

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОЛЮС

№40

октябрь 2022

5 продуктов

для мозга

стр.12

Гороскоп

на октябрь

стр.20, 21

Как не набрать

вес после диеты

стр.22

Самые

дружелюбные кошки

стр.42

Дочь моего мужа

Как наладить отношения

стр.18

Дуа Липа:

стр.16-17

“Написание песен - это терапия”

цена:
2,5 лари





Обновляем гардероб без затрат

За модными новинками не угнаться, да и нужно ли? При желании можно обновить гардероб без вложений или с минимальными затратами.

Начните с пересмотра имеющихся вещей и избавьтесь от старой, испорченной и ненужной одежды. То, что долго не носилось, стало мало или велико, можно продать или обменять. Также имеет смысл отказаться от вещей, которые плохо сидят на фигуре.

Следующий этап - составление базового гардероба. Не стоит гнаться за ультрамодными вещами, которые быстро утрачивают свою популярность. Базовая одежда хороша тем, что идеально сочетается друг с другом. Она долго не выходит из моды и может служить годами. Она позволяет создавать универсальные образы.

Сделайте ставку на монохромные образы. Они зрительно вытягивают силуэт и добавляют облику нотку аристократизма. Вещи могут быть в одной цветовой гамме, но отличаться по насыщенности. Выигрышно смотрится сочетание тканей разных фактур в одном образе.

Праздник в будни

Не обязательно оставлять шифоновую блузку с пышными рукавами исключительно для праздничных выходов. Градус торжественности снизят джинсы прямого кроя и обувь на низком ходу. Яркую плиссированную юбку, в свою очередь, можно приглушить свитером оверсайз, а платье из люрекса прикрыть удлиненным жакетом или классическим тренчем.



Важны детали

Не стоит недооценивать важность мелочей при составлении образа. Тем более, приобрести несколько трендовых украшений из раздела бижутерии или головной убор гораздо бюджетнее, чем обновлять весь гардероб. Обратите внимание на крупные серьги, винтажные украшения, аксессуары, выполненные в технике кроше, украшенные бисером, часы на ярком силиконовом ремешке, широкие пояса из кожи.



Собрать пазл

Соберите рабочие комплекты, используя непривычные для себя сочетания и аксессуары. Главная задача - смиксовать вещи не так, как обычно.

Например, летний комбинезон, который для прогулки в жару можно надеть на голое тело, допустимо включить в офисный образ. В этом случае рекомендуется примерить его поверх базовой футболки. А если добавить жакет и лаконичную обувь, получится стильный образ на мероприятие или романтический ужин.

Блейк Лайвли и Райан Рейнольдс станут родителями в четвертый раз



Американские актеры Блейк Лайвли и Райан Рейнольдс ждут четвертого ребенка, артистка находится на последнем месяце беременности. Об этом сообщает Daily Mail.

15 сентября в Нью-Йорке прошел саммит Forbes Women in Power Summit. Звезды Голливуда также поучаствовали в мероприятии, в том числе жена Рейнольдса. Лайвли появилась на красной дорожке в обтягивающем укороченном платье с заметно округлившимся животом.

Таким образом актриса подтвердила, что находится в особом положении. Блейк до последнего

скрывала свою беременность от прессы. Подробности этого периода и пол ребенка артистка предпочитает умалчивать.

Знакомство Лайвли и Рейнольдса произошло на съемках фильма “Зеленый фонарь” в 2010 году, через год они уже начали встречаться. В 2014 году у актеров появился первый ребенок – дочь Джеймс, а через два года родилась вторая дочь – Инес. В 2019 году у супругов снова произошло пополнение: на свет появилась третья дочь – Бетти.

Ранее сообщалось, что Райан Рейнольдс рассказал о начале романа со своей женой.

Снимки Мадонны без фотошопа взволновали фанатов певицы



Фанаты с трудом узнали Мадонну. И в этот раз дело не в экстравагантности или в том, что она выглядит совсем не по годам. Ситуация как раз наоборот.

На новых снимках, сделанных во время Недели моды в Нью-Йорке, которую певица решила посетить, она очень сильно отличается от той Мадон-

ны, что можно увидеть в ее соцсетях.

Начиная от формы лица и цвета кожи, заканчивая откровенно уставшим взглядом 64-летней женщины и почти полным отсутствием бровей.

Единственное, что выдает в ней всем известную поп-диву, все тот же эпатаж, с которым Мадонна появляется всегда и везде.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

Суд между Деппом и Херд превратили в фильм



О судебном разбирательстве между актерами Джонни Деппом и Эмбер Херд снят фильм под названием “Hot Take: The Depp/Heard Trial”. Об этом информирует TVLine.

Деппа сыграл актер Марк Гапка (снимался в картине “Мыслить как преступник”), а Меган Дэвис (“Две девицы на мели”) исполнила роль Херд.

Как уточняется, проект выйдет на потоковом сервисе Fox Entertainment Tubi в последний день сентября.

Ранее сообщалось, что на американском стриминговом сервисе Discovery+ выйдет документальный фильм о суде между Джонни Деппом и

Эмбер Херд.

1 июня голливудский актер выиграл судебную тяжбу. Суд присяжных признал экс-супругу актера виновной в клевете. Изначально Херд обязали выплатить актеру порядка \$15 млн - компенсацию в \$10 млн, а также штраф в размере \$5 млн. Позже штраф сократили до \$350 тысяч.

Депп и Херд познакомились в 2009 году, они состояли в браке в 2015–2016 годах. В 2016-м актриса подала на развод, а в 2019 году объявила себя жертвой домашнего насилия. В результате Джонни Депп потерял место в очередном продолжении “Пиратов Карибского моря”.



ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО ПРИГЛАСЯТ СНЯТЬСЯ В "ИГРЕ В КАЛЬМАРА"

Один из самых востребованных актеров Голливуда, обладатель премии "Оскар" Леонардо Ди Каприо может стать приглашенной звездой в продолжении корейского сериала "Игра в кальмара". Об этом сообщил режиссер и сценарист Хван Дон Хёк.

16 сентября прошла поздравительная пресс-конференция Netflix в Сеуле. Команда отпраздновала успех "Игры в кальмара" на премии "Эмми". Исполнитель главной роли Ли Джон Джэ получил награду в номинации "Лучшая мужская роль в драматическом сериале".

Режиссер Хван Дон Хёк ответил на вопросы журналистов и рассказал об актерском составе в следующих сезонах. Он сообщил, что во второй части, скорее всего,

не будет голливудской звезды, потому что действие по-прежнему происходит в Корее. Однако, если в третьем сезоне место событий поменяется, Хван Дон Хёк обещает пригласить всемирно известную звезду.

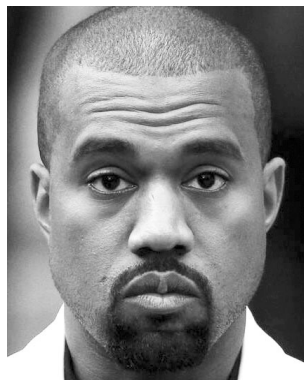
"Леонардо Ди Каприо признался, что он является большим поклонником сериала, поэтому если ему позволит время, мы попросим его присоединиться к актерскому составу", – рассказал мужчина.

Съёмки второго сезона начнутся в 2023 году, показ запланирован на 2024 год.

Премьера первого сезона состоялась 17 сентября прошлого года. Сериал официально стал самым популярным на площадке Netflix более чем в 80 странах мира. Его просмотры достигли 111 миллионов.

КАНЬЕ УЭСТ ПРИЗНАЛСЯ, ЧТО НЕ ПРОЧЕЛ В ЖИЗНИ НИ ОДНОЙ КНИГИ

Знаменитый рэпер Канье Уэст признался в ненависти к чтению. Он подчеркнул, что за всю свою жизнь не прочел вообще ни одной книги.



По словам рэпера, он является большим любителем поговорить, но вот абсолютно не любит читать, сообщает Billboard.

"Читать – это для меня как жевать брюссельскую капусту", – признался Уэст.

Ранее Уэст неожиданно признался, что разрушило его брак со звездой реалити-шоу Ким Кардашьян. И заявил, что их семейную жизнь развалил Голливуд, который исполнитель назвал "гигантским борделем".

Стоит отметить, что рэпер вообще любит эпатажное поведение и постоянно делает высказывания, которые вызывают большой общественный резонанс.

ПЕВИЦА ДЕМИ ЛОВАТО ПЛАНИРУЕТ ЗАВЕРШИТЬ КАРЬЕРУ ИЗ-ЗА БОЛЕЗНИ

Американская певица Деми Ловато, по предварительной информации, собирается завершить музыкальную карьеру. Об этом пишет издание Billboard в связи с публикациями 30-летней исполнительницы в соцсетях.

На своей странице в соцсети Ловато рассказала, что гастрольный тур в поддержку ее восьмого альбома станет последним.

"Я так чертовски больна, что не могу встать с постели. Больше так не могу. Этот тур будет последним. Люблю и благодарю вас, ребята", – обратилась певица.

Она попросила поклонников поддержать ее на концерте, уточнив, что почти лишилась голоса.

При этом Ловато не уточнила, имела ли она в виду, что больше вообще никогда не выйдет на сцену.

В рамках нынешнего гастрольного тура у Деми Ло-



вато было запланировано более 20 концертов, большая часть – в США.

Деми Ловато – американская певица, актриса и автор песен. Дебютировала на телеэкранах в 2002 году в детском телешоу "Барни и друзья", но мировую славу ей принесла роль Митчи Торрес в фильме Disney "Camp Rock: Музыкальные каникулы" и его сиквеле "Camp Rock 2: Отчетный концерт".

НИКОЛАС КЕЙДЖ В ТРЕТИЙ РАЗ СТАЛ ОТЦОМ

В начале текущего года Николас Кейдж сообщил своим поклонникам о том, что он и его супруга Рико Шибата ожидают пополнения в семье, а буквально на днях стало известно о том, что у пары родилась дочь!

Имя малышки счастливые родители в секрете держать не стали – девочку зовут Августа Франческа! Мама с дочкой чувствуют себя великолепно, при этом для Рико малышка стала первым ребенком, а для Николаса – уже третьим по сче-

ту: от предыдущих отношений у актера есть двое сыновей, причем Рико даже младше старшего сына звезды! Как известно, 58-летний Николас старше своей супруги на целых тридцать лет, однако ни столь внушительная разница в возрасте, ни тот факт, что брак с Рико у актера уже пятый по счету, эту пару совершенно не смущает! Более того, многие люди из их окружения поговаривают, что они по-настоящему счастливы и очень дорожат друг другом!



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Стали чаще утомляться и испытывать головокружения, а при физических нагрузках - сталкиваться с одышкой и тахикардией?
Заметили, что кожа и слизистые оболочки побледнели?
Самое время посетить доктора! Не исключено, что к вам в «друзья» пытается набиться анемия.

Анемия: распознать, поймать и обезвредить!

Что это за состояние и как его предотвратить, рассказывает врач-терапевт высшей категории Марина Шлыкова.

НАША СПРАВКА:

Анемия (или, как говорят в народе, малокровие) - это состояние, связанное с уменьшением содержания гемоглобина и/или снижением количества эритроцитов в единице объема крови, что приводит к снижению снабжения органов и тканей организма кислородом.

Диагноз «анемия» ставят при снижении гемоглобина ниже 130 г/л у мужчин и ниже 115 г/л у женщин.

Существуют различные типы анемий. Наиболее распространенными считаются железодефицитная, а также В12 и В9-дефицитная анемия, гемолитическая и апластическая виды анемий.

Бегом к врачу, если у вас

- бледность и сухость кожных покровов;
- слабость;
- повышенная утомляемость;
- сонливость;
- головокружения и обмороки;
- шум в ушах;
- мелькание «мушек» перед глазами;
- одышка;
- тахикардия;
- учащенный пульс.

Причины малокровия

- потеря крови
- недостаточная выработка эритроцитов или их повреждение, чему способствует неполноценное и нерегулярное питание и строгие диеты;

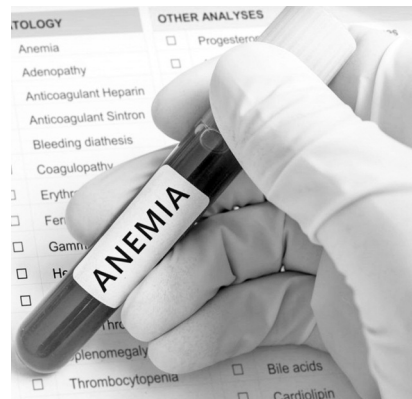
- гиповитаминоз, особенно витаминов В12, В9, железа и витамина С;
- вредные привычки, употребление кофеинсодержащих продуктов;
- перенесенные ОРВИ и иные инфекционные заболевания;
- генетическая предрасположенность;
- отравление свинцом, уксусом, ядами, при укусе змеи или паука;
- глистные инвазии;
- болезни печени; тяжелые ожоги;
- нарушения свертываемости крови;
- артериальная гипертензия;
- увеличенная селезенка.

Меры профилактики

- активный образ жизни и регулярные занятия физкультурой;
- соблюдение режима работы и отдыха, полноценный сон;
- употребление продуктов, богатых витаминами В9, В12 и железом;
- по совету врача прием препаратов железа в период месячных, а также при острых и хронических кровотечениях;
- профилактика глистных инвазий;
- отказ от алкоголя и никотина;
- избегание стрессовых ситуаций;
- регулярные путешествия или прогулки в горной местности, в лесу, на берегу водоемов, плавание.

✓ Анемия может протекать бессимптомно и никак вас не беспокоить и быть неожиданно обнаруженной при профилактической сдаче анализов.

✓ Эффективность лечения анемии зависит от того, насколько точно известна причина ее возникновения.



Какие анализы сдать?

Для диагностирования анемии врач может назначить:

- общий анализ крови;
- биохимический анализ крови;
- общий клинический анализ мочи;
- компьютерную томографию;
- гастроскопию;
- колоноскопию;
- гинекологическое обследование.

Корректируем диету

ВВОДИМ В РАЦИОН:

- красное мясо, печень и рыбу;
- масло и сливки;
- помидоры, свеклу, морковь, картофель, кабачки, патиссоны, кукурузу;
- все зеленые овощи;
- грецкий орех, фундук, фисташки;
- горох, чечевицу, фасоль;
- злаковые каши и дрожжи;
- морскую капусту;
- гранат, яблоки, апельсины, бананы, вишню, черешню, айву, абрикосы и виноград;
- мед;
- фруктовые свежевыжатые соки;
- минеральные железо-сульфатно-гидрокарбонатно-магниево-водные.

ОГРАНИЧИВАЕМ ИЛИ ИСКЛЮЧАЕМ ИЗ РАЦИОНА:

- жиры;
- молоко;
- кофе и крепкий чай;
- сладкую газировку;
- алкоголь;
- сдобу;
- пищу с уксусом;
- пищу с большим содержанием кальция.

Около 1,8 млрд жителей Земли страдают от анемии.



Будь начеку!

После 60 лет необходимо хотя бы раз в год проверять зрение, состояние глазных мышц. Вы также должны обследоваться на наличие диабета, потому что на его фоне развиваются проблемы с глазами.

Пресбиопия

Это медленная потеря способности видеть близкие объекты или маленький шрифт. Считается нормальным следствием старения. Хрусталики медленно теряют упругость и мускулы, которые контролируют хрусталик, становятся неспособными нормально фокусировать его. Специальные корректирующие очки могут помочь с этой проблемой,

Ксерофтальмия

Иначе говоря, сухость глаз. Причиной служит нарушение работы слезных желез. Глаза начинают чесаться, болеть, появляется угроза ухудшения зрения. Увлажнитель в вашем доме и глазные капли могут помочь с этим недугом.

Каждый месяц появляются выделения
Каждый месяц через 8-10 дней после менструации у меня появляются бесцветные выделения из половых путей. В последнее время появился зуд. Сдала анализы: мазок нормальный, моча тоже. Гинеколог сказала, что это связано с выходом яйцеклетки, а это нормально. Но я беспокоюсь, может, надо что-то предпринять?

Ирина Н.

Бесцветные слизистые выделения в середине менструального

Многие возрастные изменения зрения считаются нормальными. Но есть и болезни, которые зачастую приходят после 60.

Стали хуже видеть?

Глаукома

При глаукоме повреждается зрительный нерв. Причины этого заболевания малоизучены. Обычно, но не всегда, это сопровождается повышением давления. Глаукома не имеет ранних симптомов. Лучшая перестраховка - регулярное посещение офтальмолога. Лечение может включать в себя капли, прием назначенных препаратов.

Отслоение сетчатки

Отслоение происходит, когда внутренние и внешние слои сетчатки отделяются друг от друга. Сетчатка - это светочувствительная ткань в задней части глазного яблока. Симптом отслоения - тень, которая закрывает часть картинки перед вами. Случаются и внезапные помутнения. Если вас беспокоят эти симптомы, немедленно обратитесь к офтальмологу. Только он сможет на-

Вам постоянно не хватает света, теряете остроту зрения? Это могут быть симптомы макулодистрофии, самого частого диагноза у пожилых.

Прикинь на себя

- ✓ При вождении ночью боковое зрение работает плохо? Проверьтесь на глаукому, повышение давления внутри глазного яблока.
- ✓ Испытываете внезапные глазные боли? Присмотритесь к оправе. Иногда она плохо сидит на лице, натирает за ушами, вызывая боли, в том числе головные.
- ✓ Зрение кажется затуманенным, сложно определять цвета? Это могут быть предпосылки к катаракте.

цикла, действительно, связаны с овуляцией, а точнее, с гормональными изменениями в различные фазы цикла. Так что, беспокоиться по этому поводу не стоит. Нормальная микрофлора влагалища тоже может вызывать зуд или пощипывания из-за выработки лактобациллами молочной кислоты - это тоже нормально. На всякий случай сдайте еще раз мазок на фоне менструации (на 4-5-й день цикла). Если он снова окажется нормальным, то повода для беспокойства нет и предпринимать ничего не надо.

верняка сказать, есть у вас отслоение или нет. Восстановить сетчатку может хирургия или лазерное лечение.

Макулодистрофия

Расстройство, при котором поражается желтое пятно - часть сетчатки глаза. Желтое пятно является важнейшим инструментом зрения при чтении, вождении. У людей с макулодистрофией в итоге развивается слепота этой части глаза, отчего они не могут ясно видеть. В этом случае применяется лазерная терапия или лекарства. Создаются новые медикаменты, которые останавливают рост кровяных сосудов и уменьшают утечку крови из уже существующих сосудов, обеспечивая зрение. Эти лекарства представляют собой инъекции в глаз и могут обратить вспять некоторые эффекты макулодистрофии. В настоящее время совершенного лечения этой патологии не существует, но подробно изучается и улучшается лазерная терапия.

Катаракта

Хрусталики мутнеют, мешая распространяться свету. В конечном счете это приводит к потере зрения. Катаракта развивается медленно и не имеет симптомов до тех пор, пока не становится опасной для зрения. В этом случае помогает хирургическое вмешательство.

Н. Левинская, офтальмолог, врач высшей категории.

А вдруг инфекция спит?

Мой муж год назад переболел уреоплазмозом. Пролечился, сдал анализ, результат отрицательный. Но я все равно боюсь: ведь после инфекции в его организме могут остаться микробы в спящем состоянии?
Екатерина.

Уреоплазмоз - излечимая инфекция. Если анализ показал, что уреоплазм в организме молодого человека не осталось, значит, и передаваться нечему - ваш партнер практически здоров.

И. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории.

ДЕРЖИ НОГИ В ТЕПЛЕ. И ГОЛОВУ ТОЖЕ

Ветер и низкие температуры грозят не только обморожениями.
К каким болезням может привести переохлаждение?



Если замерзла голова...

✓ **Менингит.** Воспалением оболочки головного мозга любят пугать тех, кто отказывается в холода носить шапку. На самом деле болезнь развивается при попадании бактерий и вирусов в ткани. Это может произойти через воду, грязные предметы или воздушно-капельным путем. Переохлаждение открывает ворота для болезни.

✓ **Отит.** Уши первыми страдают от холодного ветра, давая знать себя резкой болью. Проникшая туда инфекция может легко спровоцировать воспаление, а если не лечиться - развитие глухоты из-за поражения слухового нерва. Помимо ушей, страдают придаточные пазухи носа и вся иммунная система. Люди, которые не носят шапок зимой, чаще болеют гайморитами, фронтитами и другими заболеваниями лор-органов, ОРВИ.

✓ **Головная боль.** Мороз на улице может привести к спазму сосудов головы, который отзовется болью. Также к неприятным ощущениям способна привести резкая смена температуры, например, если с улицы зайти в очень теплое помещение.

✓ **Облысение.** Спазм мелких сосудов, питающих кожу головы, может привести к гибели волосных луковиц и выпадению волос.

Пояснице холодно

✓ **Пиелонефрит и цистит.** Короткие кофточки, юбки и брюки с заниженной талией лучше исключить из зимнего гардероба. Переохлаждение поясницы способно привести к воспалениям почек и мочевого пузыря. Перейдя в хроническую форму, эти заболевания будут доставлять неудобства долгие годы.

✓ **Мужские болезни.** Переохлаждение располагает к развитию вирусного простатита. Он же, в свою очередь, способен привести к образованию абсцессов и даже раку простаты.

✓ **Радикулит.** Снижение температуры тела может привести к спазмам мышц спины, которые сдавливают нервные корешки позвоночника и причиняют боль.

Даже слабое переохлаждение снижает функции организма, и он становится уязвимым.

Прикинь на себя

✿ **Многослойная одежда хорошо сохраняет тепло. Лучше надеть несколько легких кофт, чем одну теплую.**

✿ **Одежда и обувь не должна быть тесной, не перетягивайте ноги туго шнурками, тесемками.**

✿ **В морозные дни отдавайте предпочтение вещам из натуральных тканей, избегайте шелка и синтетики.**

Застудили шею и грудь

✓ **Миозит.** Боль в шее и плечах при движениях головы связана с поражением скелетных мышц, которое может начаться после резкого переохлаждения. При этом необязательно выходить на улицу - достаточно сквозняка из приоткрытого окна.

✓ **Пневмония.** Воспаление легких может развиваться после сильного переохлаждения. Риск повышается, если человек курит.

Ноги промокли или перемерзли

✓ **Болезни носоглотки.** Казалось бы, стопы расположены далеко от горла, однако их переохлаждение способно обострить хронические заболевания, такие как гайморит и тонзиллит.

✓ **Артрит.** Холод ослабляет иммунную систему, способствует попаданию в организм инфекций, которые могут поразить и суставы. Особенно страдают колени, ведь на них ежедневно приходится большая нагрузка.

**А. Кещан, терапевт,
врач высшей категории.**

Откуда взялись эти инфекции?

? После родов врач обнаружила у меня воспаление. Взяла мазок, а еще отправила сдавать анализы методом ИФА и ПЦР. Последний обнаружил уреоплазму. Откуда могут быть такие инфекции, если до родов их не было? Я никогда ничем таким не болела. Как это отразится на ребенке? Ведь я продолжаю кормить его грудью.
Виктория.

Уреоплазмы присутствуют в половых путях 15-20% женщин и могут быть частью вашей влагалищной микрофлоры. При стрессах, снижении иммунитета, уменьшении

количества хорошей флоры уреоплазмы иногда становится больше, и ее способность вредить организму человека возрастает. В этом случае необходимо лечение, схему подбирает врач с учетом конкретной ситуации. В вашем случае он назначит только местное лечение или препарат, который не навредит младенцу.

Есть ли

“безопасные дни”?

? Какие дни менструального цикла безопасны на 100%, когда можно не предохраняться?

Инга.

