улыбка, даже механическая, снимает стресс, в том числе и от недосыпа, помогает в выработке эндорфинов, настраивает организм на позитивный лад, вселяет уверенность и даже является легким обезболивающим (да, жизнь по утрам - боль, улыбка же ее снижает).

Только ваш выбор

Все в мире нейтрально, и только ваша оценка окрашивает все либо в яркий, либо в темный цвет. Выбирайте добрые слова и сочные оттенки - и жизнь непременно ответит тем же.

- Чай, кофе, какао наливаем не в абы что, но в красивую чашечку. Если завтракаем, сервируем завтрак элегантно, практически празднично, просто потому, что мы этого достойны - красоты, приправленной любимым вкусом.

- Добавляем в жизнь музыку. Слушаем, напеваем, пританцовываем. Разумеется, не грустные, хоть и красивые мелодии, но яркие ритмы, такие же, как мы. А если хочется просто чувства удовлетворения, спокойствия, безмятежности, включаем атмосферный эмбиент или лаундж.

- Наполняем жизнь любимыми ароматами. Нравятся духи - орошаем ими даже дома. Предпочитаем пряный аромат кофе, носим с собой пакетик с зернышками и изредка вдыхаем его будоражащий аромат, неравнодушно к травам - делаем саше из них, развешиваем по дому, а один всегда имеем при себе.

- Наряжаемся. Не для кого-то - для себя. Даже домашний наряд можно превратить в кокетливый, стоит захотеть, не говоря уж об офисных или прогулочных костюмах. Оригинальный платочек, небрежно подвернутые рукава, нестандартно приколотая брошь, горделивая осанка - мы уже неотразимы. Проникаемся своей красотой и несем ее в мир.

- Хвалим себя абсолютно за все, даже за неудачи, ведь впоследствии они прекрасно подчеркнут силу нашего везения. Мир и людей тоже не обижает. Помним: хорошего и плохого нет, все зависит от нашего выбора.

- Обнимаемся. Не меньше пятнадцати обнимашек в день. Объятия приносят энергию, ощущение защищенности и счастья. Не с кем? Неправда! Даже подушку или игрушку можно обнять и прижать к груди, себя приобнять за плечи - все засчитывается, ибо роль генератора счастья играют данные движения рук.

- Неприятное убираем в тень. Да, с лица земли за месяц не исчезнут токсичные люди, проблемы не сгинут, но мы не возводим их на вершину и не поклоняемся им. В тень, девочки, в глухую тень, где их не видно. Они есть, но мы о них лишней раз не вспоминаем.

- Строим планы. Исполняющиеся моментально и несбыточные. Существует чудесный парадокс: как только начинают воплощаться в жизнь крохотные желания, так тотчас приближается и большая мечта. Одним словом, просто чувствуем себя женщиной, девочкой, волшебницей, феей, ведь именно такие мы и есть.

ПЕРЕЛИСТЫВАЯ СТРАНИЦЫ ПРОШЛОГО

Я люблю вспоминать, и мне есть что вспомнить. Жизнь была и остается полна ярких событий.

В прошлом я работала психологом и знаю, насколько часто люди откладывают жизнь на потом. Как часто я слышала фразы типа: «Вот съезжу в Милан и тогда...» или «Вот получу должность и заживу». Многие люди живут отложенной жизнью, обещая, что после какого-то события они изменятся, станут счастливее. Но все работает не так. Жизнь - это сегодняшний миг, а не перспектива. И именно сегодня нужно проживать правильно, наполнять все действия смыслом. Удовольствия купить можно. Вернуть смысл потраченной впустую жизни нельзя. Я знаю много людей, уехавших в поисках счастья и не нашедших его, потому что дислоцируется оно не по географическому принципу, оно всегда с вами. Каждый может найти его прямо сейчас, не покидая любимого кресла. Ваше счастье - это ваше время. Время - сосуд, который вы наполняете. Наполняйте его любовью, добротой, заботой, радостью, грустью - настоящими живыми эмоциями.

Валерия.



ВАША ВНУТРЕННЯЯ СВОБОДА

Всеобщая оцифрованность у многих создает ощущение, что за нами следят, и градус тревожности нарастает.

Цифровые технологии вторгаются на нашу приватную территорию. Сегодня мы можем искать спасение только в опоре на себя, поскольку обрести стабильность во внешнем мире очень сложно. Стать внутренне свободными поможет техника выстраивания перспектив. Чтобы стать более уверенными, надо определить себе цели. Попробуйте начать с небольших задач на определенное время - неделя, месяц, год - и опишите перспективы. Вы можете задумать схему бизнес-проекта, культурную поездку, изучение языков, освоивание кухни народов мира. Существует огромное количество вариантов. Как только вы освоите этот захватывающий опыт - конструировать целые миры, вам станут не страшны никакие коды или другие ограничения. У нас все равно всегда остается свобода выбора. И даже если она минимальна, она всегда может стать для нас хорошей опорой.

А. Крютченко.

ЦВЕТОВАЯ МОТИВАЦИЯ

Неправильный цвет снижает продуктивность труда наравне с пробками на дорогах, нездоровым питанием, постоянным недосыпом и утром понедельника.

Каждый цвет обладает своим излучением, передающим определенную информацию и вызывающим определенные реакции у людей.

- Синий не дает концентрироваться и усыпляет. Покрасить в этот цвет стены кабинета - то же самое, что предложить человеку снотворное и заставить работать.

- Голубой цвет не даст сосредоточиться и даже может вогнать в депрессию.



- Обилие красного заставляет работников раздражаться и конфликто-

вать друг с другом.

- Черный уменьшает эмоциональность, но с

ней может снижаться и потребность продуктивно работать.

- Серый вызывает ощущение отстраненности, безысходности, способен уничтожить все позитивные эмоции.

- Желтый - это цвет оптимизма, энергии. Он помогает активно трудиться, наступает чувство радости, мысли становятся ясными, а внимание - острым.

- Фиолетовый развивает креативные способности, но он способен расслаблять сознание и мышление, поэтому бывает вреден, когда предстоит решать четкие задачи.

Альбина М.



Я БОЛЬШЕ ЕЙ НЕ ПОЗВОНИЛ...

У вас было несколько свиданий, отношения плавно развивались, потом кавалер вдруг перестал звонить и писать. Просто исчез с горизонта. Мужчины честно рассказали, почему они так делают.

Иногда кажется, что сильный пол в своих действиях руководствуется изречением: «Если надо что-то объяснять, то не надо объяснять». Психологи готовы с этим поспорить - разрыв пусть и начинающихся отношений без объяснения причин может сильно ранить и снизить самооценку второго партнера. Жаль, что мужчины не всегда помнят об этом, когда внезапно пропадают из нашей жизни.

«НАДОЕЛО ОБЩАТЬСЯ С НЕДОТРОГОЙ!»

Григорий, 32 года, рассказывает: «Возможно, моя история покажется вам жестокой, пусть будет так. Но кто-то должен открыть женщинам глаза. При первой встрече Марина показалась мне смелой, уверенной в себе и сексуальной. Она всегда появлялась в облегающих платьях, дразнила меня своим декольте и просто сводила с ума длинными ногами. Я, конечно, не животное - в руках себя держал. Я выждал три свидания - все как полагается, а потом пригласил Марину к себе. Сначала девушка аргументировала свой отказ так: «Извини, такой завал на работе. Давай в другой раз?» Ну, okay. В другой раз ей срочно пришлось везти подругу к врачу. В третий - принимать роды у кошки или черепашки - я не понял... Понял лишь, что красotka

меня динамит. Надоело бегать за этой недотрогой, так что я просто перестал ей звонить. Спустя несколько дней она сама мне позвонила, и я не ответил. Выбор свой сделал. Морочит мне голову, значит до свидания!»

«НЕ ХОТЕЛ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ВИНОВАТЫМ»

«Между нами с самого начала чувствовалась некая напряженность - вспоминает Сергей, 36 лет. - Нас с Олей познакомили общие друзья, и я долгое время не мог перестать думать об этой девушке. Красивая, скромная, спортивная - о такой можно только мечтать! Взял и написал ей в социальной сети. Мы начали активно переписываться, а затем и созваниваться. Так совпало, что в этом же месяце мне на работе поручили вести серьезный проект, к которому я готовился, пожалуй, целый год. Из-за этого мы с Олей стали реже общаться, иногда мне приходилось отменять свидания, но мой интерес был все таким же сильным. Каково же было мое удивление, когда девушка стала закатывать мне сцены ревности. У нас ведь ничего не было... «Почему не звонишь?», «С кем ты был вчера?», «У тебя еще кто-то есть, кроме меня?» Сначала я переводил все в шутку, потом объяснял, что у меня много работы, но подругу было не переубедить. В конце концов, мне

надоело вечно чувствовать себя виноватым, оправдываться. И я свернул наше общение, заодно и номер ее удалил. Перебор? Возможно...»

«ОНА ФЛИРТОВАЛА С ДРУГИМИ. НОРМАЛЬНО?!»

«В тот вечер мы с друзьями выпили и на спор стали знакомиться с другими посетительницами бара, - признается Денис, 29 лет. - Когда я приглашал Машу на свидание, то даже и не думал, что она согласится. Тем не менее Маша мне не отказала, и уже спустя два дня мы встретились на трезвую голову. Я решил, что сорвал джекпот. Мы проговорили весь вечер словно давние друзья или родственные души. Флер развеялся довольно быстро...»

На третьем свидании я познакомил Машу с друзьями. Это вышло случайно: мы столкнулись с моими знакомыми на улице и вместе отправились на вечеринку. Маша в открытую флиртовала с другими парнями и даже попыталась выведать номер телефона моего друга. Такого поведения я не ожидал. С вечеринки мы возвращались по отдельности. Я больше никогда ей не звонил».

