

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДАРОК ПЛЮС

№18

май 2023

цена:

2,5 лари

Лунный

календарь

стр.32

Мышление

успешного человека

стр. 18

Гороскоп

на май

стр.20, 21

Почему болит

спина?

стр.8

Как перестать

переедать вечером

стр.22

Милена Радулович: стр. 16-17

«Быть актрисой нереально увлекательно»



С чем носить юбку миди?

Юбки длины миди универсальны, практичны, их можно комбинировать со многими вещами. Это компромисс между трендовыми мини и макси.

Такая юбка подразумевает длину до колена или середины голени. Если у нее высокая посадка, то юбка миди визуально удлинит ноги и делает силуэт более стройным.

Классика жанра. Для классического образа подойдет юбка миди в сочетании с блузой или рубашкой. Рекомендую надеть туфли на каблуке, чтобы выглядеть более женственно. Этот вариант подойдет для офиса, деловых встреч и других формальных мероприятий.

Спортивный стиль. Если надеть юбку миди с футболкой или свитером и кроссовками, то у вас получится стильный спортивный лук. Отличный выбор для неспешных прогулок по городу или встреч с друзьями.

Вечерний аутфит. Для вечерних мероприятий остановите выбор на юбке миди из шелка или других струящихся материалов. Комбинируйте ее с туфлями на высоком каблуке и блузкой или топом. Если хотите подчеркнуть талию, то советую воспользоваться широким кожаным ремнем.

Кэжуал. Лучший выбор - юбка миди из денима или кожи в сочетании с футболкой и кедами или балетками. Дополнение - кожаная куртка.

Романтичный образ. Для создания романтического образа остановитесь на юбке из легкого и воздушного материала (шифон или кружево) в сочетании с блузкой или топом с открытыми плечами. Завершат образ туфли на тонком каблуке.

Стиль гранж. Вы предпочитаете стиль гранж? Тогда примерьте юбку миди из кожи или денима вместе с футболкой, кожаной курткой и ботинками на танкетке. Такой комплект советую дополнить рюкзаком и украшениями из металла.

Как видите, с юбкой миди можно создавать множество разных стилей и образов. Главное, помните, что при выборе сочетания одежды с юбкой миди важно учитывать ваш тип фигуры, стиль и ситуацию, в которой вы будете находиться.



СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН ПОКИНУЛА КИНОВСЕЛЕННУЮ MARVEL



Скарлетт Йоханссон больше не сыграет роль Черной вдовы в фильмах от Marvel – голливудская актриса приняла решение покинуть киновселенную. Об этом она сообщила в подкасте The Goop.

«Глава окончена. Я сделала все, что должна была сделать», – заявила знаменитость.

Йоханссон также признала, что играть одного и того же персонажа на протяжении практически десятилетия – это уникальный опыт.

Напомним, что впервые Скарлетт Йоханссон появилась на экранах в роли Черной вдовы в 2010 году.

С тех пор актриса сыграла еще в шести фильмах киностудии Marvel. История Наташи Романовф закончилась в 2019 году, когда героиня погибла в фильме «Мстители: Финал». В 2021 она вернулась на телеэкраны в приквеле «Черная вдова», повествующий о событиях задолго до эры Мстителей.

Ранее сообщалось, что известную певицу и актрису Леди Гагу назначили сопредседателем президентского комитета по культуре и искусству в США. Соответствующее распоряжение отдал американский лидер Джо Байден.

ИРИНУ ШЕЙК ЗАПОДОЗРИЛИ В РОМАНЕ С ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО



В Сеть попали новые совместные фото знаменитостей с музыкального фестиваля в Калифорнии. На снимках Ди Каприо разговаривает с Шейк, а на некоторых кадрах даже

глядит Ирину по плечу.

Сами знаменитости слухи о романтических отношениях не комментируют. Но известно, что время в компании друг друга они проводят не впервые.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мchedлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93–200–223

ХЕЙЛИ БИБЕР ПОЖАЛОВАЛАСЬ НА ТЯЖЕЛЫЙ 2023 ГОД



Если вам тяжело в 2023 году, знайте — вы не одиноки. Где-то в Калифорнии страдает 26-летняя модель Хейли Бибер.

На днях она вышла в социальную сеть (очень популярную у звезд, но заблокированную в России) и пожаловалась, что у нее в жизни не все гладко.

«Мне нравится шутить о том, что я чувствую, потому что иногда это проще, чем признать, что мне тяжело, — разоткровенничалась Хейли. — Но, честно говоря, с начала 2023 года у меня были одни из самых грустных и тяжелых моментов в моей взрослой жизни, и мои разум и эмоции были, мягко говоря, хрупкими. И

я знаю, что так много других людей чувствуют то же, что и я, поэтому просто знайте, что вы не одиноки».

«Давайте продолжим поддерживать друг друга. Давайте будем рядом с любимыми и друзьями, с семьей и незнакомцами. Давайте просто будем рядом с людьми, давайте поддерживать друг друга, даже когда это тяжело. Вместе нам лучше».

И теперь поклонники гадают, что же такого произошло у жены Джастина Бибера. Неужели это все продолжение истории с травлей фанатов Селены Гомес? Или в звездной семье не все так гладко, как на фото в журналах?

С АЛЕКА БОЛДУИНА СНЯЛИ ОБВИНЕНИЯ В ДЕЛЕ ОБ УБИЙСТВЕ

С актера Алека Болдуина сняли все обвинения в деле об убийстве оператора Галины Хатчинс. Об этом 20 апреля сообщает ABC News.

Напомним, что 65-лениму Болдуину выдвигали обвинение в непредумышленном убийстве сразу по двум статьям. Сам инцидент произошел в 2021 году на съемках фильма «Ржавчина» (Rust) в американском штате Нью-Мексико.

«Мы довольны решением закрыть дело против Алека Болдуина и призываем к надлежащему расследованию фактов и обстоятельств этого трагического происшествия», — заявили адвокаты Болдуина Люк Никас и Алек Спиро.

Напомним, что в конце марта был вынесен первый приговор по



делу об убийстве оператора на съемках «Ржавчины». Помощника режиссера Дэвида Холлса приговорили к шести месяцам условного заключения.

В октябре 2021 года актер Алек Болдуин выстрелил из пистолета во время репетиции эпизода. Оружие оказалось заряжено не холостыми,

а боевыми патронами.

В результате погибла уроженка Украины Галина Хатчинс. Кроме того, режиссер Джоэл Суза получил тяжелое ранение.

Сам Болдуин заявлял, что не нажимал на спусковой крючок пистолета. По его словам, выстрел случился произвольно. Муж погибшей женщины — оператора подал в суд на актера и съемочную группу. Расследование инцидента завершилось в конце октября 2022 года.

А 12 ноября Болдуин подал иск на участников съемки фильма «Ржавчина». Актер решил засудить специалиста по оружию Ханну Гутьеррес-Рид, а также помощника режиссера Дэйва Холлса, который передал артисту пистолет, и других.

РАССЕЛ КРОУ НАЗВАЛ СЦЕНАРИЙ «ГЛАДИАТОРА» МУСОРОМ

«Гладиатор» 2000 года — один из крупнейших фильмов Рассела Кроу и его самая узнаваемая роль. Однако в новом интервью 59-летний актер назвал сценарий исторической картины «мусором». Неожиданно...

«Гладиатор» — мой двадцатый фильм, поэтому я был уверен в своих способностях как исполнителя главной роли, — сказал артист в видео журнала Vanity Fair. — В чем я не был уверен в «Гладиаторе», так это в окружающем меня мире. В основе того, что мы делали, была отличная концепция, но сценарий... Это был мусор. Абсолютный мусор».

Актер рассказал, что в фильме было множество «странных последовательностей», неточностей, касающихся колесниц и знаменитых римских гладиаторов.



«Энергия вокруг того, что мы делали, была очень раздробленной. Я пару раз думал, может быть, лучший вариант для меня — просто сесть в самолет и убраться оттуда, понимаете? — признался Кроу. — Только мои непрерывные разговоры с Ридли (Скоттом, режиссером

картины, - Прим. авт.) вселили в меня веру. В какой-то момент он сказал мне: «Приятель, мы не будем снимать на камеру ничего, во что ты не веришь на сто процентов».

Рассел поделился, что в начале проекта у команды была только 21 страница сценария, что намного меньше, чем нужно для такого фильма. Однако эта свобода для импровизации позволила киношникам создать картину, ставшую классикой кино.

Он также рассказал, что его коллега Хоакин Феникс очень нервничал, играя императора. Будучи простым «парнем из Флориды», актер не знал, как изображать подобную роль. Но режиссер убедил его, что все получается замечательно. И сегодня уже нет сомнений, что Феникс — прекрасный артист.

АЛЬ ПАЧИНО ВСПОМНИЛ, КАК ОТКАЗАЛСЯ ОТ КУЛЬТОВОЙ РОЛИ

В новом интервью Аль Пачино (25 апреля ему исполнится 83 года) вспомнил, как отказался от роли, которая потом стала одной из самых культовых в мировом кинематографе. Актер мог сыграть космического контрабандиста Хана Соло из «Звездных войн». В итоге этого персонажа воплотил на экране Харрисон Форд, чем буквально вписал себя в историю.

«Да, я отказался от «Звездных войн», — цитирует Пачино изда-



ние Variety. — Вы знаете, что происходит, когда ты впервые становишься знаменитым. Это как: «Просто дай эту роль Алю». Они дали бы мне сыграть королеву Елизавету».

«Они дали мне сценарий под названием «Звездные войны». Они предложили мне столько денег. Я прочитал и не понял этот сюжет. Поэтому я сказал, что не могу это сыграть. Я дал Харрисону Форду карьеру».

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

6 мифов о болезнях сердца

1. ЭКГ нормальная - проблем нет

Не все заболевания сердца можно увидеть, когда делают обычную ЭКГ. Так, не всегда на ней можно поймать аритмию. Кардиограмма не показывает особенности строения сердца, отклонения, возникающие при физической нагрузке. Поэтому, если есть жалобы, нужны другие обследования; суточная ЭКГ (суточное мониторирование, или холтер); УЗИ сердца (ЭхоКГ); ЭКГ под нагрузкой.

2. Сердцу нужны витамины

Масштабные исследования показали: дополнительный прием витаминов и поливитаминных комплексов не защищает от сердечно-сосудистых заболеваний. А вот правильное питание способно улучшить состояние сердца. Оптимальной считается диета, богатая овощами, фруктами, клетчаткой, полезными жирами, с ограничением сахара, соли. Согласно рекомендациям кардиологов, в день нужно съедать не менее 500 г овощей и фруктов, не менее 100 г готовых цельнозерновых продуктов (крупы, цельнозерновой хлеб); не более 40 г орехов, 1 ст. ложки нерафинированных масел; как минимум 1-2 раза в неделю есть жирную рыбу. Норму белка стоит получать с постным мясом, птицей, молочными продуктами пониженной жирности и бобовыми.

Не упusti время

Нельзя игнорировать сердечную боль! Каждый второй человек, у которого внезапно остановилось сердце, не обращал внимания на тревожные симптомы, появляющиеся у сердечников за несколько недель до внезапной остановки сердца, и не сообщил о них врачам. О каких симптомах идет речь? За 4 недели до беды 50% мужчин и женщин жаловались на боль в груди и затрудненное дыхание, а у 93% пациентов эти симптомы имелись за день до смерти. Лишь 19% пациентов, ощутив их, вызывают скорую помощь, 32% из них удается спасти.

3. Проблемы исчезнут, если снизить вес

Это так, но отчасти. При ожирении увеличивается объем крови, повышается давление, вырастает нагрузка на сердце, поэтому нормализация веса уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, проявление ряда симптомов, например фибрилляции предсердий. Но так происходит только при плавном похудении, когда сохраняются мышцы. При стремительном снижении веса уходят и мышцы, среди которых и сердечная. И сердце ослабевает.

4. Боль в груди - это сердечный приступ

Есть множество болезней, которые проявляют себя болью в груди: гастрит, межреберная невралгия (когда боль идет вдоль ребра), остеохондроз (защемление нервных корешков в позвоночнике) и др. При сердечном приступе боли в груди может и не быть, она может отдавать в лопатку, челюсть, руку. А еще беспокоят одышка, тошнота, потливость.

5. Когда диабет под контролем, бояться нечего

Риск развития ишемической болезни сердца у диабетиков в 2-4



раза выше, чем у остальных людей. У диабетиков нарушен метаболизм, что приводит к атеросклерозу коронарных сосудов и изменениям в сердечной мышце. И это необратимо. Есть даже такой диагноз «диабетическая миокардиодистрофия». Поэтому даже при компенсированном диабете важно следить за состоянием сердца.

6. Спорт укрепляет сердце

Не всякий. Слишком интенсивные занятия могут спровоцировать развитие сердечных болезней. Кстати, понять, что нагрузка подобрана адекватно, можно по тому, пришли ли пульс и давление в норму через 10 мин. после тренировки.

КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Они не возникают просто так, на пустом месте. Риск развития заболеваний сердца выше у людей с артериальной гипертензией (гипертония), атеросклерозом сосудов, сахарным диабетом. Но они могут протекать незамеченными. Для того чтобы вовремя взять эти заболевания и состояния под контроль и предотвратить сердечную катастрофу, необходимо даже при отличном самочувствии с 20 лет каждые полгода проверять значения артериального давления, а раз в четыре года определять уровень холестерина в крови. После 40 лет диспансеризацию надо проходить ежегодно, включая контроль уровня глюкозы. Если у родственников до 55 лет были сердечно-сосудистые заболевания, обследования молодым надо проводить чаще.



РАСПОЗНАТЬ ДЕМЕНЦИЮ НА РАННЕЙ СТАДИИ

Начинающуюся деменцию можно выявить по некоторым признакам. Это поможет вовремя принять меры и замедлить дегенеративные процессы.

изменение аппетита, нарушения слуха и зрения).

Невозможность четко изложить мысли

За речь отвечает область мозга гиппокамп. Если болезнь затронула эту область, пациент начинает путать слова, с трудом подбирает выражения для объяснения своей мысли.

Не исключена нелогичность в рассуждениях, когда человек сначала говорит об одном, а затем резко переключается на другую тему. При прогрессировании болезни речь становится непонятной для окружающих, несвязной.

Неспособность понимать шутки и резкие перепады настроения

У людей с деменцией навык распознавания шуток, образных выражений и сарказма постепенно пропадает, и они начинают воспринимать все, что говорят родные и друзья, буквально. Это означает только одно: болезнь перешла в активную фазу.

Другой тревожный сигнал - резкие перепады настроения. Эмоциональное состояние пациента зависит от того, какие области мозга поражены. При фронтотемпоральном слабоумии человек может стать более обидчивым и чаще проявлять агрессию. При сосудистой депрессии появляются раздражительность, апатия и медлительность.

Также на деменцию указывают повышенная тревожность и паранойя.

Тяга к накопительству

Один из неочевидных признаков начинающейся деменции - «синдром Диогена» или патологическая тяга сохранять даже ненужные вещи. При этом в быту человек становится крайне неприхотлив, часто пренебрегает уборкой, личной гигиеной и полноценным питанием.

Как правило, это происходит из-за изменений в лобной коре головного мозга, а также при повреждении подкорковых структур.

Чем помочь себе

Есть несколько способов замедлить негативные изменения в головном мозге (но они не отменяют консультацию со специалистом).

Изучайте новое. Чтобы защитить мозг от дегенеративных процессов, займитесь тем, что никогда раньше не пробовали - от интеллектуальных занятий до физических навыков. Это запускает формирование новых нейронных связей.

Принимайте витамин В1. Он отвечает за здоровье гиппокамп. Кроме того, для нормального функционирования мозга необходимо принимать витамин D, цинк и жирные кислоты омега-3.

Восстановите микрофлору кишечника. Американские ученые доказали: сбои в работе кишечника отражаются на здоровье мозга.

Делайте гимнастику. Из-за сидячего образа жизни происходит смещение шейных позвонков, и питание мозга нарушается. Чтобы избежать этого, ежедневно выполняйте самомассаж шеи и гимнастику.

При деменции речь человека становится несвязной, нелогичной.

Многим кажется, что диагностировать деменцию можно, только когда уже начались очевидные проблемы с памятью. На самом деле первые симптомы проявляются задолго до того, как болезнь переходит в активную форму.

Трудности с выполнением привычных задач

Если даже при наличии подробной инструкции человеку сложно сосредоточиться и спланировать последовательность действий, стоит насторожиться. Дело в том, что исполнительная система мозга первая «выходит из строя» при начинающейся деменции. Могут вызывать сложность даже хорошо знакомые задачи, например, вождение автомобиля.

Если рассеянность и невнимательность появляются иногда - это могут быть признаки обычной усталости. Но когда они становятся постоянными спутниками человека, требуется консультация врача.

Изменение вкусовых предпочтений

Австралийские ученые выявили взаимосвязь между дегенеративными процессами в головном мозге и внезапной тягой к сладкому.

Также о негативных изменениях в мозге говорят проблемы с сенсорной чувствительностью (например, утрата способности чувствовать вкус, резкое

Распознать деменцию на ранней стадии

Начинающуюся деменцию можно выявить по некоторым признакам. Это поможет вовремя принять меры и замедлить дегенеративные процессы.

Задача энергетического напитка - помочь человеку сохранять бодрость в экстренных ситуациях, например, когда нужно провести за рулем всю ночь. Но пить энергетику регулярно нельзя! Появит-

ся кариес. Одна банка напитка содержит до 50 г сахара, что почти вдвое выше допустимой суточной нормы. Если вы сразу не почистите зубы, кариес не заставит себя ждать. Увеличится риск сердечно-со-

судистых заболеваний. Избыток кофеина приводит к повышению давления и учащению сердцебиения. Это со временем вызывает нарушение сердечного ритма.

Пострадают почки. Если перегружать почки кофеином на постоянной основе, не исключены обезвоживание и почечная недостаточность.

Сбои в работе кишечника. Кофеин стимулирует перистальтику кишечника, а сахар подавляет полезную микрофлору. Результат - диарея и проблемы с перевариванием пищи.

Быстрый набор лишнего веса. Энергетики являются калорийными, их регулярное употребление может быть причиной ожирения. Постоянные скачки сахара в крови ведут к инсулинорезистентности. В таком случае повышается риск сахарного диабета.

Тошнота, головокружение и общее ухудшение самочувствия - эти симптомы знакомы почти каждой беременной женщине. Чем помочь себе во время токсикоза?

Чем облегчить токсикоз

Токсикоз появляется на 4-5-й неделе беременности и может быть в течение всего первого триместра. Обычно такое состояние не приносит серьезного дискомфорта, и самочувствие женщины нормализуется к 13-14-й неделе. Но так бывает не всегда.

Кто подвержен токсикозу

У врачей пока нет точных данных, почему возникает токсикоз. Есть версия: тошнота начинается из-за гормональной перестройки в организме.

✓ *Считается, что наиболее подвержены токсикозу те, кто имеет склонность к укачиванию в транспорте, страдают от мигреней, лишнего веса, а также будущие мамы старше 35 лет.*

Для ребенка токсикоз не опасен. Напротив, согласно некоторым исследованиям, у женщин с выраженным токсикозом в первые недели снижен риск выкидыша. Если тошнота и рвота не принимают патологический характер, волноваться не стоит.

Когда нужно обратиться к врачу

Иногда состояние беременной женщины ухудшается настолько, что она не может есть из-за тошноты. Приступы рвоты могут появляться после каждого приема пищи, по 5-6 раз в день, а в некоторых случаях - до 20 раз. Это состояние называется гиперемезис или «неукротимая рвота беременных», и оно требует лечения в условиях стационара (впрочем, в настоящее время гиперемезис встречается довольно редко - примерно в 2% случаев). Для

постановки диагноза могут потребоваться клинический и биохимический анализ крови, общий анализ мочи и ТТГ (тиреотропный гормон).

Токсикоз на ранних сроках в большинстве случаев не представляет угрозы здоровью матери и плода. А вот подобные симптомы на поздних сроках - после 28-й недели - говорят о патологии. Не исключен гестоз. Обычно он сопровождается отеками, скачками артериального давления и может иметь негативные последствия - вплоть до самопроизвольного прерывания беременности. Очень важно следить за своим самочувствием, отмечать любые сигналы организма. Следует вовремя обратиться за помощью к специалисту, если вы чувствуете: с вами что-то не так.

Чем помочь себе

Некоторые исследователи считают, что причина токсикоза не только в гормональной перестройке, но и в психологическом состоянии женщины. Чем больше она переживает, чем больше у нее тревог и страхов, тем ярче может быть выражен токсикоз. Очень важно обеспечить себе покой и избегать стресса. Как это сделать? Например, перестаньте смотреть новости по телевизору, листать ленту в социальных сетях и искать негативную информацию. Это позволит вам снизить общий уровень тревожности, а следовательно, уменьшить проявления токсикоза.

Вот, что еще советуют специалисты.

✿ Вкусные и обонятельные предпочтения в первом триместре меняются. Ограничьте потребление продуктов с сильными запахами и яркими



вкусами, чтобы снизить риск нежелательной реакции организма.

✿ Откажитесь от косметики и бытовой химии с отдушкой - это тоже может спровоцировать тошноту.

✿ В те дни, когда токсикоз беспокоит особенно сильно, отдавайте предпочтение высокоуглеводным продуктам - печени, сухарям, галетам. Но не ограничивайте рацион только углеводами: в период, когда формируются органы малыша, дефицитов быть не должно.

✿ Ешьте маленькими порциями, каждые 2-3 часа. Врачи рекомендуют беременным принимать пищу, откинувшись на спинку стула. Утром можно завтракать в кровати, полулежа.

✿ В перерывах между приемами пищи пейте воду, компоты, имбирный чай. Чем больше - тем лучше. Это поможет сократить приступы рвоты.

✿ В некоторых случаях специалист назначает беременной женщине витамин В6, чтобы снизить проявления токсикоза. В этом же списке жирные кислоты омега-3.

✿ Если чувствуете тошноту, помассируйте точку на запястье между двумя сухожилиями. Также для улучшения самочувствия можно использовать специальный акупунктурный браслет.

Патология, при которой беременность самопроизвольно прерывается на раннем сроке (обычно в первые 1-2 недели после зачатия), называется анэмбриония. В матке остается пустая оболочка плодного яйца, а сам эмбрион исчезает. По статистике, с этим явлением сталкивается до 20% женщин.

Причиной анэмбрионии может быть инфекция, ауто-

“БЕРЕМЕННОСТЬ РАССОСАЛАСЬ!” ТАКОЕ ВОЗМОЖНО?

иммунное заболевание, лишний вес, употребление алкоголя или низкое качество сперматозоида.

Если анэмбриония произошла через 2-3 недели после зачатия, то может возникнуть задержка менструации (на не-

сколько недель), а потом цикл восстанавливается.

В некоторых случаях проявляются классические симптомы выкидыша: тянущие боли внизу живота и в пояснице, кровяные выделения из влагалища.

Чаще всего пустое плодное яйцо не нужно удалять: оно само выходит во время менструации. Но бывает и так, что его остатки задерживаются в полости матки и вызывают воспаление, поэтому посетить врача-гинеколога все же стоит.



Почему болит спина?

Как ее правильно лечить, чтобы не навредить? Отлежаться дома или бежать в больницу? Давайте разберемся.

Что там болит?

☛ Чаще всего болят мышцы, связки и суставы. В народе это называется «потянуть спину». Эти боли неприятные, но не опасные и в большинстве случаев проходят самостоятельно за 2-3 дня.

☛ Намного реже боли связаны с радикулитом - поражением спинального корешка. Повреждается он обычно грыжей. Боли исчезают, когда проходит отек, возникший из-за сдавливания.