Самые безопасные дни - период месячных и неделя после этого.

Но даже в эти дни стопроцентной гарантии от зачатия быть не может. Тем более в 17 лет, когда месячный цикл еще не устоялся.

Таблетки секса не испортят!

? Могут ли гормональные противозачаточные таблетки снизить сексуальное желание?

Альбина.

Нет. Современные оральные контрацептивы никак не сказываются ни на влечении, ни на остроте сексуальных ощущений.

**На вопросы отвечала
Н. Кудрявец,
гинеколог, врач высшей категории.**

Вы проснулись, а мочевого пузыря - нет...

? *Когда встаю в туалет ночью, трудно опорожнить мочевого пузырь сразу и до конца. Чаще всего делаю это в два этапа, не вставая с унитаза. Почему так происходит?*

Без подписи.

У многих мочевого пузыря даже после посещения туалета содержит заметное количество мочи. Это может быть связано с анатомией пузыря. У многих он с возрастом теряет чувствительность и неисправно направляет сигналы в мозг. А среди ночи тем более. Чтобы его «разбудить», включите воду в кране, пусть пожурчит. Размещайтесь на унитазе так, чтобы стопами упираться в пол. Мужчинам тоже желательно мочиться сидя. Попробуйте, сидя на унитазе, наклониться немного вперед или в стороны. Так пузырь лучше опорожняется.

Можно понажимать двумя пальцами внизу живота над мочевым пузырем. Он от этого просыпается. Помассируйте внутреннюю часть бедер, живот и поясницу. Это тоже помогает растормозить.

И еще совет. После опорожнения мочевого пузыря надо медленно сосчитать до 10 и снова попробовать помочиться.

P.S. Никогда не выжимайте из себя мочу как при запоре! Это вредно.

Как часто нужно подстригать волосы?

? *Хочу отрастить волосы, но при этом хочу, чтобы они выглядели ухоженными, поэтому раз в месяц подравниваю кончики. А подруга говорит, что если я буду постоянно подравнивать волосы, я их никогда не отращу. Подскажите, все-таки как часто нужно подстригать волосы?*

Марина.

На самом деле все зависит от длины волос и их состояния. Чтобы прическа выглядела ухоженной, а волосы здоровыми, необходимо их периодически подравнивать, состригая секущиеся кончики. Поэтому, подравнивая волосы, вы поступаете совершенно правильно. Единственно, вовсе не обязательно делать это так часто. Волосы средней длины достаточно подстригать раз в 3 месяца. То же касается и длинных волос. Но важно помнить, что стрижку с ровным срезом волос лучше освежать чуть чаще. Короткие стрижки требуют посещения парикмахерской раз в 1,5-2 месяца.

ПОСЛЕ ДРОБЛЕНИЯ КАМНЕЙ ПОЯВИЛАСЬ КИСТА ПОЧКИ

? *Мне поставили диагноз мочекаменная болезнь и назначили литотрипсию. После операции в почке обнаружили кисту. Она появилась из-за дробления или была раньше? С трудом верится, что ее не увидели сразу...*

Анатолий Степанович.

Когда не было УЗИ. Врачи не знали, что кисты в почках есть у каждого третьего человека. Они бывают врожденные и приобретенные, когда нарушается проходимость почечных канальцев и образуются полости, заполненные желтоватой жидкостью.

Замечено, что кисты часто появляются после дробления камней. Ультразвуковые волны травмируют не только сам камень, но и проходят через почечную ткань, нарушая проходимость канальцев, что и ведет к образованию кист.

Наиболее достоверная диагностика кист - УЗИ и КТ почек. За кистой надо наблюдать. Каждые год-полтора делать контрольное УЗИ и смотреть, увеличивается она или нет. Кисты увеличиваются в редких случаях. Врачи занимаются ими, когда они достигают 8-10 сантиметров в диаметре и больше. Если киста находится на нижнем, верхнем полюсах почки или сбоку снаружи, не нарушает функцию органа и человека ничего не беспокоит, ее можно не трогать. Но если киста образуется у ворот почки, она может сдавливать и лоханку, и чашечку, и при этом функция органа нарушается. Такую кисту надо убирать.

Некоторые пациенты опасаются, что она может лопнуть. Это может произойти, если вас будут долго бить палкой по спине или



переедет трактор. Но даже если при каких-то экстраординарных обстоятельствах киста лопнет, из нее выльется стерильная тканевая жидкость, что не представляет опасности для здоровья. Чтобы киста на почке у кого-то лопнула - это крайняя редкость. Также редко она перерождается в рак.

Чаще случается нагноение кисты. Повышается температура, появляются озноб, боли в поясничной области, то есть налицо все признаки пиелонефрита. Тогда уролог назначает лечение.

Есть два метода удаления кист. Первый - эндоскопический, когда через брюшную полость и внебрюшинный доступ вводится инструмент и под контролем рентгена проводится лапароскопическая операция. Второй метод - это пункция. Под контролем УЗИ киста прокалывается специальной иглой, находящаяся в ней жидкость отсасывается. После вводится склерозирующее вещество, которое склеивает оболочку кисты, и она на этом месте больше не образуется. После операции и биопсии обязательно проводится цитологическое исследование, чтобы исключить онкологию.

М. Григорьев, уролог, врач высшей категории.

За кистой надо наблюдать. Каждый год делать контрольное УЗИ и смотреть, увеличивается она или нет.

Знаете ли вы, что...

- ✓ Киста почки чаще образуется с одной стороны, редко - с двух.
- ✓ Она может достигать 10 см в диаметре.
- ✓ Боль в пояснице появляется только тогда, когда киста начинает давить на другие органы.

Ишемическая болезнь сердца - заболевание, при котором сердце недостаточно снабжается кровью, а значит, кислородом и питательными веществами. Чаще это происходит из-за проблем с сосудами, которые его питают.

Сердцу не хватает «топлива»

1. Ишемия - удел пожилых. На самом деле: увы, эта болезнь помолодела. Все чаще сталкиваются с ней люди от 40 лет и даже 30-летние. Приводит к этому быстроусвояемая, калорийная пища, малоподвижный образ жизни, курение, алкоголь. А усугубляют болезнь избыточный вес, сахарный диабет, гипертония.

Чаще ишемической болезнью страдают мужчины. У женщин до поры до времени есть естественная гормональная защита - эстрогены. С наступлением климакса шансы уравниваются.

2. Во всем виноват холестерин. На самом деле: холестерин бывает хороший (необходимый для организма) и плохой, который откладывается на стенках сосудов, образуя бляшки. Именно они являются причиной четверти инсультов. Сколько его отложится, зависит от того, как часто человек нервничает. Когда мы напряжены, в крови появляются вещества, которые облегчают оседание холестерина в сосудах. Кроме этого, нужно отказаться от сигарет, жирного молока, мяса, яиц, колбас, сливочного масла, жирных сыров. А вот растительные масла, рыба, кукуруза, орехи уменьшают количество плохого холестерина в крови и увеличивают количество хорошего.

3. Главный симптом ишемической болезни - стенокардия, при которой чувствуют боль. На

самом деле: чаще при стенокардии ощущается не боль, а жжение, сдавливание в центре грудной клетки, за грудиной в области пищевода. Недаром в старину стенокардию называли грудной жабой. Возникает она при ускорении шага, при резких движениях и проходит, когда человек садится и отдыхает. Пациенту с такой стенокардией (еще ее называют стабильной или стенокардией напряжения) в какой-то мере повезло: его сигнальная система сообщает, что у него ишемическая болезнь сердца. Хуже и опаснее, если боли появляются без видимой причины: при пробуждении, очень незначительных нагрузках или не возникают вовсе. Человек может нормально себя чувствовать и не подозревать, что находится на полпути к инфаркту.

4. С сосудистыми бляшками справятся таблетки. На самом деле: все зависит от того, как далеко зашел процесс, насколько изменены артерии. Если болезнь развивается быстрыми темпами, риск плохого исхода без операции высок. Но если многие годы состояние стабильное, назначают консервативное лечение, благодаря которому человек может жить нормально. Обычно это препараты двух типов: препятствующие тромбообразованию (антикоагулянты) и снижающие холестерин (статины).

О. Малина, кардиолог, врач высшей категории.

Будь начеку!

Ишемия может проявляться страшной болью, например, в запястье, плече, лопатке, желудке и даже челюсти. Это нетипичное проявление болезни, которое редко, но встречается.

Анализ крови на сахар проводится путем забора крови из пальца (капиллярная кровь) либо из вены (венозная кровь). Кровь берется у пациента натощак, то есть на голодный желудок. Ведь если не соблюдать определенные правила и сдать кровь, предварительно поев, анализ покажет неправильный уровень сахара, и врач может диагностировать у па-

ПОЧЕМУ АНАЛИЗ НУЖНО СДАВАТЬ НАТОЩАК?

Мне назначены анализы крови на диагностику преддиабета. Хотелось бы узнать, почему забор крови делается натощак и сколько нужно не есть перед анализом?

циента эндокринное заболевание или проблемы со здоровьем, которых на самом деле нет. Итак, перед сдачей анализа рекомендовано 8-часовое (а

лучше 12-часовое) голодание. Желательно за несколько дней до сдачи анализа исключить алкогольные напитки, газировку, фастфуд, сладкую и жир-

Для вас, мадам

✓ Из всех болезней женщины больше всего боятся рака груди. Однако от него умирает одна из 25, а от сердечно-сосудистых проблем – одна из 2-3.

✓ В менопаузе риск ишемии резко возрастает из-за дефицита эстрогена.

МОЖНО ЛИ ПИТЬ ВЧЕРАШНИЙ ЧАЙ?

Довольно часто у меня остается чайная заварка, которую жалко выливать, и я отставляю ее на утро, чтобы перед работой выпить чаю и сэкономить время. Но недавно услышала, что вчерашний чай пить не рекомендуется. Действительно ли это вредно?

Ольга.

Жители Китая, которые являются настоящими знатоками и ценителями чая, по поводу вчерашнего чая дали бы вам совершенно однозначный ответ: спустя несколько часов после заваривания чай превращается в яд! А суточную заварку чая китайцы и вовсе называют «укусом скорпиона», настолько, по их мнению, она вредна.

Что же на самом деле? Вообще, чай считается наиболее вкусным и полезным напитком, если он выпит в течение 30 минут после заваривания. Если заварку оставить на ночь, под воздействием кислорода она начнет окисляться, что отрицательно повлияет на вкус и пользу, да и попросту в заварке быстро начнут размножаться бактерии, таким образом, заварка станет питательной средой для развития «новой жизни».

Чайную заварку можно сохранить до завтра лишь в одном случае: если хранить ее в холодильнике. Холод может продлить срок годности вчерашнего чая на 12 часов (но не более!). Чай из суданской розы (каркаде) можно хранить в холодильнике не более суток.

Светлана.

ную пищу. Вечером накануне сдачи анализа допускается легкий ужин, можно есть вареную курицу, крупы, зеленые овощи, зелень. Также перед сдачей анализа желательно отказаться от курения, жевательных резинок и постараться не чистить зубы пастой, которая содержит сахар. Воду пить можно.



РАЗБИРАЕМСЯ, КОГДА ПРИГОВОР ВРАЧА НЕ ПОДЛЕЖИТ ПЕРЕСМОТРУ.

Зуб: удалять, спасти нельзя

зуб до необходимого для установки коронки уровня. Извлечь ее, не разрушит зуб, не получится. А значит, перелечить зуб и каналы, воспаление в которых и привело к образованию кисты, гранулемы, не получится.

он развалится, даже если его укреплять вкладками. А значит, особого смысла бороться за такой зуб нет.

Это он сам!

Зуб крепится в лунке связочным аппаратом, но при воспалении в тканях, окружающих зуб (пародонтите), связь теряется. Если процесс зашел далеко и зуб по факту уже ничего не держит в лунке, то и закрепить его по новой не удастся.

Лишний зуб

Это зубы мудрости, или восьмерки. Из-за расположения их гигиену сложно соблюдать, поэтому они чаще других поражаются кариесом и разрушаются. Их лечение проблематично, и некоторые доктора не видят в этом смысла. От восьмерок тем более избавляются, если они растут неправильно и доставляют дискомфорт или смещают остальные зубы.

Диагноз подтвержден!

Многие из процессов, тот же глубокий кариес, воспаления в тканях, прилегающих к зубу, и перфорацию, невооруженным глазом не всегда можно увидеть. Требуйте у врача доказательств: диагностику под микроскопом (они есть в современных клиниках), рентгеновский снимок, а лучше компьютерную томографию (КТ), которая позволит увидеть объем пораженных тканей. Сомневаетесь в диагнозе? Покажите снимок или КТ-запись специалисту из другой клиники. Врачи некоторых медцентров могут даже проконсультировать онлайн.

Большая неприятность

Удаление зуба – это и неприятная операция, и часто предвестник больших трат: придется решать, установить мост или имплант. Поэтому и возникают сомнения: вдруг зуб еще можно спасти? Но есть несколько случаев, когда надо понимать, что борьба проиграна.

Сломался, треснул корень

Такое чаще всего случается с зубом, у которого удален нерв (депульпированный), но он не покрыт коронкой. Лишенные нерва зубы не получают полноценного питания и со временем становятся хрупкими.

Бывает, что зуб мудрости раскалывает корень соседнего зуба, если растет в неправильном направлении.

Образовалась киста на зубе с культовой вкладкой

Обычно такую вкладку устанавливают, когда зубы прячут под коронками. Эта металлическая конструкция уходит в каналы зуба: ее задача – обеспечить прочность оставшейся части зуба, равномерно распределить нагрузку и дорастить

Старая перфорация в корне зуба

Перфорация – это, проще говоря, «рукотворное отверстие». Ее может сделать врач, когда обрабатывает каналы перед пломбировкой. Если стоматолог ее сразу заметил и залечил, то проблем может и не возникнуть. Но если отверстие останется, то оно начнет заполняться кровью, а при попадании туда инфекции возникнет воспаление. Оно перекинется на окружающие зуб ткани, включая костную, разрушая их. Так случилось? Зуб долой.

Кариес почти полностью «съел» зуб

Разрушая твердые ткани зуба, кариес может проникнуть очень глубоко. Если он затронул часть зуба, находящуюся под десной, и перекинулся на корень, шансов на спасение нет. Такой зуб пломбой уже не вылечить.

Лечили-лечили и залечили

Если зуб лечен и перелечен, у него несколько раз проходили и расширяли каналы и от зуба и корней остались только тонкие оболочки, то он долго не простоит. Рано или поздно из-за жевательной нагрузки

СОСЕДКА ПОСОВЕТОВАЛА ПОПИТЬ ОВЕС С МОЛОКОМ И МЕДОМ. Я ПОПРОБОВАЛА

В прошлом году очень долго болела бронхитом, никак не могла поправиться. Сделали флюорографию и обнаружили, что у меня прикорневая пневмония – воспаление легких. Назначили антибиотики. Полегчало, но кашель продолжал мучить – никак не

могла выкашлять всю эту гадость из легких. Приступы кашля были такие, что доходило до рвоты, мучили головные боли, потливость и слабость. Соседка посоветовала попить овес с молоком, чесноком и медом. И я попробовала. Заливала стакан промытого овса 2

л молока, ставила на очень маленький огонь и томила под крышкой 2 часа. Потом немного остужала, процеживала, добавляла 2 ст. ложки меда и кашицу из 2 головок чеснока, пропущенного через чеснокодавку. Хорошо перемешивала и принимала отвар горячим по стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Уже на третий день мокрота стала отходить, а потом столько ее пошло, что только успевай отплевываться. Через 2 недели такого лечения я уже могла дышать полной грудью. За это время болезнь прошла и сил прибавилось.



Т. Нарусева.

Почему макароны нельзя есть несвежими!

Слышала, что макароны нельзя варить с запасом на следующий день. Есть их нужно только свежими. Это правда?

Валентина Юрьевна.

Макароны надо есть только свежими. Если остывшие макароны разогреть, особенно в микроволновке, то крахмал становится в них модифицированным и плохо переваривается. В результате повторной обработки появляются радикалы - вещества, которые вызывают мутации в клетках. Очень трудно вывести их из организма и нейтрализовать вредоносный эффект.

Полезно ли жарить на сливочном масле?

Яичница и гренки на сливочном масле получаются вкуснее, чем на растительном. Но не вредны ли они для здоровья?

Елена Александровна.

У сливочного масла низкая температура дымления, и оно начинает

гореть. При этом образуются опасные канцерогены. На сливочном масле лучше жарить как можно реже, безопаснее делать это на топленом масле: оно не горит.

Топленое масло и масло гхи - одно и то же?

Объясните, чем масло гхи отличается от топленого?

Людмила Ильинична.

Масло гхи и топленое масло - это похожие продукты, но не одинаковые. Основное отличие - в технологии приготовления. Топленое масло считается готовым сразу после разделения компонентов. Гхи же еще томится на небольшом огне несколько часов, что позволяет упавшему на дно белковому осадку мягко карамелизироваться. Это придает гхи характерный янтарный цвет и ореховые запах и привкус. Гхи - индийский продукт, представляет собой ароматный и полезный жир, используется для тушения, жарки во фритюре. В аюрведе масло гхи применяют как лечебное

средство для профилактики и устранения болезней. Полезно при простудах, инфекциях дыхательных органов, а также ранах. Также активно используется в косметологии. Топленое масло не может похвастаться такими большими лечебными способностями.

Кто-то для бодрости пьет кофе,

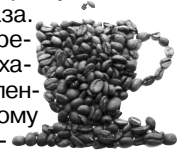
а я люблю газировку

Газировка помогает ощутить прилив бодрости?

Федор.

Да. Человек, пьющий газировку, получает дополнительный заряд бодрости благодаря пузырькам углекислого газа. Углекислый газ кратковременно активизирует дыхательный центр в определенном участке мозга. Поэтому после стаканчика сладкого газированного напитка мы чувствуем не только свежесть вкуса, но и бодрость.

А. Анохина, диетолог, врач высшей категории.



КАК ОСТАНОВИТЬ ИКОТУ 5 ПРОВЕРЕННЫХ СПОСОБОВ

Такая неприятная штука, как икота, может начаться внезапно и не проходить очень долго, а потом так же внезапно закончиться, оставив после себя дискомфорт. Ее невозможно скрыть, она мешает и заставляет чувствовать себя неловко, и иногда совершенно невозможно ждать, когда она пройдет сама.

Что такое икота?

Икота возникает из-за непроизвольного сокращения диафрагмы - мышцы, которая отделяет грудную клетку от брюшной полости. При этом она сопровождается сжатием голосовой щели, так что наши голосовые связки оказываются закрыты. Поэтому, когда во время спазма диафрагмы мы делаем непроизвольный вдох, воздух на выдохе наталкивается на голосовую щель, происходит характерный звук.

Почему возникает икота?

Раздражить диафрагму может:

- ✓ слишком быстрое потребление пищи;
- ✓ переедание;
- ✓ употребление холодных или газированных напитков;
- ✓ переохлаждение организма;
- ✓ нервное напряжение и чрезмерная возбужденность;

✓ стресс.

Икота может возникнуть и, что называется, «на ровном месте», без видимых причин.

Простые приемы

1. «Прием Вальсальвы» (изначально предложенный в XVIII веке итальянским врачом Антонио Вальсальвой для удаления гнойных масс при заболеваниях уха), который заключается в форсированном выдыха-

Помните!

Долгая, продолжительная, трудноразрешимая икота, эпизод которой длится более 48 часов - может быть признаком одного из серьезных заболеваний (инфаркта миокарда, аневризмы аорты, а также инсульта) и часто имеет таких «спутников», как боли в сердце, сильное потоотделение, головокружение. В такой ситуации необходимо сразу же обратиться к врачу!

нии при закрытом носе и рте. Необходимо сделать глубокий вдох, закрыть рот, зажать нос и задержать дыхание на некоторую время, а потом натужиться и резко выдохнуть. Такой прием раздражает блуждающий нерв, соединенный с диафрагмой и помогает прекратить ее спазм.

2. Пить воду небольшими глотками, наклонившись вперед и вытянув шею. Наклон вперед подожмет диафрагму, предотвратив ее спазм, а проглатывание воды простимулирует носоглотку и изменит ритм дыхания, что также поможет воздействовать на диафрагму.

3. Медленно, маленькими глотками пить теплый ромашковый чай или чай с мятой. Этот метод особенно подойдет, если икота возникла после переохлаждения организма. Теплое питье согреет, а ромашка и мята обладают расслабляющим действием, они помогут расслабить сфинктеры и мышцы, в том числе диафрагму, и икота прекратится.

4. Рассосать кусочек лимона или выпить половину чайной ложки свежесжатого лимонного сока (либо выдавить сок одного лимона в стакан воды и выпить). Кислота заставит сделать резкий глоток, и икота остановится.

5. Как можно сильнее высовывать язык, мы задействуем нерв, который соединен с диафрагмой, что положительно влияет на прекращение икоты.

ОСЕНЬЮ ВОЗРАСТАЕТ РИСК ОРВИ И ПРОСТУД. ЧТОБЫ ОТ НИХ ЗАЩИТИТЬСЯ, ДОБАВЛЯЙТЕ В ЕДУ ЭТИ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ.

ЧЕМ ЕДУ ПРИПРАВИТЬ В СЕЗОН ВИРУСОВ И ПРОСТУД



Черный перец

В нем содержится биологически активное вещество пиперин, который подавляет вирусы, даже COVID-19. Помните, что приправа стоит ограничивать при заболеваниях желудочно-желудочного тракта, особенно во время обострения. А вот тем, у кого плохой аппетит и дефицит массы тела, добавлять специи в блюда особенно полезно.

Зерна граната

Этот уникальный фрукт укрепляет иммунитет, эффективен в борьбе с кашлем. Плоды граната превосходно очищают кровь и помогают быстрее одолеть простуду. Его состав богат важнейшими витаминами: С – укреп-

ляет иммунитет, Р - обновляет и укрепляет сосуды, В6 - усиливает нервную систему.

Цедра цитрусовых

Она богата эфирными маслами и биологически активными веществами, которые защищают от неблагоприятного воздействия болезнетворных микроорганизмов и вирусов. Очень хорошо, если вас будут окружать ароматы натуральной цедры. Ее можно использовать не только в пищу, но и в интерьере: добавлять в аромалампы, ароматические свечи.

Семечки и орехи

Когда в организме не хватает цинка, снижается иммунитет. Такой че-

ловек часто простужается, страдает от хронических желудочно-кишечных и кожных заболеваний. Чтобы восполнить запасы цинка, ешьте больше тыквенных и семечек подсолнечника, кунжута, кедровых орехов. По количеству минерала они уступают лишь красному мясу и устрицам.

Гвоздика

Эта специя богата фитонцидами. В ней присутствует эфирное масло, которое обладает антибактериальными и противовирусными свойствами. Гвоздику можно добавлять в черный и травяные чаи и другие горячие напитки. Она действительно улучшит вкусовые свойства и поможет защититься от простуд.

Свежая зелень

Она содержит фолиевую кислоту - витамин В9, который важен для всех, поскольку является кроветворным. А еще он необходим для нормального функционирования нервной системы. Свежую зелень можно и нужно употреблять ежедневно, добавлять практически во все блюда. Даже в кисломолочные - творог и кефир, йогурт.

Имбирь

Этот корень содержит вещество капсаицин, которое стимулирует мозговое кровообращение даже в самых мелких сосудах и снимает спазмы. Чашечка имбирного чая с утра поможет быстрее подготовиться к работе. Для стимуляции мозгового кровообращения есть смысл съедать щепотку черного перца, добавляя его в разные блюда или 1 чайн. ложку горчицы. В них тоже есть капсаицин и жгучие вещества, которые активизируют нейроны мозга.