«УСТАЛ ОТ ЖАЛОБ И НЫТЬЯ»

Артем, 38 лет, впервые увидел Аню на курсах по вождению. Мужчина делится: «Мы стали встречаться, несколько раз она даже ночевала у меня. И вроде бы все было отлично - никаких претензий, никаких проблем. А потом началось что-то странное... Аня могла подойти ко мне и спросить: «Скажи честно, я жирная?», «Эти джинсы меня полнят?», «Мои волосы не слишком тонкие?» Первое время я честно пытался разуверить ее, сделать комплимент, подбодрить. Ну а затем ее слова каким-то невероятным образом стали работать против нее. Я вдруг заметил, что фигура у девушки действительно так себе, волосы какие-то не такие... Эх, Аня, ты сама во всем виновата! Мне интереснее добиваться женщину, а не выполнять роль психотерапевта. Наверное, с моей стороны было непорядочно просто исчезнуть, но тогда мне казалось это единственным правильным решением».

Иногда мужчина не звонит женщине и по другим причинам. Например, он может подойти к ней в баре и познакомиться, а на следующий день передумать звонить. «Она слишком хороша для меня. Наверняка дала свой номер, чтобы не обидеть» - сильный пол порой размышляет так. А мы с надеждой смотрим на телефон... Так может, переступить через гордость и самой позвонить?

1. Для тебя друзья...

- А. это «скорая помощь» в экстренных ситуациях;
- В. компания, с которой приятно проводить время;
- С. люди, с которыми делишь горе и радость.

2. Ты делаешь подарки близким...

- А. только на праздники; день рождения, Новый год и т.д.;
- В. когда случается что-нибудь важное;
- С. без повода. Если есть желание и деньги, ты с удовольствием делаешь сюрпризы.

3. Когда ребенок просит у тебя новый компьютер, ты...

- А. сердись: вечно он хочет что-то новое!
- В. обещаешь купить через пару месяцев, если у него будут хорошие оценки;
- С. идешь в магазин и покупаешь компьютер, какой хочется ребенку.

4. Как ты поступаешь, когда видишь на улице человека, который просит денег?

- А. не даешь ничего. Пусть ему помогают благотворительные организации;
- В. даешь мелочь, чтобы просто не было угрызений совести;
- С. спрашиваешь этого человека, чем еще можно ему помочь.

5. Муж дарит тебе на годовщину свадьбы подарок, который тебе не нравится. Как ты поступишь в подобной ситуации?

- А. не будешь скрывать злости и скажешь, что он мог бы для начала спросить, о чем ты мечтаешь. Тебе наплевать, что ему обидно;
- В. пытаешься скрыть разочарование и натянуто улыбаешься, а как только супруг отворачивается, засовываешь презент поглубже в шкаф;
- С. радуешься, что он не забыл и попытался сделать тебе приятное. Ведь на самом деле важен не подарок, а внимание.

6. Когда у твоей подруги возникают проблемы, ты...

- А. начинаешь сознательно ее избегать. Не хочется выслушивать чье-то нытье. У тебя и своих



СПОСОБНА ЛИ ТЫ ДАРИТЬ РАДОСТЬ?

Ты всегда открыта для общения и охотно радуешь окружающих или сосредоточена исключительно на себе и своих делах? Пройди этот тест и узнай правду...

проблем предостаточно;

В. помогаешь, но лишь потому что так положено, а вовсе не по зову сердца;

С. переживаешь из-за ее проблем, даешь полезные и нужные советы и поддерживаешь в тяжелые минуты.

7. Дети хотят в субботу пойти вместе с тобой в кино и в

кафе. Что ты делаешь?

А. говоришь, что никто никуда не пойдет, потому что тебе нужно заняться стиркой, приготовить обед и еще успеть сделать генеральную уборку в квартире;

В. у тебя другие планы, уступить не хочется, но после долгих уговоров ты все-таки сдаешься.

С. сразу с радостью соглашаешься.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство ответов А

В жизни нужно думать и о других людях, ведь именно то, что даешь, а не то, что берешь, определяет твою ценность. Настало время изменить подход к окружающим. Постарайся хотя бы время от времени делать кому-то приятное.

Большинство ответов В

Знаешь, как поступить в любой ситуации, и никогда не проявишь бестактность. Увы, это только внешняя оболочка. Ты помога-

ешь другим, делаешь добро, но вовсе не из-за внутренней потребности, а только потому, что так положено.

Большинство ответов С

В твоём обществе даже самые мрачные люди начинают улыбаться и учатся верить в себя. Ты получаешь истинную радость от того, что делаешь приятное окружающим. Но будь осторожна: некоторые могут этим пользоваться в своих целях.



(Продолжение. Начало в 12-23).

– Если бы женщины изобрели себе как мужчины какойнибудь официальный костюм, например, черное шелковое платье и белый кисейный пояс, во сколько раз менее зависти и злобы было бы тогда в мире!

– Я решительно не понимаю, что вы хотите сказать, Губерт. Вообразите женщин одетыми в обществе, как торговки в мелочных лавочках.

– Вот это то и есть главное возражение. Мужчины однако же не стыдятся одеваться одинаково с буфетчиками. Впрочем, вы так хороши в этом костюме, что глупо было бы желать видеть вас одетою иначе. Скажите мне теперь ваши новости. Я хочу знать, как вы проводили время, пока мы не виделись.

Это было ловким средством скрыть факт, что самому ему нечего было сказать ей. Будущая жена его была красива, хорошо воспитана. Умела хорошо держаться в обществе, но встретясь с ней после восьми месяцев разлуки, он не имел ничего сказать ей. Он мог только откинуться на спинку оттомана и смотреть на нее холодным критикующим взглядом. Было время, когда он считал себя влюбленным в нее. Без искреннего чувства с его стороны, ему не удалось бы овладеть таким дорогим призом, но каково бы ни было это чувство вначале, теперь от него не осталось и следа. Глядя на нее в этот день, он решил, что она одна из красивейших женщин в Лондоне, но что для него она не более как красивая статуя. Он видел на картинах лица, в которых было более жизни и чувства, чем способно было выразить ее лицо. Сердце его было когда то искренне расположено к ней, но она не умела удержать его. Что дала она ему кроме сухого согласия сделаться его женой, когда его успех в свете и общественное положение удовлетворяют ее отца? Видел ли он от нее когданибудь слезу или любящий взгляд, или нежное прикосновение рукой, что доказало бы ему, что он ей ближе и дороже других ее знакомых? Разве он не знал, что для нее весь мир начинается и кончается Августой Валлори, что только то имеет для нее какое

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

нибудь значение, что касается ее особы? Однажды, когда она пела песню Теннисона «И к ней принесли ее мертвого воина», он наклонился над роялем и сказал ей:

– Если бы вы были на месте этой женщины, Августа, каким скучным делом показались бы вам похороны!

– Похороны ужасны, – отвечала она содрогнувшись.

– И вы не пожалели бы, если бы вашего воина оставили там, где он пал? Если со мною когданибудь случится несчастье на охоте, у меня будет заранее сделано распоряжение, чтобы меня снесли в ближайшую погребальную часовню и оставили там.

Глава XII ГАРКРОСС И ВАЛЛОРИ

Вильямс Валлори, глава фирмы Гаркросс и Валлори, был одним из известнейших адвокатов в Лондоне. Фирма существовала уже более ста лет, и самое ее имя означало все, что только может быть солиднейшего и дорогого в адвокатуре. Главные клерки у Валлори – имя Гаркросс было уже только фикцией, ибо последний Гаркросс покоился вечным сном на лаврах богатства и известности в великолепном мавзолее в Кенсилгрине, – главные клерки у Валлори были известные адвокаты и получали жалованья более, чем могли бы заработать, практикуя самостоятельно. Дом, в котором помещалась фирма, имел торжественный вид банка со своими внутренними и наружными конторами, с длинными коридорами, с великолепною комнатой мистера Вильяма Валлори, с комнатой мистера Уестона Валлори, с комнатой мистера Смита, с комнатой мистера Джокса, с комнатой мистера Томпсона. Мистер Уестон Валлори занимался гражданскими делами и имел еще наружную приемную, всегда наполненную тревожными клиентами. Экономия труда заметна была во всех установлениях. В швейцарской висела доска черного дерева, с именами членов фирмы и главных клерков, и против каждого имени висели ярлыки с роковыми словами «дома» или «нет дома». Внутренность здания была снабжена множеством гуттаперчевых слуховых труб, и самые секретные известия могли быть передаваемы шепотом из одной стороны дома в другую. Смирнейшие клиенты не ходили далее мистера Томпсона, а глава фирмы был также недоступен для простых смертных, как японский микадо.

В коммерческом суде не было силы могущественнее фирмы Гаркросс и Валлори. Поверенные преклонялись перед Вильямом Валлори, и сами судьи уступали его олимпийскому могуществу. Банкрот, на полмиллиона или около того, – фирма не брала мелких дел, – поручавший себя Гаркроссу и Валлори, заботливо проводился по

темным и тернистым путям судопроизводства и возвращался миру с репутацией чистою, как только что выпавший снег. В руках Гаркросса и Валлори кредитор становился ответчиком, полкроны из фунта от них значило более чем полфунта со стороны не столь значительной фирмы. Их собственная типография работала бесперерывно, печатая прошения и ответы. Их благосклонный взгляд был лучком солнечного света для молодых адвокатов, и даже королевские судьи преклонялись перед ними. Они не позволяли своему клиенту сделать шага без их совета, и вследствие всего этого были дороги, знамениты и уважаемы. Иметь Гаркросса и Валлори фамильными поверенными было само по себе отличием.

Вильям Валлори, оставшийся теперь единственным представителем фирмы, считался очень богатым человеком. Уестон Валлори, его племянник, был младший партнер, получивший не более седьмой доли доходов. Это был человек лет тридцати, неженатый, живший в прекрасной вилле в Норвуде, ездивший на прекрасной лошади и окруженный атмосферой респектабельности.