☛ И всего 1-2% болей в спине вызваны травмами или воспалительными заболеваниями позвоночника, онкологией, заболеваниями сердечно-сосудистой системы или желудочно-кишечного тракта, при которых боли могут отдавать в спину. Это самый опасный вид болей в спине. Чтобы исключить эти неприятности, обязательно обратитесь к врачу.

Как лечиться дома

Хорошо помогают таблетки с противовоспалительным действием. Только не переусердствуйте - они безопасны лишь первое время. При продолжительном лечении такие препараты могут вызвать язвы и кровотечения в слизистой желудка. Традиционное домашнее лечение - нестероидные мази - можно применять

лишь в качестве дополнительной меры. Они безвредны, но малоэффективны. Облегчение дает поддерживающий корсет - фиксация разгружает позвоночник, снимает спазмы и не дает делать резкие движения. Только корсет должен быть обычный - эластичный, а не разогревающий.

Если лечение не дало эффекта в течение 3 дней, обратитесь к врачу, который сделает блокаду противовоспалительными инъекциями. За счет снятия спазмов и расслабления мышц боль уходит сразу и нередко навсегда.

Ни в коем случае!

Баня и массаж под строжайшим запретом. Они усиливают отек и боль. Важно сразу правильно определиться с лечением. Это должен сделать невролог или нейрохирург. Самостоятельно лечить спину опасно. 30% пациентов нейрохирургического отделения пробовали на себе домашние методы лечения и этим довели себя до больничной койки.

Резать или нет?

Еще недавно человеку, которому ставили диагноз грыжа, сразу же выдавали направление на операцию. Сегодня операцию делают лишь при наличии показаний:

✓ Если вас скручивает время от времени – скорее всего, ничего страшного нет.

✓ Если боль преследует вас постоянно, медлить нельзя.

✓ Идите к врачу, если из-за боли повысилась температура или болевой синдром нарастает на фоне лечения.

☛ стойкие боли, при которых не помогают таблетки;

☛ расстройство работы выделительной системы - неполное опорожнение мочевого пузыря;

☛ слабость и онемение в ноге.

Все эти симптомы делают операцию неизбежной. Без нее пациент может стать инвалидом.

Чем рискуете?

Риск операции сильно преувеличен. В нейрохирургии есть технологии, которые позволяют точно рассчитать эффективность операции и то, какие симптомы после нее исчезнут, а какие останутся. Вероятность возобновления болей после операции не превышает 1-1,5%. Грыжи в других местах действительно могут появиться, но это не осложнение, а распространение заболевания, которое часто встречается у молодых пациентов, которые из-за своей излишней подвижности могут травмировать спину. Как только боль уходит, они возвращаются к привычному образу жизни: садятся за руль, возобновляют тренировки. А делать это ни в коем случае нельзя!

Всеми виной остеохондроз!

Остеохондроз - хроническое изменение межпозвоночного пространства. Признаки остеохондроза есть у всех людей старше 25 лет. Избежать остеохондроза невозможно, но можно уберечь себя от его осложнений, которые и служат причиной болей в спине.

А. Афонин, вертеболог.

Н адо начинать с небольших нагрузок, постепенно повышая их интенсивность. На случай приступа стенокардии необходимо иметь при себе нитроглицерин в виде таблеток или спрея. Если во время физической нагрузки заболело сердце или появилось чувство тяжести, сдавливания за грудиной, отдающее в левую руку, лопатку, плечо, то немедленно прекратите нагрузку.

ПОЧЕМУ БОЛИТ СПИНА?

Как ее правильно лечить, чтобы не навредить? Отлежаться дома или бежать в больницу? Давайте разберемся.

Если боль в течение 2-3 минут не прошла, примите нитроглицерин. Обычно боль отпускает в течение 1-5 минут, но если этого не происходит, то можно повторить. Только надо помнить, что при этом мо-

жет резко снизиться артериальное давление. Поэтому лучше сесть. Если боль продолжается более 10 минут и 3-кратный прием нитроглицерина неэффективен, надо разжевать таблетку аспирина и

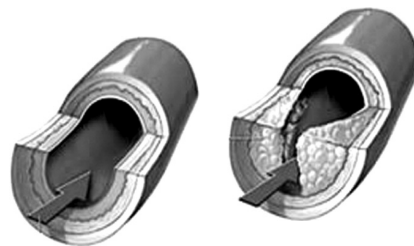
срочно вызвать скорую помощь. Возможно, развивается инфаркт миокарда» при котором важно как можно раньше получить квалифицированную медицинскую помощь.

Кстати, помимо физических нагрузок, спровоцировать приступы стенокардии могут холодная или жаркая погода, прием пищи, алкоголя.

В. Коломейко, кардиолог.

АТЕРОСКЛЕРОЗ - РЖАВЧИНА СОСУДОВ

**АТЕРОСКЛЕРОЗ РАЗВИВАЕТСЯ НЕЗАМЕТНО. С ГОДАМИ ПОРАЖАЕТСЯ
ВСЕ БОЛЬШЕ АРТЕРИЙ.**



Что это за болезнь!

При этом заболевании на внутренней стенке артерий образуются бляшки, что приводит к сужению артерий, а в некоторых случаях к полной их закупорке.

Когда повреждаются сосуды, которые питают сердце, развивается инфаркт. Если атеросклерозом поражены артерии, питающие мозг, то во много раз возрастает риск инсульта. Из-за атеросклероза могут быть поражены другие органы, например почки.

Атеросклероз дает себя знать у большинства людей в возрасте около 40-50 лет и старше. Причем у мужчин он проявляется чаще и, как правило, на 10 лет раньше, чем у женщин.

Причины развития атеросклероза

- ✓ Наследственная: предрасположенность;
- ✓ повышенное содержание холестерина и триглицеридов в крови;
- ✓ есть такие заболевания, как артериальная гипертензия, ожирение, сахарный диабет;
- ✓ Малоподвижный образ жизни, курение и стресс.

Лечимся народными методами

Лечить травами атеросклероз надо в течение 2 месяцев, затем

сделать перерыв на 1-1,5 месяца. После чего повторить курс снова. Лечение желательно проводить раз в год.

Боярышник кроваво-красный

✓ Залейте 2 ст. ложки сушеных или свежих ягод боярышника стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, затем доведите до кипения и настаивайте еще час в теплом месте, процедите. Пейте по стакану утром и перед сном.

✓ Измельчите 0,5 кг зрелых плодов боярышника, добавьте 100 мл воды и нагрейте до 40°C, остудите и отожмите сок. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Рецепт особенно полезен пожилым людям для улучшения общего состояния, благотворно действует на сердце.

Клевер луговой

Соберите в мае клевер, высушите, наполните им литровую банку наполовину и залейте доверху водкой. Настаивайте 2 недели в темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 1 раз в день перед обедом или на ночь. Курс лечения - 3 месяца. Пройдет шум в голове и ушах.

Гречиха посевная

Заварите 1 ст. ложку цветков гречихи 500 мл кипятка, настаивайте

2 часа в закрытой посуде, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Пастушья сумка

Залейте 1 ст. ложку травы 300 мл кипятка, настаивайте 1 час. Принимайте по 150 мл 3 раза в день. Также это средство применяется при почечно- и желчнокаменной болезни, при подагре, ревматизме, нарушениях обмена веществ.

Подорожник большой

Для приготовления настоя залейте 1 ст. ложку листьев стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Выпейте небольшими глотками в течение часа. Это суточная доза.

Чабрец

Залейте 1 ст. ложку сырья 0,5 л кипятка, настаивайте плотно закрытым в теплом месте 1 час. Принимайте по 1 ст. ложке через день утром и на ночь. Чабрец снимает спазмы сосудов головного мозга и хорошо успокаивает.

Шалфей

Смешайте 90 г свежего шалфея, 800 мл водки и 400 мл воды. Настаивайте на свету 40 дней в закрытой стеклянной посуде. Принимайте по 1 ст. ложке пополам с водой утром перед едой. Настойка рекомендована для стимуляции нервной системы.

К. Витальева, терапевт.

Можно ли лечить атопический дерматит квасцами?

? *Очень сильно пересушена кожа, есть гнойники, руку разогнуть не могу - очень больно! Все трескается...*

И. Дубов.

Квасцы обладают вяжущим, прижигающим, противовоспалительным и кровоостанавливающим действием, поэтому применяются при воспалительных заболеваниях кожи и слизистых оболочек, а также для остановки кровотечений при мелких порезах. В случае лечения атопического дер-

матита квасцы могут применяться, но это не основное лечение, рекомендуемое врачами-дерматологами. Советую вам проконсультироваться с лечащим врачом по вопросу комплексного лечения атопического дерматита

И. Черепанова, дерматолог.

Сам себе доктор

✿ При неврозах съедайте по 1 чайн. ложке цветочной пыльцы 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс - 3 недели.

✿ Чтобы восстановить нормальную работу мозга, утром натощак выпивайте стакан воды, добавив в него по 1 чайн. ложке соды и сока лимона.

✿ Для укрепления зубной эмали нужно жевать маленькие комочки прополиса (2 г в день). Эта привычка заодно станет и профилактикой пародонтоза.

Температура... от нервов?

Меня беспокоит температура тела. Постоянно 37,0-37,1°C. Анализы как у космонавта. Это нормально или где-то инфекция? Когда сплю, температура в норме, если немного понервничаю - поднимается до 37,4. Возможно, это от нервов?

Иван.

Если терапевтов не нашел у вас причины повышения температуры, то это может быть связано с синдромом вегетативной дистонии (гипертермический синдром). Обратитесь к неврологу. Обследуйте щитовидную железу, нет ли гиперфункции. Для этого нужно сдать кровь на гормоны щитовидной железы (только так можно достоверно выяснить, все ли в норме). Неустойчивое психоэмоциональное состояние также может провоцировать повышение температуры. Вы можете обратиться для консультации к эндокринологу и психоневрологу.

Но если при этом вы себя хорошо чувствуете, то нет поводов для беспокойства. Для организма характерна своя температура тела. Каждый человек особенный, и температура у каждого своя. Поэтому нельзя точно сказать, какая температура может считаться нормой и после какой цифры на шкале градусника начинать лечиться.

К. Витальева, терапевт.

КАРТОШКА - ДРУГ ЖЕЛУДКА

✓ При гастрите с повышенной кислотностью помогает картофельный сок. Для этого мелко натертый картофель отожмите и принимайте по 2-3 ст. ложки сока за 15 минут до еды 3 раза в день. Содержащиеся в картофеле крахмал и гликозид обволакивают и защищают слизистую оболочку желудка.

✓ При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, изжоге, газообразовании, нарушении пищеварения выпивайте по стакану сока картофеля утром; натощак и перед сном. Завтракать можно только через час. Курс лечения - 10 дней, затем 10 дней перерыв. Проводят два курса.

✓ От запора пейте сок свежего картофеля по полстакана за 15 минут до еды 3 раза в день.

Хорошим желчегонным и мочегонным действием обладает сок квашеной капусты. Его можно пить по стакану каждые 2-3 часа.

Движение – жизнь, и никак иначе! Природа заложила в наш организм необходимость движения с самого рождения и до последнего часа.

БЕГОМ ОТ ОСТЕОАРТРОЗА!

Крутите педали! Велоспорт в группе или в одиночку, в спортзале либо на природе тренирует выносливость и равномерно воздействует на коленные, тазобедренные и другие суставы в отличие от бега и ходьбы. Существуют различные модели велотренажеров, на которых можно крутить педали в положении полулежача, тем самым дополнительно снизив нагрузку на колени, если вдруг вам неудобно на обычных тренажерах.

Встаньте в позу. Йога улучшает осанку, баланс и координацию движений. Она научит не только лучше двигаться, но и расслабляться. Начиная свой путь с занятий для новичков и не забудьте предупредить вашего тренера о каких-либо травмах или других физических ограничениях, которые у вас имеются. Когда вы освоите позы и дыхательные упражнения, попробуйте выполнять их самостоятельно в домашних условиях.

Плавайте. Плавание, ходьба в бассейне и другие водные упражнения отлично снижают боль и скованность в суставах при остеоартрозе. Преодолевая сопротивление воды, мышцы становятся сильнее, а суставы подвижнее. При погружении в воду снижается нагрузка на суставы.

Держитесь за поводок. Возьмите с собой вашего четвероногого друга, когда вы отправляетесь по



делам пешком или выходите на прогулку после обеда. Регулярные прогулки уменьшают скованность, нарастят мышечную массу, зарядят энергией и улучшат настроение. Старайтесь двигаться не меньше 150 минут в неделю. Например, можно совершать 30-минутные прогулки пять раз в неделю.

Гуляйте на природе. Это отличный способ расширить кругозор, будь вы дома или на отдыхе. Гуляйте разными тропинками, чередуя короткие и утомительные с длинными и нетрудными. Тем самым облегчите симптомы артрита. Кроме того, станете лучше спать и будете чувствовать себя бодрее после прогулок на свежем воздухе.

В. Левченко, остеопат.

Язву желудка узнать несложно

1. Для язвы желудка характерны боли в верхней части живота. Обычно, они возникают на голодный желудок и исчезают после еды. Или же, наоборот, возникают сразу или через полчаса-час после приема пищи. Это зависит от того, в каком месте находится язва. Язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки вы узнаете по ночным и утренним «голодным» болям в подложечной области, которые отдают под лопатку. А все потому, что у язвенников секреция желудочного сока ночью не снижается.

2. При язвенной болезни человек постоянно сильно хочет есть,

но при этом заметно теряет в весе, так как из-за боязни болей воздерживается от еды. Не может переносить жирные продукты.

3. Иногда при обострении появляется рвота, после которой становится легче. Она возникает без предшествующей тошноты, а вот температура тела при язвенной болезни никогда не повышается.

4. Также больные жалуются на запоры, метеоризм, отрыжку с запахом прогорклого масла или тухлых яиц. Возможна изжога - жжение в животе и за грудиной.

О. Свиридов, гастроэнтеролог.

Стоматит - это достаточно широкое понятие. Оно лишь говорит о том, что во рту есть воспалительный процесс. А вот с причинами его возникновения самостоятельно разобраться непросто. Стоматит может быть инфекционным, причем как бактериальным, так и грибковым. Появиться он может из-за аллергии, травмы слизистой, например, протезами или острыми краями зубов, ожогов, воздействия лекарств и табачного дыма.

Стоматит нередко является проявлением каких-то серьезных нарушений в желудочно-кишечном тракте, обмене веществ или заболеваний иммунной системы.

Если не устранить факторы, которые привели к воспалению и язвочкам, стоматит станет хроническим. Поэтому без визита к доктору не обойтись. Начните со стоматолога,

Во рту язвочки

? В последнее время во рту часто появляются язвочки. Прочитала в одной статье, что это стоматит. Как его можно вылечить? Какие народные средства помогут?

И. Глебова.

чтобы исключить причины, связанные с зубами, но, скорее всего, вам понадобятся обследования и у других специалистов - гастроэнтеролога, аллерголога-иммунолога, возможно, эндокринолога.

Для местного лечения используются антисептические и противовоспалительные средства - кремы, мази, полоскания. При инфекционном стоматите назначаются антибиотики или противогрибковые препараты, которые подбираются строго индивидуально. Щадите слизистую оболочку: откажитесь от очень горя-

чей или холодной пищи, от твердой еды, а также от любых напитков или продуктов, вызывающих боль и жжение во рту (перец, горчица, хрен). Предпочтение отдайте протертым кашам и овощным супам.

После еды полощите рот теплой водой.

Для заживления язвочек и снятия воспаления как вспомогательные средства используйте лекарственные травы.

Как можно чаще полощите рот настоями цветков календулы, ромашки или шалфея (1 ст. ложка сухого сырья на стакан кипятка).



Хорошее средство - свежий сок петрушки. Пропустите зелень через мясорубку, отожмите сок и разведите его прохладной водой в пропорции 1:1. Полощите рот каждые 2 часа.

Если вы используете спиртовые настойки календулы или других растений, обладающих антисептическим и противовоспалительным действием (зверобой, лапчатка), обязательно разводите их водой, чтобы не вызвать ожога - это затруднит заживление.

Ю. Кручинин,
стоматолог.

Смазывайте язвочки соком алоэ или каланхоэ, облепиховым маслом.

Язва или эрозия?

Чем отличается язва от эрозии?

Эрозия - это поверхностное нарушение слизистой оболочки желудка. Язва - более глубокое поражение. Осложненные язвы даже могут давать перфорации (сквозные дыры) в стенках желудка.

Почему хеликобактер пилори не может поселиться дальше двенадцатиперстной кишки?

Дело в том, что в тонкую кишку поступает желчь и панкреатический сок. В результате создаются условия, при которых хеликобактер пилори не выживает. Он любит кислую среду желудка.

Если пациент заразился хеликобактер пилори, значит ли это, что у него обязательно появится язвенная болезнь?

Вовсе нет. Считается, что этот микроорганизм есть у 70-90% граждан. При этом у всех заразившихся со вре-

менем обязательно развивается хронический гастрит. А вот язвенная болезнь, согласно статистическим данным, возникает только у 5-10% взрослого населения.

Почему одни люди болевают, а другие - нет?

Существует несколько причин: способность желудка к ощелачиванию, защитные свойства слизи, покрывающей его, состояние иммунной системы организма. Если работа этих факторов нарушена, вероятность возникновения заболевания возрастает.

Правда ли, что бывает сезонное обострение язвы?

Различают две формы язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки: острую (впервые выявленную) и хроническую. Для последней характерно волнообразное течение с периодами ремиссии и обострений. Рецидивы у больных возникают, как правило, весной и осенью.

Чем полезно кунжутное масло

? Начала использовать кунжутное масло. Оно хоть и не дешевое, но я слышала, что в нем много кальция. Чем еще полезен этот продукт? Применяют ли его наружно?

П. Сазонова.

Семена кунжута и выдавливаемое из них масло очень полезны. Всего 1 чайн. ложка кунжутного масла или 2 ст. ложки 1 семян в сутки полностью удовлетворяют потребность в кальции. Фосфолипиды, которых также немало в кунжуте, хорошо действуют на работу нервной системы, головного мозга, укрепляют печень. Благодаря магнию, витаминам группы В и антиоксиданту сезамолину кунжутное масло успокаивает нервную систему и налаживает сон. Принимайте масло по 1 чайн. ложке на голодный желудок.

✓ При перхоти и ломкости волос втирайте теплое масло в кожу головы. Смывать его нужно не ранее чем через 1-2 часа.

✓ При излишне сухой или морщинистой коже под глазами кунжутным маслом рекомендуется смазывать очищенную кожу век каждый день, утром и вечером, аккуратно вбивая масло кончиками пальцев в кожу.

✓ Теплое масло можно закапывать в нос при хроническом синусите по 1-2 капли в каждую ноздрю.

Н. Щербинина, фитотерапевт.

Иногда встречаются «немые» язвы, которые протекают скрыто, без симптомов. Например, если пациент принимает противовоспалительные средства, тем самым заглушая симптомы язвы. Это опасно тем, что больной узнает о своем недуге, когда уже появились осложнения.



Когда десны нездоровы

Проблемы с деснами и пародонтом возникают из-за нарушения кровоснабжения, а это ведет к нехватке питательных веществ. Поэтому основная цель диеты - насыщение организма витаминами и минералами, которые укрепляют десневую ткань.

Какие продукты должны быть на столе?

1. Твердая пища. Она обеспечивает естественную тренировку десен и зубов. Употреблять нужно в меру твердые продукты - яблоки, морковь, огурцы, мясо. От орехов, слишком твердых зерновых лучше отказаться. Важно при жевании равномерно распределять нагрузку по полости рта, чтобы успевали поработать все участки. При острой форме пародонтита от твердых продуктов нужно отказаться, так как они повреждают мягкие ткани, провоцируют кровоточивость десен. В рационе должны быть продукты в виде пюре, больше жидких блюд.

2. Молочные и кисломолочные продукты. Молоко богато кальцием, который важен для формирования здоровых десен и зубов. А кисломолочные продукты улучшают работу желудочно-кишечного тракта, насыщают организм полезными веществами, которые необходимы для восстановления тканей. Кефир, ряженка, йогурты, сыр, тво-

рог, сметана должны быть на столе каждый день.

Без каких минералов не обойтись

✓ Кальций - это строительный элемент для зубов и десен. Получаем мы его с молоком, сыром, йогуртом, сметаной. Но для того чтобы он лучше усваивался, нужно чаще гулять на свежем воздухе, желательнее в солнечную погоду.

✓ Цинк принимает участие в восстановлении костной ткани. Содержится в бобовых, говядине, чечевице, морепродуктах.

✓ Медь необходима для кроветворения. Богаты медью хлеб, картофель, печень. Чтобы этот микроэлемент лучше усваивался, в рационе должны быть кисломолочные продукты.

✓ Благодаря железу улучшается насыщение организма кислородом. Содержится железо в гречке, печени, фасоли, говядине.

✓ Селен снимает воспаление пародонта. Его много в горохе, чечевице, брокколи, ячневой крупе, орехах.

Полезные витамины

Чтобы справиться с поражением десен, нужно насытить организм полезными витаминами. Вот самые важные:

✓ **витамин А** - помогает восстановить эпителий, активизирует регенерацию клеток. Им богаты брокколи, морковь, тыква, черника, черная смородина, абрикосы, шпинат, печень;

✓ **витамин Е** - принимает непосредственное участие в обменных процессах. Содержится в кукурузе, растительном масле, шиповнике;

✓ **витамин К** - регулирует свертываемость крови. Содержится в шпинате, петрушке, кинзе, укропе, цветной капусте, зеленых помидорах. Он очень важен, если необходимо предупредить кровоточивость десен, которая является явным и первым признаком пародонтита;

✓ **витамин В6** - укрепляет кровеносные сосуды, улучшает минеральный обмен в костях челюсти. Содержится в дрожжах, зерне, бобовых.

Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.

Вредны при пародонтозе сладости, выпечка, газировка, чипсы, сухарики, черный чай, кофе.

На деснах язвочки

? Недавно я сделал себе зубные протезы. Все вроде хорошо, но на деснах время от времени появляются язвочки. Как их лечить?

О. Самойленко.

Для лечения язвочек на деснах можно приготовить такое средство. Разотрите 3 крупных зубчика чеснока и смешайте с 2 чайн. ложками йогурта. Смесь слегка подогрейте и держите во рту, стараясь языком распределять ее по всем пораженным местам и не обращая внимания на жжение. Повторите процедуру несколько раз. Курс - 4-5 дней.

Ю. Кручинин, стоматолог.

ЭТО СЕРДЦУ ПО ДУШЕ

? Осенью у меня выявили ишемическую болезнь сердца. Назначили лечение. Прописали разные лекарства и сказали обязательно соблюдать специальную диету. Какие продукты должны в нее входить?

Т. Нестеренко.

Самое главное - ограничьте количество соли, а животный жир замените растительным. Мясо и рыбу лучше отваривать и запекать. Сахар также нужно есть не больше 1 ст. ложки в день.

Можно: отрубной хлеб, сухари, хлебцы; овощные супы, крупяные, молочные; нежирные сорта мяса и птицы; блюда и гарниры из овощей

за исключением редьки и редиса; яйца, молоко, растительные масла; винегреты, зелень петрушки; фрукты; сухофрукты; ягоды; овощные и фруктовые соки (кроме виноградного), отвар шиповника, чай, квас.

Нельзя: жирное мясо и рыбу, наваристые мясные бульоны, животные жиры, икру, сало, острые и соленые закуски, шоколад,

пирожные с кремом, мороженое, какао, алкоголь.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

1-й завтрак: винегрет с растительным маслом, отрубной хлеб, чай с молоком.

2-й завтрак: салат из свежей капусты, отрубной хлеб.

Обед: перловый суп с овощами на растительном масле, отварное мясо с картофелем, яблоко.

Полдник: отвар шиповника, печенье.

Ужин: отварная рыба, овощной гарнир, чай с молоком.

На ночь: стакан кефира.

В. Коломейко, кардиолог.