Жирная рыба и морепродукты

В морской рыбе, особенно жирных сортов (семге, скумбрии, палтусе, сель-

5 продуктов для мозга

ди), много омега-3 ненасыщенных жирных кислот. Они позволяют сосудам мозга дольше находиться в активном состоянии и не стареть. Еще в морской рыбе много фосфора. Он важен для памяти. Морепродукты (креветки, мидии, устрицы) богаты цинком, который улучшает обменные процессы в центральной нервной системе.

Мед

Пейте чай «вприкуску» с медом, лучше жидким. Доказано, что мед активизирует в мозгу усвоение информации и сохраняет полученные знания, снимает ощущение тревож-

ности. Проводили эксперимент на грызунах. И мышки, которые сидели на медовой диете, буквально за несколько дней обогнали по сообразительности и активности тех, что ели обычный корм. Понятно, что мед надо есть не половниками. Одной чайной ложки вполне хватит.

Гречка

В этой крупе больше всего железа в легкоусвояемой форме. Железо необходимо мозгу для концентрации внимания. Также этим микроэлементом богаты спелые гранаты, зеленые яблоки, черный хлеб. В говяжьей или свиной печенке тоже

есть железо, но усваивается оно немного хуже. А еще гречка богата глюкозидами - медленными углеводами, которые помогают обновлению нервных клеток.

Твердые сыры

Ценен сыр наличием пробиотиков - «хороших» бактерий, которые помогают пищеварению, защищают сосуды и необходимы для работы мозга. В них много кальция и аминокислоты триптофана. Кальций повышает скорость мышления. А триптофан помогает мозгу расслабиться, когда нужно. Так что бутерброд или легкий овощной салат с сыром на ночь помогут лучше засыпать и наладить режим.

К. Орлова, невролог.

Сорбенты на тарелке

Препараты с сорбирующими свойствами (от лат. *sorbens* - поглощающий) можно найти в каждой домашней аптечке.

Это средства скорой помощи при пищевых отравлениях, алкогольной интоксикации и т.д.

Однако сорбенты производят не только на фармацевтических предприятиях. О них позаботилась и сама природа. Источники естественных, натуральных «сорбентов» можно найти в ближайшем продуктовом магазине: это овощи, фрукты и другие продукты растительного происхождения.

Конечно, никому не придет в голову лечить острое отравление яблоком или морковкой. Тем не менее, природные сорбенты тоже нужны, даже необходимы современному человеку.

Средство против токсинов

Ежедневно нас регулярно «атакуют» десятки и сотни токсинов - химических соединений с негативным воздействием. Они могут присутствовать в воздухе и в воде, пластиковой посуде и мебели, бытовой химии, косметике и так далее.

Чаще всего эти вещества содержатся в микродозах, поэтому внутренние «очистные системы» человеческого организма (печень, почки, кишечник и т.д.) неплохо справляются с их нейтрализацией и выведением. Истории о «залежах» шлаков и токсинов, которые необходимо специально выводить из организма, - это, чаще всего, сказки. Однако, если токсины поступают в избытке или организм по каким-то причинам недостаточно эффективно их выводит, то развивается накопительный эффект, и это действительно может привести к ослаблению иммунитета, развитию аутоиммунных заболева-

ний и т.п. Здесь на помощь и приходят сорбенты природного происхождения. Во-первых, они способны связывать или впитывать вредные вещества, а во-вторых - стимулировать пищеварение, помогая в естественных процессах очищения.

Профилактика инсульта и диабета

Проходя по пищеварительному тракту, сорбенты в составе продуктов замедляют усвоение «быстрых» углеводов, помогая избежать резких скачков сахара в крови и в целом дольше сохранить чувство насыщения.

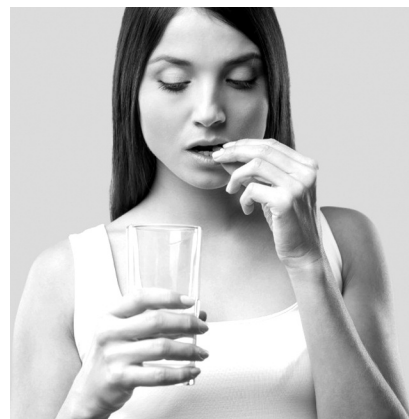
Также сорбенты частично абсорбируют жиры, поступающие с пищей. Доказано, что регулярное употребление растительной пищи помогает снизить уровень «плохого» холестерина.

Наконец, природные сорбенты подстегивают перистальтику, стимулируя продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту и помогая избежать запоров.

Таким образом, естественный природный сорбент помогает снизить риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний, а также является профилактикой ожирения.

Кстати

От 800 г различных овощей и фруктов в день для женщин и от 1 кг - для мужчин обеспечат потребности организма в клетчатке, а также в витаминах и минералах, которыми богата растительная пища.



Где их искать?

Природный сорбент - это клетчатка, или, как ее еще называют, пищевые волокна. Формально клетчатка - это разновидность сложных углеводов, однако наш организм не способен расщепить ее на усваиваемые молекулы глюкозы, поэтому пищевые волокна проходят «транзитом» через пищеварительный тракт.

Пищевые волокна делят на два типа - растворимые и нерастворимые.

✓ **Растворимая клетчатка** в процессе пищеварения превращается в гелеобразное вещество. Самый известный вид растворимой клетчатки - это пектин. Содержится в клеточных стенках фруктов и овощей. Пектинами богаты **свекла, морковь, перец, тыква, баклажаны, а также яблоки, айва, вишня, слива, - груши, цитрусовые.**

✓ **Нерастворимая клетчатка** в желудке и кишечнике сохраняет неизменную структуру, однако поглощает жидкость и абсорбирует вредные вещества. К тому же нерастворимая клетчатка - пребиотик, она является субстратом для роста полезных микроорганизмов, обитающих в толстой кишке. Источники нерастворимой клетчатки - **бобовые (горох, фасоль), цельнозерновые культуры, отруби, орехи.**

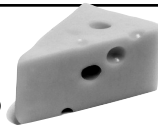
После открывшегося в мозге кровотечения 15-летнему подростку сделали операцию для снижения внутричерепного давления.

Врачи искусственно вызвали кому, чтобы организм мог лучше восстановиться. Исход восстановительного периода шокировал и врачей, и родных пациента. Очнувшийся через 9 дней молодой че-

ПОСЛЕ КОМЫ

ловек вначале не мог ни двигаться, ни говорить. Но постепенно все пришло в норму, однако, появились неожиданные побочные эффекты. Во-первых, развилась настоящая зависимость от сыра. Парень ест его постоянно, с утра до вечера, а иногда даже просыпается посреди ночи

от того, что «аж скулы сводит, как хочется поскорее дойти до кухни, открыть холодильник и закинуть в рот сыр». Во-вторых, подросток начал нецензурно выражаться, хотя раньше себе этого не позволял. Спокойный парень стал агрессивным.



По словам врачей, пациенты по-разному реагируют на травмы мозга и кому. Могут возникнуть физические, познавательные, эмоциональные и поведенческие проблемы. Но, если вспышки агрессии можно объяснить, то нездоровую любовь к сыру нет. Парень ест его ломтиками, в растопленном виде, добавляет во все блюда, даже в овсянку.



ЗАРЯДКА У ПЛИТЫ - И НИКАКИХ ОТГОВОРК!

«Да, времени у нее свободного вагон, вот она на балконе руками и машет. А у меня вон борщ на плите, помидоры вялятся в сушилке и смородину надо перебрать». Да-да, мы снова про отговорки, которые не дают нам сделать шаг в сторону собственного здоровья - начать делать зарядку. Борщ у вас на плите? Что ж, мы готовы поделиться упражнениями, которые можно делать, от этой самой плиты не отходя. Готовы? Поехали!

Холодильник для ровной спинки

Используйте холодильник не только, чтобы хранить в нем продукты или «дружить» с ним по ночам, заедая стресс. Холодильник - это прекрасный тренажер для осанки. Не верите? А вот попробуйте, каждый раз заходя на кухню, вставать спиной к холодильнику так, чтобы касаться его затылком, плечами, ягодицами и пятками. Постояли 30-60 секунд, теперь можно и капусту на борщ шинковать.

Нижние полки от боли в пояснице

С нижних полок кухонных шкафов необходимые вещички доставать тоже стоит правильно: не наклоняясь, а 2-3 раза присев, как бы пружиня. Спинку при этом нужно держать ровно. Этим мы укрепим мышцы поясницы и облегчим боль в ней, подтянем бедра и ягодицы, укрепим сердечно-сосудистую систему, ускорим лимфоток.

Не отходя от плиты

Помещиваете аджику, кипящую на плите, и нет возможности отойти, чтобы размяться? Ну и не надо, разминаемся,

не выпуская из виду вареву. Понаклоняйте голову вперед-назад, в стороны. Если нет шейного остеохондроза, поворачивайте головой в обе стороны. Положите ладони на затылок, разведите локти в стороны, прогнитесь назад, максимально сводя лопатки. И снова помешайте аджику, а то подгорит.

Верхняя антресоль для вытяжения

В верхних ящиках кухонного гарнитура и на антресолях у нас часто хранится масса полезных вещей, которые мы по необходимости достаём. Так давайте доставать правильно. Поднимите руки через стороны вверх (ладонями внутрь), поднимитесь на носки, подтянитесь, посмотрите на кисти рук. Вот теперь можно доставать нужный предмет. Зачем мы это делали? Вытягивали позвоночник, снимали отек с плеч, улучшали осанку, уменьшали боль в спине, развивали чувство баланса и даже ускорили пищеварение.

Скалка вместо гантели

Ах, вы задумали пирожки на ужин! Это прекрасно! Пирожки - это аромат уюта, теплоты, вкус настоящего се-

мейного счастья. Мы любим пирожки. Вам ведь понадобится скалка? А это, как ее ни крути, отличный тренажер. Запоминайте, а лучше сразу делайте:

- ✓ заведите скалку за спину и ухватитесь за ее края с обеих сторон руками, несколько раз повернитесь из стороны в сторону, затем, не опуская головы, наклонитесь, насколько это возможно, вперед; теперь выпрямитесь и прогнитесь назад;

- ✓ встаньте спиной к стене (к холодильнику) на расстоянии шага, поднимите руки со скалкой вверх, теперь прогнитесь назад так, чтобы коснуться скалкой стены;

- ✓ выполните наклон вперед, вытянув при этом выпрямленные руки со скалкой перед собой, оставаясь в этом положении, сделайте несколько нерезких рывков руками над головой.

А еще небольшой секрет - готовьте не под монотонно бубнящий телевизор, а под зажигательную музыку. Вот увидите, передвигаясь по кухне, вы непроизвольно станете пританцовывать. Это то, что нужно! И мы вместе с вами. Ведь так радостно, когда вокруг столько единомышленников, уверенно шагающих по дороге к хорошему самочувствию и настроению!

✿ Ведь кровь нередко имеет «железный» привкус. Эта проблема возникает, если в полости рта при повреждении тканей брекетами, зубными пластинами и протезами идет воспаление. Но решить ее без помощи стоматолога вряд ли удастся. В одних случаях, врач должен скорректировать съемную конструкцию. В других, вам придется пройти гигиени-

Привкус во рту

Чаще всего металлический привкус во рту появляется, когда кровоточат десны.


ческую чистку рта и пролечить десны антисептиками.

✿ Источником странного вкуса может быть избыток железа в крови. Например, если вы принимаете препараты от анемии или пье-

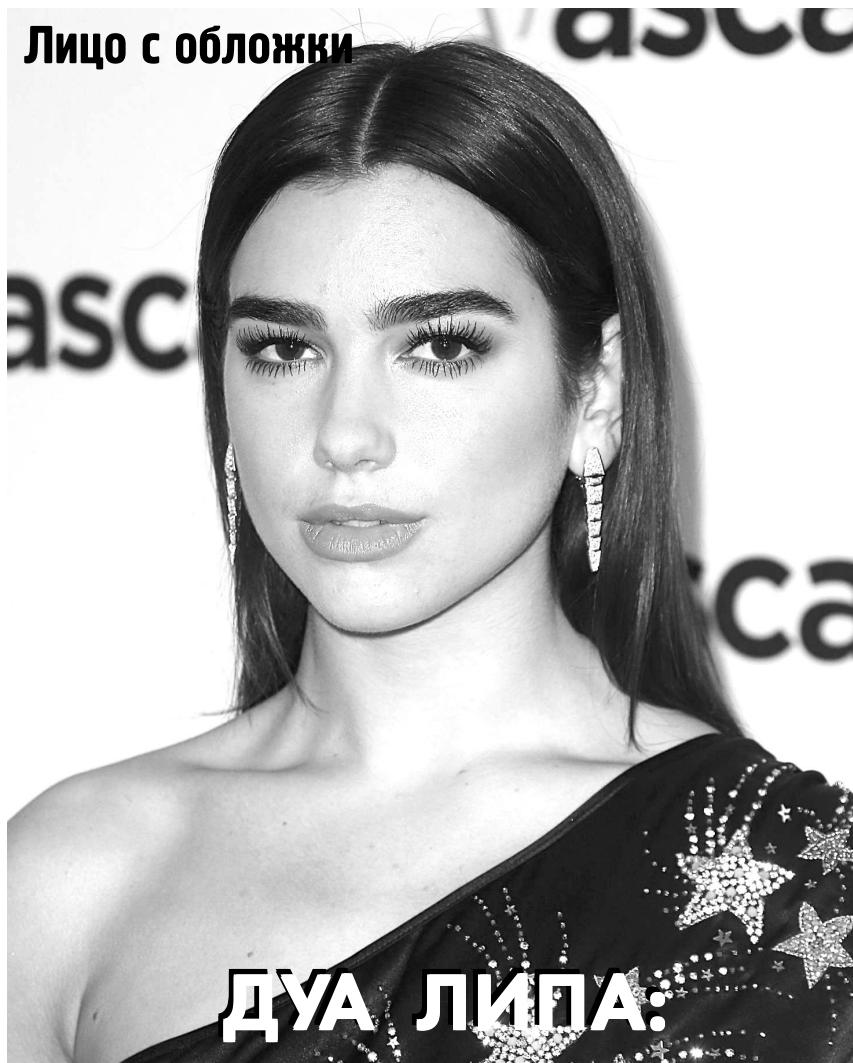
те много обогащенной железом воды. Уточнить, так ли это, поможет анализ крови на гемоглобин.

✿ Но самой опасной причиной металлического привкуса является отравление тяжелыми металла-

ми, в частности, ртутью. Вспомните, не разбивался ли у вас градусник, не вдыхали ли вы ртутные пары? А может, работаете на вредном производстве? Что делать в этом случае? Вывести токсичные вещества, в том числе, при лекарственной передозировке, помогут препараты-энтеросорбенты - «Энтеросгель», «Фильтрум», «Полисорб».

Котлетка с сюрпризом	Половинка диаметра	Тридцатое из сказки															
				Подлочный камень	"Штатная держава"	Тесёмки на ботинках	Вокальное украшение		Лошадиное клеймо		Миндальное молоко						
Гайдар по-настоящему	Швелюра льва	Краска для плакатов					Лепёшка джигита										
				Рисунок на папуаске	"Слушаю!"	Романтическая сказка братьев Гримм "Король...оборот"			Наличник для иконы		Шар метеорологов						
	Баннный прилипала	Бублик															
			Любимец Аполлона		Их сочинял Хайям						Камень карьеристов		"Песенка" звонка				
	Леонардо ди ...	Возглас часового				Элемент питания		Укрытие от ливня									
					Человек-амфибия												
	Дом с парком		Конец как у магнита	 Театральное светило				Раздрай в партии	1		Секция судна						
"Кишка" для нефти	Зажим на верстаке	Изделие типа шницеля								"Волос" колоска							
							Мартин от Лондона		Первый выход "пешки"		Съёмная часть свечи						
	Индийские киностудии - Колливуд, Толливуд и						Убористый ...										
				Лес от упырей	Бранная речь	Текст на заборе											
						Лавка с лекарствами	Дырявая сумка		Игрушка-гирискоск		Декоративная лиана						
	Боковой рукав реки	Рыболовная наживка	Бас Фёдора Шаляпина		Слёзы ручьём				Муза шахмат								
					Грибное "семечко"	Стрелка в математике											
	Договор милитаристов			Дача в Альпах						Опера "Порги и ..."		Купюра в отставке					
	Столица панов	Безмолвие в природе				Сани с рулём											
						Устройство для осушения подводной части судна с целью ремонта			Еда для Бурёнок								
	Милейший парниша		Губительный девятый														
				Катание верхом					Фильм с говорящим								

Лицо с обложки



ДУА ЛИПА:

«Написание песен — это своего рода терапия»

От британской певицы Дуа Липы без ума многие. От ее голоса, манеры держаться невозможности оторваться. Она нашла свое место под солнцем благодаря случаю: ее каверы на Кристину Агилеру и Нелли Фуртадо заметила студия Warner Bros. и подписала с ней контракт. Однако, несмотря на нахлынувшую славу, девушка не зазналась, не поддавалась звездной болезни, а продолжила свой профессиональный путь. Сегодня девушка трудно поймать, поскольку она не вылезает из гастролей, регулярно снимается для рекламных кампаний и бесконечно тренируется и репетирует.

- Ты очень много времени проводишь в пути, как получается оставаться в форме?

- Я стараюсь тренироваться настолько много, насколько это вообще возможно. Из-за насыщенного графика я чувствую, что необходимо уделять время себе каждый день. Я люблю короткие занятия, например, 15-минутные тренировки HIIT, с которых начинаю свой день. Если у меня запланирована

встреча на раннее утро, я не хочу вставать за несколько часов до нее, чтобы позаниматься спортом. Поэтому я скорее выберу высокоинтенсивную тренировку, душ, завтрак — и вот я уже в пути.

Если у меня есть хоть немного лишнего времени, я пытаюсь найти интересные занятия вне зависимости от того, в каком я городе, и пробовать разные тренировки, будь то йога, пилатес, бокс или сай-

клинг. Не важно, что это, я стараюсь менять тренировки каждый день, чтобы они оставались интересными. Когда находишься в туре, каждый день ты оказываешься в новом месте, поэтому никогда не знаешь, что можешь найти. Это один из способов сохранять интерес к тренировкам.

- Есть ли у тебя какие-то правила касательно фитнеса и здоровья или ты просто занимаешься тем, что тебе нравится?

- Я пытаюсь придерживаться здорового образа жизни всегда, когда это возможно. Я не тот человек, который может удержать себя от сладостей, но я пытаюсь баловать себя только в те дни, когда я не очень занята, потому что если я все-таки съем пончик, то впаду в сахарную кому!

- Я читала, что один из твоих любимых видов тренировок — бокс. Что именно привлекает тебя в этом спорте по сравнению с другими тренировками?

- Мне нравится, что это, безусловно, тренировка для всего тела. С тех пор как я начала заниматься боксом, я, пожалуй, выгляжу лучше, чем когда-либо. Это также отличный способ избавиться от стресса.

- Мы часто видим тебя в кроп-топах. Какие у тебя любимые упражнения на пресс?

- Я считаю, что любые подъемы тела хороши. Махи тоже отлично работают, если у меня не болит спина. Планки эффективны, но это точно мое самое нелюбимое упражнение!

- Какая твоя любимая песня для занятий кардио и под какую из твоих собственных песен лучше всего заниматься?

- Ape Shit в исполнении The Carters или Ciara — Level Up.

Если говорить о моей песне, то Be The One.

- Ты работаешь и выступаешь с раннего возраста. Всегда ли фитнес был частью твоего образа жизни или это что-то, что ты привнесла в свою жизнь, когда начала свою карьеру? Занималась ли ты спортом, когда была ребенком?

- Когда я была младше, я много играла в баскетбол. Я получала от этого удовольствие, но, поскольку была очень маленького роста, я много бегала, а мяч мне никто не передавал! В начальной школе я занималась гимнастикой, но походы в спортзал мне никогда не приносили радости. Только недавно в них влюбилась. Я всегда была человеком, который на Новый год давал обещание купить абонемент, а потом появлялся там дважды в первую неделю января и больше никогда туда не ходил. Теперь я обожаю

тренировки в зале и занятия с тренером. Я чувствую себя довольно беспомощной, занимаясь одна, поэтому предпочитаю тренироваться вместе с другими людьми.

- Ты потрясающе выглядишь и на сцене, и за ее пределами, даже в спортзале. Как ты нашла свой стиль? И как меняется твой выбор одежды для тренировок в зависимости от настроения?

- Все зависит от тренировки и погоды. Если это раннее утро и я устала, выбираю что-то свободное и расслабленное. Если решаю позаниматься йогой или пилатесом, обычно надеваю леггинсы и бра.

- Ты сама пишешь песни, сама выбираешь одежду и занимаешься подготовкой выступлений — откуда ты черпаешь вдохновение?

- Все приходит из личного опыта; написание песен — это своего рода терапия. Я стараюсь делать то, что пугает меня, или то, что, как мне кажется, я не умею. Я много путешествую и бываю в разных местах по всему миру, это очень вдохновляет. Мне нравится надевать одежду, которая связана с тем местом, где я нахожусь в данный момент.

- Оглядываясь на свой творческий путь, скажи — как тебе все это удалось?

- Думаю, мне помогла любовь к моей работе. Мне очень повезло, что я могу заниматься тем, о чем мечтала всю свою жизнь. Мое хобби стало моей работой, хотя есть и

сложности — совершенно безумный график, и сейчас я очень мало времени провожу дома. Но я могу делать вещи, которые раньше не могла и представить — недавно я выступила на церемонии открытия Лиги чемпионов УЕФА перед заполненным футбольными болельщиками стадионам. Невероятно, сколько новых ощущений я получаю по мере развития моего творческого пути, я безумно благодарна за все происходящее.

- Сейчас превосходное время, чтобы быть женщиной. Кто из женщин тебя вдохновляет?

- В мире так много женщин, которые меня вдохновляют: от таких поп-певиц, как Пинк, до авторов и исполнителей песен, таких как Алиша Киз, от Мишель Обамы до модели Адвоа Абоа. Женщины, которые пробили дорогу для молодых девушек самого разного происхождения и показали им свою поддержку и то, что они могут делать все, что придет им в голову. Эти женщины действительно борются за равенство самыми разными способами, будь то политическая позиция или более личная реализация своих прав и возможностей.

- Какие цели ты ставишь перед собой на следующий год?

- Я бы хотела закончить запись своего второго альбома и начать выпускать новые песни. С нетерпением жду начала новой главы в своей карьере. Думаю, новый год станет для меня годом нового альбома и новых достижений.



БЛИЦ

• Любимый перекус перед или после тренировки: Банан и арахисовое масло.

• Жизненный девиз: Нужно очень усердно работать, чтобы хоть немного повезло.

• Икона стиля: Наоми Кэмпбелл в 90-х.

• Тренировка с партнером или в одиночку? С партнером.

• Растяжка или прокачка? Прокатка.

• Тренировка утром или вечером? Утром.

• Тренировка с макияжем или без? Без.

• Город или природа? Город.

• После тренировки ты чувствуешь себя... достигшей цели.

• Самовыражение означает... наличие уверенности, чтобы быть самим собой.

Я использую креативность, чтобы... выражать себя.

ДУА ЛИПА СЕЙЧАС

В настоящее время молодая талантливая певица держит путь к международному музыкальному Олимпу. Самое важное событие 2019 года для нее — две статуэтки «Грэмми», полученные за победу в категориях как лучший новый артист и лучшая танцевальная запись.

Позже торговая марка «Ив Сен Лоран» предложила Дуа выгодный контракт, согласно которому исполнительница рекламирует новинку этой компании — новый аромат женского парфюма Libre.