Стефан Гаркросс, крестный отец Августа Валлори, умер богатым старым холостяком и оставил большую часть своего состояния, заключающегося в фондах и акциях, своей крестнице. Со своими кровными родственниками он жил не в ладу, а крестницу любил за ее красоту и другие качества, и мисс Валлори, единственная наследница громадного состояния своего отца, сделалась обладательницей трех тысяч фунтов годового дохода. Что оставит ей отец, было еще открытым вопросом. Он проживал пять тысяч фунтов в год, а получал, как говорили, не менее восьми.

Для Губерта Вальгрева, получавшего кроме того, что удавалось зарабатывать своею профессией только триста фунтов в год, было, конечно, необычайною милостью судьбы сделаться женихом мисс Валлори. Случилось же это очень просто. Отец ее сделал его своим сотрудником года три или четыре тому назад, был доволен им и пригласил его довольно часто в Акрополис сквер и на дачу в Райд, где проводил с дочерью часть осени, но ему и в голову не приходило, что такое знакомство может повести к чемунибудь серьезному. Само собой разумеется, что он не такого жениха прочил своей дочери. Он не спешил расстаться с ней, даже предположил бы, чтоб она не выходила замуж, пока он жив. Но дочь его была красавица и богатая наследница, и он решил, что она выйдет замуж непременно и был уверен, что она составит блестящую партию. Ему уже мерещился титул. Приятно было бы прочесть имя своей дочери в числе имен пэров, прежде чем умереть. Но

все эти мечты разрушились, когда мисс Валлори однажды объявила ему, что мистер Вальгрёв накануне вечером сделал ей предложение и что она намерена, с позволения отца, выйти за него замуж, что против воли отца она этого не сделает, но и за когонибудь другого никогда не выйдет.

Вилльям Валлори был поражен. Он ничего не подозревал, ничего не замечал. Сближение молодых людей началось с нескольких случайных встреч на лондонских цветочных выставках. Губерт Вальгрёв был чаще других приглашаем на обеды в Акрополис сквер; в числе его знакомых было много знакомых мисс Валлори, у которых он часто встречался с ней в течение лондонского сезона. Затем последовало осеннее приглашение на дачу мистера Валлори в Райде. Там начались долгие прогулки по набережной, прогулки при свете луны, прогулка на яхте – самое увлекательное из всех удовольствий, и Августа Валлори, никогда не страдавшая морской болезнью, была особенно хороша в своем морском костюме, считом лучшей французской модисткой.

И в одно прекрасное августовское утро, на борту «Ариона», яхты мистера Валлори, Губерт Вальгрёв сказал себе, что он влюблен в Августу. Она сидела против него, делая вид, что читает роман, одетая в голубое и белое, с мягким кашемировым шарфом на стройной талии и в соломенной шляпке с пучком белых и голубых перьев, спускавшихся на ее густые черные косы.

«А почему бы мне не жениться на ней? – спросил он себя. – Это кажется несбыточным, но я, по видимому, нравлюсь ей, и за когонибудь должна же она выйти замуж. Ее состояние было бы большим подспорьем для меня, и сама она такая женщина, которая способна помочь мужу добиться хорошего положения в свете, если бы даже у нее не было ни гроша. Она единственная женщина, которая мне нравится и, кажется, единственная, которой я могу нравиться».

В этот период своей жизни Губерт Вальгрёв не имел никаких экзальтированных понятий о чувстве, играющем главную роль в жизни одних и никакой в жизни других. Он намерен был жениться не иначе, как чтобы женитьба принесла ему несомненные материальные выгоды. Если он женится, то женится на деньгах. Его доход, удовлетворивший все его потребности, был бы до смешного мал, если бы пришлось содержать на него жену и детей. Намерения его на этот счет была самые определенные, но он никогда не был искателем богатых наследниц. Ни за какие блага в мире не женился бы он на женщине безобразной или глупой или почему бы то ни было непривлекательной. Он не заискивал перед мисс Валлори. Судьба сблизила их, он только воспользовался своими шансами. Из всех мужчин, которых она знала, он обращался с ней всех небрежнее, менее всех преклонялся пред ее красотой и богатством. Может быть, это то и было причиной, что она влюбилась в него, насколько это было в ее характере.

И в один лунный вечер на лужайке в Райде, мистер Вальгрёв сделал предложение спокойным, благоразумным, вполне джентльменским тоном.

– Я, конечно, понимаю, моя милая Августа, – сказал он в заключение, – что я вовсе не подходящая партия для вас и что мне следует сделать гораздо более, чем я сделал до сих пор для приобретения приличного положения в обществе, прежде чем рассчитывать на одобрение со стороны вашего отца, но я не боюсь тяжелой работы, и если только вы расположены ко мне, я буду в силах сделать что угодно, проложить себе дорогу к шерстяному мешку или чтонибудь в этом роде.

Затем, мало помалу, он заставил мисс Валлори признаться, что она расположена к нему, даже очень расположена, что он ей нравился с самого начала. Такое признание было все, чего можно было ожидать от благовоспитанной девушки.

– Вы не были ко мне так глупо внимательны, как другие, – сказала она, – и поэтому вы мне нравились больше других.

Мистер Вальгрёв улыбнулся и дал себе обещание, что мисс Валлори никогда не будет иметь основания жаловаться на излишнее внимание с его стороны.

Прошло немало времени прежде чем мистер Валлори пришел в себя после неожиданного признания дочери, но мало помалу он успокоился и даже согласился назвать Губерта Вальгрёва своим будущим зятем.

– Я не скрою от вас, что для меня это разочарование и очень тяжелое разочарование, – сказал он. – Я надеялся, и имел, кажется, право надеяться, что Августа составит блестящую партию. Но вы мне всегда нравились, Вальгрёв, и... если дочь моя твердо решилась, я не буду препятствовать. Надеюсь, что вы не имеете намерения жениться немедленно?

– Это вполне зависит от вас, мистер Валлори. Я со своей стороны желал бы только приобрести какое-нибудь определенное положение прежде чем просить Августу разделить мою судьбу. Я не способен жить на содержании у жены, а мои средства еще недостаточны для того чтобы доставить ей что либо подобное той обстановке, к которой она привыкла.

– Все это высокопарный вздор, – воскликнул мистер Валлори с нетерпением. – Женитесь на Августе, вы женитесь и на ее деньгах. Если же вы хотите ждать, пока не наденете шелковую мантию, то ждите, пожалуй, если это нравится вам и ей. Чем дольше она проживет со мной, тем лучше для меня. Но я ручаюсь вам, что вы состаритесь прежде, чем приобретете положение достойное ее. Она сделала незавидный выбор, мой милый Вальгрёв, и нечего нам скрывать это друг от друга.

Смутное лицо мистера Вальгрёва омрачилось, и выразительные губы сжались.

– Если выбор уж так плох, сэр, – сказал он, – вам еще не поздно взять назад ваше согласие, а мне мое предложение.

Великий Вилльям Валлори испугался не на шутку. Его единственная дочь была девушка с характером, и уже не-

мало неприятных сцен было у него с ней по этому поводу.

– Нет, нет, друг мой, – сказал он поспешно. – Избави Бог. Как вы щекотливы! Разве я не сказал вам, что вы мне нравитесь? К тому же тут замешаны чувства моей дочери. Если ей хочется выйти замуж по любви, она имеет средства исполнить свою фантазию. Ваш брак не будет идиллией в хижине, а если и будет, то в хижине вполне приличной, с каретными сараями и тому подобным.

И Губерт Вальгрёв получил согласие гораздо легче, чем мог ожидать. Он сделался женихом молодой девушки с тремя тысячами годового дохода в настоящем и с безграничным богатством в будущем. Это походило на фантастический сон, но мистер Вальгрёв принял неожиданную милость судьбы очень спокойно, как будто давно этого ожидал.

Только раз решился Вилльям Валлори спросить о родне своего будущего зятя.

– Я никогда не слышал, чтобы вы говорили о вашем семействе, – сказал он, когда они сидели однажды вечером вдвоем в большой столовой с помпейским кувшином кларета на столе. – Нечего и говорить, что я был бы очень рад познакомиться с кем-нибудь из ваших родных.

– У меня нет родных, – отвечал мистер Вальгрёв сухо. – Августу не получит свадебных подарков от родни своего мужа, но зато ей и не придется содержать бедных родственников. Мои родители умерли, когда я был еще мальчиком. Я вырос в Эссексе у незамужней тетки, но и ее уже нет на свете. Она была очень добра ко мне.

– Ваш отец, вероятно, занимался какой-нибудь профессией, – решился заметить мистер Валлори, не совсем довольный несообщительностью своего будущего зятя.

– Нет, он жил на свои собственные средства и прожил их.

– Но по крайней мере обеспечил вас?

– Он оставил мне триста фунтов годового дохода, благодаря услугам одного друга, имевшего на него большое влияние. Деньги были укреплены за мной таким образом, что отец не мог тронуть их. Иначе мне пришлось бы кончить жизнь нищим.

– Вы не с добрым чувством говорите об отце.

– Может быть, я не отличаюсь сыновним уважением. Отец не сделал для меня то, что мог бы сделать, и я еще не в силах простить это ему. Он был дурным отцом и, признаюсь, мне тяжело говорить о нем.

После таких слов мистер Валлори не стал расспрашивать более. Он видел, что Губерт Вальгрёв джентльмен, а много или мало у него родни, или вовсе ее нет – было неважно. Мистер Вальгрёв был умен, энергичен, трудолюбив, и можно было поручиться, что он пойдет далеко.

«Я отдаю свою дочь не праздному шагушающемуся. Он не промотает состоящую жену, и это мое единственное утешение,» – думал мистер Валлори.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).