ЕСЛИ НАЧАЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ, ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ.

ЗАПОР: ПРИШЛО ВРЕМЯ РАССЛАБИТЬСЯ

Пищевые волокна. В рационе должны присутствовать пищевые волокна. Как известно, они содержатся в продуктах растительного происхождения: в овощах, фруктах, в злаковых. Ежедневно нужно съедать примерно 30-50 г этих продуктов. Они улучшают перистальтику кишечника.

Вода. Жидкость влияет на регулярность стула, не меньше, чем пищевые волокна. Взрослый человек должен выпивать не менее 2 л воды ежедневно. В толстом отделе кишечника часть воды всасывается в кровь.

Кулинарная обработка и режим. При запоре продукты питания нельзя сильно мельчить. Нужно варить или же готовить на пару, а вот от жарки лучше воздержаться.

Овощи и фрукты лучше употреблять в сыром виде или же в вареном. Для хорошей работы кишечника надо питаться дробно, не менее 5-6 раз в сутки.

Что можно и нельзя?

✓ Можно есть хлеб, приготовленный из муки грубого помола, а также сухое

печенье, подойдет несдобная выпечка. Нельзя есть изделия из муки высшего сорта, из слоеного и сдобного теста.

✓ Рекомендуется употреблять овощные супы, например свекольник, борщ, капустные щи. Нельзя есть бульоны, приготовленные на жирном мясе.

✓ Необходимо вводить в рацион питания рассыпчатые каши, например гречневую, ячневую, овсяную, а также творог. А вот от манной и рисовой крупы лучше отказаться.

✓ Можно есть нежирное мясо: индейку, курицу в отварном или запеченном виде. Отказаться надо от жирных сортов мяса, а также от сваренных вкрутую яиц, консервов и копченостей.

✓ Рекомендуется употреблять морепродукты и нежирные сорта рыбы, ее лучше отваривать, иногда можно и запекать. А вот от жирных сортов надо отказаться.

✓ Творог, сметана, кефир, ацидофильное молоко, простокваша должны присутствовать в питании при за-

Если запоры и поносы чередуются, обязательно покажитесь врачу.



поре, а вот маргарин, животные и кулинарные жиры следует исключить из рациона питания.

✓ Неострые виды сыров, фруктовые салаты, винегреты с растительным маслом, салаты из овощей должны присутствовать на столе. А вот хрен, горчицу, перец и всевозможные острые и жирные соусы лучше исключить.

✓ Рекомендуется при запорах употреблять отвар шиповника, фруктовые и овощные соки. Ограничить надо черный кофе, крепкий чай, алкоголь, какао, кисель.

✓ Как известно, одной из причин появления запоров может явиться малоподвижный образ жизни. Больше двигайтесь.

✓ Народная медицина рекомендует в качестве слабительного и болеутоляющего средства отвар ягод крыжовника, а также настой укропа, сок корней сельдерея.

О. Свиридов, гастроэнтеролог.

Но тепловая обработка разрушает витамины, поэтому в жареном картофеле прошлогоднего урожая витамина С нет совсем. Молодой картофель нельзя набирать впрок плохо хранится. Можно завернуть его в пергамент и хранить в деревянном ящике а погребе.

✿ **Для очищения.** Если смешать картофельный сок с соком моркови и сельдерея, получится замечательное средство, которое помогает при нарушении работы органов пищеварения и нервных расстройствах.

✿ **При нарушении работы сердца** пейте по 100 мл сока 3 раза в день натощак, перед обедом и ужином 3 недели. Перерыв - неделя, затем курс повторите.

✿ **При гастрите с повышенной кислотностью,** язве, запорах пейте 1 ста-

Молодая картошка еще и лекарство

Молодая картошка богата веществами, которые продлевают молодость, препятствуют развитию злокачественных опухолей, защищают сосуды и укрепляют их стенки.

кан сока сырого картофеля пейте по 1/2-1 стакану 3 утроем натощак. После приема надо лечь в постель на полчаса. Через час можно завтракать. Курс - 10 дней подряд. Затем 10 дней перерыв, а затем снова 10 - дневное лечение. Принимайте сок в течение 2-4 минут после его приготовления. Для лечения язвы желудка и 12-перстной кишки отварите очищенный картофель в эмалированной кастрюле без соли. Отвар слейте и

пейте по 1/2-1 стакану 3 раза в день. Готовьте каждый день свежий.

Если обожглись, натрите картошку, заверните в 2 слоя стерильной марли и приложите к поврежденному месту. Повязку меняйте по мере высыхания сока.

Картофель поможет вылечить и **геморрой**: из сырого клубня вырежьте свечку с тупым концом толщиной в палец. Введите в задний проход и оставьте на ночь. Утром свеча выйдет естественным способом. Если чувствуете сухость, обмакните свечку в мед.

✿ **От бронхита.** Отварите картофель в мундире, ра-

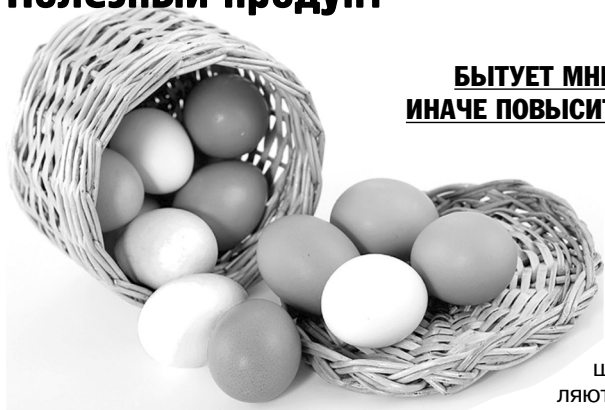
зомните его, добавьте 1 ст. ложку растительного масла и 2-3 капли йода, размешайте. Положите состав на платок или салфетку и приложите к груди до горла. Сверху укутайте как компресс. Процедуру проводите на ночь.

✿ **При заболеваниях дыхательных путей, насморке, простуде** отварите картофель в мундире, слейте воду. Наклонитесь над кастрюлей, накройте голову марлей и вдыхайте картофельный пар.

✿ **Для улучшения обмена веществ** принимайте на кончике ножа 3 раза в день пыльцу цветов картофеля.

✿ **При гипертонии** полезно есть печеный картофель вместе с кожурой.

Г. Смирнова, народный целитель.



БЫТУЕТ МНЕНИЕ: КУРИНЫЕ ЯЙЦА НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ СЛИШКОМ ЧАСТО - ИНАЧЕ ПОВЫСИТСЯ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА. ВСЕ НЕ ТАК ОДНОЗНАЧНО!

СНЕСЛА КУРОЧКА ЯИЧКО

Яйца содержат витамины В2, В6, В12, D и микроэлементы - цинк, железо, медь. Кроме того, они богаты белком, поэтому являются питательным перекусом. Самая калорийная часть - желток.

✓ Американские исследователи пришли к выводу: чем ярче желток, тем больше в нем витаминов и кислот омега-3.

Полезнее белок или желток?

Белок состоит из альбумина, который быстро усваивается и позволяет нарастить мышечную массу - вот почему яичная диета пользуется популярностью среди спортсменов.

В составе желтка жиры, углеводы, полиненасыщенные жирные кислоты, биотин (необходим для здоровья нервной системы, кожи, волос и ногтей) и холин (нормализует эмоциональный фон, улучшает мозговую активность).

✓ Как получить максимальную пользу от яиц? Приготовьте их так, чтобы белок свернулся, а желток остался жидким: яичница-глазунья, яйцо пашот, яйцо всмятку.

Не рекомендуется часто есть яйца вкрутую, омлеты и скрэмблы (жареные взбитые яйца): в свернув-

шемся желтке выделяются вещества, которые повышают уровень холестерина в крови. Вред в таком случае возможен, если человек ежедневно съедает от 2 до 4 яиц.

Не верьте этим мифам!

Современные исследования показывают: яйца, приготовленные правильно, полезны для здоровья, и употреблять их можно практически всем.

ПРИШЛО ВРЕМЯ РАЗВЕЯТЬ НЕКОТОРЫЕ МИФЫ.

Есть риск набрать вес? В среднем калорийность одного яйца составляет 155 ккал. Да, оно содержит жиры (примерно 10 г на каждые 100 г продукта). Но чтобы проявился негативный эффект, нужно съесть не меньше 6 яиц в день.

При диабете употреблять яйца нельзя? Раньше врачи советовали людям с диабетом второго типа исключить яйца из рациона. Они объясняли это так: высокое содержание ненасыщенных жиров может усугубить состояние больного. Но по последним данным употребление этого продукта не связано с ухудшением самочувствия людей с диабетом.

Яйца провоцируют в организме воспаление? Резкое повышение уровня ненасыщенных жиров в организме действительно провоцирует

воспалительные процессы. Это означает, что 5 яиц, съеденных за один прием пищи, могут причинить вред. Не рекомендуется сметать со стола все пасхальные яйца - ограничьтесь 1-2 порциями.

Правда, что яйца вызывают тошноту?

А вот это правда (но не для всех). Тошноту после яичницы на завтрак обычно ощущают люди с чувствительным кишечником. Для них регулярное употребление яиц может обернуться проблемами со здоровьем.

Еще одна причина исключить яйца из своего меню - заболевания пищеварительной системы и почек. В одном яйце содержится до 10 г белка. Чтобы вывести продукты метаболизма, почкам приходится работать с удвоенной силой - это крайне нежелательно для пациентов, которые страдают почечными заболеваниями.

На что обратить внимание при покупке

В первую очередь проверьте маркировку. Буква «С» означает, что яйцо столовое и хранится не дольше 25 дней. Буквой «Д» обозначают диетический продукт, он хранится всего неделю.

Иногда на упаковке есть информация о том, что яйца содержат йод и селен. Производитель добавлял в корм обогащенную смесь, что позволило повысить содержание полезных элементов в яйцах. Соответственно, их стоимость будет выше.

✓ Врачи рекомендуют употреблять яйца категории С1. Их несут молодые курочки. Такие яйца богаты витаминами и минералами.

Скорлупа свежего яичка должна быть матовой, а не глянцевой. Также можно провести простой тест. Потрясите яйцо, приложите к уху. Если оно свежее, то вы не услышите никаких характерных звуков (бульканье).

Вкусный и питательный завтрак

Врачи рекомендуют не пропускать завтрак - от этого приема пищи зависит уровень энергии человека в течение первой половины дня.

Яйца койот по-французски. Смажьте кокотницы сливочным маслом, положите в каждую по 2 ч. л. нежирных сливок и 1 ч. л. тертого сыра. Разбейте по 1 яйцу, посолите и поперчите. Поместите кокотницы в глубокий противень и наполните его кипящей водой (она должна доходить до середины формочек). Поставьте противень в разогретую до

180 градусов духовку на 10 мин.

Яйцо пашот с тостом и свежей зеленью. Вскипятите 1 л воды, добавьте 1 ч. л. уксуса. Не повредив желток, разбейте яйцо в отдельную миску. Кипящую воду размешайте ложкой, создав воронку, и вылейте в эту воронку яйцо. Через 3 мин. выньте шумовкой. Положите яйцо пашот на тост, посолите, украсьте свежей зеленью.



МИЛЕНА РАДУЛОВИЧ: «БЫТЬ АКТРИСОЙ НЕРЕАЛЬНО УВЛЕКАТЕЛЬНО»

— Милена, вы родились в Белграде, расскажите немного о своей семье. Читала, что ваша мама — пловчиха, выиграла чемпионат ЮАР.

— Нет, все не настолько серьезно. Мама в молодости занималась плаванием и сейчас решила вернуться к своему давнему увлечению. Она вошла в сборную ветеранов Сербии и вместе с друзьями юности участвует в соревнованиях. Я считаю, это очень круто, когда у человека есть такое вдохновение даже в зрелом возрасте и способ наслаждаться жизнью. У папы бизнес. Мои родители никак не связаны с творчеством, только я и моя сестра пошли по этому пути. Я актриса, моя сестра — дизайнер интерьеров. Но родители всегда нас поддерживали и давали возможности для реализации. Любовь к театру, книгам — это у меня от мамы. Она водила нас на спектакли, даже на оперу. А папа очень интеллигентный, вежливый, нежный и оберегающий своих дочерей — так что у нас очень счастливая и любящая семья.

— В детстве вас также пытались приобщить к спорту — вы ходили на плавание, играли в теннис. Не понравилось?

— Я была очень активной, любознательной, увлекающейся девочкой — мне хотелось все попробовать. Дольше всего я задержалась на танцах. (Улыбается.) Но я считаю: не так важно, какой спорт ты выбираешь, главное, это приучает к физической нагрузке, несет пользу для здоровья. Я и сейчас пять раз в неделю хожу на йогу.

— Поступить в театральную студию было вашим желанием или вы сделали это под влиянием мамы?

— Моим, и не могу сказать, что родители были особенно счастливы оттого, что я выбрала не самую практичную в жизни профессию. (Смеется.) Я училась на «пятерки», и у меня были хорошие возможности для поступления в самые разные вузы. Но получилось так, что подруга-режиссер пригласила меня в свой студенческий спектакль, сыграть Селимену по пьесе

Мольера «Мизантроп». Произошел форс-мажор — актриса, которая должна была исполнять эту роль, сломала ногу. Я согласилась на эксперимент, потому что мне хотелось посмотреть, как режиссер работает на площадке, взаимодействует с актерами, на тот момент меня скорее интересовала эта деятельность, а не актерская. Но после этого опыта вектор внимания неожиданно переменялся.

— Что вас привлекает в вашей профессии?

— В ней нет рутины, каждая новая роль — это начало, все с чистого листа. Но при этом, пока ты вживаешься в персонажа, начинаешь лучше узнавать и себя. Это непрекращающийся и увлекательный процесс. Очень часто актеры говорят, что они, таким образом проживают множество жизней, но я считаю, что на самом деле ты познаешь разные варианты себя. Насколько мы на данный момент понимающие, умные, забавные, чуткие — настолько глубоким получается герой. Быть актрисой нереально увлекательно и очень мне подходит. Работа делает мою жизнь разнообразной. Мне нравится менять обстановку, знакомиться с новыми людьми, находить источники вдохновения. Я не люблю застоя, когда все предсказуемо. Рутину я создаю для себя сама, когда нахожусь вне съемочного процесса. Стараюсь просыпаться в одно время, выполнять тренировку, ходить на кастинги, наполнять свой день какими-то делами — одним словом, не расслабляться. Сосредоточенность необходима для того, чтобы войти в следующий проект.

— Ваше представление об актерской профессии изменилось, когда вы стали ею заниматься?

— Когда я поступила в театральную, я думала, что буду играть в театре классический репертуар. Но сложилось так, что в основном я снималась в кино и сериалах — и классических персонажей тут немного. Я не предполагала, что съемочный день длится так долго, по двенадцать-пятнадцать часов. И небольшая сцена, в которой ты условно стоишь на холоде по колено в грязи, может сниматься целый день. Но положительных моментов гораздо больше, я в своей профессии счастлива.

— Как вы считаете, кино все еще остается мужской территорией? У мужчин гораздо больше главных ролей, чем у женщин.

— Я считаю, что да. У нас это именно так. В Сербии молодой актрисе реализоваться гораздо сложнее, чем актеру-мужчине. Мы играем жену главного героя, его любовницу, потом мать главного героя, его

бабушку. В сценарии эти роли порой прописаны очень поверхностно. Что касается российского рынка киноиндустрии, на мой взгляд, он более демократичен и продвинут в этом смысле. У меня были здесь очень интересные роли, которые имели свой характер, свою линию. Например, я играла врача-эпидемиолога в хорроре «Кольская сверхглубокая» — и персонаж неоднозначный, и съемки увлекательные, под землей. Роль Амалии Бежецкой в сериале «Фандорин. Азазель» тоже очень яркая, своеобразная, это один из ключевых персонажей.

— **«Фандорина» многие восприняли неоднозначно, думали, что кино снято по одноименному роману Акунина, а по факту от него осталось лишь название.**

— Я с произведениями Акунина не знакома, читала русскую классику: Толстого, Достоевского, Чехова. Это вопрос к создателям фильма. Но сейчас такое время, когда все высказываются, пишут в соцсетях комментарии, не всегда приятные. Надо их фильтровать: прислушиваться к критике, но иметь и свое мнение. Уметь отвечать, если ты решил проявить креатив. Но уверена, что есть и положительные отзывы об этом кино.

— **Ваша Амалия — прямо женщина-вамп, мечта любого мужчины. Насколько близка вам героиня?**

— Я в первую очередь хотела показать ее ум, хитрость, как она меняет свою манеру поведения, тактику, образ — в зависимости от того, с кем общается. На самом деле она очень несчастна. Люди амбициозные и целеустремленные до такой степени, что ради этого готовы идти по головам, редко бывают счастливы в человеческом смысле. Они вкладывают в эту цель всего себя, все свои помыслы и желания, а потом достигают ее, и остается пустота. Но при этом Амалией сложно не восхищаться. Она еще и очень красива, что воспринимается многими мужчинами как ценный приз. Обычно в литературе фатальная красота — это проклятие. Такие женщины плохо заканчивают.

— **А вам красивая внешность не усложняет жизнь?**

— Мне нет. (Смеется.) Я считаю, что внешность важна, но в определенной степени. Красота — это не только лицо. Это сочетание энергии, харизмы, уверенности в себе, своих выстроенных личных границ, что всегда ощущается людьми и привлекает внимание. В нынешнем XXI веке только быть красивой женщине недостаточно, это время прошло. Дух, индивидуальность, личность — вот что ценится.

— **На заре карьеры вы снимались**

в голливудском проекте «Обычный человек» с Беном Кингсли. Строите ли амбициозные планы продвижения еще и на Запад?

— В Сербии качественная киноиндустрия, здесь снимается много международных проектов. Я была занята в двух фильмах — «Договор» и «Обычный человек» с Кингсли. Я сыграла его воспоминание о дочери, которой больше нет в его жизни. Буквально один-два кадра, это трудно назвать ролью. Но представилась хорошая возможность познакомиться, пообщаться с популярным, известным актером. Помню, он все смеялся, откуда у него взялась такая высокая дочь. А я не ожидала, что сам он небольшого



В фильме
«Балканский рубеж»

роста. Первое условие для того, чтобы играть еще и в других странах, — это отличное знание языка. Я это поняла, когда меня пригласили на роль в драму «Балканский рубеж». На тот момент я уже говорила по-русски, начала понемногу общаться. До этого полтора года сидела с книжкой в руках. Русский язык очень сложный, хотя и говорят, что они с сербским похожи. Все эти окончания, префиксы, суффиксы — ужас! Испанский у меня идет в два раза быстрее. По-английски я уже говорю свободно. Так что стараюсь расширять свои профессиональные горизонты. Есть некие идеи и задумки, но об этом пока рассказывать рано.

— **Вам проще строить отношения с человеком из своей сферы?**

— Да, все мои мужчины были людьми из творческой среды. Они понимают все нюансы профессии, не надо тратить время на объяснения.

— **Есть ли у вас занятия для души? Что делаете в свободное время?**

— Я занимаюсь йогой, очень люблю готовить. Это увлечение пришло ко мне во время пандемии. Когда все были на карантине, я по-

няла, что процесс приготовления разных блюд доставляет мне огромное удовольствие. Могу побаловать родных и друзей. Кстати, из русских рецептов мне очень нравятся борщ, холодец и селедка под шубой. Приезжая в Москву, всякий раз их заказываю. Борщ уже научилась готовить сама. (Улыбается.) Еще, как говорила выше, учу испанский, смотрю на досуге сериалы, читаю книги, путешествую. На январских праздниках побывала на Кубе и в Занзибаре.

— **А есть любимые места на планете, куда вам нравится приезжать снова и снова?**

— На самом деле Москва — одно из таких мест. Это сказочный город

— очень красивый центр Москвы, старинные здания, насыщенная культурная жизнь. Большой театр, вообще театры, выставки — когда я приезжаю сюда, мне есть чем заняться. Также люблю Италию, она очень разнообразна. Каждый город со своим колоритом, атмосферой.

— **Как вы относитесь к тому, что публичность меняет образ жизни?**

— А какой у меня выбор? Это данность профессии.

— **Насколько вы открытый человек?**

— Я люблю людей, общение. Но сейчас полюбила и одиночество. Поняла, что мне нужно время, которое я могу проводить наедине с собой. На самом деле я открыла такую свою особенность именно здесь, в Москве. Никто не отвлекает от подготовки к роли, можно прогуливаться по улицам, размышлять. И поделюсь лайфхаком: очень здорово одной сходить на концерт или в кино. Я бы никогда такое не попробовала, но жизнь так повернулась, что я стала сниматься в России. В Белграде я окружена людьми, невозможно пройти спокойно, меня узнают на улицах. Только в своей квартире я одна.



*Лифт к успеху не работает. Используйте ступеньки. Шаг за шагом.
Джо Джирард*

Мышление успешного человека ЧТО ПРИВЛЕЧЕТ УДАЧУ?

От мышления зависит не только настроение человека, но и его способности добиваться поставленных целей, решать проблемы без выгорания и наслаждаться жизнью.

Перестроить мышление по щелчку пальцев невозможно. Это планомерная и долговременная работа, которая требует терпения и настойчивости. Начните с малого - попробуйте отслеживать мысли, влияющие на ваш эмоциональный фон и производительность. Возможно, некоторые из них стоит заменить следующими убеждениями.

«Я ЛЮБЛЮ СВОЕ ДЕЛО»

Невозможно добиться успеха, действуя «через не хочу». Любое дело, любую задачу нужно сначала полюбить, иначе не стоит к ним подступаться - об этом говорят многие предприниматели.

Отличная стратегия - сосредоточиться на результате и почаще напоминать себе, зачем вы все это затеяли.

Еще лучше, если вы сумеете полюбить не только конечную цель, но и сам процесс. Предположим, вы хотите сбросить лишний вес, но с трудом поднимаете себя с постели для пробежки. Да, бегать по утрам тяжело. А если составить плей-лист из любимых песен, купить удобные кроссовки, выбрать живописный маршрут и найти хорошую компанию, то изнурительная физическая нагрузка может превратиться в приятный утренний ритуал.

«НЕ ВЫШЛО, ЗНАЧИТ, НАЙДУ ДРУГОЙ СПОСОБ»

Если не получилось добиться результата раз, другой, третий, руки могут опуститься. Вместо это-

го ищите новые пути достижения цели. Предположим, вы уже третий месяц не можете устроиться на работу. Разослали сотню резюме, сходили на два десятка собеседований, и все напрасно. Меняйте стратегию. Например, проконсультируйтесь со специалистом, который исправит ваше резюме так, чтобы оно лучше отражало ваши сильные стороны, и научит вас подгонять текст под разные вакансии.

«НЕУДАЧА МЕНЯ НЕ ПУГАЮТ»

Не зря говорят, что в жизни больше сдавшихся, чем проигравших. Победители знают, что путь к успеху не бывает гладким. Джоан Роулинг, прежде чем найти издателя для своей первой книги о Гарри Поттере, получила 14 отказов разной степени вежливости. Зато теперь она неизменно входит в список самых высокооплачиваемых писателей мира.

«ОТГОВОРКИ - НЕ ДЛЯ МЕНЯ»

Что обычно говорят те, кто не может дойти до спортзала или выучить английский, хотя начали не один раз? Правильно, «У меня нет на это времени». На самом деле дело не в нехватке времени, а в неумении расставлять приоритеты.

Успешные люди, как правило, встают пораньше, чтобы вставить в свое загруженное расписание важную задачу. Они готовы пожертвовать чем-то другим - просмотром сериалов или зависанием в социальных

сетях. Для этого нужна железная воля и навыки тайм-менеджмента.

«КАЖДАЯ МИНУТА ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ»

Кстати, о тайм-менеджменте. Каждый день нашей жизни - это 1440 минут. Чтобы максимально быстро добиться результата в любом деле, нужно планировать драгоценные минуты наиболее эффективно.