Осенью того же года вышел ее новый сингл, получивший название Don't Start Now. Он моментально оказался на верхней ступени в хит-параде Billboard Hot 100. Весной 2020-го исполнительница записала еще один студийный альбом — Future Nostalgia, и выложила на своем ютуб-канале видеоклипы, снятые на композиции Physical и Break My Heart.

В том же, 2020-м, певица начала развиваться совершенно в другом направлении, она выпустила коллекцию бикини с собственным портретом. Фото Липы в этих купальниках вскоре украсили ее страницу в Инстаграм.





ДОЧЬ МОЕГО МУЖА Как наладить отношения?

Замуж я вышла по общепринятым меркам довольно поздно - в 33 года. Без преувеличения могу сказать, что ждала этого мужчину всю свою жизнь. Таких, как Кирилл, больше нет на свете. Он старше меня на 10 лет, очень добрый, заботливый, понимающий. Иногда я просыпаюсь, когда чувствую, что он поправляет на мне одеяло, и начинаю плакать - от счастья. Но, увы, пишу вам не только для того, чтобы этим счастьем поделиться. Есть одна проблема, которая омрачает наш идеальный брак и с которой при всем моем старании я не могу справиться.

У Кирилла есть дочь от первого брака (сейчас ей 14 лет). Он познакомил нас еще до свадьбы, и мы вместе несколько раз ходили в кино и в кафе. Карина держалась со мной очень холодно. Когда я пыталась ее разговорить, буркала что-то в ответ или делала вид, что меня нет. Я, конечно, расстраивалась, а Кирилл меня успокаивал: мол, ничего страшного, ей просто нужно привыкнуть.

Однажды, где-то через полгода после свадьбы, Кирилл сообщил, что его бывшая жена уезжает работать за границу и Карина будет жить у нас. «Долго?» - спросила я, почувствовав, как сердце ушло в пятки. «Думаю, год или чуть больше.

Маргарита устроится на новом месте и заберет Карину», - ответил он. И, чуть помолчав, добавил: «Но не факт, что я ее отдам... Боюсь, если дочь уедет, я ее больше никогда не увижу...»

Я постаралась спокойно принять это решение мужа. Конечно, понимала, что теперь моей счастливой и спокойной жизни пришел конец. А как еще? Ведь с нами будет жить девочка-подросток, которая меня ненавидит!

Как в воду глядела... Когда Карины нет дома (она часто гостит у бабушки), у нас царит идиллия, но, стоит ей открыть дверь квартиры - и начинается... «Папа, почему на полу пятна? Чем твоя жена занимается?» «Я сто раз говорила: запеканку терпеть не могу! Ты специально ее приготовила, чтобы меня голодом уморить?» «Где моя блузка? Зачем ты ее постирала? Кто разрешил брать мои вещи?» - и так далее, в том же духе. Что бы я ни сделала, все плохо. Чувствую себя Золушкой, бессильной перед злой сестрицей. Да-да, я воспринимаю Карину именно так. Может быть, поэтому и не могу найти с ней контакт? Хотя стараюсь, правда. Много раз пыталась поговорить с ней «по душам» (специально для этого устраивала чаепитие, пекла ее любимые пирожки), звала с собой по магазинам, приглашала вмес-

те посмотреть фильм или сходить на концерт (однажды купила три билета на ее любимую рок-группу. «Я с ней не пойду», - заявила Карина отцу. И в итоге отправилась на концерт с друзьями.) Муж меня очень поддерживает. Сглаживает острые углы, сам разруливает сложные ситуации, уделяет много внимания и мне, и дочери. Но чувствую, что долго мы так не продержимся - я на пределе.

А еще недавно я узнала, что беременна. Это такое счастье! Мне 10 лет назад сказали, что не смогу иметь детей, но чудо случилось! Мы с Кириллом на седьмом небе, но вот как отреагирует на новость Карина, не знаем, поэтому пока ей ничего не говорили.

Нускажите, как мне быть в этой ситуации? Что сделать, чтобы в семье (а я воспринимаю Карину как часть нашей семьи) воцарились мир и лад? Чтобы наш будущий малыш родился и рос в атмосфере любви, а не конфликтов?

Анна.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Несомненно, наладить отношения с ребенком мужа от первого брака не так-то просто, особенно если речь идет о подростке. Но и паниковать не стоит. Как же вести себя в такой ситуации?

НЕ ПРИНИМАЙТЕ ВСЕ НА СВОЙ СЧЕТ

Давайте попробуем представить, какой видит ситуацию девочка. Во-первых, семья ее родителей распалась, и новая жена папы очень подходит на роль виновницы случившегося (хотя в реальности причина развода могла быть совершенно иной). Во-вторых, родная мать «бросила» ее (какими бы благовидными причинами это ни аргументировалось) в самый тяжелый период подростковой душевной нестабильности. Это приводит к бессознательному опасению, что женщинам вообще не стоит доверять. В-третьих, дочь вынуждена конкурировать с состоявшейся привлекательной женщиной за любовь и внимание своего отца. И чем эта женщина лучше, тем сильнее будет неприятие ее девочкой-подростком. Это лишь малая толика чувств, которые заполняют ее теперешнее состояние. Можно сказать, что образ новой жены отца изначально нагружен сильными негативными эмоциями, которые не имеют прямого отношения к человеческим качествам этой женщины, а больше связаны со сложившимися обстоятельствами и внутренними переживаниями девочки. Автору письма для начала важно это понять и не принимать на свой счет всю исходящую от дочки мужа враждебность.

ПЕРЕСТАНЬТЕ ИГРАТЬ ЗОЛУШКУ

Если уж вы, Анна, упомянули эту всем известную сказку, то вам по сценарию положена роль «злой мачехи». Я ни в коем случае не предлагаю вам становиться злой, но и искусственно «добренькой» тоже быть не



надо. Не заискивайте, не стремитесь угодить. Любой подросток почувствует фальшь, и это будет еще больше его бесить. Будьте искренней, и, если есть страхи в отношениях с девочкой, можете сказать ей об этом как равной. Не пытайтесь стать второй мамой, подругой и уж тем более - прислужгой. Не делайте для Карины того, что она может сделать сама. 14-летняя девушка - это уже взрослый человек, который в состоянии вытереть пятна на полу в доме, в котором живет, постирать свою одежду и приготовить себе завтрак.

А вот то, что действительно важно, - это ваш внутренний посыл, с которым вы обращаетесь к ребенку. Он всегда «читается» им на интуитивном уровне. Поэтому предлагаю вам каждый раз, подходя к дочке своего мужа, мысленно про себя произносить следующую фразу: «Я уважаю себя, и я уважаю тебя». Это поможет вам найти правильные слова и самые верные действия по отношению к девочке, не принижая при этом себя. Постепенно ваши отношения выровняются, но для этого потребуются терпение и мудрость взрослой женщины, то есть вас.

ПОДГОТОВЬТЕ К НОВОСТИ

Анна, ожидание малыша - чудесное для вас время. Для Карины же это может стать источником еще одного беспокойства, ведь теперь еще с одним человеком придется соперничать за папину любовь. У девочек потребность в родительской безусловной любви идет по нарастающей до подросткового возраста, а чуть позже это будет уже не так критично. Поэтому сейчас очень важно дать Карине то, в чем она нуждается. Чтобы подготовить девочку к новости о пополнении в семье, папе надо уделять ей больше времени и неустанно повторять, что она всегда будет его любимой доченькой. Когда Карина наполнится отцовской любовью и успокоится, что за нее не надо сражаться, вам всем станет спокойнее. А в скором времени, когда девочка сама в кого-нибудь влюбится, она сможет лучше понять и своего отца, и его жену. И даже, очень возможно, обратится к вам за советом.

Главное для женщины - семья. Эту идею внушают нам с детства. А если не сложилось? Что, если рядом близкие, родные, но нелюбимые?

Никому раньше я не признавалась в своих чувствах. Вернее, в их отсутствии. Боялась, что не поймут, начнут называть черствой. А ведь я не такая! Уверена, где-то глубоко в моей душе живут и любовь, и нежность, и доброта, и сочувствие, но испытать их здесь и сейчас, по отношению к своим близким людям, не в моих силах.

Я вышла замуж три года назад. Мы познакомились с Мишей, когда встречали Новый год. В загородном коттедже собралась небольшая компания, человек пятнадцать. Меня пригласила подруга, кроме нее, я и не знала-то никого. Но меня это не смущало - я по натуре общительная, да и не уродина - чего скромничать? Несколько раз ловила на себе взгляды одного странноватого паренька. Почему странноватого? Невпопад смеялся, ронял ножи-вилки, а когда стали разливать шампанское, отвернулся, написал что-то на бумажке, поджег, высыпал пепел в бокал и выпил. Вроде как желание загадал. Помоему, так делают только девочки лет в тринадцать. Я, например, не верю в подобные «ритуалы».

Уже под утро он подсел ко мне и признался в любви. У меня уже глаза слипались, слушала его вполуха, но главное поняла - он загадал под Новый год, чтобы я стала его женой. Сон с меня слетел мгновенно: с виду увалень, а вон, оказывается, какой шустрый. Я ответила: «Да, конечно, если сильно верить, желания сбываются...» Вдруг все как-то быстро зашумело, мы собрались в город, расселись по машинам и уехали. Остался только Миша - оказывается, это он был хозяином коттеджа.

Приехав домой, я рассказала подруге про странного ухажера, мы вместе посмеялись и забыли. Но Миша меня не забыл. Разыскал через социальную сеть и предложил встретиться. На свидание с ним уговорила пойти та самая подруга.

Дальше было все как у всех - походы в кино-театры-музеи, прогулки с друзьями и без, букеты-конфеты...



НЕ ЛЮБЛЮ - И ВСЕ ТУТ!

Иногда он пытался меня удивить. Например, договорился со строителями, поднялся в люльку на пятый этаж и постучался в мое окно, чтобы вручить букет и огромного медведя. Признаюсь, его романтические поступки меня больше сместили, чем привели в восторг. Но не могла же я ему сказать об этом - зачем обижать человека?

Подруги одна за другой выходили замуж. На одной из свадеб Миша спросил, хочу ли я стать такой же королевой бала. Я ответила «да». А кто не хочет? Но он воспринял это как согласие выйти за него замуж! Я не стала его разубеждать, тем более девочки в один голос уверяли, что лучшей пары мне не найти. И была свадьба с белым платьем, рестораном, гостями и подарками. Помню, что выпила лишнего и плакала своей свидетельнице, что мужа не люблю, она утешала: зато он любит за двоих. Я успокоилась - в конце концов, так живут миллионы, и мой случай еще не самый худший.

Мишины родители подарили на свадьбу квартиру, так что никто не мешал нашему семейному счастью. Но оно все как-то не складывалось... Нет, Миша был счастлив абсолютно, а вот меня его любовь начинала раздражать. Он старался угодить моему желанию, никогда не спорил, вечера мы проводили только так, как хотела я. Многие женщины мечтают о таком послушном муже, а я его уже тихо ненавидела. Я первой заговорила о ребенке. Наверное, это выглядит странно - ведь могла бы еще несколько лет жить в свое удовольствие! Но я подумала, что

именно из-за отсутствия детей наш брак неполноценен, а когда появится малыш, все изменится. Миша будет любить меня, а я - нашего ребенка, и все станет на свои места. Дура...

Беременность я перенесла неплохо, и не любить этот комочек зрелой во мне плоти вроде было не за что. Но «ощущение счастья предстоящего материнства», как пишут в разных книжках, не приходило. Думала - вот рожу, и тогда что-то щелкнет, запустится программа «Любящая мамаша». Но опять ничего не случилось. Я следила в Интернете за знаковыми девочками, которые только и делали, что выкладывали фотографии своих младенцев, умилялись и призывали восторгаться ими. Я тоже выкладывала, тоже умилялась и тоже призывала, но сама не чувствовала ровным счетом ничего!

Теперь не только Мишка-старший хотел проводить со мной каждую минуту, но и Мишка-младший постоянно требовал внимания. Я хочу спать - а он орет, сижу ем - он испачкал подгузник. Конечно, и муж, и родители мне помогали, но я ничего не могла с собой поделать - этот орущий сопливый сверток меня раздражал. Я думала, что когда сын начнет подрастать, скажет первые слова, сделает первые шаги, мое отношение к нему изменится. Но нет... Надняхему исполнилось два года. Мы устроили праздник, пригласили гостей. Они поздравляли, умилялись, радовались. Я тоже улыбалась, но самой хотелось рыдать. Ну почему я всего этого не чувствую?

Ольга С., по e-mail.



ГОРОСКОП НА ОКТЯБРЬ 2022 ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА



ОВЕН

С одной стороны, жизнь представителей знака в октябре пройдет в очень спокойном и гармоничном ключе. С другой же, никто не гарантирует, что периодически, это спокойствие не будут нарушать мелкие неприятности.

Гармония и покой это очень хорошо, да только Овны не привыкли жить спокойно, что очень заметно и проявится в октябре. Упрямство и напористость именно то, что чаще всего создает проблемы вокруг представителей этого знака. Общую гармонию и стабильность этого периода, будет нарушать желание представителей знака подчинить всех вокруг своей воле и собственному мнению.

ТЕЛЕЦ

Для представителей знака октябрь 2022 будет очень неоднозначным месяцем, в котором их стабильность и спокойствие могут пошатнуться или дать трещину.



В октябре Тельцов ожидает несколько потрясений, которые могут немного выбить их из привычной колеи. Это может быть связано с переменами привычного уклада жизни, сменой работы, сменой профессии или должности, а может даже и с переездом в другой город.

Именно поэтому звезды не рекомендуют представителям знака заниматься в данный период работой связанной с точностью или расчетами.

Наиболее оптимальным будет в это время заняться обустройством своего быта.



БЛИЗНЕЦЫ

Октябрь 2022 для представителей знака будет настоящим периодом творчества, когда они смогут воплотить в реальность все свои таланты и природные способности.

Большие амбиции Близнецов именно в октябре получат свое удовлетворение. Благодаря большому потенциалу и возможностям, которые будет предоставлять этот месяц, представители знака получат шанс заявить о себе окружающему миру. Особенная легкость и ощущение большого счастья, которые не покинут Близнецов на протяжении всего этого периода, придадут им больше сил и энергии.

РАК



Для вас этот месяц будет богат на романтические приключения и удовольствия. В октябре Раки почувствуют жизнь с новой силой и смогут неожиданно для себя открыть в себе новые качества, которые окажутся не только приятными, но и полезными.

Октябрь будет для представителей знака очень нежным и романтичным месяцем. На первый план выйдет личная жизнь, любовный роман, который подарит вам много приятных минут. В жизни семейных представителей знака может ворваться романтика, которая сделает отношения между супругами более теплыми и доверительными.

ЛЕВ

Октябрь 2022 будет богат для вас на различные сюрпризы, особенно в деловой и финансовой сфере,



хотя и в личной жизни вас будет ждать множество неожиданностей. Главное с достоинством встретить свой звездный час, чтобы удача не отвернулась от вас в ответственный момент.

Для представителей знака наступит благоприятный период. Удача будет неожиданной, и вам могут предложить то, о чем вы так долго мечтали. Однако воспользоваться счастливым случаем смогут только те Львы, которые максимально проявят свои способности и обаяние, а сделать это окажется значительно труднее, чем может показаться на первый взгляд.

ДЕВА



Если в прошлом месяце Девам было трудно что-то решать самостоятельно или закрывались различные двери, то октябрь будет богат на яркие и нестандартные ситуации. Все разрешится неожиданным образом и позволит представителям знака снова почувствовать себя на высоте.

Октябрь будет для вас спокойным месяцем, без головокружительных перемен и заманчивых перспектив.

Именно по этой причине многие представители этого знака сосредоточат свое внимание на семье или общении с друзьями или близкими людьми. Общение пойдет вам на пользу и поможет легко ориентироваться в различных, порой очень трудных ситуациях.

ВЕСЫ



Перед Весами могут открыться совершенно новые возможности и профессиональные перспективы. Вы можете снова оказаться в центре событий, однако у некоторых представителей знака внимание будет сосредоточено на личной жизни или отношениях с коллегами.

Постарайтесь соблюдать золотую середину между делами и любовными отношениями.

В октябре на пути Весов могут открыться новые перспективы и дела. Похоже, что ваша жизнь изменит направление, и вы будете готовиться к новым и неожиданным свершениям. Удача может преподнести вам то, что вы так долго искали, однако не все представители этого знака будут готовы к такому повороту событий.

СКОРПИОН



В этом месяце у вас произойдут неожиданные изменения, в том числе мистического характера. Прислушайтесь к знакам судьбы, снам и приметам: они помогут разобраться в сложной ситуации и принять важное и нужное решение.

В этом месяце представителей знака будет ждать большая удача в делах, если они научатся доверять своему внутреннему голосу. У многих Скорпионов обострится интуиция, и они смогут прекрасно решить вопросы, которые никак не удавалось разрешить раньше. Месяц обещает быть богатым на различные дороги, поездки, мероприятия и праздники. Могут быть и неожиданные встречи и события, которые заставят вас изменить свое мнение о различных людях.



СТРЕЛЕЦ

В этом месяце представителям знака придется быть более внимательными и осмотрительными. Нередко Стрельцы будут ввязаны в события, придется приложить усилия, чтоб выйти из ситуации с наименьшими потерями. Также астрологи рекомендуют представителям знака не делать преждевременных выводов о ком-то, возможно, в будущем придется изменить свое мнение.

Не стоит жалеть своего времени на какие-либо новые дела. Возможно, именно новое занятие поможет вам наладить внутреннюю гармонию и почувствовать себя счастливыми. Астрологи не советуют представителям знака изо всех сил стараться опередить кого-то, к примеру, в карьере или бизнесе.

КОЗЕРОГ



В октябре 2022 представителям знака крайне важно научиться правильно расставлять приоритеты практически во всех вопросах. Направлять свою энергию нужно лишь на решение действительно важных задач.

Достижение конкретных целей в октябре вполне реально. Любые мысли и действия Козерога должны быть направлены на создание уюта и благоприятной атмосферы в своем доме. Стоит помнить, что любые мысли в это время материальны, потому не желательно нагнетать обстановку или желать кому-то из знакомых застой или провал в делах. Совсем скоро такие мысли могут обернуться против Козерогов.

ВОДОЛЕЙ



Ничего в жизни представителей знака не происходит просто так. Некоторые Водолеи умеют выносить для себя правильные уроки из ситуаций, другие же привыкли сетовать на судьбу. Пора научиться быть более ответственными за себя и своих близких людей.

Октябрь станет довольно удачным периодом в материальном плане. Большинство задуманных планов Водолеи с легкостью смогут свершить. Желательно быть осторожными с различными сделками, возможен обман со стороны других людей.

Несмотря на все это, представителей знака ждут достаточно большие перспективы и перемены. Но все зависит от того, насколько Водолеи смогли усвоить уроки прошлого.

РЫБЫ



Настроение представителей знака в этом месяце будет на высоте. Но при этом у них будет достаточно много личных дел. Нередко им придется помогать и окружающим их людям. Важно не переусердствовать с заботой об окружающих. Пора заняться теми делами, которые приносят удовольствие именно вам.

В жизни Рыб будет происходить множество различных ситуаций, при этом нередко они будут добиваться желаемого в жизни. Некоторые из их решений будут не очень существенными, что мало повлияет на будущее представителей знака. Астрологи рекомендуют не слишком планировать любые события и действия.

Как я похудела

Увидев на весах долгожданную цифру, многие расслабляются. Неудивительно, что вскоре вес возвращается, да еще и с избытком!



КАК НЕ НАБРАТЬ ВЕС ПОСЛЕ ДИЕТЫ?

По статистике, лишь 5% похудевших на диете удается удерживать полученный вес в течение пяти лет. Зато 50% уже в течение первого года набирают еще больше, чем было до диеты. Это явление легко объяснить: в период ограничений организм пребывает в стрессе, и, чтобы сбалансировать напряжение, после диеты он накапливает больше, чем потерял. Однако это вовсе не значит, что сохранить результаты невозможно.

1. МЯГКО ВХОДИТЬ, ПЛАВНО ВЫХОДИТЬ

Идеальная диета - это сбалансированная система питания, которой можно придерживаться постоянно. Но если вы не готовы к этому, пускай хотя бы переход между диетой и обычным питанием будет постепенным.

Сначала можно убрать из рациона сладости и мучные продукты, через несколько дней - ограничить жареное и жирное, еще через пару - отказаться от кофе и т.д. То же самое касается выхода из диеты. Добавляйте в рацион новые продукты плавно - по 1-2 в несколько дней.

Откровенную «запрещенку» (например, сладости или жирные блюда) лучше не вводить максимально долго. Это позволит дольше сохранить вес, убережет от срывов, поможет перестроить организм на более правильное питание, а также сократит риск негативных проявлений при резкой смене рациона.

2. ИСКЛЮЧИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Часто удержать вес бывает сложно из-за наличия хронических заболеваний. Например, тревожные расстройства, которые есть у 30% взрослого населения планеты, приводят к частым пищевым срывам на фоне стресса. В этом случае стоит обратиться к психотерапевту и, возможно, пройти курс лечения медикаментами.

Также вес быстро возвращается, когда есть проблемы с желчным пузырем, кишечником, гормональной системой.

3. СМЯГЧИТЬ УСЛОВИЯ ДИЕТЫ

Отказ от всех нежелательных продуктов поможет похудеть быстро, но удержать вес при этом будет сложнее. Поэтому лучше отдать предпочтение мягкому варианту и разрешить себе любимые блюда хотя бы в небольшом количестве. И, хотя процесс похудения в этом случае будет идти медленнее, это убережет вас от срывов и нервного напряжения.

4. СОБЛЮДАТЬ РАСПОРЯДОК ДНЯ

Даже если вы сорвались, постарайтесь соблюдать определенный режим дня. Так, сладости, съеденные в первой половине, гораздо быстрее перерабатываются организмом и не откладываются в жировые накопления, нежели кусочек торта перед сном. Впрочем, это

касается любой пищи. Поэтому, даже если вы не на диете, но хотите сохранить вес, избегайте поздних ужинов, а высококалорийные и жирные продукты употребляйте на завтрак или обед.

5. ПЕРЕСМОТРЕТЬ РАЦИОН

Чтобы сохранить стройность, не нужны экстремальные монодиеты и ограничения в калориях, достаточно пересмотреть имеющийся рацион и заменить вредные продукты на полезные аналоги. Например, вместо покупных котлет приготовьте кусочек нежирного мяса, вместо рыбных палочек отварите кусок белой рыбы или креветки, вместо сока съешьте свежий фрукт, а белый хлеб замените цельнозерновой галетой. Благодаря этим простым аналогам можно сократить дневной калораж и сохранить вес на желаемой отметке.

6. РАЗЛИЧАТЬ РЕАЛЬНЫЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ГОЛОД


Научитесь различать физиологический и психологический голод. В первом случае организму действительно необходимо поесть, во втором случае с помощью пищи мы стараемся заглушить сильные эмоции или стресс. Физиологический голод развивается постепенно и проявляется на физическом уровне - появляются урчание в животе, дискомфорт в желудке. При этом вам в принципе все равно, что есть, в то время как при эмоциональном голоде хочется сладкой или жирной пищи.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ПОХУДЕНИЕ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Если рацион сбалансирован по калориям и включает в себя все необходимые нутриенты (пример - средиземноморская диета), то такое питание можно соблюдать постоянно. Это идеальный вариант, который даст не быстрый, но устойчивый результат. Если речь идет о голодании или жесткой монодиете, то соблюдать ее более 2-3 дней может быть опасно для здоровья, особенно если есть проблемы с почками, ЖКТ или желчным пузырем. Низкоуглеводной диеты (например, кетодиеты) не рекомендуется придерживаться более двух недель. Потом начинается разрушение белков, которое приводит к проблемам с мышцами, а из-за нехватки глюкозы страдает мозг. А вот более-менее сбалансированную диету с ограничением калорий, но нормальным сочетанием БЖУ, можно соблюдать 3-4 недели.