Необычный гороскоп



КУРОРТНЫЙ РОМАН

Как найти любовь вдали от дома, с тем, о котором давно мечтали?

Наверное, все мы в душе романтики и мечтаем найти свою вторую половину. А что может быть романтичнее, чем встретить ее на прекрасном морском побережье или в экзотической стране?

ОВЕН

Темпераментным Овнам нужно опасаться сетей, которые расставляют разного рода обольстители. Будучи по натуре открытыми и доверчивыми, они могут с головой окунуться в омут страстей, не задумываясь о последствиях. Но если они уверены, что нашли того, кто им подходит, пусть не упускают своего счастья!

ТЕЛЕЦ

Представители этого знака прекрасно знают о своей природной привлекательности, поэтому ждут, когда кто-то другой сделает первый шаг. Но это не всегда верное решение. Даже если к ним испытывают симпатию, не факт, что этот человек достаточно смел для знакомства. Поэтому иногда им следует не ждать, а действовать.

БЛИЗНЕЦЫ

Пожалуй, самый влюбчивый знак. Курортная атмосфера действует на них воодушевляюще и вдохновляет на приключения, порой довольно импульсивные. Близнецам стоит остерегаться слишком активных ухажеров: такие ищут личной выгоды, а не романтики. Чтобы не остаться с разбитым серд-

цем, не лишним будет прислушаться к мудрым дружеским советам.

РАК

Эти люди всегда долго раздумывают. Взвешенные решения, конечно, хорошо, но кто-то может принять расудительность за неуверенность. Полезный совет для Раков: будьте смелее! Немного больше решительности еще никому не повредило. Вы чувствуете, что ваш новый знакомый - мужчина вашей мечты? Не бойтесь ему в этом признаться. Даже если вы не услышите подобного в ответ, вы избежите камня на сердце.

ЛЕВ

Лидерские качества заложены в них самой природой. Сильные, независимые, они привыкли брать судьбу в свои руки. Подобное поведение достойно похвалы, но не всегда: люди мягкие, стеснительные часто пугаются такого напора, даже если человек им симпатичен. Львам следует проявить понимание и деликатность и подождать, когда объект их внимания созреет для отношений.

ДЕВА

Сдержанные и рассудительные Девы не из тех, кто ищет сиюминутных удовольствий. Им не интересны романы, которые заканчиваются так же быстро, как и начинаются, поэтому некоторые их считают холодными. Но это не так! Они, как и все, мечтают о прекрасной любви и романтике, просто ждут подходящего человека. Избранник Девы обязательно должен быть близок по

духу, иначе из отношений ничего не выйдет.

ВЕСЫ

Довольно общительны и дружелюбны. Их обаяние располагает к ним людей, поэтому у них много поклонников. Им приятно внимание представителей мужского пола, с которым они не без удовольствия кокетничают. Но им следует быть осторожными: то, что они воспринимают как легкий флирт под южным солнцем, другие понимают как проявление симпатии.

СКОРПИОН

Обожают путешествовать и заводить новые знакомства. Иногда они перерастают в нечто большее, чем дружба. Отправившись в очередную поездку. Скорпионы могут даже не подозревать, какой подарок им приготовила судьба. Где-то на юге, востоке, западе или даже севере они найдут свою вторую половину, но не сразу это поймут. Главное, наверстать упущенное потом.

СТРЕЛЕЦ

Не всегда ищут серьезных отношений. Им по душе сильные эмоции и впечатления, ощущение новизны. Как только все это проходит, человек, который еще недавно был объектом восхищения, становится им неинтересен. Зато из поездок они возвращаются с яркими воспоминаниями и историями, а также ожиданиями новых влюбленностей. Это хорошо, но все же Стрельцам следует быть осторожнее, чтобы не ранить чувства своих партнеров.

КОЗЕРОГ

Тяжело переживают отказы. Находясь под влиянием сильных чувств, считают, что и их объект испытывает к ним то же самое. Из-за этого курортные романы нередко заканчиваются для них не так радужно, как хотелось бы. Но не стоит отчаиваться! Тот, кто ищет, всегда найдет. Кто знает, какая приятная встреча ждет Козерогов на море, в горах или старинном городе?

ВОДОЛЕЙ

Не против повысить самооценку за счет кокетства. Любят быть в центре внимания, демонстрировать свои лучшие стороны. Многие попадают под их очарование, ищут более близкого знакомства. Если Водолеи не заведут на курорте отношений, то могут просто хорошо провести время с приятным человеком. Чтобы избежать недопонимания, не нужно давать поводов для ожидания взаимности, если ее нет.

РЫБЫ

Время от времени им нелегко разобраться в эмоциях и желаниях. Но их решения, касающиеся личных отношений, часто оказываются верными. Им помогает интуиция: они «чувствуют» человека. Используя ее, Рыбы способны рассмотреть в новом знакомом того, кого они ждали всю жизнь. Окружающим такой выбор нередко кажется странным, но для Рыб главное - собственное счастье.

Вовремя меняйте расходные материалы. Фильтры (особенно воздушный) и масло - то, что обязательно идет под замену в процессе ТО (технического обслуживания). Стандартно считается, что совершать его следует раз в год или через каждые 10 000 км, однако если вы ездите много, лучше делать это чаще.

Водите плавно. Не рекомендуется резко срывать с места или тормозить непосредственно перед препятствием. Машина любит плавное вождение - тогда и бензина расходуется значительно меньше. Особенно это актуально в холодное время года, когда перед стартом необходимо еще и слегка прогреть двигатель.

Закрывайте окна. Это касается только тех случаев, если вы едете на большой скорости - выше 80 км/ч. Открытые окна в этом случае ухудшают аэродинамику авто. Ему требуется больше энергии, чтобы преодолеть сопротивление ветра.

Не перевозите лишний груз. Чем больше пассажиров сидит в салоне и чем больше багажа едет в багажнике, тем выше расход топлива. Количество пассажиров можно не уменьшать, а вот разобрать багажник лишним не будет. Многие автомобилисты используют его как склад для велосипедов, коньков,

Бензин дорожает, и автомобилисты ищут способы сократить расход топлива. Вот пять способов, которые помогут снизить траты на автомобиль.



КАК СЭКОНОМИТЬ ТОПЛИВО?

роликов и зимних шин. Очень опростетчиво!

Следите за колесами. Даже если давление в шинах упало ненамного, это все равно может повлиять на

расход топлива. Следите за тем, чтобы шины всегда были подкачаны. А если машину начинает вести в сторону, сделайте балансировку колес на СТО.

Осторожно, мошенники!

МЕНЯ ОСТАВИЛИ БЕЗ СУМОЧКИ

Говорят, люди учатся исключительно на собственных ошибках. Что ж, я и сама это недавно поняла. Сажусь я утром в машину, начинаю движение и вдруг слышу неприятный скрежет где-то под передним бампером. «Ну, все, - думаю, - наехала на что-то». Дело было зимой, так что я во всем обвинила мифический сугроб, который, как мне казалось, расположился прямо под моим автомобилем.

Рядом проходил мужчина, который стал мне указывать на что-то впереди авто. Я решила, что надо посмотреть на то, о чем идет речь. Забыв обо всем, вышла из машины и пошла навстречу незнакомцу. Мы с ним разговорились, он показал мне, что я наехала на пустую канистру из-под бензина. Даже помог выехать. Я, радостная, поблагодарила его, отъехала и только на середине пути

обнаружила, что сумочки-то на соседнем сиденье нет! Вернулась домой, все обыскала - конечно, ее взял тот самый «помощник». Позже дочь мне объяснила, что это распространенная уловка мошенников. Они придумывают, чем выманить человека из автомобиля, а сами делают свое грязное дело. Теперь буду знать!

Ирина.

АВТОЗАПУСК В МАШИНЕ. КОМУ ПРИГОДИТСЯ?



С технической точки зрения автозапуск работает очень просто. Владелец машины, находясь у себя дома, нажимает на специальную кнопку на брелоке или запускает приложение в телефоне. В этот момент соответствующий сигнал поступает на модуль, установленный в автомобиле, и блок управления подает питание на цепь зажигания. На маши-

ну это будет действовать как поворот ключа в замке.

Если у вас автомобиль с автоматической коробкой передач (АКПП), достаточно просто включить автозапуск в нужное для вас время. Владельцам авто с механической коробкой (МКПП) нужно поставить ее в нейтральное положение, включить стояночный тормоз и сигнализацию. Из такого положения затем можно осуществлять автозапуск. Включать его можно как по требованию, так и по заранее заведенному будильнику (таймеру). Например, если вы отправляетесь на работу в 8 утра, можно организовать прогрев в 07:50.