Знаете, почему создатель известной социальной сети Марк Цукерберг постоянно носит одинаковые серые футболки? Ему не приходится каждое утро думать над тем, что сегодня надеть. Это экономит ему время и силы.

Научитесь так же бережно относиться к своему времени - рабочему и личному.

«Я ЗНАЮ, ЧЕГО ХОЧУ»

Важно осознавать, чего именно вы хотите достичь. При этом старайтесь не путать мечты и цели. «Хорошо бы жить на море...» - это мечта. Цель должна быть более конкретной: «К 2025 году я хочу накопить X денег, продать квартиру, перевестись в филиал моей компании в другой город и переехать туда жить» - это цель. Правильная формулировка помогает понять, достижима ли цель, и позволяет составить план действий.

Следите за своими мыслями, используйте аффирмации и принимайте реальные шаги. Не «Я хочу лучше спать», а «Я буду гулять полчаса каждый вечер, куплю шторы, перестану пользоваться телефоном после восьми часов и начну ложиться в одиннадцать начиная с сегодняшнего вечера».

Комментарий специалиста

С ЗАБОТОЙ О СЕБЕ

Хочу подчеркнуть важность ментального здоровья для счастливой и успешной жизни. Мы все помним о том, что нужно правильно питаться, заниматься спортом и выпивать 2 литра воды в день - это полезно для тела. Однако порой забываем заботиться о своей психике.

Основные психологические навыки людей, удовлетворенных жизнью, включают умение находить мотивацию, фокусироваться на позитиве. Такие люди не боятся перемен и понимают, чем может быть опасен перфекционизм.

Развивайте свой эмоциональный интеллект, тогда даже труднодостижимые цели (на первый взгляд) будут вам по плечу.

Некоторые люди «причиняют добро» из лучших побуждений, не думая о том, нужна ли такая помощь на самом деле. И в результате рушатся судьбы их близких.

Некоторое время назад я познакомилась с одной женщиной, пока ехала в поезде. И вот какую интересную и местами поучительную историю она мне поведала.

«Когда Настя появилась на свет, я даже не сразу поверила, что это моя дочь. Чтобы вы понимали, сама я высокая (175 см) женщина в теле с выразительными чертами лица (так все говорят). А девочка родилась маленькой, хиленькой, чуть больше двух кило - из-за этого выписки нам пришлось ждать целую неделю.

Лишь спустя время я привыкла, что это крохотное, вечно плачущее чудо с жиденькими волосиками - мое. Грешила на Настиного отца: он ниже меня, самой заурядной внешностью. Видимо, дочь в него пошла.

Пока Настя росла, я наблюдала за ней в надежде, что из гадкого утенка она превратится в прекрасного лебедя. Но этого не случилось... Когда у моих подруг девчонки давно уже бегали на свидания, моя сидела дома за учебниками.

Первого молодого человека Насте нашла я, уже не надеясь, что дочь сообразит сама. Это был сын моей подруги Кати. Неплохой мальчик. Красавцем его не назовешь, зато изучал программирование (престижно). «Мама, он мне не нравится», - начала возражать Настя уже после первой их встречи. Но я то знала, что суженого нужно выбирать не сердцем, а головой. И дочери это пыталась объяснить! А она ни в какую... Даже обиделась на меня, неделю мы с ней не разговаривали.

Потом Настя, вместо того чтобы пойти учиться на юриста, подала документы на факультет психологии. Я за голову схватилась. Когда остыла, подумала: что с нее взять? Молоденькая еще, не знает, что работа должна приносить прибыль.

У меня через знакомых нашлись люди из приемной комиссии, которые Настю грамотно «задвинули». Короче говоря, по конкурсу она не прошла. Плакала, конечно, недоумевала. Но, отчаявшись, махнула рукой и подала документы на юридический. Я вздохнула спокойно.

Понимаете, я ведь сама этот юридический окончила. Сначала, конечно, пришлось поработать «девочкой на побегушках». Но посте-



ХОТЕЛА КАК ЛУЧШЕ!

пенно поднялась, начала неплохо зарабатывать. А потом знания, полученные в университете, помогли мне организовать свой бизнес.

Я не раз приводила в пример дочери свою историю, а она твердила: «Но я же гуманитарий». Вот же заладила! Я считаю, что человек как пластилин: из любого можно вылепить что угодно, если вовремя начать.

Благодаря своим связям удалось устроить Настеньку в приличную фирму (ко мне она устраиваться наотрез отказалась). Дочь нашла там мужа. Тут, правда, без моей помощи тоже не обошлось.

Когда мы с Кириллом познакомились, я сразу поняла, что парень он целеустремленный, метит в кресло заместителя начальника. Как было ему не помочь? Ну, а там уже дело само пошло к свадьбе: как говорится, долг платежом красен.

Не скрою, даже свадебные аксессуары не сделали из моей Насти принцессу. На фоне высокого плечистого Кирилла она смотрелась неказисто. Зато он ее то приобнимет, то в щечку чмокнет, то на танец пригласит. Посмотрела я на эту картину, и мое материнское сердце успокоилось. Ненадолго.

Счастливая жизнь новобрачных продлилась три года. Внуков они мне так и не подарили: у Насти, ко всему прочему, нашлись проблемы по женской части. Я решила взяться за этот вопрос позже, но не успела - пришли тревожные вести.

Звонит мне как-то подруга и испуганным голосом сообщает, что увидела моего зятя в компании какой-то симпатичной брюнетки. Ну и ну! Я организовала слезку и уже через пару дней знала, что это за

особа. Новенькая в компании, где работает Кирилл. Некая Ольга. Что ж, хорошо, у меня имелись рычаги воздействия.

Мне хватило недели, чтобы не только уволить разлучницу, но еще и опозорить ее перед честными людьми. История быстро разошлась среди знакомых, узнала об этом и Настя. Когда дочь пересказала ее мне, я не выдержала: «Зато не будет теперь вертеть хвостом перед твоим мужем!»

Настя заявила, что знакома с Ольгой. Мол, она брошенка с четырьмя детьми. Младший - с врожденным пороком сердца. Настя с Кириллом помогали ей, деньги на операцию ее сыну собирали.

Жаль, что я не узнала всей правды раньше. Иголку в стог сена не утаишь - вскоре зять понял, кто виновен в увольнении несчастной. Думала, он поймет, что я просто дочери помочь хотела. А он заявил: «Евгения Леонидовна, с меня хватит! Больше слышать ничего не хочу о вашей семье!» - и подал на развод. Я хотела припугнуть его, но не вышло.

Настя со мной после произошедшего месяца два не разговаривала. Потом, кажется, оттаяла, но сообщила новость, от которой мое сердце разорвалось на кусочки. На фоне стресса из-за развода дочка потеряла ребенка на раннем сроке...

Сейчас она меня простила, конечно, но отношения между нами натянутые. Я чувствую свою вину, а Настя старается держать дистанцию».

Услышав все это, я обомлела. Но переубеждать попутчицу не стала. Мне кажется, таких людей переубедить невозможно. А дочку ее жалко!

Евгения.

ГОРОСКОП НА МАЙ 2023 ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА



ОВЕН



Учиться никогда не поздно и для вас в этом месяце это будет особенно актуально. Обретая новые знания и расширяя свой круг интересов, вы станете по-другому смотреть на себя. Появится уверенность и гордость за себя, что отразится и на вашем поведении, на ваших многих привычках, и на отношении окружения к вам. Главное, не бойтесь знакомиться с совершенно новой и непонятной информацией. Вы сумеете все осилить, если не будете по этому поводу эмоционально переживать.

Ваша коммуникабельность в мае будет зашкаливать. Можно этим воспользоваться с выгодой для себя. Если вы планировали важные совещания, деловые переговоры или откровенные разговоры со своей половиной, то лучше все это успеть сделать сейчас.

ТЕЛЕЦ



Май прекрасный период, чтобы завершить все свои начатые дела. Тем самым вы дадите толчок новым проектам и свершениям, о которых раньше только мечтали. А незавершенность как раз тормозит вас приступить к покорению следующих вершин. Вы, конечно, прекрасно понимаете, что вас ценят на работе и в семье, но сами вы постоянно предъявляете к себе завышенные требования

Перестаньте относиться к себе так, будто бы вы кому-то пытаетесь что-то доказать. Научитесь просто наслаждаться жизнью, не ставя себе при этом никаких оценок.

Вам нужно постараться находить время для восстановления потраченных сил.

БЛИЗНЕЦЫ

Вам стоит засучить рукава и приготовиться к напряженному периоду.

Чтобы немного продвинуться к своим намеченным планам, вы должны разработать правильную



стратегию. Вам нужно перестать оглядываться по сторонам, ожидая одобрения и порицания со стороны своего окружения. Помните, вы никогда не сможете угодить всем и каждому. Начните делать что-то для себя, а не для галочки, поставленной вам обществом.

Обязательно один из выходных месяца проведите активно. Лучше если это будет какой-нибудь командный вид спорта, где вы сможете выплеснуть свою энергию и тем самым позволить своей внутренней системе хорошенько взбодриться.

РАК



В мае вас как никогда будет переполнять чувство юмора. За счет этого с вами будет легко общаться, и вы станете привлекать к себе большое количество важных и значимых людей. Используйте эту возможность, чтобы обзавестись полезными связями, благодаря которым вы сможете улучшить свою жизнь.

Вы можете получить весточку издалека либо получите информацию от родственников, с которыми не общались и не виделись много лет. И это в некоторой степени повлияет на Вашу жизнь с положительной стороны. Вам стоит сделать также ответный шаг, и возможно Вы обретете новых соратников и неплохую поддержку в финансовом и моральном плане.

ЛЕВ



В мае вы будете полны интересных идей, требующих воплощения в реальность. Для этого вы начнете прикладывать невероятные усилия, так как желание осуществить задуманное будет крайне велико.

На работе вам предстоит выдержать двойную нагрузку. Но сил у вас в запасе много, поэтому если вы будете их

правильно распределять, то никакие задачи вам точно не страшны.

Чтобы провести время с пользой, но при этом немного отдохнуть от суеты, сходите на восстанавливающий массаж. Физически вы получите заряд энергии, а эмоционально вы расслабитесь, что для вас сейчас очень необходимо.

ДЕВА



В этом месяце у вас появится возможность исправить все ошибки, которые были допущены вами ранее. Не упустите этот шанс. Это позволит освободиться от того груза, который вы несете на своих плечах, постоянно терзаясь угрызениями совести. Теперь с этим можно покончить и начать жить более свободно и спокойно.

Главное, не проявлять приступы гнева в отношении близких людей, которые точно не виноваты в ваших каких-то промахах и неудачах. Учитесь брать всю ответственность за произошедшее только на себя. Тогда и злиться будет не на кого.

Поэтому просто наберитесь терпения и качественно завершите то, что уже было начато.

ВЕСЫ



Вам предстоит подстроиться под активный образ жизни, так как события вокруг вас будут происходить с невероятной скоростью. От вас потребуются быстрота принятия даже самых важных решений. Вы больше не сможете брать

необходимую паузу, чтоб все тщательно взвесить. В мае придется следовать обстоятельствам, а не собственным желаниям.

Вас ждут интересные проекты и соблазнительные предложения. Но воспользоваться вы сможете только некоторыми из них. Не пытайтесь сразу ухватиться за все. Вы только потратите время, везде получите отрицательный результат и будете крайне расстроены. Ваша склонность к экспериментам в этом месяце еще больше усилится.

СКОРПИОН



В мае Вам будет сложно бороться со своей тягой к переменам. Но ваша жизнь только совсем недавно стабилизировалась, что пока никаких радикальных шагов предпринимать не стоит. Поэтому вам предстоит бороться со своими внутренними желаниями. Потакая им, вы только сами все испортите и усложните. Лучше

займитесь изменениями, которыми касаются ваших взглядов и отношения к другим людям.

Чтобы улучшить свою жизнь, вам необходимо внести корректировки в свое окружение. Вокруг вас слишком много людей, которые черпают вашу энергию, не давая ничего взамен.

СТРЕЛЕЦ

В мае вы будете полны энергии и жизнерадостности. Все заботы сразу уйдут на второй план, а на первый выйдут удовольствия и наслаждения. Вы будете радоваться каждой мелочи, что, несомненно, положительно начнет влиять на ваши личные и деловые отношения. С вами будет приятно иметь дело. Однако не забывайте, что после такого подъе-



ма, как правило, наступает эмоциональный спад.

Не стесняйтесь делиться своим восторгом и ощущением счастья с окружающими. Эти чувства заразительны. Поэтому неудивительно, что вокруг вас начнут собираться люди, желая завести с вами близкое знакомство и набиваясь к вам в друзья.

КОЗЕРОГ



Легкое время осталось позади. Теперь придется взять себя в руки и начать во всех происходящих делах принимать непосредственное участие. Раньше вы старались держаться в стороне, но сейчас такая тактика приведет вас лишь к нулевому результату. А чтобы добиться чего-то стоящего, ваша жизненная позиция

должна стать активной.

Несколько важных шагов вам предстоит сделать в отношении профессиональной деятельности. Причем морально вы к этому не успеете подготовиться, и серьезные задачи навалятся на вас как снежный ком. Не стоит волноваться раньше времени. Вы проявите себя достаточно компетентно, если не будете спешить и не станете отказываться от помощи.

ВОДОЛЕЙ



В мае для вас наступит период спокойствия и морального удовлетворения. Вы можете неспешно заниматься своими делами, наслаждаясь самим процессом и не пытаясь гнаться за результатом. Итог в любом случае будет успешным. Ваше эмоциональное

состояние наконец-то придет в равновесие, поэтому, постарайтесь сохранить его как можно дольше.

Вам стоит вспомнить о своих друзьях, особенно тех, кто живет за рубежом. Пока у вас образовалась небольшая пауза в делах и некоторое затишье в личных взаимоотношениях, вы можете больше времени посвятить старым знакомым. Такой шаг позволит снова возобновить связь, которая может оказаться для вас крайне удачной.

РЫБЫ



В этом месяце Вы будете находиться в достаточно приподнятом настроении. Ваша жизнь станет активней, а события, происходящие вокруг, не дадут вам заскучать. Вы будете поглощены насущными делами и вовлечены абсолютно во все ситуации, происходящие вокруг вас.

Насладитесь этим моментом и постарайтесь изменить свою жизнь к лучшему.

Все ваши проблемы, с которыми вам приходилось сталкиваться ранее, возникали в основном из-за вашей неуверенности. Но теперь вам удастся с ней справиться, ваша самооценка существенно повысится, и для вас сразу откроются все двери, в которые до этого вы так рьяно стучались.

Вам стоит начать намного больше времени проводить с родными и близкими людьми.



Как я похудела

НОЧНОЙ ДОЖОР

Как перестать переедать вечером

Вы не много едите на завтрак, обед, а вечером набрасываетесь на еду. Тут и чипсы, и калорийный десерт... Понимаете, что вредно, но как справиться с этой ситуацией?

Говоря о том, что есть на ночь вредно для здоровья и фигуры, специалисты имеют в виду именно перекусы после ужина, а не сам ужин. Ученые выяснили, что опасность систематических ночных переяданий заключается не только в лишнем весе, но и в заболеваниях - вплоть до сахарного диабета, болезней сердца и высокого уровня холестерина в крови.

ПОЧЕМУ ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ?

Самая главная причина поздних перекусов - перенапряжение. Чем интенсивнее трудится человек днем (и чем меньше ест), тем выше риск переест вечером. В этом случае еда становится способом расслабиться и набрать калории, не полученные в обед.

Рекомендуется делать небольшие перерывы в работе каждые два часа. Подвигайтесь (легкая разминка не повредит), пообщайтесь с коллегой или пройдитесь по коридору бодрым шагом.

*** В течение для каждые 3-4 часа перекусывайте здоровой пищей, чтобы к вечеру не страдать от дефицита калорий.**

Также переядание возникает, если вы привыкли баловать себя едой после выполнения сложных задач. В этом случае мозг формирует устойчивую связь: еда = награда. Разорвать эту связь непросто, но возможно. Нужно найти другой способ благодарить себя - массаж, ванна, прогулка.

СБАЛАНСИРУЙТЕ РАЦИОН

Если вы в обед отдаете предпочтение только одному виду макронутриентов, например белкам или углеводам, то к вечеру организм потребует восполнить дефициты. Важно заранее спланировать рацион так, чтобы соблюсти баланс белков, жиров и углеводов.

Перед сном отдавайте предпочтение легкой, но питательной пище. Например, можно съесть тушеные овощи с куриной грудкой или салат с яйцом и сыром. Большое количество клетчатки даст ощущение сытости и поможет не сорваться ночью.

Утром желательно употреблять полезные жиры. Они содержатся в авокадо, орехах, сливочном масле. Нет ничего плохого в том, чтобы после завтрака чувствовать, что вы съели слишком много. Это, наоборот, хорошо! Уровень энергии вырастет, и к вечеру вам не потребуется «углеводный допинг».

*** Записывайте в дневник питания все, что вы едите. Так можно выявить дефициты белков, жиров и переизбыток углеводов.**

ОСОЗНАННЫЙ ПОДХОД

Американские ученые пришли к выводу: если человек ест неосознанно (глядя в телефон, сидя перед телевизором или напряженно думая о чем-то), то пища усваивается хуже, а чувство насыщения появляется позже.

За ужином отложите в сторону гаджеты и максимально сконцентрируйтесь на еде, чтобы почувствовать ее вкус, запах, консистенцию. Жуй-

те медленно и долго - такая привычка защитит вас от переядания.

ОЩУЩАЕТЕ ГОЛОД? ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ!

Важно не допускать слишком длинных «голодных» периодов. Например, если вы поужинали в 17:00, то примерно к 21:00 вам, скорее всего, снова захочется есть. Выхода два - либо ложиться спать до того, как проснется аппетит.

Либо скорректировать распорядок дня и ужинать после 17:00 (но не позднее чем за три часа до сна).

КАК ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА АППЕТИТ

Чаще всего вечерние перекусы не имеют ничего общего с чувством физического голода. А вот эмоциональный голод не исключен. Когда человек встревожен или расстроен, то шоколад может казаться настоящим спасением.

Перед тем как съесть что-то, спросите себя: действительно я голодна или мне хочется получить определенную эмоцию благодаря пище?

*** Во время эмоционального голода рука тянется к сладостям, фастфуду, копченостям. В этот момент вам в голову не придет перекусить салатом.**

По вашим ощущениям, причиной позднего вечернего перекуса является настоящее чувство голода? Тогда попробуйте на следующий день немного увеличить размер порции на ужин.

И последний совет. Возможно, банальный, но рабочий на 100%. Относитесь к своему телу с любовью и уважением. Постарайтесь слышать свой организм, правильно считывать его сигналы. Разделяйте стресс и голод. Это поможет вам сбалансировать рацион и обрести стройность.


Комментарий специалиста

ОБМАНИТЕ МОЗГ!

Если вы долго ели по вечерам вредную пищу, то первое время будет сложно смириться с отменной вкусной «наградой». Могут возникать неприятные ощущения как на телесном, так и на эмоциональном уровне. Нужно продержаться 2 недели, и организм привыкнет к новому распорядку.

Перед сном попробуйте обмануть мозг и предложить ему вместо шоколада или кусочка пиццы стакан кефира или яблоко. В яблоках, кстати, содержится пектин, который разбухает в желудке, и таким образом снижается чувство голода.

Ваш любимый сканворд

Кутюрье	Велосипед	Насек. на псе				Орли, Быково	Булка шаурмы	Пекло		
Шаблон	Отожж. уголь	"Глаз" сыщика				Сорняк	Трещина в союзе	Крайняя часть		
			Машина Шумахера							
Братья Рем и...			Бесступенчатая передача							
Толпа народу						Актриса... Фандера				
Водопадники										
			Курорт в Крыму				Он же — Коровьев	Карп		
Завтрак, обед, ужин	Хмельной напиток	"Готовое платье", режиссер	 <p>Краешек крыши</p>			Контора				
						Пльвут по небу				
Опара		Одна из твердых валют						"Поцелуй Иуды", художник	"Леон", актер Жан...	Театральные кулуары
Ревизия								Степная птица		
								Кругляшок для таксофона		
"Паоло и...", Маркович										
Футболист Зинеддин...	Голубой купол						Овощи кусочками	Металл		
	Рядом с домом									
			"Три гол-стяка"	Партия в игре		Поперечная грань здания				
			Атестат							
	Сербский хоровод	Моносахарид	Постановление властей				Немецкий композитор	Аквариумная рыбка		
Огурчик						Опережение трактора				
Цепкий примат										
			Уважаемая полька			"Эй, стой!"	"Пуля", Микки... Илзе...			
Плотная ткань в рубчик	"Дядя...", Чехов	Транспорт в высотке	Тип мест в поезде	Угольки			Пушистый слой на ковре	Масонская...		
				Мушкетер						
					Ударный муз. инструмент					
Дымка					Африканский анклав					
Географ. угол										
			Коралл				"Мулен..." с Кидман			
Гибискус коноплевый	Короб из бересты				Шахматная муза					



НЕ ОТПУСКАЙТЕ СВОЕ СЧАСТЬЕ

Дима не находил себе места. Он бродил, чернее тучи, по коридорам офиса. Натыкался на сослуживцев, бормотал извинения под нос. Сослуживцы оборачивались на него, с недоумением переглядываясь и перешептываясь. Дима был явно не в себе последние два дня. Он заговаривался, он забывал здороваться, он курил каждые десять минут.

Секретарша имела наглость сказать:

- Дмитрий Владимирович, вы что-то подустали последнее время...

- А?.. Что? – переспросил Дима.

- Вы здоровы, Дмитрий Владимирович? – участливо спросила секретарша.

- А вам какое дело?! Вы что это... Это самое!!!

Дима топал ногами и кричал. Секретарша вжалась в полированную поверхность стола. Если бы в окно постучался дед Мороз, она удивилась бы меньше. Дима кричал! Такого офиса фирмы, финансовым директором которой являлся Дима, не видал и не слышал никогда.

Приступ ярости погас так же быстро, как и вспыхнул. Дима вдруг обмяк, как будто из него выпустили воздух, тихо пробормотал извинения и вышел в коридор. Он спустился по ступенькам, прошел к машине, завелся и умчал в неизвестном даже ему самому направлении. Дима ехал, автоматически нажимая на клаксон, когда впереди кто-то «тормозил». Он притормаживал на светофорах и давал газу на улицах с небольшим движением. И все – на автомате. В полной отключке.

Мысли Димы были заняты одним вопросом. Самым главным сейчас в его жизни вопросом. Не дающим

спать вторую ночь вопросом... Он начал подозревать Полину три дня назад. Прожив с этой женщиной два года, Дима ни разу не находил повода усомниться в том, что она ему верна. Ни разу даже мысль такая не приходила ему в голову. Даже мимоходом не проскакивала. А три дня назад...

Ее мобильный не отвечал. «В данный момент абонент не может принять ваш звонок...» Может, разрядился, может, в переход спустилась. Дима начал волноваться, когда механический голос ответил ему в десятый раз то же самое спустя два часа. «Так... Так-так-так... Что бы сие означало?» - Дима начал размышлять. «Ведь могла и потерять телефон. А могли и украсть. А могла и в историю попасть...» Начали вспоминаться телевизионные страшилки-передачи о маньяках да бомжах, готовых убить за бутылку водки. «Так... Позвоню-ка я ее подруге...»

Он набрал номер Светки, подруги жены. Та ответила ему, что Полину не видала уже две недели, и обиженно затарахтела на ухо, что мол это он, наверное, Полинку к ней не отпускает. А они ведь дружат со школы, и это с его стороны нехорошо! Дима пробормотал, что он здесь ни при чем, и сказал, что вместе с женой заедет к Свете на ближайших выходных. Отключился. Почесал за ухом. И тогда ноги понесли его на балкон.