Ваш любимый сканворд

						...Ба- берлей (Каля- гин)				Зажим
Дневник собра- ния	Ткань в руб- чик		Состяз- рыца- рей	Узкий шарф		Еванге- лист	Самбо		Трубоч- ки для волос	
Зуб- ной...						Оваль- ный мяч				
Знак азбуки	Место для фишек		Плодо- вый парк	Аллюр		Сбор инфор- мации	Приток Волги		Руно	
	Мешо- чек для табака					Полоса- каемка				
				Гранит для об- лицовки						
	Смех до слез	Верх шляпы				Семья пчел	Атака печене- гов	Вещь с цен- ником		Задн. часть судна
	Парла- мент Литвы	 <p>Инструмент</p>						Ткань для тента		
						Престол				Певича Июко...
"Крутой" летчик						Шер- шень	Цветок из бо- бовых	Рыбка из бан- ки		
Фрукт						Рубле- ное мя- со	Помост для ре- монта		Садо- вая смола	
				Фла- жок, указ. ветра						
	Кучер с поч- той	Доспех	Цикл	Мяч вне иг- ры	1		"Родич" воробья			
			Спорт. судья							
	Время года	...Пли- сечья	Сказа- ние							
	Эстака- да					Зимняя шапка	Селе- ние в горах		Яркий попугай	
				Мелочь под расчет						
Заквас- ка	Тренинг из Ин- дии					Гуляка				
Трава для ментола				Книж- ная...						

**Интересно
узнать**

Специалисты считают, что нельзя срезать грибы, оставляя в земле часть ножки, поскольку срез остается открытым для бактерий

● В горах бывшей Югославии лежит озеро Циркницкое, в котором летом и зимой вода исчезает, а возвращается весной и осенью. Вода уходит и возвращается вместе с рыбой через 400 отверстий в дне и берегах



РОДНАЯ ТЫ МОЯ

Мила гнала машину по безлюдному дождливому шоссе на предельной скорости. Гнала, будто хотела побыстрее уехать из этого незнакомого маленького города с кривыми некрасивыми улочками, пыльными, уродливо остриженными деревьями, старыми кирпичными зданиями... Когда поток машин на шоссе стал плотным и нескончаемым, а значит, приближалась столица, Мила внезапно остановила машину на обочине. Она положила голову на сомкнутые руки и задумалась.

СЧАСТЛИВАЯ ПОРА

Она росла избалованным и упрямым ребенком. Красивые бантики, пышные платица, дорогие игрушки – родители исполняли любую прихоть любимой доченьки. Если мама отказывалась покупать ей очередную куклу, Мила капризно округляла губы, часто моргала темными длинными ресницами и в конце концов получала желаемое. У нее рано появились карманные деньги, которые она тратила куда хотела, предпочитая не отчитываться перед родителями. Мила полюбила шумные вечеринки, часто устраивала дома праздники и приемы. После окончания школы, поступив в престижный вуз, Мила упростила отца купить ей отдельную квартиру. Ей нравилось жить одной,

ни от кого не зависеть. Благо родители полностью ее содержали. Даже после смерти отца денег хватало, и Мила не спешила искать работу. Да и к чему? Когда есть возможность пожить в свое удовольствие, никуда не спешить, делать только то, что нравится ей самой. От поклонников отбоя не было. Мила нравилась многим. Длинные темные волосы, большие выразительные глаза, гладкая кожа. Да и нравом она обладала веселым и уживчивым. Ну и что ж из того, что немного капризна и избалованна. Зато богата, уверена в себе и очень привлекательна!

СЕМЕЙНАЯ ТАЙНА

Мама заболела внезапно. Ей стало плохо в магазине. «Скорая»

увезла ее в больницу, и врач не давал положительных прогнозов. Инфаркт. Мила испугалась. Она навещала маму в больнице каждый день. Приносила фрукты, соки, цветы и подолгу сидела рядом с мамой на кровати, держа ее за руку. Вчера маме стало хуже, она часто впадала в забытие, металась на подушке. Мила без конца бегала за доктором, а когда маме после очередного укола стало лучше, вышла в коридор подышать у открытого окна. У нее наворачивались слезы и тряслись руки. Вот так сразу потерять близких – это уже слишком. Отец умер всего год назад, и она еще не отошла от этой потери. А теперь мама...

Мила маму очень любила. Хотя та была строгой и немного холодной. Никогда не сюсюкала с дочкой, не рассказывала сказки на ночь, не целовала просто так, от избытка чувств. А в последнее время мама вообще стала задумчивой, часто сидела у окна, смотрела в одну точку, и Миле даже казалось, что она вот-вот заплачет. Мила пыталась ее растормошить, звала в кино или в театр, но мама только улыбалась грустно и тихонько покачивала головой.

Когда Мила вошла в палату, мама уже проснулась.

- Мне надо кое-что сказать тебе, - мама с усилием произнесла слова и замолчала.

- Все разговоры потом, - запротестовала Мила, - вот выздоровеешь, приедешь домой, тогда и поговорим.

- Нет, сейчас, - она прикрыла глаза, немного помолчала, как бы собираясь с силами, а потом заговорила.

То, что услышала Мила, поразило ее в самое сердце. Она отказывалась верить в это, этого просто не может быть! Оказывается, где-то в далеком городке у нее есть сестра. Родная сестра, старше ее на два года. Мама пыталась объяснить Миле, как так получилось, что она жила вдали от них, и Мила даже не подозревала о ее существовании все 28 лет своей жизни. Все осознать и попытаться понять эту непростую ситуацию Мила смогла, только приехав домой.

Когда Милина мама, тогда юная девушка Галя, собиралась замуж, ее жених заканчивал Университет дружбы народов. Он готовился стать дипломатом, и Галя мечтала о своем свадебном путешествии за границу – к месту службы будущего мужа, в Чехословакию. Они сыграли свадьбу, поехали в Прагу, а через месяц Галя вернулась. Надо было доучиваться, к тому же она была беременна и родить ребенка хотела только в России. Они писали друг другу нежные письма, час-

то перезванивались, иногда муж прилетал на время в Москву. Но все было слишком хорошо, слишком... Счастье оборвалось мгновенно.

Галя была на шестом месяце беременности, когда ее любимый погиб в автомобильной катастрофе. После пережитого горя Галина родила семимесячную девочку. Больную и слабенькую. Выживать ее помогала старшая Галина сестра. Зарплаты катастрофически не хватало, нужда была крайняя. Тогда-то Галя и встретила Сергея – Милиного отца. Он был старше на 10 лет, руководил заводом, имел большую квартиру в центре Москвы. Но оказался страшно ревнивым, не допускал даже мысли о чужих детях. Когда он сделал ей предложение, Галя предпочла скрыть от него факт существования дочери.

Они расписались. Галя стала хозяйкой квартиры, дачи и немалых доходов мужа. Но мысль о дочке ее не отпускала. Девочка осталась инвалидом, Галина сестра ухаживала за ней как за родной, а Галина даже приехать не могла – муж не отпускал ее одну куда. Единственное, что оставалось, это ежемесячно посылать родным деньги. Теперь, оказавшись на грани жизни и смерти, она умоляла Милу поехать туда, отыскать сестру, помочь чем только можно.

ЗНАКОМСТВО

Мила пыталась справиться со своими противоречивыми чувствами. Поехать или не поехать? Да и зачем ей сестра? Жила же она без нее столько лет. Мила привыкла, что только она была желанной, что вся любовь и ласка доставались ей, и теперь было горько сознавать, что мама, оказывается, все эти годы делила свои чувства между Милой

и незнакомой девушкой, оказавшейся Милиной сестрой. Да и как они встретятся? Но мама так просила, умоляла Милу поехать... И она решилась.

Маленький городок поразил ее своей запущенностью, малолюдностью и угрюмостью. Она с трудом нашла маленький бревенчатый домик, утопающий в яблоневых деревьях.

«Какое убожество!» - подумала Мила. Пахнет пылью, старыми вещами. Ветер гоняет по дороге обрывки упаковок от чипсов и сигарет. Неужели здесь и живет ее сестра? Может быть, пока не поздно, повернуть назад и оставить все как есть? И Мила будет продолжать жить дальше – богатая уважаемая женщина, единственная дочь своих родителей?

В это время из калитки показались двое. Пожилая женщина толкала перед собой инвалидную коляску. В коляске сидела девушка. Как же она была красива! В больших глазах поблескивали золотистые искорки, а от грустной улыбки лицо будто озарялось невидимым светом. Мила вышла из машины и пошла за ними вдоль по улице. Около магазина женщина оставила коляску около ступенек, а сама зашла внутрь. Миле хотелось заговорить с незнакомкой, но она не решалась. Да и что она ей скажет? Я мол, твоя сестра, давай знакомиться. А захочет ли она с Милой разговаривать? Ведь эту девушку фактически предали, выбросили, как ненужного щенка, в угоду преуспевающему мужчине.

Женщина вышла из магазина и вместе с коляской скрылась в конце улицы.

Темнело, стал накрапывать дождь. Мила поднялась и решительно направилась к деревянному

домику. Ей открыла та же женщина с усталым лицом.

- Я из Москвы. Я... сестра, - проглотив тугую комоч, проговорила Мила.

Женщина, ни слова не говоря, дала Миле войти. Она провела ее на кухню, где большую часть комнаты занимала печка. На окнах висели простые ситцевые занавески, на столе развалился пушистый рыжий кот.

- Как Галя? – с тревогой в голосе спросила женщина.

- Она в больнице, - Мила осторожно присела на табуретку, - а вы тетя Валя?

Женщина кивнула и принялась накрывать стол к чаю.

- Ты Танюше пока ничего не говори, - попросила тетя Валя, а то огорошишь ее сразу. Я от нее ничего не скрываю. Она давно знает, что у нее есть сестра и... Но не надо так сразу... У Тани большое сердце.

- Мама Валя, у нас гости? – Девушка на коляске появилась в дверях кухни. Старенькая вытянутая футболка, вытертые джинсы, на плечо перекинута толстая коса.

И это ее сестра? Большая деревенская простушка. Никогда Мила не сможет ее полюбить. Да и ни к чему.

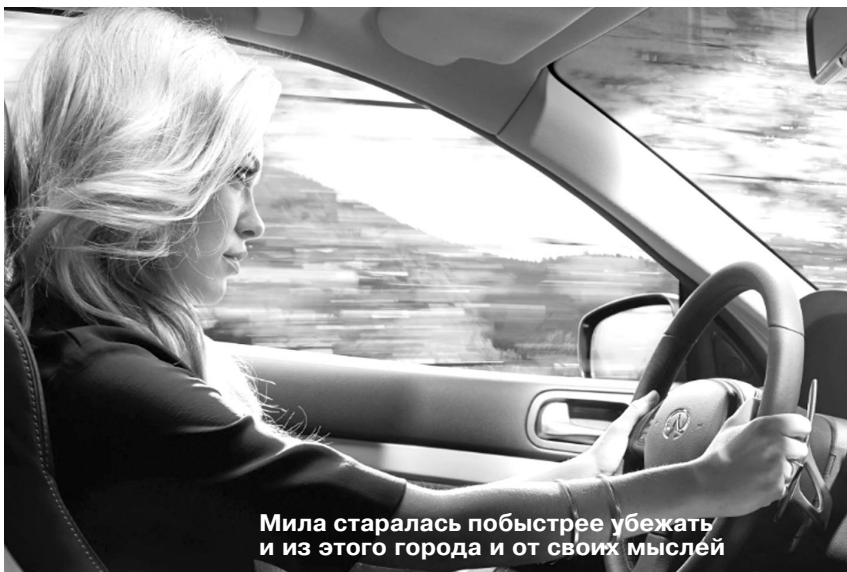
- Вы садитесь! Сейчас будем чай пить. С тортом. Я сама пекла, - девушка приветливо улыбнулась. Милу вдруг накрыло теплой нежной волной. Татьянин голос, поворот головы, взгляд больших серых глаз – все это было таким родным, искренним и добрым.

- У нас Танечка – настоящий кулинар. Готовит замечательно. А торты у нее заказывает вся округа, тетя Валя ласково посмотрела на девушку.

Мила встретила с сестрой взглядом. И что она может сказать Татьяне? Как объяснить, что за столько времени никто не захотел с ней встретиться? Разве может так поступить родная мать? А с другой стороны – это же и Милина мама. Любимая, родная, близкая...

Мила повернулась и молча вышла на темную улицу. Села в машину и помчалась назад. Сквозь дождь и ночь, стараясь побыстрее убежать и из этого города и от своих мыслей. Там, в Москве, ее ждали уютная квартира, горячая ванна, превосходный кофе. И торт, торт тоже у нее есть. И не надо ей знать, что в маленькой кухне старенького деревянного дома одиноко сидит печальная девушка. Сидит, глядя в темное окно, и ждет.

Мила глянула на поток машин, спешащих к столице, потом развернула автомобиль и поехала назад.



Мила старалась побыстрее убежать и из этого города и от своих мыслей

Надежда СМЕРНОВА.



«Я НЕ МОГУ БЕЗ ТЕБЯ!»

Это любовь или болезнь?

Когда мужчина говорит женщине, что не может без нее, кажется, будто это романтика. Партнер все время звонит, задает вопросы и паникует, если встречу приходится отложить. Не обольщайтесь! Такая любовь? Бывает и так, но нередко причина несколько иная.

Термин «расстройство сепараторной тревоги» (РСТ) появился в психотерапии недавно, но уже включен в международную классификацию болезней. Самостоятельно поставить такой диагноз сложно, нужна помощь специалиста. Некоторые замечают неладное слишком поздно, потому что со стороны РСТ проявляется довольно безобидно - человек просто слишком сильно привязывается к партнеру. Но со временем ситуация становится проблемой и выходит из-под контроля.

ДЕТСКАЯ ТРАВМА?

Специалисты считают привязанность базовой потребностью человека, необходимой для выживания. Так, младенец, испытывая голод или страх, плачет, а мать должна прийти и защитить, успокоить, вернуть ощущение безопасности. В ходе этих взаимоотношений у новорожденного появляется привязанность к матери. Она может быть надежной или ненадежной.

Надежная привязанность формируется, если мама вовремя откликнулась на плач и крик, правильно различала и удовлетворяла потребности малыша. Такой ребенок доверяет миру, у него нет ощущения, что члены семьи могут оставить его, предать. Люди с надежным типом привязанности во взрослой жизни, как правило, выстраивают гармоничные отноше-

ния с противоположным полом.

Ненадежная возникает в том случае, если мать была преимущественно недоступна для ребенка, редко реагировала на слезы сына (дочери), не приучила его к рукам, не всегда правильно различала потребности младенца. Ребенок рос болезненно впечатлительным, тревожным, пугливым. И ощущал спокойствие только в те редкие минуты, когда мама была рядом. Люди с этим типом привязанности сталкиваются с проблемами в личных отношениях во взрослой жизни.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ РАССТРОЙСТВО

Рассказывает Мария, 36 лет: «Когда я познакомилась с Валерой, меня умиляло его желание постоянно быть рядом. У нас закрутился бурный роман, и поведение любимого я объясняла его бешеной страстью. Ничего не изменилось и после брака. Валера все также старался проводить со мной каждую минуту, а мне уже хотелось минимальной личной свободы.

Если я задерживалась на работе хотя бы на полчаса, муж звонил и умолял поскорее вернуться домой. Он сильно переживал, когда я встречалась с подругами и оставляла его одного. Звонками не беспокоил, но «атаковал» сообщениями. Помню, как сказала ему, что хотела бы съездить в отпуск вместе с мамой. Вале-

ра впал в транс. В его глазах я прочитала нескрываемый ужас: «А как же я? Ты пытаешься отдалиться от меня? Что происходит? У нас проблемы в отношениях?» В отпуск я так и не поехала.

В любой ссоре он постоянно говорил, что боится меня потерять. В конце концов я устала от этого и даже задумалась о разводе. Но все же решила дать отношениям шанс и предложила мужу записаться на семейную терапию. Там-то и выяснилось, что его тревожное расстройство - это закрепившаяся детская реакция ужаса на исчезновение, недоступность матери. Я узнала много интересного о его прошлом. Нам предстоит большая работа...»

У людей с РСТ страх вызывает разрыв отношений со второй половинкой или временная разлука. Иногда это сочетается со страхом надолго покидать дом, боязнью одиночества. В тяжелых случаях ситуация расставания «живет» в голове человека постоянно в виде фобии.

Со стороны такой партнер кажется цепляющимся, навязчивым, беспокойным. Порой он пытается заглушить чувство тревоги с помощью гиперопеки по отношению к супругу, детям, друзьям. Сам того не понимая, он «душит» окружающих своей заботой.

УСЛЫШАТЬ И ПОНЯТЬ

Важно признать и проговорить проблему - желательно в кабинете у специалиста. Тем, кто страдает от РСТ, необходимо быть услышанными и понятыми близкими. Конечно, гиперопека и навязчивость обычно вызывают негативную реакцию, но лучше настроиться на мирную волну.

Стоит постоянно напоминать себе: партнер своим поведением не пытается вас обидеть, расстроиться или вывести из себя, он просто не умеет справляться с тревогой. Ему по-настоящему страшно, когда вы отдаляетесь от него. И если вы решили отключить телефон, чтобы в тишине попить кофе, то вторая половинка, возможно, уже рисует в воображении страшные картины.

Да, это странно. Да, вы не обязаны подстраиваться под другого. Но если от этого зависит здоровье и душевная гармония близкого, то можно немного потерпеть.

В длительных и предсказуемых отношениях с психотерапевтом человек получает новый опыт надежной привязанности. В ходе терапии меняются его поведенческие паттерны (реакции), исчезает чувство тревожности, снижается потребность в гиперопеке. Но на это требуется время.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЦВЕТ КУПОЛА?

Я бывала в разных соборах и замечала, что цвета куполов везде отличаются. Они от чего-то зависят или это случайность?

М. Терехова.

В православии все имеет свой символ и свое значение - в том числе, цвет куполов. Чаще всего их покрывают позолотой, потому что золотой оттенок символизирует славу Иисуса Христа, Бога Нашего. Его можно заметить на главных храмах, которые чаще всего посвящены Господу или выстроены в честь крупных церковных праздников.

Черные купола указывают на монашество и установлены в монастырских храмах. Голубой цвет напоминает о непорочности и чистоте Божией Матери - именно в этот оттенок красят купола церквей, посвященных Деве Марии. Зеленый, в свою очередь, - символ Святой Троицы.

Важен также цвет росписи в самом храме. Красный используют в церквях, посвященных мученику, так как именно этот оттенок символизирует мученичество. Голубой (как и в случае с куполами) указывает на храм в честь Божией Матери. Белым оттенком отмечены соборы, которые были освящены в честь Вознесения или Преображения Господня.

Желтая роспись украшает места, посвященные святителю (символ солнечного света), а зеленая - те, что освящены в честь преподобного (символ жизни и обновления).



ПОЧЕМУ СБЫВАЕТСЯ НЕ ВСЕ, О ЧЕМ ПРОСИШЬ?

Я всегда усердно молюсь, но замечая, что далеко не все мои просьбы исполняются. Неужели Бог слышит нас выборочно?

Мария.

Перед Богом все люди изначально равны. В течение жизни они становятся ближе или дальше к нему в зависимости от совершаемых поступков. Однако неизменной остается его любовь к ним.

Вот только любить не значит всем потакать и исполнять любые желания. Любовь Господа - она всегда отеческая, мудрая, но от этого порой не понятная нам. Ее часто сравнивают с родительской. Отец с матерью также не все позволяют своим чадам, но не из вредности, злости или равнодушия. Просто им, с высоты собственных лет и опыта, виднее, что для детей будет лучше. Они как мудрые воспитатели пытаются оградить их от тревог и любых напастей.

Также и Господь Бог - ему сверху

виднее, что для каждого из нас окажется лучше. Мы же, напротив, порой не замечаем очевидного и упрямо просим того, чего хочется в данный момент. Но куда лучше будет отступить, набраться терпения, мудрости и подождать. Недаром говорят: то, что действительно ваше, от вас не уйдет, а что ушло - не вашим и было.

Порой отказы Господа исполнять те или иные просьбы говорят о том, что это не «наше» желание. Иногда они намекают на то, что надо подождать, остепениться. Это всегда опыт обретения терпимости, который непременно нужно пройти. В такие периоды проверяется как раз любовь к Господу. Достаточно ли мы доверяем ему, чтобы вложить судьбу в его руки и сказать: «Господи, на все Твоя воля»?

ИСКУССТВЕННЫЕ ЦВЕТЫ НЕЛЬЗЯ ПРИНОСИТЬ В ХРАМ?

Услышала от знакомой, что в церкви не приветствуются искусственные цветы. А я всегда и на кладбище, и в храм их ношу. Неужели я неправа?

Е. Петрова.

Церковь проповедует вечную жизнь, которую символизируют как раз живые цветы. Именно их следует приносить к иконам в храмах и на кладбище на могилы родственников. То же самое касается венков: лучше, если они будут состоять из живых цветов.

При этом нельзя сказать, что искусственные композиции порицаются. Они продаются в магазинах около кладбищ, их же можно заметить на могилах. Такие цветы тоже несут от чистого сердца. Но все же в сам храм лучше приносить живые растения. Что касается могил, то желательно наряду с искусственными цветами, принести 1-2 штуки живых. В теплое время года можно посадить бархатцы, анютины глазки, ноготки, настурцию или поставить кашпо с растениями.



НЕ ХОЧУ РАБОТАТЬ, ХОЧУ ЗАМУЖ!

Везде только и слышишь: карьера, курсы, второй высшее, саморазвитие... Я поняла, что главное - удачно выйти замуж! Тогда и как женщина реализуешься, и, что уж скрывать, работой мужчина должен заниматься. Когда говорю об этом - меня явно осуждают...

Елена Р.

Вы полностью имеете право на собственное мнение и желание строить жизнь по своим правилам. Однако вам нужно удостовериться в том, что ваш план окончательный.

Дело в том, что счастливый человек обычно реализован в нескольких областях жизни. Он стремится стать хорошим сотрудником на рабочем месте, строит отношения, чтобы создать крепкую семью, имеет друзей, интересные увлечения. Если приоритетной становится какая-то одна сфера, а остальные начинают западать, в итоге это всегда приносит неудовлетворенность. Существует понятие «колесо баланса». Согласно этой концепции, удовлетворенность разными сторонами жизни должна быть примерно одинаковой, чтобы колесо покатило.

«ОТПУСТИ ПРОШЛОЕ». НО КАК?

Моя беда в том, что я постоянно вспоминаю ситуации из прошлого, где была не права, ошиблась или даже сознательно поступила плохо, и продолжаю корить себя за них. Получается, трачу силы на самобичевание. Как это прекратить?

Евгения.

Постоянно ругая себя за прошлое, вы продолжаете в этом прошлом жить. По сути, застреваете во времени, которое давно минуло. У этого состояния есть множество недостатков, первый из которых - невозможность жить в настоящем и строить свое будущее.

Осознайте все негативные стороны такого застревания в негативном прошлом. На листе бумаги выпишите ситуации, за которые вы корите себя больше всего. Задумайтесь, что вам дают эти обвинения, и вооб-

вы же делаете ставки только на замужество. Но при такой позиции, став женой, вы будете чувствовать себя уязвимой. Если вдруг спустя время последует развод или разлад в отношениях, вы останетесь ни с чем. У вас не будет ни интеллектуальных, ни социальных ресурсов на то, чтобы продолжать свою жизнь.