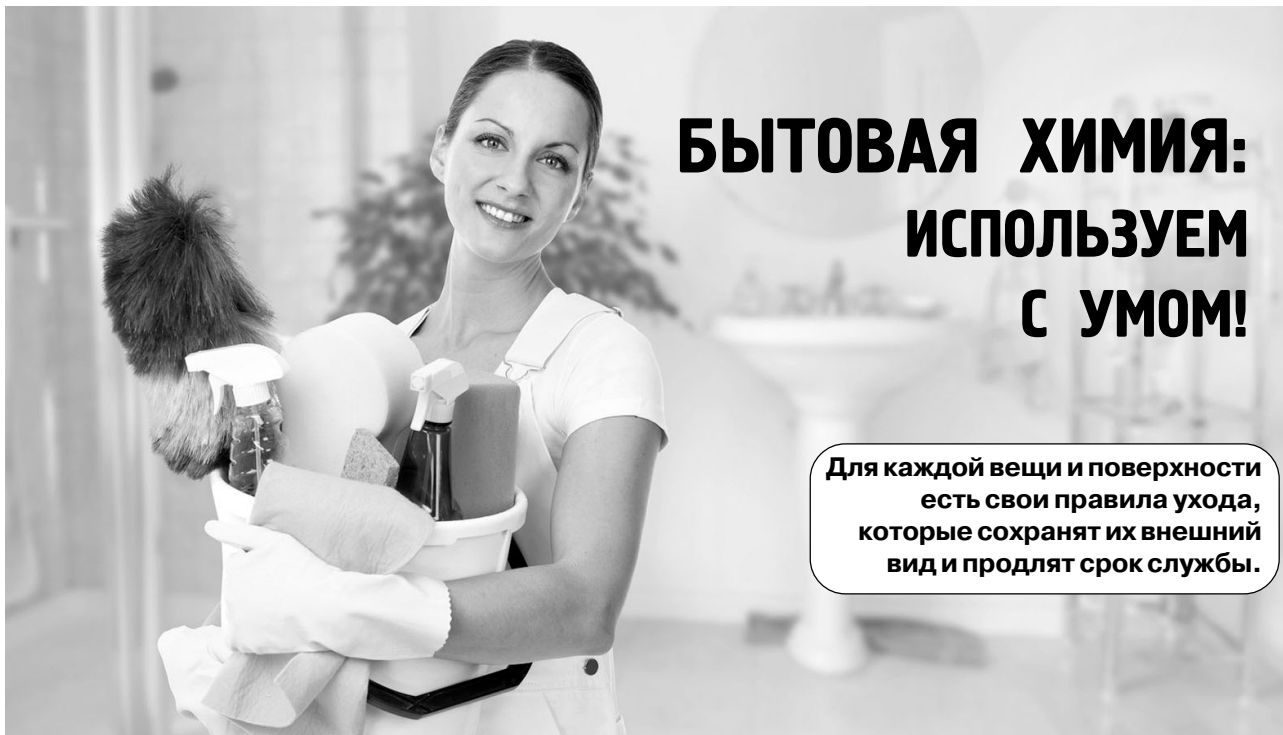
Автозапуск полезен не только зимой, но и летом, когда на улице жара. Чтобы не расплавиться в разогретом на солнце автомобиле, можно заранее его охладить.

Для этого важно оставить включенной систему климат-контроля и установить необходимую температуру. При осуществлении автозапуска машина заведется и начнет процесс охлаждения. Некоторые автомобили продаются с уже встроенной системой автозапуска. Более старые модели или модели попроще можно оборудовать ею дополнительно. Однако всегда стоит помнить: эта система, так же как и брелок, работает на определенном расстоянии от автомобиля. Поэтому он должен стоять по возможности в зоне вашей видимости - максимум в 50 метрах. Исключение - автозапуск через приложение в телефоне.

Используя данную систему, важно также помнить, что она может дополнительно съесть заряд аккумулятора.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



БЫТОВАЯ ХИМИЯ: ИСПОЛЬЗУЕМ С УМОМ!

Для каждой вещи и поверхности
есть свои правила ухода,
которые сохраняют их внешний
вид и продлят срок службы.

Деликатное решение

Стиральные порошки, в состав которых входят энзимы (ферменты), нельзя использовать для стирки деликатных тканей из шерсти и шелка, так как они разрушают структуру волокон. При стирке на деликатном режиме не подходят любые порошки - они не растворяются при низких температурах и остаются на тканях.

Осторожно, хлор!

Средства, содержащие хлор, отлично дезинфицируют поверхности. Но не стоит мыть ими кафель, иначе он потускнеет, а металлические поверхности (нержавеющая сталь и медь) покроются пятнами. Имейте в виду, что хлорка не дружит с высокими температурами, поэтому отбеливатель нужно добавлять только в холодную или чуть теплую воду.

Разбавляем для блеска

Жидкость для мытья посуды лучше разбавлять водой, так как смывать ее до конца редко получается. По этой причине посуда, особенно стеклянная, теряет блеск. Разбавлять средство непосредственно в дозаторе не стоит, иначе через короткое время оно начнет кишеть бактериями. Лучше набрать воды в раковину и разбавить средство

прямо там в пропорции 1 ст. ложка геля на 1 л горячей воды.

Абразивы отменяются

Эмалированные поверхности посуды и сантехники (ванны, унитаза, раковины) нельзя чистить абразивными средствами, иначе через пару месяцев нежное покрытие покроется трещинками.

Полировать, но не маслом

Жидкие полироли для ухода за деревом бывают двух видов: на основе масла или в виде водной эмульсии. И те и другие эффективно удаляют грязь. Но при этом масляные полироли, как магнит, притягивают пыль. Кроме того, по мере старения масло, впитавшееся в поверхность, меняет цвет, из-за чего мебель может приобрести грязно-желтый оттенок.

✓ **Не стоит использовать полироли для ухода за ламинированными поверхностями, так как эти средства оставляют на поверхностях пятна и разводы.**

Стекло не дерево!

Жидкость для мытья стекла подходит для очистки многих поверхностей, но только не деревянных. Вещества, входящие в ее состав, могут испортить

покрытие. Если нужно отмыть деревянный шкаф от жира, используйте порошок горчицы.

! **ВАЖНО:** Протирать экраны смартфонов и планшетов жидкостью для мытья стекол категорически нельзя, иначе лишитесь этих устройств в момент.

✓ **Салфетки из микрофибры - отличные помощники для чистки стекол и зеркал**

Чтобы стиральный порошок не навредил

Упаковки со стиральными порошками нужно обязательно хранить герметично закрытыми, так как ароматизирующие добавки, содержащие вредный для здоровья формальдегид, могут попадать в воздух. Поэтому предпочтительнее выбирать жидкие средства (гели) для стирки. Если все-таки придется пользоваться обычным порошком, обязательно выставьте в стиральной машине режим дополнительного полоскания. Это позволит удалить все вредные вещества из тканей и материалов.

ОСВЕЖИТЕЛЬ СВОИМИ РУКАМИ

Я перестала покупать освежители для туалета. Самодельный освежитель работает безотказно! Делюсь рецептом.

Я беру 5 пластинок желатина, 25 мл уксуса, по 25 г соды и соли, 200 мл воды, пакетик пищевого красителя и эфирное масло (с запахом, который нравится). В половине объема воды растворяю желатин, в другой - краситель, соль и соду. Соединяю части, добавляю уксус и несколько капель эфирного масла. Разливаю смесь по формочкам и ставлю в морозилку. Получается этакое желе. Разрезаю его на 5-6 кусочков, убираю каждый в отдельный пакет и отправляю на хранение в морозилку. А один кладу в контейнер для освежителя и закрепляю на стенке унитаза. Его хватает на две недели применения.

Анастасия.



ЧТОБЫ ПЛИТА НЕ ПАЧКАЛАСЬ

Кухонную плиту чистить сложнее всего, потому что пища к ее поверхности не только прилипает, но еще и пригорает. А я освободилась от этой обязанности! Всего-то застелила плиту листами фольги с вырезанными кружками под конфорки. Теперь чистить ничего не требуется: достаточно лишь снять с плиты фольгу и постелить новую.

Но будьте внимательны: перед тем как стелить фольгу, убедитесь, что поверхность плиты сухая. Иначе под фольгой на поверхности плиты может появиться ржавчина.

Ирина.

ПУХОВИК КАК НОВЕНЬКИЙ!

Надеюсь, настоящие холода с морозами уже не вернуться и можно окончательно убирать на хранение теплые вещи. Перед этим их, конечно, стоит постирать.

Иногда проблемы возникают с пуховиками: после стирки их содержимое сваливается. Раньше приходилось проявлять немало усилий, чтобы снова распределить пух по всей куртке. Теперь я использую несколько способов, которые позволяют сделать это быстро. Если не хочется применять ручной труд, тогда я кладу пуховик в стиральную машинку, помещаю туда же 3 шарика для стирки и включаю режим «Отжим». Через несколько минут достаю куртку или пальто, в которых пух уже ровно

распределен. Если нет под рукой шариков для стирки, вместо них можно использовать теннисные мячи.

Еще один способ: когда пуховик высохнет на вешалке, то нужно побить его выбивалкой для ковров или скалкой.

Эти способы подходят для уже высохших пуховиков. Если куртка еще влажная, то я беру фен, включаю поток холодного воздуха и направляю его на изнаночную часть изделия. Тогда комки постепенно расправляются и распределяются равномерно. Но важно использовать именно холодный поток воздуха. Ведь если направить теплый, то пух, напротив, свалится еще больше.

Валентина.



В ПЕРЧАТКАХ УДОБНЕЕ!

Не знаю, как раньше обходилась без одноразовых резиновых перчаток? Приобрела их в связи с пандемией в большом количестве. И оказалось, что пригодны они не только для защиты от вирусов.

Раньше, когда терла свеклу, чистила молодую картошку, вымешивала тесто, после этого приходилось долго отмывать руки. Теперь же после приготовления еды руки всегда чистые - я надеваю перчатки! Одноразовые перчатки я не выбрасываю. Мою руки прямо в них под краном, затем вытираю полотенцем. Чтобы было проще снять перчатки, сразу выворачиваю их на обратную сторону, чуть-чуть надуваю и нажимаю, чтобы распрямился каждый пальчик.

Затем вешаю перчатки на выступающие части спинки стула. Если при высыхании их стороны все-таки слипнутся, тогда еще раз слегка надуваю перчатки.

У меня есть перчатки для кулинарных нужд и для уборки. Также имеется несколько пар на даче, поэтому и после работы с землей руки всегда чистые.

Евгения.



ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ: ПОВЕРНИТЕ ВРЕМЯ ВСПЯТЬ!

1. Будьте физически активной. Всем известно, что сидячий образ жизни плохо отражается на красоте. Мышцы теряют тонус и некогда подтянутое тело превращается в холодец. Чтобы сохра-

нить его в форме, обязательно давайте себе физическую нагрузку. Не нужно перенапрягаться! Достаточно каждый день уделять усиленным упражнениям 20-30 мин.