Он мог курить на кухне, но ноги направили его прямоиком на балкон. И он стоял, курил, когда увидел ее... Она выходила из залитанной спортивной машины, улыбалась. Помахала ручкой кому-то невидимому за тонированным стеклом. Дима пригнулся. Он весь напрягся,

почувствовав себя рысью, притаившейся в кустарнике, коршуном, выслеживающим добычу. Сеттером, почуявшим дичь. Полина скользнула взглядом по балкону и пошла по направлению к парадному. «Вот тебе и раз!» Дима щелчком отправил окурок за стекло. Сел на кухне, включил телевизор. «Вот тебе и раз...» Дверь открылась, вошла жена.

- Привет! Что это ты дома?

- Привет, - машинально ответил Дима.

«Только не покажи ей, что ты что-то видел...»

- А где мне быть, любимая? – Дима старался придать своему голосу «обычную» интонацию.

- Как где? На футболе! – Полина сделала удивленные глаза. Переверла взгляд на экран телевизора.

- У тебя все хорошо? – заглянула Диме в лицо.

На экране один телепузик бегал за белкой, а второй прыгал с парашютом.

- У меня все классно, - Дима улыбнулся.

«Как это я мог забыть про футбол?» Каждый вторник они с друзьями арендовали зал в школе, гоняли мяч, сгоняли килограммы.

- А... - Полина усмехнулась, прошла в ванную.

«Ну и что? Ты будешь так вот сидеть, как дурак, или спросишь ее о том, кто ее подвозил?»

- Масик! – Дима постучался в дверь ванной, - я тебе звонил...

- Телефон сел! – сквозь шум воды услышал он.

- Я волнуюсь, наверное?! Как ты думаешь?

- Мы с девчонками в баре посидели чуть-чуть, - ответила жена.

«Да... Спроси я у нее сейчас в лоб, кто ее домой завез, отвертнется... У нее уже все подготовлено... Алиби...»

Раздался телефонный звонок. Дима прошел на кухню, снял трубку:

- Алло!

Тишина.

- Алло! Слушаю!

Гудки отбоя.

«Все... Приплыли... Прозевал жену!» Диме стало страшно. Он очень любил Полину, и мысль о том, что у нее может кто-то появиться, вызвала в нем трепет.

- Кто звонил? – жена вышла из ванной. Красивая, молодая. Сексуальная... У Димы засосало под ложечкой.

- Не знаю, кто. Молчат. Может, тебе? (пробный камень).

- Почему мне? Если бы мне, то меня бы и пригласили, правильно? Камень просвистел мимо.

- Ну, если надо будет, перезвонят, - резюмировал Дима.

«Но как держится! Ни словом, ни взглядом». Дима был обескуражен пронзившей его догадкой. А ведь пару дней назад был уже подобный звонок! «Ну и ну! Вот так... Вот как оно бывает! Герой анекдотов, рога-тый муж... И это после всего, что я для нее сделал?..» Стоп! «А что я, собственно, для нее такого сделал? Мы познакомились, когда я только начинаю работать в компании, а у нее уже был свой собственный бизнес. Она никогда у меня денег не требовала ни на что. Она мою машину в прошлом месяце за свои ремонтировала...»

И Дима начал думать. А когда он начинал о чем-то думать всерьез, то все остальное для него переставало существовать. За это его ценили на работе, из-за этого над ним подшучивали друзья. Он полностью погружался в предмет». Всю ночь Дима взвешивал все «за» и «против» допустимости варианта, что его жена ему неверна. «Я ее люблю. Это, безусловно, «против». Я провожу с нею мало времени – это, конечно же, «за». Я мало говорю ей о том, какая она красивая. Это «за». Я мало ее целую. Это «за»... Дима заснул под утро. Проснулся разбитый, не выспавшийся. Взглянул на спящую жену, и острая боль пронзила его мозг. «Еще со мною, но уже не моя...» Ему хотелось плакать. На работе он совершал чудеса в тот день. Пролил кофе на годовой отчет, промокнул лужу доверенностью и обозвал бухгалтера козлом.

- Вы, извините, козел, - задумавшись, произнес.

Опомнился, покраснел, как рак. Бухгалтер козлом не был. Дима и сам не понимал, с чего это он его причислил к животному миру. «Ассоциация с рогами, наверное», - подумал Дима и с большим трудом свел все в шутку. Мол, думал, о начальнике отдела логистики и вырвалось. Замял неловкость, в общем.

Ночь подарила новые страхи и размышления. Полина спала сном младенца. Дима смотрел на ее лицо, и шершавый ком в горле не желал проглатываться. «Ну, как же так? Я ведь ее так люблю...» «А час-

то ты говоришь ей, что любишь ее? Нет... Не часто... Совсем, почти, не говорю. Только в ответ на ее «Я тебя люблю» скороговоркой отвечаю «И я тебя!» А когда ты ей в последний раз цветы дарил? Месяц... Полтора месяца назад. А часто говоришь ей, что она красивая? Нет. Не часто...»

Диме стало невыносимо горько оттого, что жена «вильнула хвостом» не просто так. Нет, ей, конечно, нет оправдания, но ведь он и сам приложил руку, так сказать. Ведь она, на самом деле, очень красивая. Ведь она, на самом деле, очень умная и нежная. Ведь такая женщина достойна того, чтобы проводить с нею больше времени. И уж конечно, достойна получать цветы чаще, чем раз в два месяца. «Какой же я идиот!» - Дима понял вдруг смысл выражения «бить себя ушами по щекам». «Какой кретин...»

...Дима ехал, не замечая ничего вокруг. Он притормозил возле цветочного павильона. Вышел. Выбрал самый красивый букет. «Она любит полевые цветы», - вспомнил. «Будь что будет! Приеду домой, поставлю цветы в вазу. Дождусь ее и попрошу не уходить от меня. Главное, чтобы все не зашло слишком далеко...» Он купил ее любимое «Киндзмараули» и подъехал к парадному. А под парадным стояла и блестела

на солнце роскошная спортивная машина. «Ну, все... Это уже слишком! Прямо дома...» Сознание ривало омерзительные картины. Дима подкрался к двери, прислушался. Тишина. Он аккуратно открыл дверь, вошел...

...За столом сидела его жена и мирно беседовала с какой-то женщиной средних лет.

- О, привет, Дима! – Полина вско-чила с кресла.

Дима ничего не понимал.

- Цветы? Любимый... - она чмокнула его в щеку, - Познакомьтесь, это Дима, мой муж, это Софья, мой компаньон.

Дима стоял посреди гостиной и улыбался. Ему хотелось расцеловать незнакомую женщину Софью, ему хотелось поднять на руки Полину. Ему хотелось дать самому себе под дых... Дима почувствовал, что глаза его наполняются влагой...

- Сейчас мастер с телефонной станции придет. К нам дозвониться невозможно. И не слышно ничего бывает. Тебя слышат, а ты не слышишь. Видимо, провод где-то обломался...

Полина говорила еще что-то. Софья смотрела на его лицо удивленно. А Дима улыбался. Во весь рот, как в детстве. Он был счастлив сейчас. И не собирался больше никогда отпускать свое счастье...





ХВАТИТ ВОСПИТЫВАТЬ НЫТИКОВ!

Сначала родители балуют детей, соломку им везде подстилают, а потом жалуются, что те самостоятельно ни один конфликт решить не могут. Спрашивается, и кто же в этом виноват?..

У меня подрастают двое сыновей, так что мое мнение далеко не голословно. Я отец, может, и жесткий, зато справедливый. Конечно, пока мальчишки были маленькие, хотелось их и баловать, и многое прощать, оберегать, но с каждым годом я все больше убеждался в том, что будущим мужчинам нужно другое воспитание. Иначе вырастут как сыночек нашей соседки. Она воспитывает ребенка без мужа,

выгнала главу семейства сама - «не сошлись характерами».

Как-то мы разговорились с ней на тему воспитания, и соседка сказала: «С детьми кнутом нельзя, у меня всегда наготове пряник». Смотрю я на ее отпрыска, а по парнишке ремень плачет. В десять лет он ленивый и безответственный. Да и откуда другим качествам взяться, если мальчишка привык, что плохие отметки за него мать ис-

правляет, из сложных ситуации со сверстниками тоже она вытаскивает. Вот и растет маменькин сынок. Жаль, что эта женщина в своих принципах не одинока.

Я часто вижу, когда подростки дети (старше семи лет) не уступают в транспорте место пожилым людям. Один мальчишка вроде попытался, но его тут же осекла мама: «Сиди, ты маленький! Другие найдутся». Вот он и будет расти с мыслью о том, что он маленький, ему все можно, у него нет никаких обязательств, другие за него все сделают. Грустно.

Жене я сразу сказал: воспитанием мальчишек буду заниматься сам. А то женщины сначала дают им поблажки, а потом жалуются, что у нас в стране нормальных мужиков нет. Да откуда им взяться-то? Поймите правильно, если у моих ребят возникнет проблемная ситуация, я всегда приду на помощь. Но мелкие конфликты они с малых лет привыкли решать сами. Это учит их ответственности и дисциплине.

Вот, например, недавно была ситуация. Мой сын что-то не поделил с одноклассником. Вместо того чтобы бежать ко мне, жаловаться и просить помощи, он вызывал этого мальчишка на серьезный разговор. Объяснил свою позицию, выслушал второе мнение. И ребята пришли к мирному соглашению. Об этом мне рассказала учительница. Горжусь!

Более того, мои сыновья в девять лет уже могут и завтрак себе сделать, и обед какой-никакой приготовить. И я уверен: вырастут - еще спасибо скажут!

Евгений.

И кто так детей называет?!

Из-за переезда дочери пришлось сменить школу. То ли район оказался каким-то особенным, то ли нам просто «повезло», но одноклассники Вероники все как на подбор с необычными именами. Мальвина, Лучезар, Эльбрус, Донателла. Я не шучу! Среди такого богатства имена Платон, Мирон и Василиса кажутся уже совершенно обычными.

Я поинтересовалась у дочки, как самим детям живется с такими именами. Говорит, сокращают и видоизменяют как могут. Донателла стала Натой, а Лучезар - Зариком. Последний, кстати, при родителях не смеет произносить свое упрощенное имя. Иначе обижаются. Но ладно бы все они были предками каких-нибудь царей или вельмож, так нет же! Имена у пап - самые обычные. Вот и получается, что в

школе учатся Донателла Васильевна и Лучезар Иванович. Окружающим весело, родители обижаются.

Знаю случаи, когда в сознательном возрасте люди меняли имена, отрециваясь от тех, что дали им родители. И меня это не удивляет.

Некоторое время назад я решила обсудить эту тему со своей подругой, она психолог по образованию. Она объяснила мне: возможно, родители пытаются придать, уникальность своим детям, когда дают им необычные, запоминающиеся имена.

Все как в мире животных! Но если животные выделяются пышной гривой или роскошной шерстью, а птицы - ярким оперением, то у людей все иначе. Интересная мысль, вы не находите?

Мария К.

Подруга дочери все время гостит и ест у нас

Думаю, никто не обвинит меня в отсутствии гостеприимства, однако терпение мое уже на пределе. Дело в том, что с некоторых пор у меня не одна дочь, а две. Зовут ее Даша, и она подруга моей Катюшки. То, что девочки общаются, меня радует, но всему же есть предел! Началось все с того, что Катя спросила, можно ли позвать подружку в гости - я не отказала. Потом стала замечать, что девочки любят собираться у нас после уроков. Ладно. Это вошло в привычку, и даже ужинать мы стали вместе с Дашей.

«Тетя Лена, у вас такие вкусные котлетки получаются!» - хвалила меня Дашенька, уплетая биточки за обе щеки. Ну, что тут скажешь? И выгнать нельзя, и замечание сделать некорректно - ребенок же. Хоть к родителям иди! Странно, что они сами не понимают очевидно: можно прийти в гости раз, второй, третий, но прописываться в чужой квартире - это уже перебор. Маму спросила, не волнуется ли она, что дочка каждый день у нас в гостях. Та намека не поняла, сказала, что только рада, что девочка под присмотром.

Елена.

Современная жизнь - это постоянная лента сообщений, в которой смешаны новости, реклама, страницы соцсетей. Если верить всему, что пишут и говорят, то жить становится не просто страшно, а невозможно. Однако еще Платон и Сократ ставили под сомнение известные факты и задавали вопросы в поисках истины. В современном мире умение «распознать истину» становится еще более актуальным навыком. Критическое мышление - вот то, что помогает анализировать информацию, не попадаться на фейковые новости и делать верные выводы.

СИЛА РАССУЖДЕНИЯ

Основа критического мышления - умение рассуждать.

Человек с неразвитым критическим мышлением принимает решения быстро, не задумываясь, опираясь на чувства и интуицию. Человек, у которого оно развито, сомневается в поступающей информации, пока не находит доказательства.

ОЧЕВИДНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Конечно, можно прожить и без критического мышления, просто плыть по течению непроверенной информации. Но оно не только помогает разобраться, где правда, а где ложь, но и:

- в учебе при выборе источников, на которые мы опираемся во время обучения, помогает обобщать и структурировать информацию, аргументировать свою позицию и т.д. Чем выше уровень критического мышления, тем проще дается освоение учебной программы;
- в работе помогает подходить к



ВКЛЮЧАЕМ КРИТИКА!

выполнению задачи с разных сторон и избегать ошибок, связанных с неточностью или недостоверностью информации. Сегодня высоко ценятся люди, умеющие грамотно вести дискуссию и доказывать свою точку зрения.

КАК РАЗВИТЬ КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ?

Чем больше знаний, тем проще сравнивать и анализировать. Старайтесь постоянно пополнять знания в самых разных областях: читайте художественную и научную литературу, смотрите документальные фильмы и лекции, общайтесь с интересными людьми.

Любопытство и жажда познания - основа критического мышления, поэтому не стесняйтесь задавать вопросы. Например, поставьте себе задачу придумать 20 вопросов об интересном вам фильме, книге

или картине. При изучении любого вопроса уточняйте детали, задавая вопросы.

Например, разбирайте каждый прочитанный текст по пунктам: с какой целью он написан, какую мысль хочет донести автор? Какая проблема описана в тексте? Какие в тексте приводятся факты?

Мыслить критически - значит видеть разные варианты развития ситуации и уметь выбирать из них оптимальный.

Принимая решение, записывайте на бумаге все возможные последствия. В сложных ситуациях в дополнение составляйте список возможных решений.

Если вы в чем-то ошиблись, не отчаивайтесь. Конструктивно подойдите к разбору ошибки: найдите ее, проанализируйте и подумайте, как еще ее можно решить.

ЖИЗНЬ БЕЗ СТРЕССА И ТРЕВОГ: КАК НАУЧИТЬСЯ МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО

Чтобы чувствовать себя отлично, тренировать нужно не только тело, но и мозг. Кажется бы, дело хорошее! Однако это не самая простая задача: наше мышление не любит ничего нового, поскольку это очень энергозатратно. Мозг предпочитает действовать по старым, проверенным схемам. И хорошо, если эти схемы полезные. А если они приводят к тому, что человек постоянно загоняет себя в страхи и негатив?

Есть несложный способ сделать мышление более гибким, научить мозг мыслить позитивно, даже если у него есть склонность к тревожности. Нужно отслеживать свои мысли. Как только появилась негатив-

ная мысль, тут же продолжите ее фразой: «...и это хорошо, потому что...»

Сначала мозг будет сопротив-



ляться, но постепенно приучится мыслить по-другому.

На это понадобится какое-то время, ведь привычка мыслить по знакомому сценарию формировалась годами, но результат обязательно будет.

Пример: «Какая неприятность, мне сегодня не дали зарплату, на которую я рассчитывала, и это хорошо, потому что я не потрачу все деньги, а смогу отложить на определенную вещь».

Или: «Сегодня у меня поднялась температура, я не смогу сделать все запланированные дела. И это хорошо, потому что я посмотрю фильм, на который нет времени уже пару недель».

Проблема



Я ЗАМУЖЕМ, НО МНЕ ОДИНОКО

Я несколько лет в браке и часто чувствую себя одиноко. Смотрю на своих подруг незамужних - они и то веселее. Что же мне делать? Екатерина.

Нет ничего хуже, чем чувствовать грусть и тоску, когда рядом с вами близкий человек. В семьях подобное происходит, если партнеры не понимают и не поддерживают друг друга. Они живут как соседи, у них нет привычки делиться сокровенным. Такие союзы распадаются, если люди вовремя не осознают проблему и не начинают с ней работать.

Очень важно восстановить эмоциональный контакт - больше общаться друг с другом. Узнать о потребностях близкого человека, его тревогах, радостях, планах на будущее. Стоит завести семейные традиции и ритуалы - например,

каждый вечер собираться за ужином и рассказывать о том, как прошел ваш день.

Также есть вероятность, что вам одиноко с самой собой. Подумайте, кажетесь ли вы себе интересной личностью. Установив контакт с собственным «Я», вы сможете наладить отношения с окружающими.

Бывает и так, что упорная работа сначала над собой, потом над отношениями не приносит результата. Тогда можно предположить, что рядом с вами находится не тот человек. Возможно, встретив другого, вы окажетесь с ним на одной волне и забудете про одиночество.

КАК НАСТРОИТЬСЯ НА ПОБЕДУ?

В офисе мне постоянно приходится конкурировать с другими сотрудниками. Практически всегда я проигрываю, потому что не верю в себя и не могу настроиться на результат. Помогите! Наталья.

Невозможно себя в чем-то убедить. Попробуйте твердить: «Я стану первой», - хоть миллион раз, но если в ваших мыслях есть хоть малейшее сомнение, то вы будете возвращаться к нему снова и снова.

Первое, над чем стоит потру-

диться, - самооценка. У каждого человека есть сильные стороны. Убедитесь, что вы четко знаете свои, - и делайте на них ставку.

Когда ожидается некое мероприятие (соревнование), первым делом снизьте его важность для себя. Относитесь к этому как к рядовой задаче. За своей победой вы должны идти не с ярким желанием чего-то достичь, а с твердой уверенностью, что приз обязательно будет вашим. Хорошее сравнение - поход в магазин. Собираясь в супермаркет за продуктами, вы же не сомневаетесь в том, что купите их? Здесь должна быть такая же уверенность - вы просто придете и возьмете свое.

Когда очередная вершина будет покорена, обязательно поблагодарите себя и побалуите.



ЛЮБИМЫЙ БОИТСЯ, ЧТО Я ЕГО БРОШУ

Мой молодой человек изводит меня ревностью и своими переживаниями: говорит, что однажды я его брошу. Как мне убедить его в том, что эти опасения напрасны? Нина.

Скорее всего, на 100% убедить вашего возлюбленного в чем-либо у вас не получится. Очевидно, что он вам не доверяет - отсюда и претензии, домыслы. Можно предположить, что виной тому травмирующая ситуация в детстве или в прошлых отношениях. Может, его уже оставляли женщины, из-за чего появился страх потери. Не проработав проблему, мужчина принес весь этот багаж в вашу пару, и теперь вам с этим жить.

Не исключен такой вариант развития событий: однажды вы попросту устанете убеждать вторую половину в своей любви. Эмоциональные качели способны расстроить даже крепкий союз.

Если в корне изменить ситуацию не выйдет, попробуйте научиться с ней жить. А если не получится, не вините себя и всегда выбирайте собственное счастье. Скорее всего, через несколько лет вы будете благодарны себе за это принятое решение.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ СЛАДКОЕ?

Заглянув в тарелки мужчины и женщины, вы можете заметить, что прекрасная половина человечества часто останавливает свой выбор на сладостях. В то время как мужчины отдают предпочтение мясу. Женский организм больше подвержен влиянию гормонов, которые и отвечают за тягу к сладкому. Например, когда повышается уровень эстрогена в крови, нам хочется съесть шоколадку.

Девушки обычно более эмоциональные. Чтобы пережить внутри себя всю гамму ощущений, им нужна помощь. Любая сладость, поступая в организм, повышает уровень серотонина - гормона радости - и прекрасно с этим справляется. Правда, сладкое прибавляет нам лишние килограммы. Но можно искать более безопасные варианты вроде сухофруктов или горького шоколада.

Наверняка близкие не раз говорили про вас: «Ему просто нет цены!» Но что они имели в виду? Может, вы лучше всех создаете настроение на день? Или умеете поддержать в трудную минуту? А может, ваша щедрость не знает границ? Самое время это узнать, а поможет в этом тест!

1. К вам пришли с просьбой о помощи. Вы:

- А. Тут же задаю вопрос: «Что надо делать?»
- Б. Первым делом обниму человека и успокою.
- В. Постараюсь не нагнетать ситуацию.
- Г. Переведу проблему в шутку, а уж потом перейду к ее решению.

2. Подарок приобретает ценность, когда он...

- А. ... приносит пользу.
- Б. ... сделан от души.
- В. ... подчеркивает индивидуальность.
- Г. ... заставляет улыбнуться.

3. Есть ли у вас в семье прозвища?

- А. Да, в зависимости от качеств и умений человека.
- Б. Да, уменьшительно-ласкательные.
- В. Нет, мы называем друг друга по имени.
- Г. Они очень смешные и оригинальные!

4. Часто ли вы обнимаете близких?

- А. Не очень, я лучше помогу им делом.
- Б. Да, конечно! У нас в семье без этого никак.
- В. Редко, но это выбор каждого.
- Г. Обнимаю, но по настроению, не навязываюсь.

5. Из-за работы приходится пропустить утренник ребенка. Как вы поступите?

- А. Договорюсь, чтобы на праздник пошел кто-то другой.
- Б. Отпрошусь с работы - ребенок важнее!
- В. Объясню ребенку, почему не могу пойти.
- Г. Постараюсь успеть в оба места. А вдруг?

6. Продолжите фразу: «Семья - это...»

- А. ... место, где тебе всегда помогут.
- Б. ... уютное гнездышко.
- В. ... люди, близкие по духу.
- Г. ... там, где всегда тебя рассмешат.

7. В свободное время вы:

- А. Занимаюсь домашними делами.



ЗА ЧТО ВАС ЛЮБЯТ?

Каждый член семьи вносит свою лепту в ее благополучие и счастье. Какова ваша заслуга?

- Б. Встречаюсь с друзьями.
- В. Посвящаю время себе.
- Г. Делаю то, что давно планировала и о чем мечтала.
- А. Стараюсь действовать с холодной головой.
- Б. Могу впасть в панику, но ненадолго.
- В. Советуюсь со знающими людьми.
- Г. С улыбкой - проблема сразу становится меньше.
- 8. Как проходят ваши семейные вечера?
 - А. Занимаемся делами, помогаем друг другу.
 - Б. Собираемся за столом и рассказываем, как прошел день.
 - В. Каждый занимается собой.
 - Г. Играем в настольные игры, смотрим телевизор.
- 9. Как вы реагируете на форс-мажор?
 - А. Стараясь действовать с холодной головой.
 - Б. Могу впасть в панику, но ненадолго.
 - В. Советуюсь со знающими людьми.
 - Г. С улыбкой - проблема сразу становится меньше.
- 10. Часто ли вы устраиваете семейные посиделки?
 - А. Бывает, но это требует серьезной подготовки.
 - Б. Я в любой момент готова всех собрать!
 - В. Только по праздникам.
 - Г. Люблю встречать гостей и проводить время вместе.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Вы - человек действия. Не любите долго рассуждать, предпочитая сразу решать проблему. Такие люди в любом коллективе слышат «палочками-выручалочками», а дома и вовсе незаменимы. На них всегда можно положиться, они не подведут. Правда, сами эти персонажи порой страдают из-за гиперответственности за окружающих.