Тем более, не стоит забывать, что современные мужчины предпочитают разносторонне развитых женщин. Никому не интересна партнерша, цель которой - затащить благоверного в загс.

Так что, прежде чем высказываться столь категорично, подумайте, быть может, все же стоит сделать упор еще и на другие области своей жизни? Тогда и принц на белом коне войдет в нее органично.

ще, имеет ли смысл в данный момент времени предъявлять себе претензии. Отпустите чувство вины. Можете мысленно (или лично) попросить прощения у тех, в отношении кого поступили неправильно. Листок можно символично разорвать или сжечь. В следующий раз, как только вам вновь захочется в чем-то себя обвинить, тут же гоните это желание прочь. Оно деструктивно, а вы умный человек и вполне можете контролировать свой поток мыслей. Так сделайте же это!

МОЕ ИМЯ МНЕ НЕ ПРАВИТСЯ

В 30 лет я решила сменить имя - мое мне никогда не нравилось. Но я боюсь, что родители не поймут и даже обидятся. Да и знакомые особо не поддерживают эту идею. Говорят, привыкли к старому имени. Неужели придется терпеть?

А. Герасимова.

Жить, постоянно испытывая дискомфорт из-за имени, которое не нравится, - неправильный путь. Однако не зря смену имени часто связывают со сменой судьбы.

Для начала разберитесь, почему ваше имя вызывает столь негативные эмоции. Может, оно с чем-то связано? Или в глубине души вы таите обиду на родителей, которые вам его дали? Найти причину очень важно, потому что порой люди готовы поменять имя только для того, чтобы оно было более звучным для новой компании, в которой они очень хотят стать «своими». Веская причина должна быть именно вашей, искренней и действительно стоящей.

Прежде чем менять документы официально, попробуйте пожить с новым именем. Попросите близких называть вас иначе, сами привыкните к новым инициалам. Если после этого вы не только не измените своего решения, но еще и укоренитесь в нем, тогда можно начинать действовать. Менять имя - ваше моральное право!

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

ПОЧЕМУ МЫ ЗАКРЫВАЕМ ГЛАЗА ВО ВРЕМЯ ПОЦЕЛУЯ?

Такое, казалось бы, простое действие - поцелуй, но при его совершении оказывается задействована вся нервная система. В мозг поступает команда расслабиться, не реагировать на внешние обстоятельства и полностью погрузиться в процесс. Когда тело выполняет команду, глаза закрываются сами собой, демонстрируя, что человек в этот момент находится в состоянии покоя и глубокого умиротворения.

К тому же открытые глаза не позволяют мозгу полноценно считывать тактильные ощущения. Наблюдая за происходящим, мы отвлекаемся и не можем отдаться чувству. Приходится закрывать глаза.



1. Вы сова или жаворонок?
а) жаворонок - 1; б) сова - 0.
2. Ваше телосложение:
а) «груша»/«песочные часы»/«яблоко» - 0; б) «треугольник»/«прямоугольник» - 1.
3. Ваш темперамент:
а) экстраверт - 1; б) интроверт - 0.
4. Во время полнолуния вы:
а) крепко спите - 1; б) не спитесь, чувствительный к фазам Луны - 0.
5. Бег или плавание?
а) бег - 1; б) плавание - 0.
6. Какие науки давались в школе легче?
А) гуманитарные - 0; б) технические - 1.
7. Вы чувствительны к изменениям погоды?
а) да - 0; б) нет - 1.
8. Любите участвовать в соревнованиях?
а) да - 1; б) нет - 0.
9. Легко ли вам делать выбор, не опираясь на чье-то мнение?
а) да - 1; б) нет, я часто сомневаюсь - 0.
10. Любите быть в центре внимания?
а) да - 1; б) нет - 0.
11. Комфортно ли вам быть лидером?
а) да - 1; б) нет - 0.
12. Можете без стеснения задать вопрос прохожему в незнакомом городе?
а) да - 1; б) буду стесняться - 0.
13. Бойтесь рисковать?
а) да, я очень осторожный человек - 0; б) часто иду на риск, это здорово! - 1.
14. Предпочитаете спорить до победного?
а) зависит от настроения - 0; б) вообще не спорю, я же прав! - 1.
15. Всегда можете успокоить знакомого, если он расстроен?
а) только если чувствую, что поддержка необходима - 0; б) всегда стараюсь поддержать - 1.
16. Считаете свою самооценку высокой?
а) конечно - 1; б) затрудняюсь ответить - 0.
17. Всегда получаете то, что желаете?
а) да - 1; б) нет - 0.
18. Вы думаете о других больше, чем о себе?
а) да - 0; б) нет - 1.
19. Как часто вы говорите себе: «Ну и что, теперь мир рухнет?..»
а) постоянно! - 1; б) очень редко. Чаще переживаю и пытаюсь что-то изменить - 0.

Какой энергии в вас больше: СОЛНЕЧНОЙ ИЛИ ЛУННОЙ?

Солнечные люди - настоящие двигатели прогресса. Лунные незаменимы там, где необходимы сострадание и помощь слабым. Ответьте на вопросы, чтобы определить, к какому типу относитесь вы.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

БОЛЬШЕ ЕДИНИЦ: солнечный тип. Солнце - это огонь. Вы не можете сидеть на месте, жаждете обновления. Светило наделило вас пытливым умом, несгибаемой волей и немного агрессией. Вам тесно в общепринятых рамках, быстро принимаете решение в критических ситуациях. Солнечные люди любят споры и соревнования, это лидеры, ведущие других за собой. Как настоящее солнце, они светят всем вокруг.

Солнечные люди стремятся к добру, любви и духовному росту вне зависимости от религии, политических и этнических различий. Они нуждаются в активной жизни и всегда добиваются желаемого.

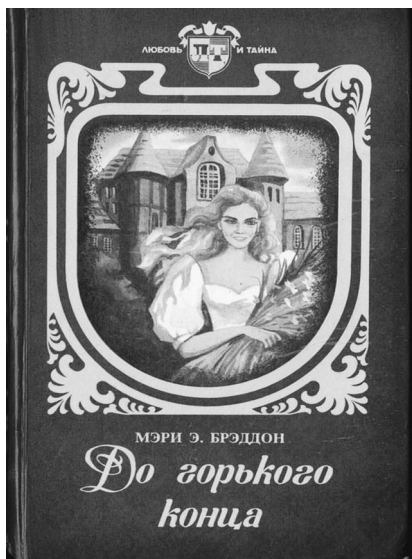
БОЛЬШЕ НУЛЕЙ: лунный тип. Ваша душа открыта для всех, но притягивает она в первую очередь нуждающихся в поддержке людей. Вы можете похвастаться сильной интуицией и эмпатией.

Лунные люди - прекрасные воспитатели, врачи, преподаватели

и повара (кулинарией заведует Луна). Они очень привязаны к дому, матери, даже на работе пытаются создать домашний уют. Семейное благополучие для них важнее успеха в социуме. Такие женщины склонны вести себя матерински со всеми. Лунные мужчины часто в женщине ищут опору. Это застенчивые личности, любят уединение, большое количество людей их утомляет. Дорожат тем, что имеют. Стремятся сохранить полученное, нежели обрести новое.

Нулей и единиц поровну: смешанный тип. Идеальный баланс! Солнечной и лунной энергии у вас в данный момент одинаковое количество. Поиски пути, творческие начинания, упорство в достижении целей прекрасно сочетаются с чувством равновесия и осторожностью. Если солнечный тип может наломать дров, а лунный так и не выйти из тени, то смешанный тип достигнет максимальных результатов.

Лунная энергия делает людей прекрасными воспитателями, врачами, солнечная наделяет лидерством и несгибаемой волей.



(Продолжение. Начало в 12-39).

– Сам я старый человек и в свидетели не гожусь, все мои знакомые, на которых я мог бы положиться, одних лет со мною, а свидетель в брачном контракте должен быть моложе мужа и жены. Надо поговорить со старым Валлори.

Поговорить со старым Валлори, с великим Валлори, главою фирмы Гаркрос, Валлори и Валлори, было одною из причин поездки полковника в Лондон. Жена его была урожденная Гаркрос, племянница того самого Стефена Гаркроса, который оставил все свои деньги Августе Валлори. Брат его, Жорж Гаркрос, женился на девушке, на которой он сам, Стефен Гаркрос, намеревался жениться, и вследствие этого он прервал всякие сношения с братом и отказался даже взглянуть на племянницу свою Жоржину Гаркрос, единственный плод этого брака. Только когда брат умер, Стефен смягчился настолько, что помог его вдове и был учтив с молодым капитаном Давенантом, который влюбился в Жоржину и женился на ней после трех месяцев знакомства. Брачный контракт, – ничтожный контракт, потому что отец Жоржины разорился, начав торговать шелком, а капитан Давенант не мог передать жене ничего, кроме своей шпаги, – контракт был заключен с помощью Гаркроса и Валлори, и с тех пор Томас Давенант считал их своими поверенными и в настоящем затруднении обратился не к кому иному, как к ним.

Он был допущен в ту священную комнату, в которой Вильям Валлори изрекал мудрые советы своим самым знатым и самым выгодным клиентам, в комнату почти столь же недоступную, как святилище, в котором японские микадо скрывали свое величие от глаз простых смертных. Тут он нашел главу фирмы, задумчиво чистившего ногти у стола, заваленного бумагами, и с ним трех клерков, которые при появлении клиента тотчас же вышли из комнаты.

– Приходите обедать ко мне сегодня вечером, – сказал Валлори своим самым радушным тоном, – приходите в Акрополис Сквер, и мы после обеда переговорим о вашем деле. Очень рад,

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

что дочь ваша делает такую славную партию. Я имею некоторое понятие о Клеведонском имении; сэр Френсис был нашим клиентом, когда был молод, и что это был за беспокойный клиент! Надеюсь, что имение очищено?

– Имение так же чисто, как... как Бунгалло, – добавил полковник торжественно.

– Извините, я не расслышал.

– Бунгалло, мое маленькое поместье в Танбридж Вельсе, увеличенное и перестроенное моими собственными руками, милостивый государь. Я могу выстроить кирпичное здание и оштукатурить его не хуже любого каменщика. Вы должны приехать ко мне, Валлори. Я могу предложить вам хороший обед, хорошую бутылку вина и хорошую постель.

– Благодарю вас. Я с удовольствием воспользовался бы вашим приглашением, но я слишком занят, и если иногда выдается свободная неделя, я отправляюсь в Райд. Сэр Френсис в Лондоне?

– Сэр Френсис остановился у Ливиафана.

– Так пригласите и его с собой и дочь вашу. Моя дочь и ее муж, мистрис и мистер Гаркрос, будут сегодня обедать у меня. Он принял имя Гаркроса, когда женился. Это было одним из условий завещания, как вам может быть известно.

Полковнику это было давно уже известно. Человек, сильно любящий деньги, постарался бы избежать свидания с женщиной, владеющею состоянием, которое могло бы принадлежать ему, но полковник был не из таких людей.

– Ваш зять начинает играть роль в обществе, – заметил полковник, внимательно читавший ежедневные газеты.

– Мой зять – один из лучших юристов в Англии, – заметил мистер Валлори довольным тоном. Брак его дочери оказался удачнее, чем он ожидал. Губерт Гаркрос получал от двух до трех тысяч в год, и книга для записывания посетителей мистрис Гаркрос стала столь же аристократична как *Almanach de Gotha*.

– Если у вас будут гости сегодня вечером, мы не успеем поговорить о деле, – сказал полковник.

– Для долгого разговора у нас, может быть, не будет времени, но я до тех пор подумаю о вашем деле и выскажу вам свое мнение в трех словах. Все, что вам нужно, это добросовестный поверенный; самый контракт я могу составить с сэром Френсисом в течение часа. Я имею в виду поверенного.

– Кто он?

– Теперь не скажу. Надо сначала узнать согласится ли он. Так я жду вас сегодня в половине восьмого в Акрополис Сквер 10.

Полковник Давенант и дочь его остановились у замужней сестры полковника, которая вышла очень счастливо

замуж в Индии, под его опекуном, и, не имея детей, принимала большое участие в Жоржине.

В половине восьмого двери гостиных Акрополис Сквера отворились, чтобы принять полковника, мисс Давенант и сэра Френсиса Клеведона, торжественно возведенных дворецким мистера Валлори. Говор в комнате внезапно смолк при их появлении. Гаркросы уже приехали, и неизбежный Уэстон Валлори был тут же. Мистрис Гаркрос подошла с отцом к мисс Давенант и совсем затмила бедную Жоржи великолепием своей особы.

Она приняла мисс Давенант так ласково, как только умела.

– Я смотрю на вас как на родню, – сказала она после первых приветствий. – Надеюсь, что мы будем видеться часто, пока вы в городе.

– Сэр Френсис Клеведон, дочь моя, мистрис Гаркрос, – сказал мистер Валлори, и Августа сделала баронету грациозный поклон, который показал ей французский танцевальный учитель, но, подняв глаза на сэра Френсиса, она тихо вскрикнула.

– Что такое, душа моя? – спросил мистер Валлори с удивлением.

– Как странно, папа, что вы мне об этом ничего не сказали.

– О чем не сказал?

– О сходстве между сэром Френсисом Клеведоном и Губертом.

Мистер Валлори взглянул на своего зятя, который стоял у камина, слушая, по видимому, без всякого интереса какое то замечание Уэстона.

– О сходстве между сэром Френсисом и Гаркросом, – повторил мистер Валлори, переводя глаза с одного на другого. – Сходство действительно есть, но даю слово, что я только сейчас заметил и не думаю, что такое открытие будет приятно сэру Френсису. Гаркрос выглядит десятью годами старше его.

– Но сходство тем не менее поразительно, папа. Извините, сэр Френсис, что я об этом заговорила; но я была поражена. Папа должен был предупредить меня.

– Но, душа моя, я не заметил сходства.

– Так вы были слепы, папа.

– Я горжусь сходством с таким известным человеком, как мистер Гаркрос, – сказал сэр Френсис добродушно. – Не представите ли вы меня вашему зятю, Валлори?

Мистер Валлори позвал своего зятя, и Гаркрос подошел с видом полурасудья, полурассеянности, которого так страшился его оппоненты в суде, хорошо зная, что когда Гаркрос встанет, как бы забыв о чем ему следует, говорить, он выскажет самое блестящее знакомство со всеми подробностями дела. Он поклонился баронету с почти дерзкою холодностью, и лишь только окончилось представление, отошел опять к камину.

Мисс Давенант отправилась к обе-
ду с мистером Валлори; баронет имел
честь сопроводить мистрис Гаркрос;
полковник подал руку невзрачной мо-
лодой особе, обладавшей прекрасным
контральто, который был полезен для
мистрис Гаркрос; Губерт Гаркрос и Уэс-
тон замыкали шествие. В таком ма-
леньком обществе разговор, чтоб быть
интересным, должен быть общим, и, к
счастью, там, где был полковник, го-
вор не умолкал ни на минуту. Прежде
чем снят был суп, он уже начал рассказ
о подвигах отца своего, победоносно
отступив от Корунны, пока ел рыбу, взял
Бадагос, пока обносили соус, и к концу
последнего из entris довел Веллинг-
тона до его палатки в Ватерлоо и тут
оставил великого полководца погру-
женным в глубокий сон пред решитель-
ною битвой и приступил к баранине.

Сэр Френсис и Августа Гаркрос в
продолжение этой кампании вели раз-
говор между собой. Она интересова-
лась его невестой. «Такое милое лицо»
и так далее, все, что говорится в по-
добных случаях.

– Я очень рад, что она вам нравится,
но она всем нравится, – отвечал сэр
Френсис. – Вы должны приехать к нам
в Клеведон. Мы намерены к осени быть
уже на месте. Наш медовый месяц бу-
дет не долгов, потому что в сущности вся
наша жизнь будет медовым месяцем.
Мы намерены начать жизнь дома и все-
гда жить дома, как и следует помещику
и помещице, и жить просто, без всяких
претензий, среди добрых друзей.

– Но вы, вероятно, будете в парла-
менте?

– Разве это необходимо? Я желал
бы избежать этого. Я не чувствую при-
звания к государственной службе и мне
трудно расстаться с Жоржи. Вступив в
парламент, я должен был проводить
большую часть времени вне дома, по-
тому что взявшись за какое нибудь дело,
надо исполнять его как следует.

– Но у вас будет свой дом в Лондо-
не?

– Нет. Когда нам вздумается побы-
вать в Лондоне, мы будем останавли-
ваться в меблированной квартире. Но
мы намерены проводить лучшую часть
года в Клеведоне.

– И вы думаете, что Жоржи будет
довольна такою жизнью?

– Я не думаю, чтоб она могла быть
довольна какой нибудь другою жизнью.
Она выросла в деревне.

Мистрис Гаркрос содрогнулась. Ка-
кие странные, аркадские понятия у это-
го молодого человека. Она спросила
себя, какова была бы ее жизнь, если
бы она жила с Губертом в деревне.
Сблизило ли бы их уединение? Она
вообразила своего мужа зевающим над
газетами, как он иногда зевал и в Мас-
тадонт Кресченде, имея под руками все
развлечения Лондона.

– Молодые люди вступают в брак с
самыми романтическими понятиями, –
сказала она. – Через год мы, по всей
вероятности, услышим, что вы отдели-
ваете дом в Майфере.

Полковник между тем покончил с
Ватерлоо и от этой победы перешел к
сэру Артуру Веллесли и к его брату и
таким образом дошел до последнего
периода своей военной карьеры, о ко-
торой распространялся за десертом.

– Приятно, должно быть, жить с пол-
ковником, если он всегда так говорит, –

тихо заметил Уэстон Гаркросу, когда
дамы ушли.

Жоржи мало помалу доверчиво раз-
говорилась с мистрис Гаркрос в зад-
ней гостиной, между тем как дама кон-
тральто зевала над томом египетских
фотографий, спрашивая себя, может
ли что быть скучнее обедов Акрополис
Сквера? Ободренная участливым ви-
дом Августы, мисс Давенант рассказа-
ла ей о многочисленных достоинствах
Франка и о том, что они намерены де-
лать, когда будут мужем и женой. По-
том мистрис Гаркрос и мисс Паркер,
контральто, пропели Del Conte, а мисс
Давенант застенчиво согласилась про-
петь одну из любимых баллад своего
жениха; остальные разговаривали по
двое и по трое в углах комнаты. В са-
мом конце вечера мистер Валлори
пригласил полковника на несколько
слов в заднюю гостиную.

– Я нашел вам поверенного, – ска-
зал он. – Мой зять Гаркрос согласен
взять на себя эту ответственность. Он
отличный делец и в высшей степени
добросовестный человек.

– Я буду очень рад, если он согла-
сится, – отвечал полковник.

– Но я считаю это нашим долгом, –
возразил мистер Валлори. – Августа
так обязана другу моему Стефену Гарк-
росу, что все, что она и муж ее могут
сделать...

– Так решено, – прервал полковник.
– Не скрою от вас, что я был бы в выс-
шей степени доволен, если бы старый
Гаркрос оставил свои деньги не вашей
дочери, а моей, но он поступил иначе,
и я зла не помню и очень рад, что мис-
трис Гаркрос так ласкова с Жоржи.

Мистрис Гаркрос пригласила пол-
ковника и дочь его к себе обедать. Она
могла дать им на выбор два дня следую-
щей недели, вторник и четверг.

– Мне было бы приятно, если бы вы
приехали ко мне в четверг, потому что в
этот день у меня будет несколько цело-
век хороших знакомых, – сказала Авгу-
ста, и решено было свидеться в чет-
верг. Сэр Френсис был, конечно, тоже
приглашен. Брачный контракт должен
был между тем быть составлен в Ольд
Жюри.

– Он похож на вас, Франк, этот мис-
тер Гаркрос, но далеко не так красив, –
сказала Жоржи своему жениху на пути
домой. – Мне не нравится выражение
его лица, у него такие сатирические
брови.

– Высокомерный выскочка, – отве-
чал Франк, – но лицо его действительно
напоминает мне некоторые из на-
ших фамильных портретов. Природа,
как видно, не может награждать ори-
гинальною наружностью всех своих
детей и по временам впадает в повто-
рение. Мистер Гаркрос есть действи-
тельно подделка под Клеведонское из-
дание.

Глава XXV МИСТРИС ГАРКРОС ДОМА

В один прекрасный июньский день,
в шесть часов вечера, мистрис Гарк-
рос была дома. Ее большие гостиные в
Мастадонт Кресченде были перепол-
нены оживленными существами в воз-
душных костюмах всех цветов радуги.
В продолжение двух последних часов,
мистрис Гаркрос принимала своих дру-
зей, которые при встрече с нею выра-
жали такой восторг, что посторонний

наблюдатель мог бы подумать, что они
видят ее в первый раз после несколь-
ких лет насильственной разлуки. В чис-
ле их было несколько знаменитостей,
несколько таких лиц, с которыми все
жаждут познакомиться поближе, хотя
сближение обыкновенно ведет к разо-
чарованию. Мистрис Гаркрос никогда
не позволяет, себе быть дома без того,
чтоб ее не окружали знаменитости. Они
имеют свое назначение, как спутники
больших планет. Без них она чувство-
вала бы себя ничтожною. В одной из
комнат нижнего этажа можно было най-
ти чай, кофе и мороженое. Музыка, пре-
имущественно классическая, говор
множества гостей, из которых одна
треть по крайней мере были иностран-
цы и объяснялись на едва понятном
жаргоне, жар и благоухание цветов –
все это вместе располагало гостей мис-
трис Гаркрос к зевоте, но тем не ме-
нее, когда толпа начала редеть, хозяй-
ка решила, что этот четверг был осо-
бенно удачен. Негг Тумпансантер пре-
взошел самого себя, играя из Себас-
тиана Баха; мистер Роргед, великий на-
туралист, весьма живо рассказал об
интересном открытии исчезнувших
млекопитающих на берегу Перу; лорд
Шаум, евангелический проповедник, с
полчаса держал в трепете своей обы-
чный кружок слушателей, советуя им
иметь свои светильники готовыми. В
четверг седьмого две большие гости-
ные опустели, и мистрис Гаркрос опу-
стилась с утомлением на низкое крес-
ло у одного из окон, выходящих на
балкон, который в это время года был
наполнен цветами и закрыт вьющими-
ся растениями.

Один из ее гостей, неутомимый Уэс-
тон, по видимому, еще не думал ухо-
дить. Он стоял перед зеркалом и смот-
рел через плечо на свой безукоризнен-
ный утрениный фрак.

– Да, тяжелый денек, – заметил он в
виде комментария на вздох Августы.

– Я, кажется, еще никогда так не утом-
лялась, – сказала она. – Сегодня было
так много разных ничтожных лиц и по-
тому много шума и суеты. Ничтожные
люди всегда шумны.

– Вы думаете? – спросил Уэстон. –
А мне показалось, что ваши скучные
знаменитости шумели больше... Тем не
менее, нынешний день очень удачен.
Лорд Шаум был в духе. Заметили вы,
как девушки теснились вокруг него в
его углу? Дверь задней гостиной вы-
держала целую осаду. И Роргед был
необыкновенно оживлен. Видели ли,
как он любезничал с этой девушкой в
розовом, самой хорошенькой в комна-
те? Я заметил, что у вашего ученого
друга вкус не дурен.

– Я сегодня ничего не замечала, –
отвечала Августа сердитым тоном. – Я
была страшно утомлена, а Губерт, ка-
жется, поставил себе за правило от-
сутствовать в такие дни.