2. Обеспечивайте кожу кислородом. Если хотите всегда иметь легкий румянец и свежее личико, находите время для прогулок. Бывайте на улице не менее 30 мин в день. Лучше всего в парке или, по крайней мере, вдали от крупных дорог. Помимо этого, не забывайте проветривать. Открывайте окна на 10 мин каждый час. И на 20-30 мин, перед тем как ложиться спать.

3. Дайте мощный отпор стрессу. Давно известно, что люди, которые постоянно нервничают, выглядят старше своих лет. Помните, хмурый вид - прямой путь к морщинкам. Чтобы снизить уровень тревожности, употребляйте больше продуктов, которые содержат магний и антистрессовые витамины группы В. Пусть на вашем столе будут шпинат, орехи, гречка, фасоль, бобы и какао.

4. Берегите кожу вокруг глаз. Она очень нежная, поэтому первой сталкивается с мимическими морщинками. Щуритесь на солнце? Носите солнцезащитные очки. Этот аксессуар не только делает образ более стильным, но и поможет надолго сохранить юный вид.

5. Употребляйте в пищу полезные жиры - омега-3 и омега-6 жирные кислоты. Они сохраняют кожу сияющей и упругой. Пополняйте запасы молодых веществ при помощи рыбы, яиц, орехов, льняного масла и бобовых. Они помогут вам остановить время и выглядеть моложе своих лет.

✓ **Наносите крем не только на личико, но и на шею с зоной декольте. В этих местах покровы особенно тонкие и нуждаются в постоянном увлажнении и уходе.**

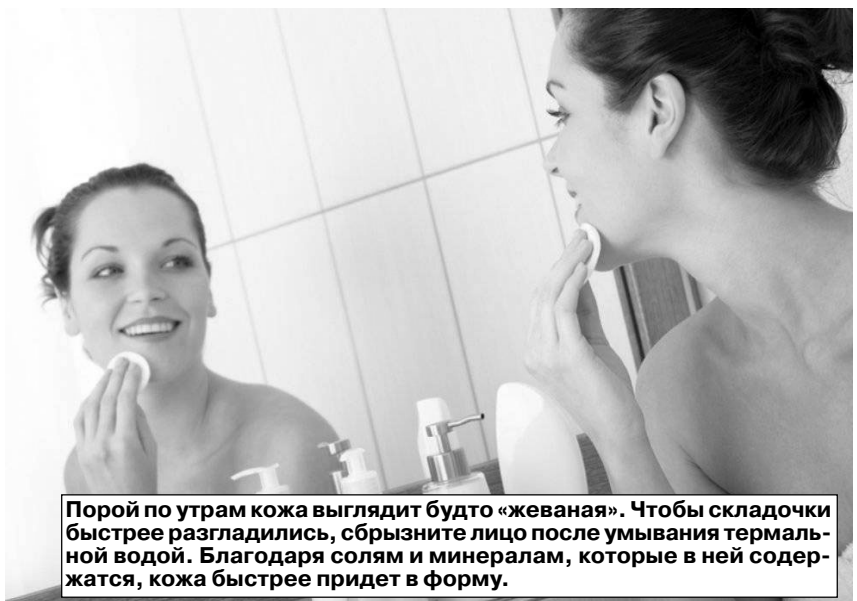
Утренний внешний вид нередко оставляет желать лучшего. Помятая кожа, серый цвет лица, припухшие веки могут сделать наше «общение» с зеркалом очень тягостным. Но есть способы мгновенно похорошеть и преобразиться! Их можно использовать как по отдельности, так и в комплексе!

1. После пробуждения полежите в кровати еще 7-10 мин. В это время аккуратно и нежно постучите по лицу подушечками пальцев. Так вы активизируете приток крови к поверхности кожи и поможете ей быстрее «проснуться» и выглядеть чудесно!

2. Снимите отеки под глазами. Для этого очистите и натрите картофелину. Умойтесь, лягте и положите под глаза по 1/2 ч. л. картофельной массы. Оставьте на 3-4 мин. Корнеплод умеючи вытянет из кожи излишки воды, а значит, отеки станут менее заметными. Снимите маску с помощью ватного диска. Нанесите крем по уходу за областью глаз.

3. Протрите лицо розовой водой. Это любимое средство царицы Клеопатры готово служить личику верой и правдой! Оно тонизирует, освежает и мгновенно снимает следы усталости. К тому же водичка умело борется с сальным блеском, делая кожу матовой! Согласитесь, как раз то, что нужно для утра!

3 ЭКСПРЕСС-СПОСОБА ВЫГЛЯДЕТЬ С УТРА ЧУДЕСНО!



Порой по утрам кожа выглядит будто «жеваная». Чтобы складочки быстрее разгладились, сбрызните лицо после умывания термальной водой. Благодаря солям и минералам, которые в ней содержатся, кожа быстрее придет в форму.

Подготовка

Сегодня женщины с удовольствием принимают подобные процедуры и в спа-салонах, и дома. Ведь при современном уровне комфорта создать условия для этого в обычной ванной комнате не составляет особого труда.

Достаточно включить успокаивающую музыку (или звуки природы: шум прибоя, журчание ручья, пение птиц; стук капель дождя), приглушить свет (можно зажечь свечи), капнуть на аромалампу немного масла с расслабляющим запахом - лаванды, майорана, мелиссы.

Ванны, массаж и скрабы

В домашней обстановке можно осуществлять многие не требующие особых косметологических навыков и инвентаря спа-мероприятия.

* Принимать теплые ванны для повышения тонуса кожи тела (с отварами из мать-и-мачехи, череды, чабреца, душицы, шалфея: заварить 200 г травы 1 л кипятка, настоять 12 ч., влить в ванну).

* Проводить самомассаж тела, смазывая кожу маслами миндаля, зародышей пшеницы, виноградных, абрикосовых, персиковых косточек и др.

* Массировать голову с крупной солью, пищевой содой, медом.

* Наносить на волосы репейное, льняное, кунжутное масло на 10-15 мин. Затем вымыть с шампунем.

* Делать маски для лица: например, смешать по 0,5 ч. л. картофельного крахмала и поваренной соли с 1 ч. л. меда. Нанести на лицо на 25 мин. Смыть теплой водой.

* Очистить тело и уменьшить целлюлит помогут домашние скрабы: влажную кожу нужно массировать мелкой



ДОМАШНИЕ СПА-ПРОЦЕДУРЫ В ВАННОЙ

Первые спа-процедуры (Sanitas pro Aqua в переводе с латинского - «оздоровление водой») появились в Древнем Риме. Они представляли собой лечебно-профилактические, косметические, релаксационные мероприятия в специальных купальнях с применением термальных вод и полезных природных компонентов: минеральных солей, грязей, лекарственных трав, растительных масел.

морской солью, кофейной гущей, молотым геркулесом, сахаром. Для лимонного скраба взять 2 ст. л. оливкового,

масла, 5 ст. л. морской соли, 6 капель эфирного масла лимона, цедру 1 лимона.

СЕКРЕТ БЕЛОСНЕЖНОЙ УЛЫБКИ



Ослепительной белизны зубы - мечта, пожалуй, каждого человека. Но отбеливающие процедуры в стоматологии обходятся дорого.

жен быть жирным и натуральным. Просто ем творог и таким образом отбеливаю зубы. Эффект мгновенный!

Валентина.



ИДЕАЛЬНЫЙ МАНИКЮР

Когда подруги расспрашивают, почему у меня всегда ухоженные ногти, а лак держится долго, я говорю, что умею правильно его наносить. Перед покраской кутикулу размягчаю специальным маслом. Перед нанесением лака обезжириваю ногти средством для снятия лака. После этого шлифую их пилкой. При окрашивании последовательность нанесения слоев такая: базовый, 1-2 декоративных и снова базовый. После каждого слоя подсушиваю ногти холодным воздухом из фена. Мой домашний маникюр более стойкий, нежели салонный.

Любовь.

ГОТОВИМ ШНИЦЕЛИ



ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ЯЙЦАМИ

На 4 порции: 20 г петрушки, 120 г панировочных сухарей, по 4 ст. л. кукурузной и пшеничной муки, 5 яиц, 3 ст. л. молока, 600 г телятины, 4 ч. л. оливкового масла, соль, перец.

Петрушку вымыть и мелко нарезать. Перемешать с панировочными сухарями и кукурузной мукой. Пересыпать в плоскую тарелку. В другую тарелку насыпать пшеничную муку. Яйцо взбить с молоком в отдельной миске. Филе телятины разрезать на 4 ломтика и отбить. Посолить и поперчить. Обмакнуть в яйца и обвалить в пшеничной муке. Затем снова обмакнуть в яйца и запанировать в кукурузной муке с зеленью. Обжарить с обеих сторон на сливочном масле. До подачи держать в тепле. Четыре чашки выстелить пищевой пленкой и смазать растительным маслом. Вбить в них яйца. Концы пленки скрепить высоко сверху. Варить яйца в кипящей воде с уксусом по отдельности (4-5 мин). На стол подать со шницелями.

ИЗ ИНДЕЙКИ С САЛАТОМ

На 4 порции: 500 г филе индейки, 4 ломтика бекона, 4 ломтика сыра, 2 яйца, 150 г белого хлеба, 50 г муки, 150 мл растительного масла, 200 г листового салата, 80 г клюквы, 2 ст. л. апельсинового сока, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. меда, 5 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец.