Большинство Б

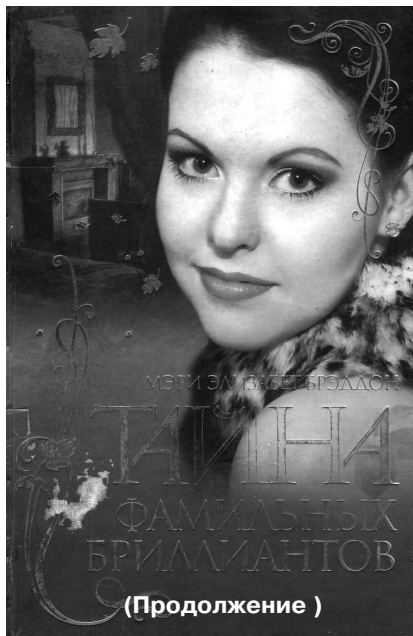
Будучи эмоциональным человеком, вы и к близким относитесь чрезвычайно трепетно. Не забудете лишний раз обнять, приласкать, сказать доброе слово. Подобные персонажи славятся своей тактичностью и эмпатичностью. Правда, их легко обидеть и обмануть, поэтому психологи советуют им отрастить броню.

Большинство В

Вы во всем цените свободу, и в семье тоже. Вашим домочадцам не приходится оправдываться за поздние приходы и отчитываться за каждый проведенный вне дома час. С одной стороны, это хорошо, - так формируется ответственность и самостоятельность. С другой, если совсем убрать руку с пульса, в семье могут начать происходить непредсказуемые вещи.

Большинство Г

Юмор - ваша сильная сторона, за которую вас ценят домочадцы. Такие люди с удовольствием рассмешат кого угодно, а главное, с юмором посмотрят на любую создавшуюся ситуацию. Они не любят напускную важность и долгие переживания. В жизни все делают легко и с улыбкой. Но им важно научиться хотя бы иногда брать себя в руки и относиться к вещам серьезно.



Девочка показывала большие успехи в музыке, и моя сестра желала, чтобы ей наняли учительницу, но, конечно, за умеренную плату. Сестра Марианна подчеркнула последние слова. Покупка и шитье новых платьев заняли все мысли моей матери, и она возложила на меня обязанность отыскать учительницу музыки.

В газетах я нашел такое множество объявлений от имени разных барышень, предлагающих свои знания в музыке, что богатство выбора озадачило меня. Но я решил просмотреть их всех по порядку и, пользуясь свободными вечерами, обошел их от первой до последней.

Может быть, оттого что я старый холостяк и стал потому несносным и чересчур взыскательным существом, я, сколько ни искал, не мог найти гувернантки по моему вкусу для маленькой Лизи. Одна была слишком стара и сердита; другая — слишком молода и легкомысленна; третья — совершенно безграмотная невежда; четвертая — слишком восторженная энтузиастка, готовая восхищаться моей маленькой племянницей, ни разу не видев ее. Были и такие, которые хотя и приходились мне немного по вкусу, но зато требовали плату, какую мы не могли дать. Несмотря на все мое старание, дело не продвигалось вперед.

Если б выбор наш был более ограничен, мы, вероятно, нашли бы желаемое; но маменька уверила меня, что незачем торопиться, что учительниц бездна, и потому следует хорошенько подумать, прежде чем окончательно выбирать. Таким образом, мисс Лестер оставалась довольно долго без учительницы.

Однажды вечером я вышел, по обыкновению, погулять, но не с целью искать учительницу музыки, ко-

ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

торые мне уже страшно опротивели, а просто пошататься по тихим улицам Суррейского предместья, куда еще не проникла ненавистная рука спекулянтов-строителей. Вечер был превосходный, и я, как истинный кокни, веривший, что закат солнца в Лондоне — прекрасное зрелище, отправился полюбоваться им на Вандсвортский луг, где какой-то одинокий осел прерывал своим унылым криком всеобщее безмолвие. Я люблю этот луг: там веет такой тишиной, уединением, словно в степях Центральной Африки.

Я был очень весел, проходя через поляну, хотя, право, не могу отдать себе отчета, почему именно. Вот на обратном пути — дело другое: я знаю, отчего мне тогда было весело и о чем я думал, идя по лугу, освещенному бледным светом луны. Миновав луг, я вошел в маленький городок Вандсворт с его старомодными домами и узенькими улицами, так живо напоминающими знаменитые картины голландской школы. В домах уже кое-где мелькали огни, и я лениво шатался по улице, заглядывая в окна магазинов и лавочек.

О чем размышлял я в этот вечер? И отчего свет не казался мне теперь глупым и пустым?

Проходя мимо какой-то лавки, я нечаянно остановил взгляд на слове «музыка» и на маленькой карточке, висевшей на окошке, прочел, что молодая леди рада была бы уделить несколько часов урокам музыки за очень умеренную плату. Слово «очень» было подчеркнуто; с сожалением посмотрел я на это подчеркнутое слово, как бы умолявшее о работе. Объявление было написано женской рукой; почерк красивый, но отчетливый, решительный, хотя и женский. Прочитав это объявление, мне захотелось с пользой употребить свой вечер и посетить еще одну учительницу. Она, по всей вероятности, не могла удовлетворить моим требованиям, но зато я возвратился бы домой с сознанием, что сделал еще одну попытку найти учительницу для племянницы.

На карточке значился адрес «3 Годолфин-Коттедж». Я обратился к первому встречному с просьбой указать мне дорогу в Годолфин-Коттедж, и мне сказали, что это вторая улица направо. По ней я вышел к площади, по сторонам которой возвышались старинные, отдельные домики, окруженные дикими смоквонницами и огороженные деревянными заборами. Я отворил маленькую калитку у треть-

го домика с краю и вошел в сад — чистенький, маленький садик с зеленым лужком, песчаными дорожками и миниатюрным гротом из камня, раковин и мха. Под густым кленом, на простой зеленой скамье сидела девушка; она читала при слабом свете угасавшего дня и, услышав мои шаги, поспешно встала, покраснев, как окружавшие ее розы.

— Я зашел спросить о даме, дающей уроки музыки, — сказал я. — Я только что видел объявление на большой улице. Мне нужна учительница для моей маленькой племянницы. Но боюсь, что выбрал неудобное время для визита.

Сам не знаю, зачем я в этом случае извинился, потому что никогда не оправдывался перед дамами, которых мне случалось посещать в столь же позднее время. Кажется, я был поражен задумчивой красотой девушки, и вся моя решимость исчезла при виде этих прелестных, томных глаз.

Выражение ее лица удивительно подвижно, так что даже теперь, когда я изучил все ее черты, я не могу похвастаться, что знаю ее лицо, которое поэтому мне кажется всегда новым, как в тот вечер, когда я впервые увидел ее. Описать ли мне эту женщину, с которой я знаком всего четыре недели и которая, кажется, наполняет всю вселенную, когда я думаю о ней? А когда я о ней не думаю? Описать ли мне ее для новозеландца, когда самое красноречивое описание далеко не сможет передать всей ее красоты, и покажется только оксквернением, святотатством? Да, я опишу ее; но не для новозеландца, который, пожалуй, будет иметь новые, особенные понятия о женской красоте и потребует, чтобы избранная им женщина имела синий нос или зеленые волосы. Я опишу ее потому, что мне приятно думать о ней и представить ее милый образ хоть словами. Будь я живописец, я поступил бы как Клод Мельнот и везде и всюду рисовал ее портреты. Будь я поэт, я испестрил бы стопы бумаги дикими, бессмысленными стихами о ее красоте. Но я — бедный кассир в конторе Дунбара, потому могу только описать ее на страницах своего дневника.

Итак, она очень бледна. Глаза ее, великолепного золотисто-карего цвета, светятся постоянным блеском, хотя выражение их изменяется с каждым новым впечатлением; в минуту покоя они поражают серьезным, грустным, задумчивым взором,

ясно говорящим о тяжелых испытаниях, перенесенных ею в жизни. Волосы ее, такого же великолепного цвета, как глаза, вьются природными кудрями. Что касается других черт ее лица, я должен просить моего новозеландца посмотреть на картины древних итальянских художников, ибо только в произведениях Рафаэля, Тициана и их учеников может он найти эту чудную гармонию, эту чистоту формы и нежную мягкость контура, которые в тот вечер впервые увидел я в чертах Маргариты Вентворт.

Маргарита Вентворт — вот ее имя. Она сказала мне его, когда я объяснил, кто я такой и цель моего прихода. Во все продолжение этого свидания я находился под каким-то очарованием, словно под дурманом от опиума или гашиша. Я только помню, что после десятиминутного разговора я опять отворил калитку и, держа в руках шляпу, медленно вышел из этого маленького рая на пыльную улицу.

Я с торжеством явился к матери и объявил ей, что мне наконец удалось найти учительницу, во всех отношениях удовлетворяющую нашим требованиям, и что она явится на следующее утро в 11 часов, чтобы дать первый урок. Но я как-то сконфузился, когда моя мать начала меня расспрашивать: слышал ли я, как она играет, спросил ли я ее о цене, кто ее рекомендует.

Я должен был сознаться, что ничего подобного не спрашивал. Тогда матушка спросила меня, почему же я решил, что эта дама годится в учительницы музыки. Этот вопрос совершенно смутил меня. Не мог же я сказать, что нанял ее потому только, что у нее прелестные томные глаза и каштановые волосы. В подобной затруднительной дилемме я решил на иезуитскую проделку и прямо объявил, что голова мисс Вентворт была с френологической точки зрения превосходная и что органы слуха и осязания необыкновенно у нее развиты.

Я не знал, куда деться, когда маменька наградила меня поцелуями за мою ложь и сказала, что я ловкий мальчик и тонкий знаток людей, что она готова предпочесть незнакомку, одобренную одним моим инстинктом, всякой другой женщине, рекомендованной самыми верными людьми.

После этого мне оставалось только надеяться, что талант мисс Вентворт оправдает мои предположения. Возвращаясь домой на следующий вечер, мысли мои были заняты одними догадками, насколько мисс Вентворт оправдала мои ожидания. С совершенно беззаботным видом спросил я мою мать, понравилась ли ей мисс Вентворт.

— Понравилась ли? — воскликну-

ла добрая старушка. — Да, она чудно играет, Клемент! Что за блеск, что за экспрессия! В мою молодость одни только артисты так играли на концертах, а нынче девушки восемнадцати и двадцати лет заткнут за пояс профессора. Я уверена, ты будешь в восхищении от нее, Клем (мне кажется, я покраснел, когда маменька сказала это; разве я уже не был в восхищении от нее?), когда ты услышишь ее выразительную, блестящую игру; я уверена, что она страстно любит музыку не потому, чтобы она предавалась смешным сентиментальным возгласам, говоря о ней, но потому, что ее глаза загорались, когда она рассказывала о радости, доставляемой ей игрой. Она вздохнула при этом, и мне показалось, что, вероятно, испытала, бедная, в своей жизни много горя и лишений.

— А условия ее, маменька? — спросил я.

— Ах ты, милый мой скряга, только и думаешь, что о деньгах! — воскликнула маменька.

Господь благослови ее невинное сердце! Я задал этот гнусный вопрос, только чтобы скрыть дикую радость, овладевшую моим сердцем! Что мне за дело, что этой прелестной красавице поручено обучать мою маленькую племянницу музыке? Отчего мое сердце внезапно преисполнилось радостью и я отвернулся, чтобы не встретить честных взглядов моей матери?

— Условия ее даже слишком умеренны, — сказала она. — Одно только неудобно, хотя не для меня, но я опасюсь, чтобы тебе не показалось это стеснительным.

Я поспешно спросил, что именно неудобно. Я боялся, не суждено ли мне, наконец, разочароваться в этом прелестном существе.

— Видишь ли, Клем, — сказала моя мать, слегка запинаясь, — мисс Вентворт занята почти весь день. Ее воспитанницы живут далеко друг от друга; она теряет много времени не передвижение, и потому может давать уроки Лизи или рано утром, или поздно вечером. Я бы предпочла вечером, чтобы присутствовать при этих уроках, но не помешают ли тебе звуки фортепиано?

«Помешают? Разве небесная музыка может мне мешать?» — думал я, и, несмотря на все мои способности ко лжи и лицемерию, обнаружившиеся во мне внезапно со вчерашнего дня, я едва мог вымолвить, что музыка вряд ли обеспокоит меня.

— Притом ты редко бываешь дома, Клем, — сказала маменька.

— Да, — отвечал я, — разумеется, я могу уйти, если музыка мне надоест.

На следующий вечер, возвращаясь домой из конторы, я чувствовал себя как школьник, вырвавшийся на свободу в праздник. Гремящий кэб ка-

зался мне волшебной колесницей, несущей меня по пурпурным облакам. Улицы, освещенные лучами заходящего солнца, казались волшебными чертогами, и, я думаю, едва бы я удивился, если б увидел на деревьях алмазные фрукты Аладдина. Каким-то непонятным образом прозаическая земля обратилась в заколдованное царство чудес и добрых фей.

Неужели я влюблен? Неужели я не на шутку влюбился в девушку, которую впервые увидел не более сорока восьми часов тому назад? Я, который ухаживал за всеми мисс Балдерби и почти отдал свое сердце Люси Седжвик, сестре доктора; более года находился, с дозволения родителей, в переписке с Кларой Карпентер, которая променяла меня самым бессовестным образом на какого-то пастора, — я, который ругал любовь, эту глупую страсть. (В конторке, на которой я пишу, хранится длинный локон волос мисс Карпентер, завернутый в лист почтовой бумаги, с короткой, колкой надписью Свифта: «Только женские волосы».) Неужели я наконец пойман прелестными, томными глазками и рафаэлевским профилем? Неужели я, невинно миновавший столько огней, сжег себе крылья при первом дуновении этого нового пламени? Я разом сделался десятью годами моложе, и сердце мое забилось рыцарской любовью к этой прекрасной знакомке. Я старался вразумить себя, поднимал на смех свою любовь, но, несмотря на все, я увлекался этим новым для меня чудным, одуряющим чувством. Приехав домой, я дал извозчику пять шиллингов. Не обязан ли я был прибавить ему за то, что он провез меня не по простым улицам, а по волшебному царству?

Что я ел в тот день? Смутно помню, что ел вишневый пирог, телятину, жареную рыбу с соусом из анчоусов. Мне казалось, что обед продолжался часов шесть кряду, и все-таки пробило всего семь часов, когда мы удалились в гостиную, а мисс Вентворт должна была приехать только в половине восьмого. Племянница моя горела нетерпением и беспреестанно подбегала к окошку посмотреть, не идет ли ее новая учительница. Она могла бы избавить себя от подобных хлопот, если б обратилась ко мне, ибо, усевшись в кресло с газетой в руках, я видел всю дорогу, по которой должна была пройти мисс Вентворт. Глаза мои часто с газетных столбцов устремлялись на пыльную улицу; вскоре увидел я зонтик, довольно полинявший, и стройную фигуру, спешившую к нашим воротам; затем показалось лицо, которое для меня было прелестнее всех на свете.

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

Лунный календарь

	<p>7 вс ☉ 23:19 — начало 18-го лунного дня</p> <p>Символ — колокол. Камни — прозрачный аметист, вороний глаз, циркон. Работайте в меру. Торговые и финансовые сделки будут успешны. Не берите на себя ответственность.</p>	<p>14 вс ☉ 03:09 — начало 24-го лунного дня</p> <p>Символ — крокодил. Камни — топаз, нефрит, сардер. Решайте текущие задачи. Взявшись за дело, не тропаясь готовьте почву для продвижения по карьерной лестнице.</p>	<p>21 вс ☉ 04:30 — начало 3-го лунного дня</p> <p>Символ — рог изобилия. Камни — жадеит, агат. Удачное время, чтобы заняться активной деятельностью, поехать в командировку или на отдых, найти спонсоров новых проектов.</p>	<p>28 вс ☉ 12:22 — начало 10-го лунного дня</p> <p>Символ — летучая мышь. Камни — черный жемчуг, змеевик. Проявляйте скромность и не слушайте советов. Держитесь подальше от начальства и разборок коллег.</p>	<p>1 пн ☿ 14:42 — начало 12-го лунного дня</p> <p>Символ — лабиринт. Камни — опал, гематит. Проявляйте умеренную активность. Не рискуйте деньгами, операциями с недвижимостью — возможны убытки. Завершайте начатое.</p>	<p>8 пн ☿ 18-й лунный день</p> <p>Символ — зеркало. Камни — белый агат, опал, сиреневый аметист, шпинель. Большая вероятность ошибок и промахов. Занимайтесь хорошо подготовленными проектами.</p>	<p>15 пн ☉ 02:17 — начало 25-го лунного дня</p> <p>Символ — медведь. Камни — оболдан, малахит. Самый счастливый день. Подходящий момент, чтобы доказать себе и окружающим, что вы способны на большее.</p>	<p>22 пн ☉ 05:07 — начало 4-го лунного дня</p> <p>Символ — гепард, готовящийся к прыжку. Камни — рубин, пирит. Велик риск потерь, ошибок в учебе и работе. Воздержитесь от важных решений, перемены общения с начальством.</p>	<p>29 пн ☉ 13:39 — начало 11-го лунного дня</p> <p>Символ — фонтан. Камни — янтарь, оливин, сардоникс. Отличное время для учебы и творчества. Можете получить новый виток в карьере. Романтический ужин желателен.</p>	<p>2 вт ♀ 16:00 — начало 13-го лунного дня</p> <p>Символ — сердце, чаша Грааля. Камни — лазурит, желтый коралл, перламутр, розовый жемчуг. Не торопитесь действовать, есть риск ошибок. Будьте внимательны.</p>	<p>9 вт ♀ 00:42 — начало 19-го лунного дня</p> <p>Символ — зеркало. Камни — белый агат, шпинель. Серьезные проекты пока отложите. Обратите внимание на вопросы и интересные предложения. Избегайте любых конфликтов.</p>	<p>16 вт ♀ 03:24 — начало 26-го лунного дня</p> <p>Символ — раковина. Камни — яшма, джеспилит. Дела потребуют обсуждения и встреч с заинтересованными партнерами. Вечером отвлечитесь от повседневности, отдохните.</p>	<p>23 вт ♀ 06:01 — начало 5-го лунного дня</p> <p>Символ — древо познания Добра и Зла. Камни — сардоникс, нефрит. Забот окажется больше, чем ожидали. Займитесь сбором информации, проверьте архивы.</p>	<p>30 вт ♀ 14:57 — начало 12-го лунного дня</p> <p>Символ — лабиринт. Камни — огненный опал, гематит, сердолик. Не занимайтесь рискованными делками. Подарите внимание близким, старшим родственникам, семье.</p>	<p>3 ср ☉ 17:21 — начало 14-го лунного дня</p> <p>Символ — колесо. Камни — благородный опал. Прошлое напомнит о себе: не совершайте старых ошибок. Обратитесь за помощью к коллегам, совместные проекты будут успешны.</p>	<p>10 ср ☉ 01:44 — начало 20-го лунного дня</p> <p>Символ — паук. Камни — лабрадор, хризолит. Не торопитесь решать серьезные вопросы. Прежде чем братья за что-то серьезное, посоветуйтесь с теми, чей опыт будет полезен.</p>	<p>17 ср ☉ 03:31 — начало 27-го лунного дня</p> <p>Символ — жаба. Камни — жадеит, хризопраз. Пригодится умение доказывать правоту. Проявите такт и терпение. Меньше общайтесь — возможны затяжные конфликты.</p>	<p>24 ср ☉ 07:10 — начало 6-го лунного дня</p> <p>Символ — единорог. Камни — бирюза, халцедон, мрамор. Отложите важные дела, не начинайте новых проектов. Можете провести приятный вечер в раздумьях и мечтах.</p>	<p>31 ср ☉ 16:18 — начало 13-го лунного дня</p> <p>Символ — сердце, чаша Грааля. Камни — лазурит, коралл. Дела могут сорваться в последний момент. Соберитесь и оперативно реагируйте на ситуации. Контролируйте эмоции.</p>	<p>4 чт ☊ 18:45 — начало 15-го лунного дня</p> <p>Символ — труба. Камни — гиацинт, сапфир. Найдите массу интересных возможностей. Проявляйте инициативу, беритесь за новые дела. Хорошее время для работы.</p>	<p>11 чт ☊ 02:22 — начало 21-го лунного дня</p> <p>Символ — орел. Камни — яшма, джеспилит. Старайтесь успеть сделать как можно больше — все будет получаться. Добиться карьерных успехов будет гораздо проще, чем полагали.</p>	<p>18 чт ♀ 03:40 — начало 28-го лунного дня</p> <p>Символ — жезл. Камни — изумруд, селенит. Принимайте нестандартные решения, устраивайте мозговой штурм — сможете добиться ярких впечатляющих успехов.</p>	<p>25 чт ♀ 08:27 — начало 7-го лунного дня</p> <p>Символ — журавль, облака. Камни — гиацинт, цитрин. Проявите инициативу, поддержите, от кого не ожидали. Удачно пройдут обсуждения рабочих вопросов, перемены в жизни.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Благоприятные дни ☊ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни ☿ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>5 пт ☋ 20:33 — начало 16-го лунного дня</p> <p>Символ — змея. Камни — агат, гагат, морюнд. Меньше слушайте окружающих. Чужие советы не помогут, а обманут или собьют с толку. Перенесите решение важных вопросов.</p>	<p>12 пт ☋ 02:45 — начало 22-го лунного дня</p> <p>Символ — табун лошадей. Камни — циркон, оболдан. Найдутся хорошие новости и интересные предложения, перспективные мысли. Сможете получить сильную поддержку.</p>	<p>19 пт ☋ 03:51 — начало 29-го лунного дня 18:33 — начало 1-го лунного дня</p> <p>Символ — лотос. Камни — арагонит, аметист. Удачна торговля, финансовые операции. Общайтесь с начальством и коллегами, увеличивайте влияние и популярность в коллективе.</p>	<p>26 пт ☋ 09:46 — начало 8-го лунного дня</p> <p>Символ — роза ветров, петух. Камни — сапфир, коралл. Партнеры готовы к общению. Не трагизируйте время напрасно. Бизнесмены, проявите осторожность в крупных сделках.</p>	<p>☉ Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p>☊ Полнолуние</p> <p>☿ Новолуние</p> <p>♈ Знак зодиака, в котором находится Луна</p>	<p>6 сб ♄ 21:46 — начало 17-го лунного дня</p> <p>Символ — голубь, бабочка. Камни — изумруд, жемчуг. Не вкладывайте в крайности. Работу отложите или займитесь рутинной. Наведите порядок в делах, займитесь уборкой.</p>	<p>13 сб ☊ 02:59 — начало 23-го лунного дня</p> <p>Символ — слон. Камни — агат, сапфир, нефрит. Не принимайте участия в интригах — они нанесут ущерб деловой репутации. Завершите то, что давно откладывали.</p>	<p>20 сб ☊ 04:06 — начало 2-го лунного дня</p> <p>Символ — лампада, светильник. Камни — бриллиант, горный хрусталь. Откажитесь от решения финансовых вопросов. Добирайтесь до цели не самыми шагами.</p>	<p>27 сб ♄ 11:04 — начало 9-го лунного дня</p> <p>Символ — феникс. Камни — гранит, хризолит. Время для поиска и привлечения новых партнеров. Удачны любые планы, мены — осуществяйте планы, удачна смена работы.</p>
---	---	---	--	---	---	---	--	---	---	--	---	--	---	--	---	---	---	---	---	---	--	--	--	---	---	--	---	---	--	--	---	---	---

Носки не растянутся

Не скручивайте носки в клубки. Таким образом вы растягиваете ткань и резинки носков. Укладывайте их вместе, сложив пополам.
Т. Ушакова.

Гвоздика от моли

Хорошая профилактика от моли - салфетка, слегка смоченная маслом гвоздики, или сушеные цветы гвоздики: заверните их в носовой платочек и положите в шкаф.
А. Горюнова.