– Но ведь у него было сегодня какое
то дело в суде, – сказал Уэстон, про-
должая осматривать себя в зеркало.

Ему начинало не на шутку казаться,
что левое плечо морщит.

– Нет ничего легче, как отговорить-
ся делами, когда не хочется быть дома.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).

Фэн-шуй



КУДА СПАТЬ ГОЛОВОЙ?

Для того, чтобы жизнь стала лучше и счастливее, совсем не обязательно сворачивать горы на своем пути. Иногда достаточно всего лишь правильно сориентировать изголовье кровати.

Древняя китайская наука о гармонизации пространства - фэн-шуй - утверждает: от направления головы человека во время сна зависит качество его жизни в целом. И дело тут не только в том, выспался он или нет. Просто каждое направление имеет свою собственную энергетику, влияющую на спящего независимо от его желания.

На север

Северное направление головы во время ночного отдыха привлекает в жизнь спокойствие и стабильность. Вы устали от бесконечных встрясок, неожиданных сюрпризов судьбы? С сегодняшнего дня ложитесь спать головой на север. Вскоре ваша жизнь войдет в мирное русло, станет более размеренной и понятной. Энергетика севера хороша и для супругов, склонных к частому выяснению отношений: страсти улягутся, и пара станет более сплоченной и гармоничной.

Головой на север также следует спать в том случае, если вы нездоровы; это позволит скорее излечиться.

На северо-восток

Вы человек по натуре нерешительный, с трудом совершаете выбор? Или вам нужно принять важное, ответственное решение? Поставьте кровать изголовьем к северо-востоку, и тогда решение придет легко, без мук и сомнений. Не волнуйтесь, оно не будет скоропалительным: просто благодаря энергетике данного направления ваше созна-

ние начнет работать более оперативно, вы сможете быстрее и качественнее анализировать ситуацию и просчитывать последствия. Однако, если вы страдаете бессонницей, северо-восток может усугубить эту проблему.

На восток

Чувствуете, что у вас «села батарейка», катастрофически снижен тонус и к вечеру нет сил даже руку поднять? Спице головой на восток, ведь именно на востоке встает солнце - источник жизни на Земле. Уже через несколько дней вы ощутите прилив новых сил, вам захочется энергично действовать и побеждать. То, что казалось недосягаемым в принципе, станет вполне реальной перспективой.

На юго-восток

Вот идеальное направление для тех, кто внутренне зажат, кто страдает от различных комплексов (вины, неполноценности и других)! Сон головой на юго-восток избавит вас от этих психологических проблем, сделает более уверенными в себе, повысит самооценку и подарит веру в себя.

На юг

Южное направление изголовья кровати рекомендуется выбирать тем, кому надо улучшить свое материальное положение. Шальных денег, конечно, это не принесет, но если будете продолжать добросовестно трудиться, вскоре ваша карьера, а вслед за ней и доходы неуклонно пойдут вверх. Есть два

«но»: во-первых, чтобы это сработало, спать придется в одиночку, а во-вторых, мощная энергетика юга противопоказана тем, кто пребывает в состоянии стресса или слишком впечатлителен и раним.

На юго-запад

В этом направлении стоит поставить изголовье всем, кому не хватает приземленности, практичности. Тем, кто из-за недостатка житейской мудрости часто совершает поступки, о которых потом приходится жалеть. Сон головой к юго-западу также помогает улучшить отношения в семье и коллективе.

На запад

Данное направление подойдет тем, кому надоело однообразие серых будней. Если вы желаете привнести в свое существование творчество, чувственность и романтику, ложитесь отдыхать головой на запад. День ото дня вы станете замечать, что интересных событий в жизни становится все больше. У вас появится больше креативных идей и нестандартных вариантов для их воплощения.

Если вы поставите изголовьем к западу супружескую постель, кардинально изменится и ваша сексуальная жизнь: вы с мужем почувствуете более сильное влечение и любовь друг к другу.

На северо-запад

Ложитесь спать головой на северо-запад рекомендуется в том случае, если вам не хватает лидерских качеств. Вам станет легче брать на себя ответственность, вы почувствуете себя увереннее, устойчивее и морально сильнее. Кроме того, данное направление благоприятно для пожилых людей: сон становится более глубоким и продолжительным. Не забывайте и про правила сна.

* Никогда не спите головой или ногами к входной двери в спальню, это не даст вам полноценно отдохнуть и принесет проблемы со здоровьем.

* Не ставьте кровать под потолочными балками, они разрушают энергетику спальни.

* Нельзя располагать кровать по направлению между окном и дверью. Потоки энергии от окна к двери и обратно проходят через спящих, а это вредно для здоровья и отношений в семье.

На заметку

Никаких зеркальных потолков и вообще зеркал в спальне быть не должно! Недопустимо, чтобы кровать отражалась в зеркале. Считается, что спящий человек лишен энергетической защиты, и его собственная энергия может поглощаться в этот момент зеркалом.

Хорошая привычка



Посвящать полчаса

в день любимому занятию

Всего полчаса - казалось бы, такая мелочь! Но порой даже это небольшое количество времени мы не можем выделить для себя, любимых. А я попыталась!

Вот уже два месяца, как я каждый день нахожу 30 минут, чтобы порадовать себя. Выбираю занятия, которые меня по-настоящему вдохновляют и радуют. В один день - это рисование скетчей, в другой - прослушивание музыки, в третий - вязание теплой одежды для моего песика.

Я стала замечать, что после этого чувствую себя наполненной и готовой к более сложным заданиям. Именно поэтому чаще всего эти 30 минут для себя приходится на мои утренние часы. После этого и работать становится приятнее!

Юлия Георгиева.

Отказаться от мяса по понедельникам

О вреде мяса я не раз слышала от своих друзей-вегетарианцев. Но я, как человек, который ел его всегда, не могла представить себе другой жизни. Тогда один из приятелей посоветовал: «Исключи мясо из рациона всего на один день в неделю!» Я так и поступила.

Буквально через месяц я почувствовала изменения. Стали меньше высыпания на лице, начал лучше работать кишечник, я чувствовала себя полной сил и энергии. Проконсультировалась с врачом, и он подтвердил мои догадки: улучшения действительно могли произойти благодаря частичному исключению мяса из рациона.

Полностью отказываться от любимых блюд я по-прежнему не собираюсь, но свой эксперимент не заканчиваю. Более того, я стала устраивать подобные разгрузочные дни и для других продуктов. По вторникам, например, теперь отказываюсь от сахара, а по пятницам ем только вареную пищу или приготовленную на пару.

Евгения Моисеева.

ЗАЧЕМ В СТИРАЛЬНОЙ МАШИНЕ ПАКЕТ?

С некоторых пор при стирке я кладу в стиральную машину обычный пакет-майку. Во-первых, пакет собирает на себя кошачью шерсть и мелкий мусор - спасибо статическому электричеству! Во-вторых, благодаря ему на вещах остается меньше порошка и кондиционера. Он равномерно распределяет их и убирает излишки.

Главное, берите пакет без рисунка и не используйте его во время стирки при температуре выше 40°.

Е. Пахоменко.



ФОЛЬГА И ПЕРГАМЕНТ: МЫТЬ ПОСУДУ НЕ ПОНАДОБИТСЯ!

Судивлением узнала, что некоторые не используют во время приготовления блюд пергамент и фольгу. У меня же они всегда под рукой, и вот почему.

Еда не прилипает. Пергамент вообще не требует обработки, а фольгу перед применением лучше смазать небольшим количеством растительного масла.

Меньше грязи. И тот и другой материал позволяет освободить себя от лишнего мытья посуды. В конце готовки вы просто выбрасываете грязные пергамент или фольгу.

Без масла. Эти помощники позволяют готовить еду без масла или с небольшим количеством.

Ирина Майорова.

ЭКОНОМИЯ НА... МЫЛЕ

Этот способ мы используем на даче, где руки моем часто, а мыло то и дело заканчивается. Недавно я взяла новую губку для мытья посуды, сделала в ней прорезь и вложила туда обмылок. Теперь мы моем с ее помощью руки. Мылятся легко, пены много, а главное - расход минимальный!

Е. Воловичева.

ОБНОВЛЕННЫЕ КАШПО С ПОМОЩЬЮ МАРКЕРА



Надоели старые цветочные горшки? Обновите их, сделав простой узор. Желательно брать водостойкие маркеры, которые не стираются. Нанесите ими на горшок любое изображение. Лучше всего смотрятся геометрия или цветочные орнаменты. Рисунок может быть схематичным - художественные навыки здесь не понадобятся.

Желательно, чтобы горшок был однотонным и не фактурным.

Мария Евлеева.

КАК СВАРИТЬ КАРТОФЕЛЬ БЫСТРЕЕ?

Бывает, времени на готовку совсем не остается. Тогда я прибегаю к своим любимым лайфхакам. Например, варю картофель по особой схеме. Это позволяет ему приготовиться значительно быстрее, что радует и гостей, и хозяйку. Большие клубни нарезаю на 3-4 части. Кладу их не в холодную и не в кипя-

щую воду, а заливаю горячей водой и сразу включаю огонь. Когда вода закипит, бросаю в нее 1/2 ч. л. сливочного масла: оно не только ускоряет процесс варки, но и улучшает вкус картофеля. И последнее - соль я добавляю всегда в конце!

Маргарита И.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



КУПИТЕ ОБНОВКУ... ОДЕЖДЕ!

В заголовке не опечатка и не бред утомленного жарой мозга автора. Нашим любимым платьям, футболкам, белью, жакетам, свитерам действительно нужны «обновки» - вещи, которые продлят одежде жизнь и облегчат уход за ней.

Мешки, чехлы и капсулы для стирки



Даже стирка в деликатном режиме для многих вещей «травматична». Трикотаж растягивается и теряет форму, на нем могут появиться катышки; бюстгалтеры

ры цепляются за другую одежду крючками, вещи каким-то непостижимым образом сбиваются в комок, который приходится распутывать (особенно колготки!), декоративная отделка отрывается...

Решить все эти проблемы могут мешки и чехлы для стирки, которые существуют в разных размерах. Большие чехлы - для свитеров, курток, наволочек и пододеяльников (и тогда ни один носок в них не спрячется!), штор и занавесок (и не придется снимать с них крючки. Особенно удобно стирать в чехлах нитяные занавески). В мешках среднего размера можно стирать блузки, платья, ночные сорочки и другую одежду из деликатных тканей. А небольшие сетчатые мешочки предназначены для нижнего белья, колгот и носков. Также в мешках стирают кеды и кроссовки.

Одежду и белье (особенно бюстгалтеры) с декоративными элементами лучше стирать в капсуле, имеющей

форму шара. Она надежно защищает вещи при стирке - сохраняет форму и не дает мелким деталям оторваться. А еще капсула убережет саму стиральную машину от повреждений, которые ей могут нанести застежки, косточки и другие твердые элементы одежды.

Машинка для удаления

катышков

Катышки очень портят внешний вид одежды. Но, если начать убирать их вручную, ворс все равно останется, а срезая катышки опасной бритвой или лезвием, можно повредить вещь. Намного проще и безопаснее удалять их с помощью специальной машинки. Этот электрический прибор бережно снимет катышки с ткани и соберет их во встроенный контейнер, который после использования машинки нужно вычистить.

Салфетки для защиты от окрашивания

Белое - отдельно от цветного, гласит главный закон стирки. Но никто не застрахован от ситуации, когда в барабан машины вместе с белоснежными полотенцами или майками случайно попадает желтый или красный носок - и белые вещи покрываются разводами, которые невозможно отстирать. Да и при стирке цветных вещей нет гарантии, что какая-то из них не полиняет и не превратит зеленую футболку в серо-буро-малиновую.

Чтобы этого не происходило, используйте при стирке специальные салфетки - «ловушки цвета», которые защищают ткани от окрашивания и линьки. С ними можно даже стирать белое, черное и цветное вместе! Но тут, конечно, нужно преодолеть психологический барьер, многие так и не решаются. А вот не сработает?.. Но практика показывает, что срабатывает.

Салфетки пропитаны специальным составом, который буквально притягивает к себе частицы красителя, и он не попадает на другую одежду. Есть даже разновидность салфеток-«ловушек», которые содержат средство для стирки, и в этом случае в машинку не нужно добавлять ни гель, ни порошок.

Пользоваться салфетками очень просто: расправьте, положите в барабан стиральной машинки перед началом стирки, а после ее окончания выбросьте.

А еще купите вашей одежде качественные вешалки, футляры для хранения и ароматизаторы (например, саше с травами), отпугивающие моль и других насекомых, и - и вещи всегда будут в порядке!

Даже суровые скептики, считающие народные приметы суевериями, сталкиваются с подобными явлениями и меняют свою точку зрения. Не стоит игнорировать те толкования и прогнозы на будущее, что складывались десятилетиями. А в вопросах взаимоотношений с самыми близкими и подавно нужно быть внимательными к каждой детали. Казалось бы, что плохого в подарках, ведь они всегда связаны с положительными эмоциями, но не так все просто. Есть вещи, которые категорически не следует вручать своему возлюбленному, иначе можно забыть о совместном будущем.

Часы

Модный аксессуар украшает любого мужчину, только вот приобретать его он должен самостоятельно. Ни в коем случае любимая женщина не должна дарить своему избраннику часы. Считается, что такой презент сокращает жизнь человека.

Начинается обратный отсчет времени не только отношений, но и жизненного пути одариваемого. Эта примета пришла к нам из Китая: там даже иероглифы, означающие уход из жизни и время, визуально схожи друг с другом. Даже если этот предмет был вручен без злого умысла, все равно он влечет за собой шлейф негативных последствий. Избегайте такого роскошного, но опасного подарка.

Нижнее белье

Пожалуй, самым страшным «преступлением» в отношениях является измена. Предательство любимого пережить очень сложно, но можно до этого не доводить. Всего лишь нужно знать одно правило: не дарите избраннику нижнее белье. Бытует устойчивое предположение, что если девушка подарит своему парню трусы - можно ждать появления разлучницы. Не стоит испытывать судьбу, просто нужно внимательнее подходить к выбору подарка.

Носки

Носки - излюбленный подарок мужчинам, но стоит 1000 раз задуматься, так ли необходимо его вручать. Давно подмечено: если одарить своего суженого носками, высока вероятность, что в скором времени он отправится искать счастье где-то на стороне, то есть попросту уйдет из дома. Находчивые девушки и женщины используют эту примету себе во благо и просят мам своих избранников снабдить сыночка носками. Таким образом разрывается тесная связь сына и матери, которая порой мешает в создании собственной семьи. Однако дарить носки своему мужчине нельзя, если только вы не желаете его ухода из своей жизни.

Ножи, острые предметы

О том, что колюще-режущие предметы дарить нельзя, а иногда просто опасно, знают, пожалуй, все. Же-



ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ДАРИТЬ СВОЕМУ ПАРНЮ

Отношения с любимым человеком - то, чем дорожит каждая женщина. Ради своего суженого окрыленная особа готова достать с неба звезду. Однако подарки могут сыграть с вами злую шутку, если не прислушиваться к советам наших предков, к народной мудрости.

лающих испытать судьбу мало, но по незнанию можно вручить своему любимому человеку красивый нож ручной работы, ведь это такой brutальный презент. Забудьте об этом варианте подарка, даже если очень хочется. Отношения могут оказаться в прямом смысле на острие ножа. Раздоры, ссоры, разлад - вот что ожидает пару в скором времени после такого подарочка. Это тот случай, когда не стоит опираться на собственное мнение и мироощущение, а лучше поинтересоваться у старшего поколения, почему так повелось. Особую опасность для пары представляет подаренный нож в хлебе, например в свадебном каравае. Ни в коем случае нельзя принимать его в дар, какой бы нелюбовой вам ни казалась эта ситуация.

ше. Если вы заботитесь о своем безбедном будущем, то лучше избегать вручения пустого портмоне своему парню. Разорение, бедность - вот что может прийти вместе с таким подарком. Если у вас нет возможности наполнить портмоне шуршащими купюрами, то и дарить подобное не стоит, слишком уж высоки риски.

Лекарственные средства

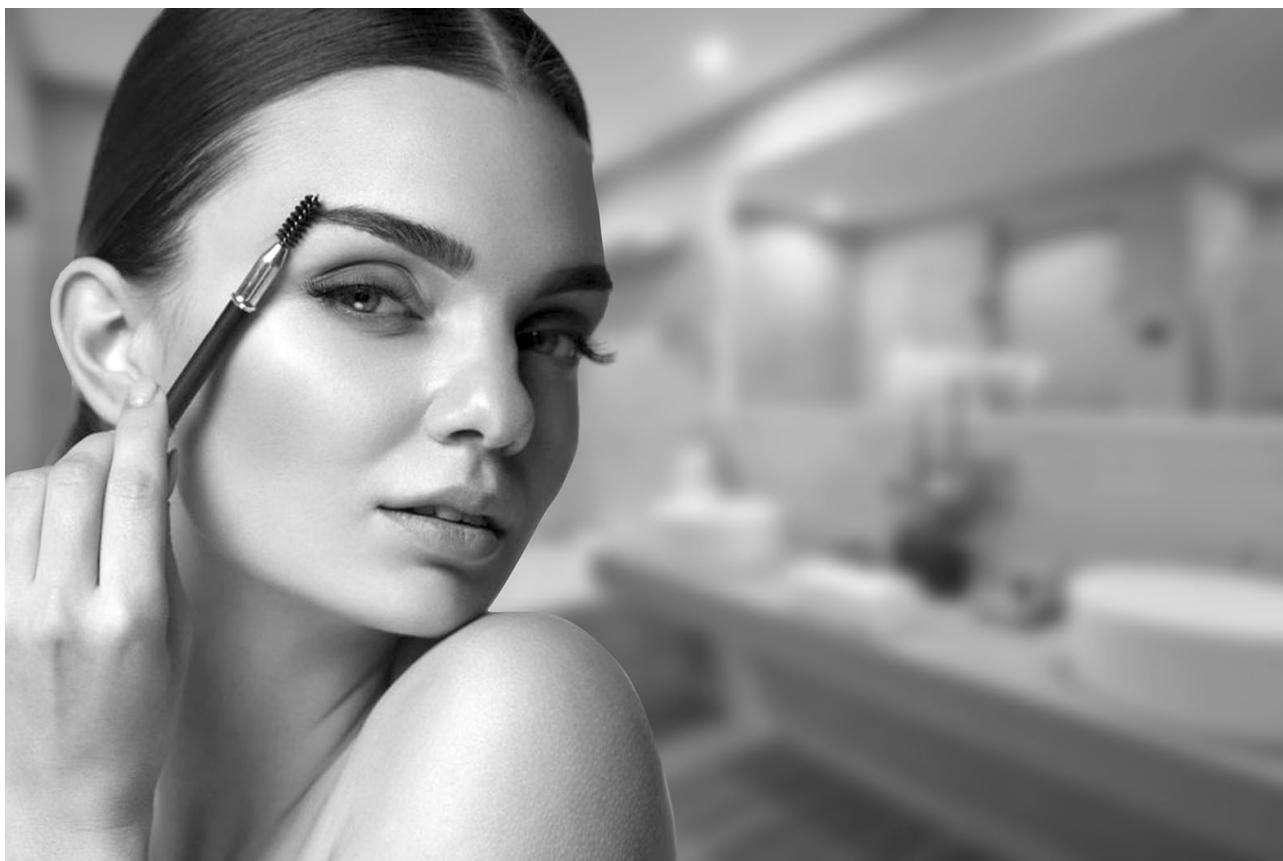
Стараясь проявить заботу о любимом человеке, можно допустить существенную ошибку и подарить лекарственные средства.

В данном случае можно не помочь, а навредить, потому что дарить лекарства означает привлекать болезни. Это касается не только медикаментов, но и различных медицинских приборов, которые могут накликать беду.

Что же, подобрать удачный презент - сложная задача. Он должен быть подарен с любовью, с пониманием потребностей вашего избранника.

Портмоне

Богатство, достаток - то, к чему все стремятся, желая сделать свою жизнь луч-



КАК ОТРАСТИТЬ ГУСТЫЕ БРОВИ

«Бровь должна быть тоненькая, как ниточка, удивленно приподнятая», - ловко орудуя пинцетом, вспоминала я слова секретарши Верочки из бессмертного «Служебного романа», да так увлеклась, что в конце процедуры действительно получила те самые уже давно неактуальные «ниточки».

Зависнув в недоуменной паузе у зеркала с пинцетом в руке, я судорожно прикидывала, сколько времени теперь понадобится моим «ниточкам», чтобы превратиться в модные «веревочки». Созвонившись с подругами, которые, помнится, тоже страдали «пинцетной болезнью», я поняла, что ждать придется ни много ни мало, а месяца два-три: именно столько составляет цикл роста бровей. Одно пассивного ожидания мне было недостаточно, поэтому я пошла дальше: расспросила знакомых косметологов и бровистов, как можно подстегнуть процесс отращивания бровей, - и вот что они порекомендовали.

Забываем о пинцете! Маленький дамский помощник становится врагом номер один, когда речь заходит о заполнении «пустот» в области бровей. В период их отращивания пинцет находится под запретом, даже если хочется вырвать всего один волосок: высока вероятность снова увлечься

процессом - и так никогда и не обзавестись красивыми бровями.

Ухаживаем за кожей. Кожа в области бровей - это «почва», на которой должны вырасти долгожданные волоски, поэтому она нуждается в полном и качественном уходе: очищение - тонизирование - питание - увлажнение. С осторожностью следует подходить к процедуре скрабирования: с одной стороны, мелкие частички скраба за счет микромассажа стимулируют рост новых «бровинок», а с другой стороны, если использовать чересчур агрессивные составы, есть риск травмировать кожу и «запечатать» фолликулы.

Увлажняем и «умасливаем». Этапу увлажнения необходимо уделять особое внимание: достаточное количество влаги благотворно влияет на состояние волосных фолликулов, ускоряя тем самым рост бровей. В этом отношении оптимальное средство - масло с высоким содержанием олеиновой кислоты (аргановое, оливковое, кунжутное, миндальное, фисташковое, макадамии, марулы, абрикосовых и персиковых косточек, авокадо, лесного ореха и т. д.).

Пьем воду. Здоровый водный баланс организма способствует нормализации всех обменных процессов, вклю-

чая активный рост волос, а потому необходимо ежедневно выпивать достаточное количество чистой воды.

Правильно питаемся. Важные для роста волос микроэлементы содержатся в красном мясе, рыбе жирных сортов, бобовых, орехах, листовой зелени, яблоках, авокадо - налегаем на эти продукты.

Добавляем витамины. Если нет медицинских противопоказаний, можно подключить витаминные добавки, применяемые для роста и укрепления волос, например, витамины группы В.

Делаем массаж. Дополнительную стимуляцию волоскам в области бровей за счет увеличения притока крови окажет нехитрый, но эффективный массаж: сначала проходимся по всей длине брови легкими надавливающими движениями, а затем мягко массируем, описывая маленькие круги, от внутренних уголков к внешним.

Фотографируемся. И не для соцсетей, а ради отслеживания динамики роста бровей. Глядя ежедневно в зеркало, вы не заметите каких-то изменений, а вот сравнив фотографии, сделанные сегодня и месяц назад, наглядно убедитесь в том, что процесс действительно идет, - и получите заряд радости и терпения до появления соболиных бровей!

КАК СДЕЛАТЬ КРАСИВЫЕ ЛОКОНЫ?



Химическая завивка - не самый щадящий способ создания локонов. Лучше сделать их с помощью бигуди, тем более, сейчас много видов этих приспособлений - для любой формы завитка и структуры волос.

Если вы мечтаете о кудряшках, не обязательно пользоваться плойкой или стаплером. Возьмите бигуди - это проверенный способ получить локоны мечты.