Филе индейки разрезать на 4 порционных ломтика и слегка отбить. Посолить и поперчить. На каждый ломтик уложить бекон и сыр. Сложить пополам и скрепить тонкой деревянной шпажкой. Взбить в миске 2 яйца. Мякиш хлеба измельчить в блендере и пересыпать в отдельную тарелку. В миску насыпать муку. Шницели обмакнуть в яйца и обвалить в муке. Затем снова обмакнуть в яйца и обвалить в крошках. Обжарить на растительном масле. Листья салата порвать и перемешать с клюквой. Апельсиновый сок, уксус, мед и оливковое масло слегка взбить. Полить листья салата с клюквой, перемешать. Подать со шницелями.



ИЗ СВИНИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ

На 4 порции: 800 г мелкого картофеля, 20 г петрушки, 600 г свиной мякоти одним куском, 80 г панировочных сухарей, 30 г тертого твердого сыра, цедра 1/2 лимона, 4 ст. л. муки, 1 крупное яйцо, 90 г сливочного масла, соль, молотый перец.

Картофель отварить, дать немного остыть и очистить. Петрушку мелко нарезать. Мясо вымыть и разрезать на 4 порционных ломтика. Отбить с обеих сторон, посолить и поперчить. Сухари перемешать в миске с сыром и тертой цедрой. В другую насыпать муку. В третью вбить яйцо и взболтать его венчиком. В большой сковороде растопить половину масла и обжарить очищенный картофель до подрумянивания. Ломтики мяса обмакнуть в яйцо и обвалить в муке. Затем снова обмакнуть в яйцо и обвалить в панировочной смеси. Обжарить с обеих сторон на оставшемся масле. На стол подать с картофелем, посыпав петрушкой. Можно дополнить жареной брокколи и грибами.



ВОЗДУШНЫЙ ТОРТИК

Чем обычно запоминается любая вечеринка? Компанией и необычным тортом. Компанию вы найдете сами, а от меня - рецепт торта.

Понадобится: Для теста: яйца - 5 шт., сахар - 1,5 стакана, сметана - 1 стакан, масло сливочное - 100 г, мука пшеничная - 2 стакана, сода - 1 ч. л.

Для крема: сахар - 1 стакан, сметана (высокой жирности) - 500 мл.

Для оформления: красная смородина - 3-4 веточки, мята - 4 листочка, джем из красной смородины - 5 ст. л., арахисовые лепестки - 50 г.

Взбить яйца с сахаром. Масло растопить, смешать со сметаной и гашенной уксусом содой. Соединить массы. Добавить просеянную муку.

Выпекать корж в духовке при 200 градусах 30 мин. Корж разрезать на 2 части. Взбить продукты для крема.

Промазать коржи кремом и джемом. Украсить арахисовыми лепестками, ягодами и мятой.

Валентина.



БИСКВИТ С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ

Апельсин придает выпечке цвет, аромат и удивительный вкус! Он превращает тесто в изумительный десерт!

Понадобится: Пшеничная мука - 0,5 кг, яйца - 8 шт., сахар - 250 г, подсолнечное масло - 300 мл, апельсин - 1 шт., апельсиновый сок - 200 мл, разрыхлитель для теста - 1 ч. л., сахарная пудра для посыпки.

Белки отделить от желтков, взбить с сахаром. Апельсин вымыть, натереть цедру. Просеять муку с разрыхлителем, добавить желтки и цедру, влить апельсиновый сок и масло, перемешать.

Смешать мучную смесь и белки, переложить тесто в форму, поставить в заранее разогретую до 180 градусов духовку на 45-50 мин. Проверить готовность бисквита зубочисткой. При подаче посыпать бисквит сахарной пудрой.

Галина.

ШОКОЛАДНЫЙ МУССОВЫЙ ТОРТ СО СВЕЖИМИ ЯГОДАМИ

Полосатым лакомство получается из-за шоколадно-муссовой прослойки. Она нежная, а бисквит - воздушный, поэтому каждый кусочек торта просто тает во рту!

Понадобится: для бисквита: пшеничная мука - 1 стакан, яйца - 5 шт., разрыхлитель для теста - 0,5 ч. л., сахар - 1 стакан, шоколад - 100 г, сливочное масло - 2 ст. л. Для шоколадного мусса: творог - 250 г, йогурт (любой) - 100 мл, какао-порошок - 2 ст. л., сахар - 4 ст. л., желатин - 1 пачка.

Для белкового крема: белки - 2 шт., сахар - 5 ст. л., сливки (жирные) - 200 мл, желатин - 1 пачка.

Яйца взбить с сахаром. Шоколад и сливочное масло растопить, немного остудить и добавить к яйцам.

Всыпать просеянную муку и разрыхлитель, перемешать и вылить в форму. Выпекать в духовке при 180 градусах 30 мин.

Бисквит остудить и разрезать на части. Взбить творог, йогурт, сахар, какао. Растопить желатин и добавить в массу.

Смешать 2 ст. л. воды и сахар, сварить сироп. Белки взбить, влить сироп. Ввести расплавленный желатин. Взбить сливки до устойчивых пиков, вмешать в массу. Собрать торт: корж, белковый мусс, корж, шоколадный мусс. Убрать в холодильник. Можно украсить расплавленным шоколадом и свежими ягодами.

Виктория.





ГДЕ ОНА - ЛИНИЯ АНГЕЛА-ХРАНИТЕЛЯ?

Абсолютно у каждого человека есть свой ангел-хранитель, который помогает в жизни добиваться определенных высот, оберегает от неприятностей. О своем защитнике, его силе и готовности прийти на помощь можно узнать, «прочитав» ладонь.

С защитой по жизни

Линия ангела-хранителя, обнаруженная на руке, считается положительным знаком. Несмотря на то, что небесные покровители есть у каждого, соответствующую черту получится найти далеко не всем. Это может быть связано с тем, что ангел-хранитель «дремлет» и ему пока нет особой необходимости «просыпаться». Или же отсутствие линии говорит о его состоянии - покровитель пока не набрал должного количества сил, чтобы тратить их на свое проявление.

Линию ангела-хранителя часто называют сестринской, или линией Марса. Первое ее «прозвище» обусловлено тем, что она проходит параллельно линии жизни (начинается в «складке» между большим и указательным пальцами), а второе - с расположением ее начала на внутреннем холме Марса (тыльная сторона ладони) (рис. 1). Найденная линия ангела-хранителя на активной руке (у правой - правая, у левой - левая) означает, что человек заслужил покровительство Высших сил своими заслугами. Для этого не обязательно быть выдающимся спортсменом или музыкантом. Достаточно периодически совершать добрые поступки, помогать окружающим, не относиться с негативом к происходящему вокруг. За наличие линии Марса на неактивной руке можно благодарить родственников - именно они «за-

работали» расположение Высших сил, которые и наделили ангела-хранителя силой. Наличие черты на двух руках означает совмещение первого и второго случаев, но вовсе не говорит о защите сразу двух ангелов-хранителей.

То, что линия ангела-хранителя идет бок о бок с линией жизни на протяжении всей ее длины, говорит о том, что человек родился «в рубашке». Владелец такого знака - редкий везунчик. Это означает, что ангел-хранитель находится всегда рядом и готов оказать поддержку в любой момент. Если сестринская линия прерывается, становясь похожей на пунктир, или состоит из двух-трех отрезков, то ангел-хранитель активизируется по «полной программе» только в определенные важные жизненные этапы (рис. 2). Нужно также рассмотреть, как ведет себя линия жизни на тех отрезках, которые дополняются

чертой ангела-хранителя. Если линия жизни еле заметная, прерывается, то это свидетельствует о готовности ангела-хранителя помочь своему подопечному.

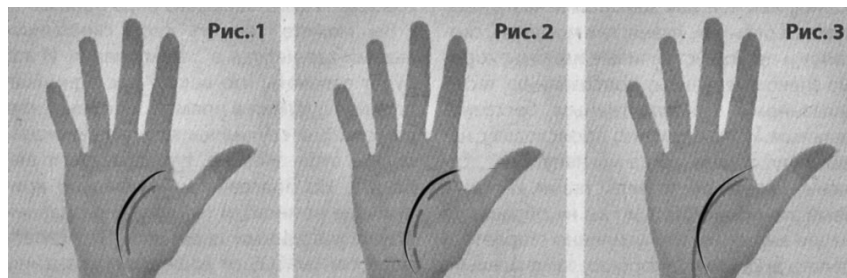
Самый-самый

Четкость и «чистота» свидетельствует о силе покровителя - на такого можно положиться в любой момент и в любой ситуации. Если сестринскую черту все-таки пересекают другие линии, то ангел-хранитель не настолько силен, чтобы вытаскивать своего подопечного из всех передряг без разбора. В таком случае человеку придется рассчитывать в первую очередь на себя, а ангел-хранитель будет «страховать». Ангельские черты сразу на двух руках, но с разными характеристиками (одна чистая, а другую пересекают линии), говорят о характере покровителя. У таких людей ангел-хранитель достаточно силен, но тратить свои возможности на пустяки не намеревается, на помощь приходит только в каких-то наиболее важных ситуациях. Таким людям приходится добиваться всего самостоятельно.

Перекресток двух дорог

Опасный знак - пересекающиеся линии жизни и ангельская черта. Жизнь человека представляет собой заранее проложенный родом путь, по которому только предстоит идти. Поэтому многие решения о выборе второй половинки или будущей профессии лишь кажутся самостоятельными. Они были предначертаны родом еще до рождения человека.

Если черта Марса заходит на линию жизни, то у ангела-хранителя свое видение того, как должен человек отведенные ему годы прожить (рис. 3). Такие люди часто идут вопреки многому (например, природа одарила их уникальным музыкальным слухом, а они поступают учиться на маркетолога). Тут нужно обращать внимание на сестринскую линию. Если она четкая, ровная, не пересекается другими чертами, то ангелу-хранителю, скорее всего, удастся «настоять на своем» и довести своего подопечного до финиша. Если же линия бледная, неровная, прерывается - такой покровитель недостаточно силен, чтобы противостоять роду. В данной характеристике в случае с линиями на двух ладонях, но разными по форме, правдивую информацию несет активная рука.