Ванна будет белоснежной

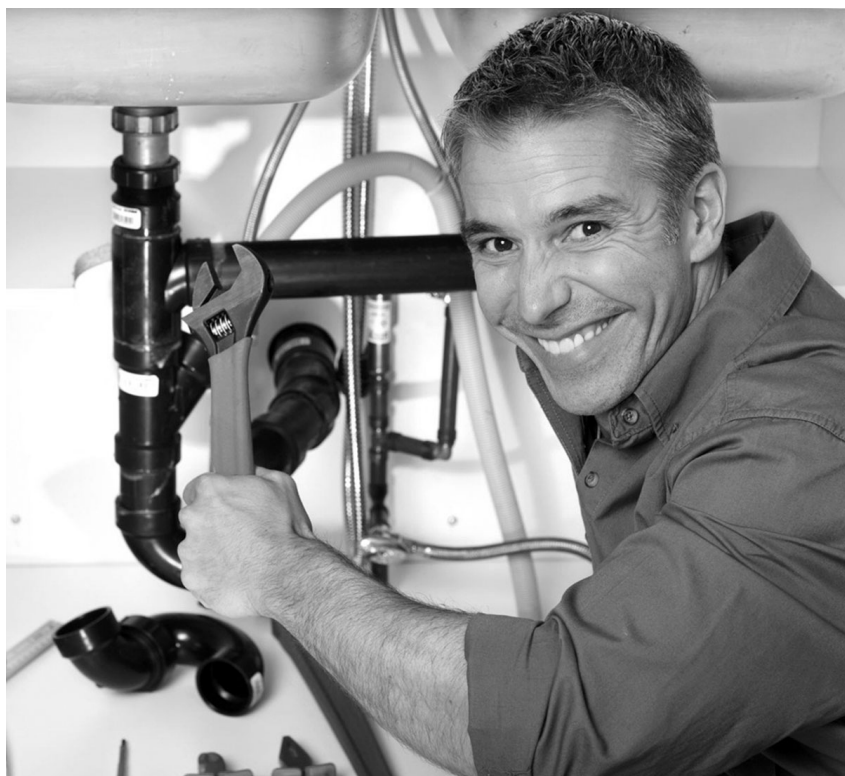
Смешиваю по 2 ст. ложки кальцинированной и пищевой соды и натираю этой смесью влажную ванну. Через 5-10 минут смешиваю 50 г уксуса и 50 г отбеливателя. Не смывая первый слой, наношу поверх него другой. Через полчаса смываю большим количеством воды. Ваша ванна станет белоснежной - вы убедитесь в этом сами.
Т. Михайлюк.

Чистим гриль

Пожарив на гриле мясо, разрежьте луковицу пополам, наколите на вилку и потрите ею горячую решетку. Жир легко удалится с помощью лука.
Е. Петренко.

Хозяйкам на заметку

- * Мощность светодиодных ламп ниже, чем у ламп накаливания, якобы соответствующих им по характеристикам. Учитывайте это при покупке.
- * Разведите 2 ст. ложки крахмала в 1/2 стакана воды и протрите изделия из серебра до блеска.
- * Чугунная посуда отлично очищается от жира крупной солью. Остатки соли и жира уберите бумажным полотенцем.



ЕСЛИ ЗАСОРИЛСЯ СЛИВ

Если вода перестала уходить в сливное отверстие, попробуйте исправить ситуацию самостоятельно.

Засор может случиться из-за скопившегося мусора (механический), отложений в трубах (если не чистить их) или из-за неисправного оборудования. Чаще всего вода не уходит из-за забившихся мусором труб. В этом случае попытайтесь протолкнуть мусор дальше, чтобы он ушел в канализационный сток.

Вантуз

Самый простой способ - воспользоваться вантузом. Он состоит из рукоятки с резиновым наконечником в виде большой присоски. Чтобы прочистить слив, наберите в ванну или раковину воды, чтобы присоска была полностью погружена в нее. Установите наконечник на сливное отверстие и энергично нажимайте на ручку, проталкивая воду в слив. Мусор уйдет вместе с водой, и слив очистится. Когда водосток восстановится, промойте трубы горячей водой.

Пылесос

Если ваш пылесос оснащен функцией

обратного выдува, можете воспользоваться им. Снимите с вантуза резиновый наконечник и прикрепите его к трубе пылесоса (зафиксируйте скотчем или изолентой). Извлеките пылевой мешок, подсоедините шланг к выдувному отверстию. Установите насадку вантуза на сливное отверстие и включите пылесос.

Приставшие намертво этикетки легко удалить, направив на них горячий воздух из фена.

Сантехнический трос

Если вантуз не помог, используйте специальный металлический трос. На конце у него небольшой ершик или ребристая спираль.

Трос нужно протолкнуть в отверстие. в труднопроходимых местах его надо вращать, чтобы наконечник пробил засор и скопившиеся на стенках трубы отложения. Подвигайте тросом вперед-назад, потом извлеките его из трубы. Удалите мусор и грязь и тщательно промойте систему горячей водой.

И. Скрягина.

МАСТЕРИЦА



СЫР БУДЕТ СВЕЖИЙ

Сыр в холодильнике будет храниться намного дольше, если:

- * обеспечить его герметичной упаковкой или вакуумной емкостью;
- * рассольный вид держать в банке с молоком или соляным раствором;
- * хранить его цельным куском, купленным в магазине, а не разрезать на много мелких частей - так они быстрее обветрятся, а их края станут сухими;
- * кубик сахара положить в упаковку с сыром и периодически менять его на новый - это избавит от лишней влаги;
- * не использовать для хранения бумагу, а заменить ее фольгой или пергаментом;
- * следить, чтобы не было перепада температур, и хранить сыр на боковой полке двери или нижней полке холодильника.

КОЖАНУЮ ШЛЯПУ ЧИЩУ ЛУКОМ

Беру луковичку побольше, надеваю защитные перчатки и отрезаю толстое колечко. Стороной среза начинаю протирать поверхность кожаной шляпы. Лук будет постепенно загрязняться и становиться темнее, тогда я его просто срезаю и продолжаю чистку. Лук

вбирает в себя загрязнение и придает коже глянец и блеск. Луком также можно почистить кожаные перчатки и куртку. Запах лука выветрится за 5-6 часов, если вынести вещь на лоджию или балкон.

К. Кондырина.

ОДНИ ДОМА

Как сохранить комнатные цветы во время вашего долгого отсутствия. В первую очередь я убираю растения в глубину комнаты. Если предстоит отсутствовать в течение недели, накрываю их прозрачным полиэтиленом. Он должен быть достаточно большим, чтобы не соприкасаться с листьями. Под колпаком растения испаряют намного меньше влаги. И даже при полном высыхании субстрата многие растения, в том числе нежные папоротники, не вянут, будучи укрыты пакетом. Если уезжаете недели на две, поместите горш-

ки в кашпо или контейнеры и заполните все пустоты влажным торфом. Растения обильно полейте. Прикройте поверхность субстрата пленкой. Тропические растения перенесите в ванную и установите на решетку над ванной с водой.



КОМАРОВ ОТПУГНЕТ КРУЖОЧЕК ЛИМОНА

Нарежьте лимон кружочками и разложите в стеклянные баночки по одному кружочку. Добавьте к ним по веточке розмарина и по 5 капель эфирных масел эвкалипта и лимона. Затем налейте воды почти до горлышка. Опустите туда свечу так, чтобы она плавала на поверхности, и зажгите ее. Расставьте баночки в помещении - и через несколько минут все комары испарятся. Этот прием подходит как для квартир, так и для отдыха на природе.

А. Конюхова.

МОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ

Мне кажется, что вся эта химия с тарелок не смывается, а потом отправляется вместе с едой прямиком в желудок. И поэтому я мою посуду только органическим средством - смесью горчичного порошка и соды в соотношении 1:1. Насыпаю смесь в солонку, а потом просто сыплю на губку. Остатки еды и жир смываются прекрасно! Если тарелка уж очень грязная, просто сыплю на губку больше смеси.

О. Савенко.

ОТ ЧЕГО «СЕДЕЕТ» ШОКОЛАД?

Однажды я купила шоколад, развернула и увидела, что плитка сероватого цвета с белесым налетом. Можно такой шоколад есть?

О. Солонуха.

Это может быть жировое или сахарное «поседение» шоколада. И то и другое представляет собой налет мельчайших кристалликов какао-масла или сахара на поверхности плитки. Появляется оно из-за несоблюдения температурных условий хранения, которые указаны на плитке шоколада. Поверхность становится шероховатой и с белым налетом. В обоих случаях шоколад безвреден.

ЗАКОНЧИЛИСЬ ДУХИ?

Не спешите выбрасывать флакон. Снимите дозатор, налейте во флакон воды (на 1/2 объема флакончика) и опустите туда деревянные палочки. Они будут впитывать ароматизированную воду и распространять запах по дому.

Чистота и свежесть являются не только залогом комфорта, но и вашего здоровья. Удалив из матраса пыль, микробов, вы избавитесь от аллергенов, негативно влияющих на иммунитет.

Стираем чехол

Первым делом нужно снять с матраса чехол, постирать его в машинке при высокой температуре, высушить и проутюжить для лучшей дезинфекции. Если чехла нет, то рекомендую обзавестись им в гигиенических целях: чтобы обеспечить дополнительный барьер, не позволяющий матрасу мараться, а микроорганизмам из него (пылевым клещам, грибкам, бактериям и проч.) попадать на постельное белье.

Удаляем мусор и запах

Обильно припорошите матрас пищевой содой и оставьте на 5-7 мин., затем пропылесосьте. Так вы устранили не только пылинки, соринки, различные ворсинки, волоски, крошки, но и запах затхлости.

Выводим пятна

Загрязнения от жира, случайные пролитые жидкости обильно смажьте кашицей из соли мелкого помола и белого уксуса (6-9%). Или покройте смесь из соды, средства для мытья посуды и перекиси водорода. Подождите, пока составы высохнут. Потрите места обработки салфеткой и пропылесосьте.



ВРЕМЯ ЧИСТИТЬ МАТРАС

«Выжариваем»

или проветриваем

Если есть возможность, вынесите матрас на улицу (так делала всегда летом моя бабушка, живущая в частном доме), прохлопайте его палкой и оставьте «прожариться» на солнышке несколько часов. Свежий воздух и ультрафиолет губительны для микробов,

плесени, мелких насекомых-паразитов. У меня, как и у многих городских жителей, возможности «выгулять» матрас нет. Вместо этого можно накрыть матрас влажной (смоченной в воде с добавлением 2-3 ст. л. уксуса на 1 л и тщательно отжатой) старой простыней, хорошенько отколотить его выбивалкой или скалкой и оставить перед открытым окном на 2-4 ч.

Ольга.

КРОССОВКИ КАК НОВЫЕ!

Белую подошву кроссовок стоит поддерживать в хорошем состоянии, иначе, если запустить, отмыть ее будет сложно.

После каждой носки сразу протирайте подошву сначала влажной губкой, смоченной в мыльной воде. Затем насухо вытрите. После это-

го подошву надо протереть ватным диском, смоченным мицеллярной водой. Да-да, именно косметическим средством! Делайте это тщательно - и подошва будет оставаться белоснежной, кроссовки будут как новые.

Светлана.



ГОТОВЬ ШУБУ ЛЕТОМ



Чтобы к зиме шуба была в порядке, летом ее надо почистить, привести в порядок и отправить на хранение.

Шубу из белого меха можно посыпать крахмалом и обрызгивать из пульверизатора теплым раствором универсального стирального порошка. Тестообразную массу нужно нанести руками, а когда она высохнет, снять щеткой. Почищенную шубку вычесать и высушить. Для отбеливания пожелтевшего меха подойдет раствор из таблетки гидроперита (развести по инструкции) и пары капель нашатырного спирта. Смоченную раствором шубу для высыхания можно вывесить на солнце. Пятна жира на карманах и воротнике я присыпаю тальком и протираю мешковиной.

Шубу из зайца-беляка и серого каракуля лучше всего чистить 3-5%-ным раствором перекиси водорода (1 ч. л. на стакан теплой воды) с добавлением 3-4 капель нашатырного спирта.

Этот способ освежает изделие и помогает очистить мех от желтизны.

Дарья.

Салон красоты



УХАЖИВАЕМ ЗА КОЖЕЙ ГОЛОВЫ

Кожа головы нуждается в многоступенчатом уходе. От этого зависит внешний вид и состояние волос.

Подбирать уход за кожей головы надо, учитывая тип дермы. Так, если волосы становятся грязными через 1-2 дня после мытья, то это жирный тип. Шелушение и легкий зуд - признаки сухого типа эпидермиса (также возможна перхоть). При нормальном типе пряди остаются чистыми в течение 3-4 дней после мытья, зуда и шелушений не наблюдается.

Очищение. Как часто?

Некоторые считают: мыть голову каждый день вредно. Однако трихологи настаивают: очищать дерму следует по мере загрязнения. Даже если необходимость в этом возникает на следующий день после мытья. Оптимальная температура воды 37°.

✓ **При жирном типе кожи волос допустимо использовать шампунь ежедневно.**

Раз в две недели (если у вас сухой тип кожи головы - раз в три недели) рекомендуется использовать пилинг для глубокого очищения. Такое средство можно найти как в профессиональных линейках, так и в масс-маркете. Оно содержит фруктовые кислоты, которые мягко растворяют кожное сало, раскрывают поры и позволяют дерме «дышать». Волосы приобретают прикорневой объем.

Также можно применять домашний скраб на основе морской соли.

Смешайте 2 ст. л. репейного масла, 2 ст. л. мелкой морской соли, 5 капель жидкого витамина Е и 3 капли жидкого витамина А. Намочите волосы и нанесите скраб на кожу головы. Мягко массируйте дерму в течение 2-3 минут. Смойте, используя шампунь.

После пилинга используйте тоник для кожи головы. Жидкость с активными ингредиентами наносится на пробор и быстро впитывается. Такой уход не нуждается в смывании.

Домашние

и профессиональные маски

При выборе профессиональной маски будьте внимательны. Производитель обычно указывает, куда нужно наносить средство: только на волосы или на волосы и кожу головы. Некоторые ингредиенты в составе покупных масок (например, силиконы) положительно воздействуют на пряди, но если попадут на кожу, то закупорят поры. Могут появиться зуд, раздражение. Вот несколько безопасных домашних масок, которые нужно наносить по всей длине волос и на дерму головы.

Смешайте 1 ст. л. сухого горчичного порошка, 1 ч. л. сахара, 1 сырой яичный желток, 2 ст. л. репейного масла. Нанесите на чистые влажные волосы и на кожу головы. Наденьте шапочку для душа. Смойте маску через 30 минут.

Если делать эту маску раз в неделю в течение месяца, то «проснутся» волосяные фолликулы, которые находятся в пассивном состоянии.

Соедините 2 ст. л. любого растительного масла (оливковое, репейное) и 1 ч. л. эфирного масла лаврового листа. Добавьте 2-3 капли эфирного масла розы. Нанесите смесь на кожу головы на 20 минут, затем смойте с шампунем.

Эфирные масла стимулируют волосяные фолликулы, увлажняют и питают кожу головы. В результате ускоряется рост волос и снижается сухость дермы.

Салонные процедуры



Для более выраженного эффекта рекомендуется сочетать домашний уход с салонными процедурами.

Дарсонвализация. Дарсонваль - это прибор для микротоковой стимуляции. Косметолог с помощью специальной насадки осуществляет массаж кожи головы. Ощущения безболезненные (возможно легкое покалывание). Происходит пробуждение спящих фолликул и усиление кровотока - это помогает улучшить состояние волос. Процедура подходит для любого типа кожи головы.

Мезотерапия. Рекомендована для сухой кожи головы. Инъекции позволяют доставить витамины, аминокислоты и другие полезные вещества непосредственно к волосяным фолликулам. Уколы достаточно болезненные, и за один сеанс нужно сделать их сразу несколько. Эффект того стоит: глубокое увлажнение дермы головы, уменьшение перхоти, появление блеска волос.

Плазмотерапия. Проводится так же, как и мезотерапия, но вместо витаминного коктейля под кожу головы вводится плазма пациента. В ней содержится огромное количество тромбоцитов, которые оказывают моментальное воздействие на эпидермис и волосяные фолликулы. Плазмотерапия решает проблемы выпадения волос, себореи, повышенной ломкости и перхоти.

ДЛЯ СПРАВКИ
Фейсфитнес (или фейсбилдинг) - комплекс упражнений для лица, направленный на расслабление напряженных мышц. Его придумал врач Рейнгольд Бенц в 1930 году. Регулярная практика позволяет улучшить циркуляцию крови и замедлить процессы старения эпидермиса.

Ваше первое действие перед началом упражнений - очистить кожу от макияжа в два этапа (гидрофильное масло и пенка). Нанесите тоник или эссенцию. Крем использовать не нужно. Готовы? Тогда начинаем.

1. Подтянутый овал лица

Упражнение задействует мышцы шеи и позволяет подтянуть овал лица. Расположите ладони «галочкой»: их основание должно оказаться под подбородком. Слегка натяните кожу на подбородке, уведя ладони вверх. Сделайте ими круговое движение вперед, затем назад. В конце плотно обхватите ладонями лицо, положив пальцы на виски. Повторите 8-10 раз.

2. От мимических морщин вокруг глаз

При выполнении упражнения будьте аккуратны с воздействием на кожу вокруг глаз. Движения должны быть мягкими, неторопливыми. Поставьте руки так, чтобы указательный и средний пальцы оказались над глазами, безымянный и мизинец - под ними. Надавите пальцами на кожу, задержитесь в этом положении на 5-7 секунд, отпустите. Повторите 12 раз.

3. Против носогубных складок

Положите указательный и средний пальцы у уголков рта. Слегка приоткройте рот, обнажив верхние зубы. Плотно прижмите пальцы к коже, параллельно попытайтесь улыбнуться. Почувствовав напряжение, зафиксируйте положение на 10 секунд, расслабьтесь. Повторите упражнение 10 раз.

4. От морщин на лбу

Теперь поработаем с мышцами лба. Расположите ладони на висках (прижмите их плотно). Натяните кожу на лбу и у корней волос. Продолжайте тянуть ладони вверх до ощущения предельного напряжения. Зафиксируйтесь в верхней точке и после этого расслабьтесь. Повторите 5-6 раз.

Нажать на точку молодости

Для более выраженного эффекта ре-



ФЕЙСФИТНЕС

СТАТЬ МОЛОЖЕ ЗА 10 МИНУТ В ДЕНЬ

Эти упражнения помогут избавиться от морщин и отеков. Практикуйте фейсфитнес всего 10 минут в день - заметите результат уже через две недели.



комендуется практиковать не только фейсбилдинг, но и надавливание на так называемые точки молодости.

✓ **На лице человека расположено более 20 биологически активных точек, которые отвечают за процессы обновления эпидермиса.**

На точку воздействуют в течение 5-10 секунд. Сначала легким нажатием, потом более интенсивным. Возможен легкий дискомфорт.

Стимулируйте следующие точки, чтобы предотвратить появление гусиных лапок и отеков в верхней части лица. «Кингинг». Расположена на переносице, возле внутреннего уголка глаза. Если обхватить двумя пальцами переносицу, как раз будет стимулироваться нужная зона. Воздействие на «кингинг» также помогает избавиться от заложенности носа.

«Заньшу». Находится между бровей (ее называют «третий глаз»). Стимуляция этой точки способствует разглаживанию морщин в зоне межбровья.

«Ченги». Точка под глазом, на уровне зрачка. Аккуратно надавите на нее, не растягивая кожу. Повторите 5-7 раз. Это защитит от мешков под глазами.

«Тонгцилао». Расположена у внешнего уголка глаза. Нажатие на нее расслабляет мышцы вокруг глаз и уменьшает отеки.

А если результата нет?

Нерегулярность. Во время выполнения упражнения срабатывает мышечная память. Мышцы фиксируются в новом для себя положении. Если тренировать их нерегулярно, эффект будет слабовыраженным.

Косметика на лице. Вы начинаете проводить комплекс, не очистив предварительно кожу лица от макияжа? Не удивляйтесь потом высыпаниям.

Позднее начало. Предотвратить лобную проблему легче, чем ее устранить, когда она уже появилась. Идеальное время для начала выполнения антивозрастных упражнений - 30-35 лет. Если вы стартовали значительно позже и результата не видно, дополнительно придется прибегнуть к помощи косметолога. Он предложит профессиональный массаж, устранение носогубных складок и глубоких морщин с помощью филлеров, микротоковую терапию.



АВОКАДО НОВОЕ ЗВУЧАНИЕ

Авокадо - настоящий чудо-фрукт с полезнейшим составом! Из него можно приготовить салаты, закуски, горячие блюда и даже... майонез!

Раньше авокадо считалось исключительно «ресторанным» фруктом. Но сейчас оно обретает все большую популярность и уверенно занимает лидирующее место на наших столах. Что же из него вкусенького приготовить?

маринад, перемешайте. Выложите куриные сердечки, оставьте на 30-40 мин. Авокадо очистите и нарежьте крупными кубиками. Нанижите на шпажки с сердечками. Жарьте на гриле 15-20 мин. Также можно запечь в духовке при 180 градусах 20 мин.

Шакшука

Понадобится: авокадо - 1 шт., помидоры - 2 шт., лук - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, яйца - 2 шт., соль и черный перец - по вкусу, растительное масло для жарки, петрушка для подачи.

Помидоры нарежьте кубиками. Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами. Все обжарьте на масле 5 мин. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, перемешайте.

Авокадо разрежьте пополам. В углубления вбейте яйца. Посолите, поперчите, накройте крышкой. Жарьте до готовности яиц. Посыпьте петрушкой.

Шашлычки

с куриными сердечками

Понадобится: куриные сердечки - 600 г, авокадо - 2 шт., соевый соус - 50 мл, томатная паста - 2 ст. л., чеснок - 2 зубчика, растительное масло - 1 ч. л., соль и черный перец - по вкусу, свежие овощи - для подачи.

Сердечки вымойте, обсушите, очистите от пленок, посолите, поперчите.

Соедините соевый соус, растительное масло и томатную пасту. Чеснок очистите и крупно нарежьте, добавьте в

Боул с курочкой

Понадобится: куриное филе - 200 г, авокадо - 1 шт., огурец - 1 шт., листовой салат - 1 пучок, адыгейский сыр - 50 г, любые орехи - 50 г, черника - 1 горсть, соль, черный перец и специи - по вкусу.

Куриное филе посолите, поперчите, посыпьте специями. Заверните в фольгу. Запеките при 180 градусах 25-30 мин. Остудите и нарежьте дольками. Авокадо очистите, нарежьте кубиками. Огурец нарежьте полукольцами. Зелень вымойте, крупно нарвите руками и выложите в тарелку. Добавьте все ингредиенты. Сыр раскрошите, посыпьте боул.

Хумус

Понадобится: нут - 100 г, авокадо - 2 шт., оливковое масло - 50 мл, острый перец - 1/2 шт., чеснок - 3 зубчика, петрушка - 1 пучок, лимон - 1/2 шт., соль и сахар - по щепотке.

Нут отварите до готовности, разомните вилкой. Авокадо очистите. Добавьте масло, острый перец, чеснок и петрушку. Измельчите блендером в пюре.

Из лимона выжмите сок, добавьте в хумус вместе с солью и сахаром. Перемешайте, уберите в холодильник на 1 ч.



Шашлычки с куриными сердечками



Боул с курочкой



Хумус



ТОСТ С ЯЙЦОМ ПАШОТ

Завтрак должен быть сытным, а главное - быстрым! Почти каждый день я готовлю эти тосты.

Понадобится: тестовый хлеб - 1 ломтик, яйцо - 1 шт., авокадо - 1 шт., творожный сыр - 1 ст. л., соль и черный перец - по вкусу. Хлеб подсушите на сковороде с двух сторон. Смажьте сыром. Яйцо вбейте в кружку. Вскипятите 1-1,5 л воды, размешайте, чтобы получилась воронка. Аккуратно влейте яйцо. Варите 1-2 мин., пока яйцо не побелеет. Выложите на салфетку, обсушите. Авокадо очистите, нарежьте ломтиками, выложите на хлеб. Сверху положите яйцо пашот. Посолите, поперчите, украсьте зеленью.