Виды бигуди

«Бумеранги». Представляют собой прорезиненные палочки на проволоке. Она позволяет фиксировать волосы после накручивания. Такие бигуди самостоятельно держат форму - локоны получаются естественными и мягкими. Однако требуется некоторое время, чтобы приобрести навык накручивания волос на «бумеранги».

«Липучки». Они имеют цилиндрическую форму, а сверху покрыты «колючим» материалом. Благодаря ему волосы фиксируются на бигуди, что позволяет не использовать зажимы. Этот вариант выбирают те, кто хочет получить максимальный объем у корней. Укладка выглядит естественно и держится долго. Основным минусом является то, что волосы могут запутаться в бигуди, появится небольшая сложность с их снятием.

«Валики». Идеальны для завивки волос во время сна. Мягкие бигуди аккуратно обхватывают волосы, не пережимая их и не создавая заломов. Они могут иметь разную форму - цилиндрическую, круглую. Их недостаток заключается в недолговечности материала: поролон быстро изнашивается. Также «валики» не подходят для создания упругих и крепких локонов.

«Спиральки». Выглядят как ленточные спирали из ткани, на концах которых расположены силиконовые наконечники. В наборе имеется специальный крючок, который используют во время накручивания. С его помощью прядь продевают внутрь, после

чего она сама принимает форму спирали. На «спиральки» накручивают влажные волосы, результат можно оценивать после их полного высыхания.

Электробигуди. Являются одним из проверенных способов получения ровных упругих локонов. Электробигуди работают за счет высокой температуры. Перед началом процесса бигуди нагреваются в специальной емкости, после чего на них можно фиксировать волосы. Среднее время воздействия - от 5 до 15 минут в зависимости от толщины волос. Результат получается не только быстрым, но и держится долго. Чтобы защитить волосы от термического воздействия, можно использовать бигуди с бархатным, велюровым, керамическим или тефлоновым покрытием, также пользуйтесь термозащитой (специальное косметическое средство, которое оберегает локоны от воздействия высокой температуры).

Правила для кудряшек

Накручивайте только чистые волосы - так локоны лучше и дольше будут держать форму.

* Не завивайте мокрые волосы - они быстрее распрямятся. Пряди должны быть слегка увлажненными.

* Хотите получить красивые голливудские волны? Берите более крупную прядь на одни бигуди. Если ваша цель - мелкие завитки, пряди должны быть тонкими.

* Упругие локоны получатся, если держать бигуди чуть дольше обычного. Предварительно на волосы можно нанести немного крема-фиксатора. Более естественный результат гарантирован, если снять бигуди раньше обычного времени.

ЗА 15 МИНУТ!

Если у вас длинные волосы, попробуйте новое приспособление для создания локонов - керлик. Накрутите перед сном волосы на шелковую повязку с двух сторон, зафиксируйте резинками. Наутро вы получите мягкие естественные завитки.



Приятного аппетита

ПАН БАКЛАЖАН



БАКЛАЖАНЫ, ТУШЕННЫЕ СО СМЕТАНОЙ

500-600 г баклажанов, 180-200 г сметаны, 3 зубчика чеснока, соль - по вкусу, растительное масло, 1 ст.л. муки - по желанию.

Баклажаны вымыть, обсушить и нарезать кубиками среднего размера. Чтобы избавиться от горечи, сложить кубики баклажанов в миску, слегка присолить, перемешать и оставить на 10-15 минут. Затем промыть водой, сложив в дуршлаг, и обсушить салфеткой.

В глубокой сковороде разогреть растительное масло и выложить нарезанные баклажаны. Сразу посолить и обжаривать, перемешивая, 8-10 минут, до румяного цвета. Чеснок очистить, пропустить через пресс и добавить к баклажанам. Влить сметану, перемешать, уменьшить огонь, накрыть сковороду крышкой и тушить на небольшом огне, периодически помешивая, минут 5. Если хотите более густой консистенции блюда, можно добавить к готовым баклажанам со сметаной ложку муки и подержать на огне, перемешивая, до загустения.

САЛАТ С ЖАРеныМИ БАКЛАЖАНАМИ

1 крупный баклажан, 1 головка репчатого лука, 2 вареных яйца, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, зеленый лук, соль, перец - по вкусу, растительное масло для жарки, майонез или сметана для заправки.

Баклажан вымыть, очистить от кожуры и нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Выложить лук на сковороду с разогретым маслом и обжарить до прозрачности. Добавить кубики баклажана и жарить на сильном огне, перемешивая, пару минут, затем уменьшить огонь и жарить до мягкости баклажана. Добавить пропущенный через пресс чеснок и жарить еще минуту. Жареные баклажаны с луком остудить и переложить в миску. Добавить нарезанные помидоры и вареные яйца, измельченный зеленый лук. Посолить, поперчить по вкусу, заправить сметаной или майонезом, перемешать и сразу подать.



«ЛОДОЧКИ» ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ФЕТОЙ И ЯЙЦОМ

2 средних баклажана, 4 яйца, 150 г сыра фета, 2 помидора, зеленый лук, соль, перец, масло для формы.

Баклажаны вымыть, вытереть насухо и разрезать каждый плод вдоль пополам. Получится четыре половинки.

Любым удобным способом извлечь из половинок баклажанов мякоть так, чтобы получились «лодочки» с тонкими и цельными стенками. Выложить их в форму для запекания.

Мякоть баклажанов мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым маслом и жарить до мягкости, перемешивая. Переложить в миску, остудить до теплого состояния, добавить размятую фету, нарезанный кубиками 1 помидор без кожицы, соль, перец и перемешать. Получившуюся массу разложить в баклажановые «лодочки», в центре каждой сделать углубление и разбить по одному яйцу (вместо куриных можно взять перепелиные). Немного посолить яйца. Сверху выложить тонко нарезанные полукружочки оставшегося помидора (не обязательно). Отправить форму с баклажанами в разогретую до 180 градусов духовку и запекать около 25 минут. Готовое блюдо посыпать измельченным зеленым луком.



НЕЖНЫЕ ПРОФИТРОЛИ

На 10 порций:

Для крема: 10 г желатина, 3 яйца, 60 г сахара, 250 мл сливок (жирность 33%), 300 г клубники.

Для теста: 100 г сливочного масла, 1/4 ч. л. соли, 200 г муки, 4 яйца.

Для крема желатин замочить. Яйца с сахаром, взбивая венчиком, варить до загустения на горячей водяной бане. Распустить в получившейся массе желатин. Отдельно взбить сливки и соединить с остывшей яичной массой. Убрать в холодильник на 2 ч.

Для теста 150 мл воды довести до кипения с маслом и солью. Всыпать муку и, помешивая, варить на слабом огне 2 мин. Дать остыть и добавить по одному яйца. Хорошо перемешать.

Тесто выпустить на противень в виде шариков. Выпекать 20 мин при 190 градусах. Дать остыть и наполнить кремом, а также нарезанной клубникой.



ПИРОГ С ЯГОДАМИ

На 8 порций: 50 г сливочного масла, по 100 г черной смородины, черники и мелкой клубники, 200 г сахара, 2 ст. л. кукурузного крахмала, 3 яйца, цедра и сок 1 лимона, 100 г сметаны (жирность 30%), 1 ч. л. разрыхлителя, 450 г муки, сахарная пудра для посыпки.

Масло нарезать кубиками и дать остыть. Смородину, чернику и клубнику вымыть, обсушить. Клубнику нарезать кубиками. Перемешать с 30 г сахара и крахмалом.

Яйца взбить с оставшимся сахаром, цедрой и соком лимона. Добавить масло и сметану, перемешать. Сверху просеять муку с разрыхлителем. Снова перемешать и убрать в холод на 1 ч.

Три четверти теста выложить в форму, выстланную пергаментом и разровнять. Сверху распределить ягоды с сахаром и крахмалом, а также оставшееся тесто в виде фигурок или решетки. Выпекать 40 мин при 180 градусах. Дать остыть и посыпать сахарной пудрой.



КОНФИТЮР С ИМБИРЕМ

На 3 банки по 0,5 л: 1 кг клубники, 600 г сахара, 60 г корня имбиря, 1 ч. л. молотого имбиря, 2 ст. л. сока лимона.

Клубнику перебрать, осторожно вымыть и хорошо обсушить, разложив на бумажном полотенце. Сложить в миску и засыпать сахаром.

Корень имбиря очистить и натереть на мелкой терке. Вместе с молотым имбирем добавить к клубнике. Влить 1 ст. л. сока лимона и поставить на слабый огонь. Довести до кипения и снять пену ложкой.

Кастриюлю с ягодами в сиропе убрать с плиты, накрыть марлей и оставить на 4 ч. Затем снова довести до кипения и варить, периодически снимая пенку. Конфитюр готов, если капля на холодном блюдце сохраняет форму. Разлить по сухим стерилизованным банкам и закупорить.





ПРЕВРАТИТЕ СВОЙ БАЛКОН В УЮТНОЕ МЕСТО ДЛЯ ОТДЫХА!

Независимо от времени года ваш балкон это, прежде всего, место отдыха, а не склад всякого хлама. В квартире, даже малогабаритной, всегда найдется другое место для рухляди. А не найдется, то и не нужно его искать, — выбросьте все старье. Комфортный отдых в окружении кучи хлама невозможен.

Немаловажно и то, как ваш балкон выглядит снаружи, с подъездной дорожки или окон дома напротив. Прогуливаясь, обратите внимание на окна, лоджии и балконы многоквартирных зданий. Что можно сказать о людях, на чьих балконах развешены старые тазы, хранятся сгоревшие микроволновки, громоздятся древние этажерки с запыленными банками, в которых, возможно, когда-нибудь еще будут засолены огурцы? Это бережливые и хозяйственные люди? Они так много работают, что им некогда отдыхать и нет смысла заботиться о зоне отдыха? Они ленивы и не отличаются чистоплотностью? Эти люди не умеют организовать свою жизнь так, чтобы в ней нашлось время почитать на балконе или полюбоваться звездами?

Что бы вы ни подумали о них, позаботьтесь о своем балконе. Избавившись от кучи ненужных вещей, вы будете приятно удивлены тем, насколько просторными окажутся ваши балкон или лоджия. Освободив место, вы можете дать волю фантазии и заняться дизайном будущего жилого пространства.

Место для отдыха должно быть удобным и красивым. Балкон — не пара-

дный зал дворца, старое привычное кресло там будет вполне уместно. К нему можно добавить легкий дачный столик и несколько ярких подушек. А комнатным растениям весеннее солнце будет очень полезно. Зеленые растения добавят вашему балкону или лоджии уюта, а цветущие петунии или герани — радостного настроения.

Ваш балкон может выходить на южную сторону или северную, может быть застеклен или открыт всем ветрам, — это не важно. Для каждого варианта есть подходящие растения, нужно только правильно их подобрать.

На южных балконах прекрасно себя чувствуют кактусы и суккуленты, обильно цветет герань (пеларгония). Из однолетников можно посадить петунию, сальвию, портулак. На западных и восточных балконах хорошо растут и цветут клубневые бегонии, фуксии, бархатцы, настурции, бальзамин и, конечно же, популярная и любимая всеми петуния. Сюда же можно выставить многие комнатные крупномерные растения.

Для северного балкона подойдут все неприхотливые комнатные растения, которые могут расти в комнате с окном на север. На северном балконе

они получат гораздо больше света и будут радовать вас своим чудесным видом.

Вьющиеся по решетке растения помогут создать иллюзию уединенного уголка, создадут легкую тень для более нежных цветов, не переносящих палящего летнего солнца. Посадите ипомею на солнечной стороне, а ампельную настурцию на затененной, традесканции и хлорофитумы тоже хорошо разрастаются на балконе.

Уютный балкон, заботливый уход за балконным садиком подарят вам приятный отдых среди природной зелени и чудесное настроение.

Если растений в доме много, то после такой перестановки балкон преобразится. А чтобы добавить цвета и ярких красок, используют садовые цветы.

Садовые цветы для балкона

Бархатцы. Теплолюбивые желтые головки бархатцев — неотъемлемая черта летних контейнеров, садовых вазонов и балконных ящиков. Их легко вырастить из семян или приобрести рассаду, они неприхотливы, цветут с начала лета до заморозков.

Календула, ноготки. Нетребовательный к почве неприхотливый цветок. Это оранжевые или желтые яркие цветы для балкона на солнечной стороне или в легкой полутени.

Петуния. Благодаря разнообразной окраске, длительному цветению, разнообразию сортов и видов они создают уникальный дизайн на балконе.

Настурция. Цветет с июля по сентябрь. Сеют семенами (они очень крупные) сразу на постоянное место. Это цветы для балконов неприхотливые, вырастают из семян практически всегда. Уникальное садовое растение, цветки разных сортов совершенно не похожи друг на друга. Есть вьющиеся лианы для драпировки стен. На солнечном месте будет пышное цветение, а в затененном месте — много красивых листьев.

Лобелия. Мелкие синие, сиреневые или белые цветочки растут пышным кустиком. Подходят для подвесных корзинок. Цветение длится все лето. Может расти на затененном балконе.

Вербена. Хорошо растет и красиво цветет на балконах вербена. Есть множество сортов с цветками всевозможных оттенков. Приятный аромат длительное цветение при своевременном удалении отцветших головок.

Все цветы на балконе требуют регулярного ухода. Поливают их обильнее, чем в квартире, потому что испарение из почвы и листьев здесь всегда больше. Для длительного цветения обязательно нужны минеральные подкормки.

Ручательство	Японский напиток		Былина	Радостный флот	На две части		Садовые ножницы	Езда по маршруту
		Восенний столажит	Балет-мейстер Морис...		Голландский художник	Сходни	Иоселиани	
Страна в Африке	Свада		Горный баран	Амшек	Хачатурян	Горная порода	Басговонное масло	Порусская ладья
		Вкусный шлик	Домен отходы	Актриса	Стоун	Стойкость	Морская рыба	
Похлебка			Кок	Радия шиповника		Убор невесты	Ранг учебного	...для но-вобран-ных
		Свадеб-песня	Посевы осенью			Колесико	Иллюстратор	
Послание	Лебедка		Обезьяна	Стреко-ту-нья		Греч. бук-ва	Короткий меч	Грибная сумка
	Часть ту-ши	Русский порусник	Шерстя-ная ткань	Испан-ское вино		Флейта	Алма...	
	Система ТВ ПААУ...	Финское озеро	Панно	Обезжи-ренные семена	Торос		Колледж в Англии	Обычай в исламе
			Сизова-ронка		Село в Туве	Изучает ДНК		
	Берест		Скандал			Прибал-тийская валюта		Ждем со дня ...день
		Градоначальник	Статуя божества		Йовович		Утас... являлась Гатьяна	
	Сорная трава	Ладосый кустар-ник		Судья в Анде		Парла-мент		

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №39

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23


ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Ремонт. Музыка. Проигрыш. Носик. Пенданти. Каир. Саламандра. Туз. Княгиня. Лавр. Варан. Дено. Ерь. Топ. Ядро. Ян. Опа. Фарон. Завод. Пат. Аз. Поток. Латка. Щель. Рондо. Кур. Гроза. Рио. Юнга. Салют. Шум.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Идея. Евро. Наполеон. Олимп. Обоз. Ольга. Есаул. Папка. Тирада. Застава. Трос. Али. Окот. Коза. Машина. Креп. Канал. Тмин. Зонт. Явь. Орт. Книга. Яр. Каскад. Ирида. Кош. Ирина. Роца. Шкура. Янсон. Закром.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА 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.



«Британец»



Мейн-кун



Курильский бобтейл

Заводя котенка, вы в полном смысле слова берете кота в мешке. Каким будет его характер, повадки и отношение к вам, предсказать сложно. Особенно это относится к метисам. С породистыми кошками дело обстоит чуть проще - есть возможность хотя бы спрогнозировать характер будущего питомца.

Как строятся прогнозы? Впервые, по характерам его родителей. Все-таки с генами не поспоришь. Кроме того, существует несколько пород кошек, которые отмечены особым дружелюбием, покладистостью и желанием общаться с человеком на равных.

«Британец» -

плюшевое очарование

Котик этой породы не будет досаждать хозяевам активными играми, требовательными криками «Дай еды!» и нападением на ноги из-за угла. Коренастое тельце с густой короткой шерстью, широкая «щекастая» морда и выразительные желтые глаза делают животных этой породы похожими на плюшевые игрушки. Но обращаться с собой, как с игрушкой, они не позволят! Это настоящие джентльмены.

Уход за шерстью питомца несложный: достаточно вычесывать животное один-два

САМЫЕ ДРУЖЕЛЮБНЫЕ КОШКИ

Большинство братьев наших меньших положительно настроены на общение с людьми, но есть в кошачьем мире представители таких пород, которые лучше других ориентированы на человека.

раз в неделю. Стоит внимательно отнестись к питанию питомца. «Британцы» быстро превращаются в «плюшки», так как склонны к набору лишнего веса и, как следствие, различным проблемам со здоровьем.

Курильский бобтейл: хвостик помпончиком

Если при выборе дружелюбного питомца вам важна его необычная внешность, то отличным вариантом станет курильский бобтейл. В отличие от многих других пород кошек, у него оригинальный короткий «заячий» хвостик. И, несмотря на то что многие считают его похожим на рысь, характер котика дружелюбный.

Родина этой породы - Курильские острова. Плюсом породы являются выносливость и хорошее здоровье, хотя есть болезни, характерные чаще всего именно для этих кошек (выпадение прямой кишки, мочекаменная болезнь, геморрой, катаракта в пожилом возрасте). Зато бобтейл не нуждается в тщательном уходе: вычесывать питомца достаточно один-два раза в неделю.

плазии тазобедренного сустава питомца, поликистоза почек, спинальной мышечной атрофии. Именно поэтому сегодня стоит внимательно отнестись к выбору заводчика данной породы. Шерсть у мейн-куна длинная и густая. Хозяину придется не реже двух раз в неделю вычесывать питомца специальной расческой.

«Абиссинка» из Эфиопии

Абиссинская кошка - ласковая, общительная и игривая подойдет для семей с детьми. У «абиссинок» необычный, песочный окрас с переливом. Наблюдать за их точечным силуэтом и грациозными движениями - одно удовольствие.

Уход за шерсткой легкий: достаточно один раз в неделю проходить по ней специальной щеточкой. Однако стоит учесть, что, несмотря на свою дружелюбность, эти кошки не любят сидеть на руках. Они именно компаньоны, а не плюшевые игрушки.

А если достался «кот в мешке»?

Все породы имеют свои достоинства и недостатки. Бывает, животное по нраву и повадкам оказывается далеким от характеристик своей породы. Если кошка не оправдала ваши надежды и в начале общения не проявила дружелюбия, придется набраться терпения и проявить такт и настойчивость в воспитании питомца.

Также стоит отметить, что неправильное отношение к питомцу, неподходящая домашняя обстановка, стрессы могут испортить даже самый ангельский характер кошки.

Интеллектуал мейн-кун

В последнее время мейн-куны пользуются популярностью. Несмотря на большие размеры и устрашающий вид, представители этой породы удивительно ласковые и общительные коты. Кроме того, у мейн-кунов высокий интеллект - хозяину будет о чем поговорить с красавцем-великаном.

Здоровьем мейн-куны тоже не обделены, однако в последнее время участились случаи обращения хозяев к ветеринарам по поводу дис-



Старый чердак превращается...

Ваш чердак стал местом хранения старых вещей? Пора провести генеральную уборку и превратить его в полезную площадь!

Прежде чем начинать ремонтные работы, трезво оцените, подходит ли чердачное помещение под полноценную комнату. Определитесь с высотой (желательно не меньше 1,8-1,9 м в самой высокой точке), тепло- и звукоизоляцией, отоплением. Обратите внимание на освещение. Если нет больших окон, следует задуматься над размещением осветительных приборов.

Когда технические моменты улажены, можно приступать к ремонту! Желательно выбирать для интерьера светлые тона и минимум мебели. Если позволяют потолки, есть шанс повесить большое, кресло или подвесить гамак для отдыха. Однако, помимо релакс-зоны, на чердаке можно обустроить и другие помещения.

Ванная комната. Здесь она может быть просторной и вмещать в себя как непосредственно ванну, так и душевую кабину. Главное - провести необходимые коммуникации!

Детская комната. Игровая зона - прекрасное решение, достаточно вспомнить о том, как дети любят забираться на чердак, где их никто не может достать. Спроектируйте здесь полноценную спальню для ребенка или просто уголок для игр.

Рабочий кабинет. Этот вариант подойдет занятым людям, которым время от времени нужно уединиться, чтобы заняться решением важных вопросов. Кстати, здесь же можно поставить пару книжных шкафов и симпатичный журнальный столик.





КРЕМ-СУП ИЗ СКВОША

Желтый сквош имеет тонкую кожицу, а по вкусу напоминает смесь кабачка и тыквы. Добавляйте его в супы, салаты и выпечку.

Понадобится: кабачок - 300 г, тыква - 100 г, лук - 1 шт., бульон - 500 мл, сливки (20%) - 150 мл, оливковое масло - 4 ст. л., тыквенные семечки - 2 ст. л., хлопья перца - 1 ч. л., петрушка - 30 г, соль, перец.
Кабачок и тыкву крупно нарежьте, полейте 2 ст. л. масла, запекайте 40 мин. при 200 градусах. Обжарьте лук. Измельчите блендером овощи. Смешайте пюре, бульон и сливки, посолите, поперчите. Доведите до кипения, снимите с огня.
Украсьте петрушкой и семечками.



ПАТИССОНЫ С ФАРШЕМ

Благодаря плотной коже патиссоны хорошо держат форму. Их удобно мариновать и запекать с разными начинками.

Понадобится: патиссоны - 3 шт., фарш - 250 г, лук - 1 шт., болгарский перец - 1 шт., красное вино - 50 мл, растительное масло - 2 ст. л., соль и перец - по вкусу.
У патиссонов отрежьте верхушку, извлеките часть мякоти. Лук и перец нарежьте кубиками, обжарьте с 1 ст. л. масла. Фарш посолите, поперчите, обжарьте. Влейте вино, тушите 5 мин. Соедините обе массы, начините патиссоны, прикройте верхушками, выложите в форму. Влейте 100 мл воды, запекайте 40 мин. при 180 градусах.



РОМАНЕСКО С ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ

Сорт отличается ребристой мягкой кожей и ореховым послевкусием. Романеско хорош в салатах, соте, запеканках, а также в жареном виде.

Понадобится: кабачки - 2 шт., чеснок - 1 зубчик, сметана - 3 ст. л., растительное масло - 3 ст. л., мука - 4 ст. л., соль и зелень - по вкусу.
Нарежьте кабачок кружочками толщиной 1 см. Посолите, оставьте на 15 мин. Слейте жидкость. Обваляйте каждый кружок в муке. Обжарьте с двух сторон до корочки. Выложите на салфетку, чтобы убрать лишнее масло. Для соуса смешайте сметану и измельченный чеснок.



КРУГЛЫЕ КАБАЧКИ С РИСОМ

У круглых кабачков очень нежный вкус, а форма идеальна для фарширования.

Понадобится: кабачки - 2 шт., рис - 100 г, лук - 1 шт., болгарский перец (красный и желтый) - по 1/2 шт., растительное масло - 2 ст. л., соль и перец - по вкусу.
Рис промойте, отварите в подсоленной воде почти до готовности. Нарежьте кубиками лук и перец, пассеруйте на масле. Смешайте рис и овощи, поперчите. У кабачков срежьте верхнюю часть, удалите часть мякоти. Наполните начинкой, прикройте верхушкой. Запекайте в духовке 30 мин. при 190 градусах. При подаче украсьте зеленью.