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--|--|--|--------------|--|--|---------------------|----------------|
| Номер на Титанике | Марка "Фодда" Клеймо | | | | | Заносчивый мальчи | Тесто на рыбе | Горный лен Кафтан холопа | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Званый ужин | Ткань на платье | Римский Эрот Возле ванной | "Око" микроскопа | | | | | Две стены образовали | Карабас... | "Ва-банк", ослик | | | | | | | | |
| Ароматная подшечка | Дорожка для пешеходов | | | | | | Суть импорта | Приз Клинту Иствуду | Настенная живопись | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Собака-метис | | | | | | | | | | Доля, участь | | | Чуть больше скрипки | |
| Маляр... | Ореол | | | | | Отец Афины Шаблон | | | Солдатики, металл | Футляр для ПМ Ярная птица | | | | | | | | | | | |
| Расщеплен в XX веке | Зеленая газировка | Бренное... Форма генерала | | | | Звон колбы Русский джигит | | | | | Согласие Певичка Кайли... | | | | | | | | | Быются с крестиками | |
| | | | Скот-азиат Земляной волк | | | | Сельдь Страховый документ | | | | | Покров, защита Дерево, платан | | | | | | | | | |
| Пост на Кавказе | | | Сходни Писатель Марк... | | | | | Брат или сват Плавающий знак | | | | | Партия товара Пренрас-ня... | | | | | | | | |
| | | | | Город на Дону | | | | | Синтетика Бадья, нажда | | | | | | | | | | | "Слово" из лая | Адам номер два |
| Грызть... науки | Лозунг пионеров | | | | | Перец в томате | | | | | Любовь Татьяны Лариной | | | | | | | | | | |
| | | | | Ключая самка | | | | | | Животное из рода лам | | | | | | | | | | | |
| Нитки для вышивания | За спиной первоклашки | | | | | | "Орас", Жорж... | | | | Мелкие камешки | | | | | | | | | | |

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №23

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Кач. Риф. Метр. Сезон. Фраза. Шурф. Астролог. Окоп. Жок. Падь. Орест. Волна. Тиун. Меню. Флаг. Ров. Кости. Амуры. Фол. Капот. Орава. Поводок. Буря. Каравай. Борода. РОНО. Омут. Кот. Карат. Шаль.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Чао. Вето. Амбар. Склон. Суп. Урок. Люфт. Охрана. Фреон. Лифт. Явор. Ведро. Рада. Алле. Галоп. Йот. Карузо. Сто. Рог. Агути. Рукав. Буй. Часы. Убор. Ворот. Шопен. Выпад. Разлука. Ососка. Род. Дол. Финифть. Тать.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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



ISSN 1987-6009



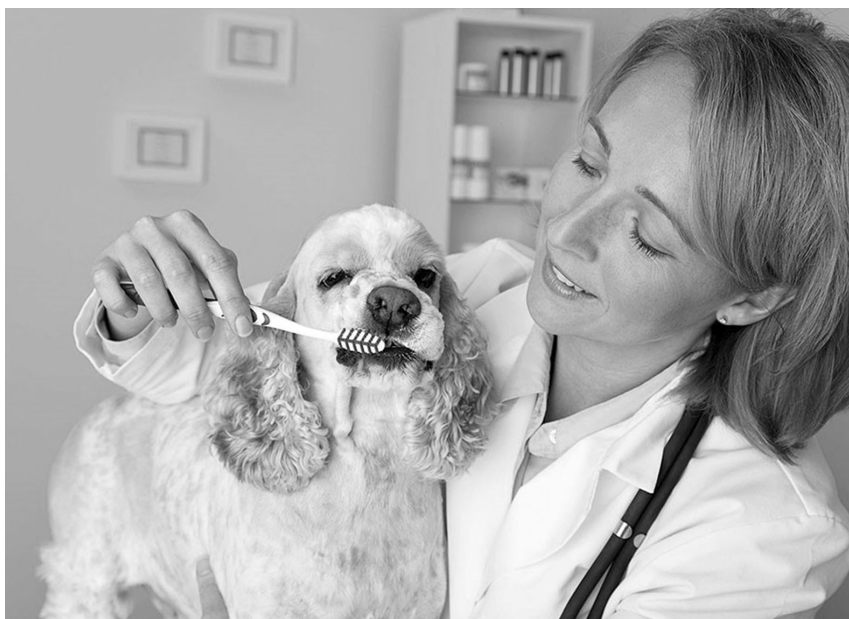
О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

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

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

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



НА ПРИЕМЕ У СТОМАТОЛОГА

Животные не умеют пользоваться зубной щеткой и не могут пожаловаться на воспаление десен и другие проблемы в полости рта. Что важно знать хозяевам кошек, собак и морских свинок?

Проблемы с полостью рта, как правило, возникают у питомцев старше 3 лет. Они вызваны размножением бактерий, а также желтоватым налетом. Со временем налет твердеет, и образуется зубной камень. Если не принять меры, начинается воспалительный процесс - это приводит к гингивиту и выпадению зубов.

Почему зубы портятся?

Причины, по которым у вашего питомца портятся зубы, могут быть разными. Самая частая - наследственность. Некоторые породы имеют склонность к образованию зубного камня. Среди кошек это мейкуны, бобтейлы, британцы. Среди собак в зоне риска миниатюрные породы - йоркширские терьеры, шитцу, чихуахуа, шпицы, а также пудели. Еще одна причина - недостаток витаминов и микроэлементов. Вот почему так важно следить за питанием питомца. Подберите качественный корм вместе с ветеринаром. Также нельзя исключать отсутствие гигиенических процедур и заболевания, перенесенные ранее. Все это может негативно отражаться на состоянии зубов и десен животного.

Как понять, что животному нужна помощь?

Ветеринары советуют регулярно осматривать пасть питомца на наличие зубного камня. Так вы сумеете обнаружить проблему на ранней стадии и не допустите возникновения осложнений. Обратите внимание на поведение кошки или собаки. Если животное отказывается от еды, почти не пережевывает пищу, стараясь заглотить ее целиком, имеет проблемы с пищеварительной системой (из-за плохого пережевывания) - это признаки воспаления в ротовой полости. Нарастание камня причиняет питомцу боль. Инфекция может попасть из ротовой полости в кровоток, что негативно отразится на работе почек, сердца.

Первая помощь

Итак, осмотрите пасть животного. Десны должны быть розовыми, без покраснений, а зубы - белыми. Если дыхание имеет гнилостный запах, это повод насторожиться. Вы можете помочь питомцу, почистив ему зубы.

Кошке. Используйте щетку, которая надевается на палец (продается в зоомагазине или в магазине детских това-

ров). Ею удобнее счищать зубной налет. Также понадобится специальная паста. Для начала дайте кошке понюхать, лизнуть ее (она пахнет лакомствами). Затем нанесите горошину на щетку, осторожно откройте рот питомцу - не касаясь усов, поднимите кожу над пастью - и слегка поведите щеткой по поверхности зубов и десен. Водой пасту смывать не нужно.

Собаке. Вместо щетки и пасты допустимо использовать специальную игрушку для чистки зубов. Как вариант - приобретите лакомство с пометкой «Dental». Оно имеет особую текстуру и состав, которые позволяют удалить налет и поддерживают гигиену полости рта.

Морской свинке. Почистить зубы морской свинке - задача не из легких. Лучше всего обратиться с этой просьбой к ветеринару. Вас должен насторожить неправильный прикус грызуна (нарушается естественное стачивание зубов, зубы растут неравномерно), удлинение зубных корней (зубы слишком выдаются вперед), чрезмерное выделение слюны при употреблении пищи. Специалист проверит ротовую полость на наличие абсцесса, при необходимости откорректирует передние зубы и отшлифует их.

Лучшая защита - профилактика!

Уход за зубами животного начинается с правильного питания. Рекомендуется выбирать сухой корм вместо влажного - он меньше застревает в промежутках между зубами и не превращается в питательную среду для бактерий. Кстати, сухой корм способствует механическому удалению зубного налета. Если говорить о морской свинке, то в ее рационе должно быть больше свежих овощей.

Можно попросить ветеринара выписать пищевую добавку с высоким содержанием фосфата натрия. Это неорганическое соединение поддерживает здоровье зубов и десен питомца. И, конечно, не забывайте баловать его специальными игрушками, созданными для удаления зубного камня. Если, несмотря на все принятые меры, вы все же обнаружите у кошки или собаки зубной камень, его следует как можно быстрее удалить (особенно у «возрастного» животного). Обсудите с ветеринаром, когда это лучше сделать и как правильно подготовить питомца к процедуре. Удаление камня проводится под наркозом.



Мода

Джинсовые штучки

**ЧТОБЫ
ВЫГЛЯДЕТЬ
СТИЛЬНО И
ОРИГИНАЛЬНО,
ВЫБИРАЙТЕ
НЕОБЫЧНЫЙ
ДЕНИМ.**

От бедра

Декор на бедрах может выгодно подчеркнуть ваш силуэт, а может наоборот. Чтобы выглядеть стройнее, выбирайте плоский узкий декор, спускающийся до колена или ниже.

Например, вышивку нитками или лампасы.

Сочно

Цветные однотонные джинсы сейчас очень популярны. Причем как насыщенных тонов, так и пастельных. Носите их с нейтральным верхом. Белая рубашка - беспроигрышный вариант. Всегда будете выглядеть свежо.



С рисунком

Встречаются самые разные узоры на джинсе. Чтобы они вас не простили, носите такие вещи с однотонными.



Радуга

Цветную бахрому на джинсах можно сделать самим, просто покрасив уже имеющуюся красками для ткани.



Два цвета

Джинсы, покрашенные от колена или, наоборот, выбеленные, - писк моды!