Полина.

ЛИМОННАЯ КУРОЧКА

Понадобится: тушка курицы - 1 шт., лимон - 1 шт., майонез или сметана - 5 ст. л. смесь итальянских трав - 1 ст. л., куркума - 1 ч. л., чеснок - 5 зубчиков, соль и черный перец - по вкусу, мелкий картофель - 200 г, растительное масло - 2 ст. л., зелень для подачи.

У лимона отрежьте кружочек, отложите в сторону. С лимона снимите цедру, выжмите сок. Чеснок пропустите через пресс. Соедините майонез или сметану, чеснок, лимонный сок, цедру, куркуму и итальянские травы.

Курицу со всех сторон и внутри натрите солью и перцем, обмажьте маринадом. Накройте пленкой, уберите в холодильник минимум на 1,5 ч.

Картофель тщательно вымойте. Посолите, поперчите, добавьте растительное масло, перемешайте. Вложите картофель в курицу, отверстие закрепите зубочисткой.

Положите курицу на противень грудкой вверх. Положите кружочек лимона. Прикройте фольгой. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 1-1,5 ч. За 30-40 мин. до готовности фольгу снимите. Подавайте с зеленью.



ВЕСЕННИЙ САЛАТ

Понадобится: помидоры черри - 5 шт., огурец - 1 шт., редис - 4-5 шт., яйца - 2 шт., сырокопченый бекон - 2 полоски, любая зелень - 1 пучок, соль и черный перец - по вкусу. Для заправки: сметана - 1 ст. л., горчица - 0,5 ч. л., лимонная цедра - на кончике ножа.

Овощи вымойте. Помидоры разрежьте пополам. Огурец нарежьте полукружками, редис - кружочками. Зелень вымойте, обсушите, нарежьте. Бекон нарежьте полосками длиной 3-5 см, сверните рулетом.

Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите, нарежьте дольками. Соедините все ингредиенты, посолите, поперчите.

Для заправки соедините сметану, горчицу и лимонную цедру. Тщательно перемешайте и полейте салат.

✓ Для легких овощных салатов подойдет заправка на основе йогурта. Соедините 100 мл натурального йогурта без добавок, 1 пропущенный через пресс зубчик чеснока, 1 измельченную веточку укропа и щепотку сахара.

ПРОФИТРОЛИ С РЫБКОЙ

Понадобится: мука - 300 г, яйца - 7 шт., сливочное масло - 200 г, молоко - 200 мл, вода - 200 мл. Для начинки: консервированный тунец - 1 банка, творожный сыр - 50 г, маринованный огурец - 1 шт., зелень для украшения.

Соедините воду, молоко и сливочное масло, доведите до кипения. Просейте муку, добавьте в молочную смесь. Перемешайте, тесто должно скататься в шар.

Снимите тесто с плиты, остудите. Вбейте яйца по одному, тщательно вымешивая. Переложите тесто в кондитерский мешок, отсадите порциями на противень. Выпекайте при 200 градусах 15-20 мин. Остудите в духовке.

У профитролей срежьте верхушку. Внутрь вложите творожный сыр. Ступица слейте жидкость. Часть рыбы разомните вилкой и выложите на сыр. Целые кусочки положите сверху.

Украсьте профитроли нарезанной зеленью, кусочками огурца, прикройте верхушками.



МЯСНОЙ «ХЛЕБ»

Понадобится: куриная печенка - 1 кг, белый хлеб - 2 ломтика, сливки (10%) - 50 мл, шампиньоны - 100 г, лук - 2 шт., морковь - 1 шт., коньяк - 2 ст. л., картофельный крахмал - 1 ч. л., растительное масло для жарки, соль и черный перец - по вкусу.

Лук и морковь очистите, мелко нарежьте. Обжарьте на масле до золотистого цвета.

Печенку вымойте, очистите от пленок, добавьте к овощам. Жарьте 10 мин. Хлеб размочите в сливках, добавьте в сковороду, влейте коньяк. Тушите еще 5 мин. Добавьте крахмал, соль, перец, тушите 2-3 мин. Взбейте массу блендером до однородности.

Шампиньоны вымойте, нарежьте кубиками. Обжарьте на масле до испарения жидкости. Посолите, поперчите, перемешайте, выложите в основную массу.

Выложите массу в форму. Оставьте при комнатной температуре до остывания. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 20-25 мин. Украсьте зеленью и зернами граната.

БАМБУКОВАЯ ПОДУШКА ДЛЯ СЛАДКИХ СНОВ

Эти подушки считаются безопасными для кожи, потому что для их изготовления применяется бамбуковое целлюлозное волокно. Рассказываем о преимуществах и недостатках такой подушки.



Существует два способа его производства бамбукового волокна. Первый - механический. Стебли молодых побегов бамбука измельчают до получения однородной массы, а затем производят из этой массы нити. Метод трудоемкий: изделия, изготовленные подобным образом, отличаются высокой стоимостью. Вторым способом - химический. Стебли измельчают и обрабатывают реагентами. Получается клейкая масса, из которой вытягивают нити. Затем с них удаляют остатки химических веществ. Такие подушки обычно дешевле. Но мы все же рекомендуем остановиться на первом варианте - более экологичном.

Чем эта подушка лучше перьевой и синтепоновой? В натуральных изделиях из бамбука не заводятся пылевые клещи и другие микроорганизмы. Бамбуковые подушки отличаются хорошей воздухопроницаемостью и упругостью, в отличие от синтепоновых. Значит, аксессуар для сна будет держать форму долгое время.

Как ухаживать? Изделие можно стирать в машинке вместе с чехлом. Раз в три месяца его необходимо взбивать руками. При правильном уходе подушка прослужит вам три года. При покупке обращайте внимание на состав. Помимо бамбукового волокна производители используют и другие материалы (птичий пух, перья). Желательно, чтобы количество этих материалов было минимальным.

КАКАЯ ЗУБНАЯ ПАСТА ВАМ ПОДХОДИТ?



Лучше всего обратиться к стоматологу, чтобы он дал рекомендации по выбору средств для ухода за зубной полостью, учитывая ваши особенности. Но при желании сориентироваться в многообразии продукции для зубов можно и самостоятельно.

При повышенной чувствительности. Если во рту появляется неприятное ощущение при употреблении холодных, горячих или сладких блюд, не исключена повышенная чувствительность зубов. В таких случаях стоматолог насыщает эмаль кальцием и фтором. Для снижения чувствительности используйте специальные пасты. В составе должны быть ионы калия, которые

уменьшают болезненные ощущения.

Отбеливающие пасты. Рекомендованы тем, кто недавно сделал профессиональную чистку или отбеливание и хочет сохранить результат надолго. Ищите в списке ингредиентов пасты диоксид титана - он слегка осветляет эмаль. Будьте осторожны с абразивными составами, которые повышают чувствительность зубов.

Профилактические. Отличаются противовоспалительным и антисептическим эффектами. Такое действие достигается за счет различных растительных экстрактов и химических веществ. Для укрепления эмали используйте пасту с фосфатом кальция, а для избавления от неприятного запаха изо рта - пасту против мягкого бактериального налета.

Лечебные. Применять их можно только по назначению врача-стоматолога (например, после стоматологических операций). Часто такие пасты имеют натуральные составы, поэтому могут не подойти аллергикам.

ВЫБИРАЕМ ФИЛЬТР ДЛЯ ВОДЫ

Вода при перемещении по многокилометровым трубам собирает массу загрязнений, поэтому перед употреблением ее нужно очищать.

Кувшин с картриджем. Самый распространенный тип фильтра, который позволяет очистить воду от многих видов примесей. Достаточно открыть крышку, налить в кувшин воду и подождать, пока она стечет через картридж. Такие фильтры отличаются невысокой стоимостью и компактностью. Правда, картриджи необходимо менять раз в два месяца (приобретаются отдельно).

Проточный фильтр. Внешне выглядит как небольшая емкость, отдаленно похожая на высокий чайник или кофейник с носиком. Обычно располагается возле раковины и подключается к крану гибкой трубкой. Скорость фильтрации доходит до 1 л в минуту.

Стационарный. Самая эффективная разновидность очистителей воды. Они монтируются в тумбу под раковиной и подключаются к водопроводу через специальный тройник. В комплекте с системой поставляется кран, который устанавливают рядом с обычным. Можно подобрать систему фильтрации, решающую поставленные вами задачи: очистка от ржавчины, хлора, смягчение воды и т.д.



Дом. копилка	Мать лошади горит на кухне	Поднятие руки для удара	Теннисистка Мария...	Рыбное блюдо			Голничья башенка	Тушеное мясо кусочками	Антилопа Реж. Змиль...	Сажа
				Наше	Талисман				Уста	
Монах в Непале			...Слушная	Часть пьесы			Золотая слива Запах цветов	Подраздел текста		Груда камней
			Богиня безумия	Кофейный остаток	Любовь Петrarки				Лезгинка, клич	
Очко в дзюдо	Нрав				Возглас при прыжке		Розовый камень			Враг Отелло
Защита от дождя	Польза	Актер Брэд...	Обряд		Половой брус	В нем верблюд запасает воду			Легкий кавалерист	
				Знак Зодиака	Рыбак с Севера 24 часа			Засуха	Песня "Любэ"	Садовый вьюнок
Защита засеян. поле			Норман. поэт	Товарный склад	Сыщик Вульф					Житель Абхазия
			Магарафонец	Электромобиль		Султан		Задвижка в дымоходе		Ахи да...
Ношачий лемуру	Кружева	Другое название ириса				Приток Енисея				
		Основы знаний		Раструбы перчаток				Автор "Лолиты"	Финский писатель	
Светит влюбленным	Символ поэзии		Певца Селеня...			Слепой прорицатель из Фив				

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №17

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Закром. Ономастика. Геба. Пар. Улов. Сторож. Скотт. Виразж. Окрошка. Афина. Автор. Адепт. Люффа. Чапек. Пирогов. Каракумы. Рада. Салоп. Пуловер. Отель. Хобот. Арматура. Полова. Твид. Грех. Пинг. Бэла. Эскимос. Борис. НБА. Осина. Конт. Кыш. Роден. Староста. Слайд.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Подстав. Скала. Драка. Бокс. Логовище. Пальма. Эрот. Мерин. Пьеро. Глина. Лаборант. Капот. Растр. Сажа. Туше. Купер. Хэнкс. Гипс. Мулат. Сбыт. Како. Пыль. Каша. Зарок. Пики. Траулер. Вход. Морс. Крутов. Орел. Посол. Штоф. Гарбо. Исидра. Окошко. Феод. Овин. Ней. Арба. Вахта. Гранд.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ISSN 1987-6009
ПОДРУГА
 9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
 Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 4-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.

ВИЖУ ДОНЫШКО – ТРЕБУЮ ДОБАВКИ!

В миске еще достаточно корма, но любимец уже смотрит на вас голодными глазами? Все просто: он увидел в миске донышко и испытал стресс.



Если бы вы понаблюдали за дикими кошками, то заметили бы, что недоеденное они всегда закапывают в укромном местечке - на следующий раз. Так животным становится спокойнее. Вдруг следующий обед случится не скоро? Зато можно будет достать запасы из закромов. Домашние кошки в этом смысле не-

далеко ушли от диких. Им бы тоже хотелось делать запасы. Но как? С этой целью, например, кот после плотного обеда может долго скрестись около миски, имитируя закапывание. Это он так свой запас оставляет. А еще питомцу спокойнее, когда в миске по краям остается немного корма. Вот почему он не ест его до

последнего и все время просит добавки.

Некоторые кошки сталкиваются с другой проблемой - слишком длинными и чувствительными усами. Если зарыться мордочкой в полупустую миску, можно испытать некомфортные ощущения. Чтобы этого не случилось, кот устраивает бунт заранее, чтобы нерадивый хозяин увидел нехватку корма и восполнил его количество.

Такое поведение в гипертрофированном виде часто наблюдается у животных, которые когда-либо переживали из-за нехватки еды. Например, бывшие дворовые кошки могут волноваться и даже переедать, лишь бы не забрали. А коты, которым приходится делить обед с еще одним домашним любимцем, едят больше по причине конкуренции. В последнем случае, кстати, желательно разнести миски животных и обеспечить каждого из них своим укромным уголком. И кошкам будет спокойнее, и хозяину.

КТО ИЗ ГРЫЗУНОВ САМЫЙ УМНЫЙ?

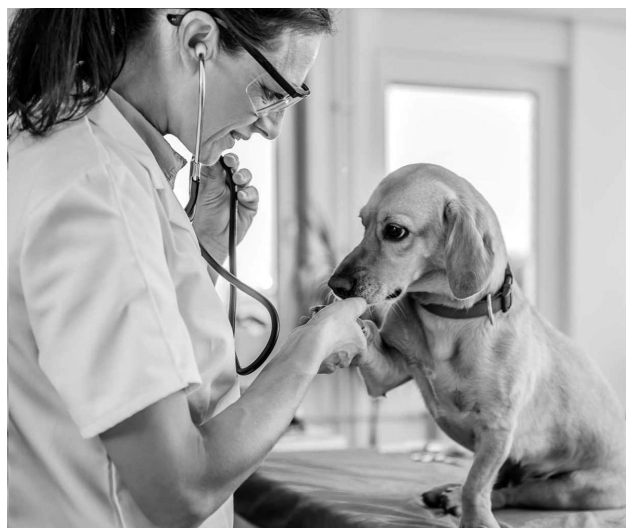
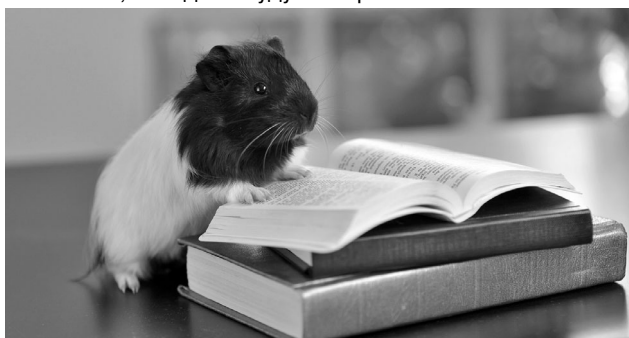
Присмотритесь к следующим особям грызунов - они невероятно умны!

Декоративная крыса. Хозяина эти питомцы запоминают сразу - его внешний вид, голос, запах. Легко откликаются на собственную кличку, которую также запечатлевают в памяти моментально. Некоторые даже учатся определенным командам. К тому же крысы - социализированные животные. Это значит, что грызун не хуже пушистой кошки сможет спать у вас на руках. Без внимания крысу оставлять нельзя - или регулярно занимайтесь с животным сами, или заведите ей друга.

Шиншилла. Эти зверьки невероятно любопытны: если позволите, то и дело будут

вертеться около вас и подглядывать за будничными делами. Они эмоциональны и сообразительны. Могут выполнять простейшие команды и откликаться на собственное имя. Правда, порой с шиншиллами сложно договориться, когда речь заходит о порче имущества - команду «нельзя» некоторые из них не воспринимают.

Морская свинка. С виду этот зверек очень флегматичен, на деле же - спокоен, ласков и умен. Морские свинки прекрасно ладят с детьми и позволяют с собой играть. А уж какой у них спектр эмоций! Они могут и мурлыкать, и ворчать, и скрежетать зубами, когда что-то не нравится. При этом грызуны совершенно не агрессивны.

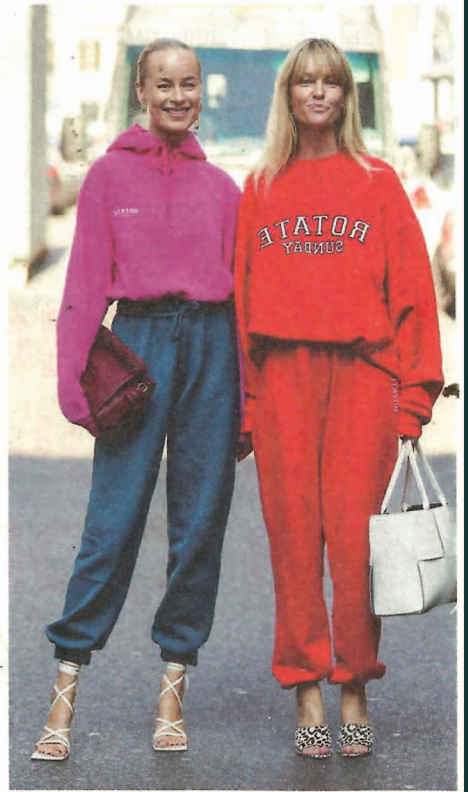


ПОЧЕМУ СОБАКА ХРОМАЕТ?

Хромота может быть внезапной или постепенной. В случае внезапной хромоты следует осмотреть лапы питомца - вдруг что-то застряло в подушечках. Другая возможная причина - травма или острая боль. Постепенная хромота усиливается с каждым днем и чаще всего свидетельствует о дегенеративном заболевании. Обращаться к ветеринару нужно в том случае, если хромота не прекращается в

течение нескольких часов и хозяин не может устранить ее причину. Даже если речь идет о хроническом заболевании, знайте: чем раньше вы начнете терапию, тем больше шанс на выздоровление животного.

Как можно раньше следует показать собаку врачу, если лапа неестественно висит, имеет явный излом, припухла или становится горячей. Нужна помощь ветеринара!



Брюки должны сидеть по фигуре!

Правильно подобранные брюки - залог стильного образа и гармоничной фигуры. Рассказываем, как их выбрать с учетом индивидуальных параметров.

Выбирая брюки, ориентируйтесь не на тренды, а на собственный комфорт и внешний вид. Они должны сидеть по фигуре!

Укороченные. Эти модели подойдут обладательницам высокой стройной фигуры, а также женщинам среднего роста в сочетании с туфлями на каблуках. Такие брюки должны открывать щиколотку. Чтобы не ошибиться, осуществляйте примерку с той обувью, с которой вы планируете носить данную модель. Укороченные модели брюк хорошо сочетаются с верхом, заправленным внутрь, или кроп-топами.

Брюки 7/8. Это длина выше щиколотки на ширину ладони. Самыми популярными моделями считаются прямые брюки или джинсы, которые подходят для всех типов фигуры. С ними можно создавать как офисные комплекты, дополняя образ рубашкой и туфлями-лодочками, так и повседневные, сочетая брюки с тельняшкой и кедами.

Джоггеры. Спортивные штаны также нуждаются в правильном подборе, ведь в них нужно обеспечить себе максимальный комфорт и уверенность. Брючины спортивных штанов с резинкой снизу должны закрывать щиколотку, при этом оставляя обувь открытой. Таким образом вы с легкостью сможете носить их как со спортивными кроссовками, так и с обувью на каблуках в образе спорт-шик.

Широкие. Самые актуальные брюки этого сезона, которые требуют ответственного отношения к выбору длины. Слишком короткие будут визуально увеличивать бедра, а слишком длинные сделают их ношение неудобным. В идеале широкие брюки должны закрывать большую часть каблука, оставляя при этом открытым носок обуви. Примерьте их с облегчающим верхом или рубашкой, заправленной наполовину.

Клеш. Должны заканчиваться за 2-3 см от пола. Принимайте их высоту в расчет, если соберетесь надеть брюки клеш с каблуками. Мне нравится составлять с этой моделью расслабленные образы, дополняя их трикотажной водолазкой и обувью на каблуке.



ДЛЯ СОЗДАНИЯ ЭЛЕГАНТНОГО ОБРАЗА С БРЮКАМИ КАРГО ДЛИНА БРЮЧИН ДОЛЖНА БЫТЬ ДО СЕРЕДИНЫ ЩИКОЛОТКИ.



РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ

Понадобится: индейка (филе) - 700 г, светлое пиво - 100 мл, шампиньоны - 100 г, лук - 1 шт., грецкие орехи - 2 шт., петрушка - 1 пучок, растительное масло для жарки, соль, черный перец и специи - по вкусу, запеченные овощи и зелень для подачи.

Филе разрежьте вдоль, не дорезая до конца. Раскройте книжкой. Отбейте молоточком в пласт. Натрите солью, перцем, специями. Залейте пивом, уберите в холодильник на 1 ч. Лук нарежьте мелкими кубиками. Шампиньоны измельчите. Обжарьте лук с грибами на масле до испарения жидкости. Орехи и петрушку измельчите. Добавьте к грибам, посолите, поперчите. Мясо выньте из маринада, обсушите. На край выложите начинку, сверните в плотный рулет. Обвяжите кулинарной нитью. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 1 ч.

КАРП С ОВОЩАМИ

Понадобится: карп - 1 шт., лимон - 1 шт., соевый соус - 50 мл, молотый имбирь - 1 щепотка, картофель - 2 шт., болгарский перец - 1 шт., помидоры черри на ветке - 100 г, цветная капуста - 3 соцветия, брокколи - 2 соцветия, чеснок - 1 головка, соль и черный перец - по вкусу.

Карпа очистите от чешуи, выпотрошите, вымойте. Посолите, поперчите. Из лимона выжмите сок, добавьте соевый соус и молотый имбирь. Положите рыбу в маринад, уберите в холодильник на 1 ч., чтобы замариновать. Картофель вымойте, отварите до полуготовности, нарежьте на четвертинки. Брокколи и цветную капусту опустите в кипятком на 5 мин. Болгарский перец очистите от семян, крупно нарежьте. Голову чеснока разрежьте пополам. Все овощи сложите в фольгу, посолите, поперчите заверните. Рыбу выложите на противень, рядом положите овощи в фольгу. Запекайте при 180 градусах 1 ч.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЧИКИ

Понадобится: болгарский перец - 700 г, говяжий фарш - 400 г, рис - 100 г, лук - 1 шт., томатная паста - 2 ст. л., чеснок - 3 зубчика, хмели-сунели - 1 ч. л., растительное масло для жарки, соль и черный перец - по вкусу, сыр для подачи.

Болгарский перец вымойте, срежьте верхушку, удалите семена. Рис промойте и отварите до полуготовности. Фарш обжарьте на масле до золотистого цвета. Лук очистите, мелко нарежьте, добавьте к фаршу. Жарьте 2-3 мин. Добавьте томатную пасту, соль, перец, хмели-сунели, пропущенный через пресс чеснок. Тушите 1-2 мин. В фарш добавьте рис, перемешайте и начините перцы. Выложите в форму, на дно налейте чуть-чуть воды. Прикройте перцы фольгой. Запекайте при 180 градусах 25-30 мин. Посыпьте тертым сыром.

** Если вы запекаете овощи, обязательно сбрызните их растительным маслом или добавьте сливочное. Масло не даст пригореть и потечь овощам, а также раскроет вкус, усилит аромат блюда. Запекать овощи лучше в фольге или кулинарном рукаве, чтобы они были сочными.*

САЛАТ «ГНЕЗДО»

Понадобится: копченая куриная грудка - 200 г, шампиньоны - 100 г, лук - 1 шт., картофель - 2 шт., перепелиные яйца - 3-5 шт., растительное масло для жарки, соль, черный перец - по вкусу, сметана или майонез для заправки. Для корейской моркови: морковь - 3 шт., чеснок - 2 зубчика, острый перец - 0,5 ч. л., сахар - 1 ч. л., соль - 1 щепотка, уксус (9%) - 1 ст. л., растительное масло - 2 ст. л.

Морковь натрите на терке для корейской моркови. Добавьте соль, сахар, перец, пропущенный через пресс чеснок и уксус. Перемешайте. Растительное масло раскалите, влейте к моркови. Перемешайте, дайте настояться 1-2 ч (в холодильнике или на столе). Картофель вымойте, отварите до готовности. Очистите, нарежьте мелкими кубиками. Посолите, поперчите. Шампиньоны нарежьте кубиками. Лук очистите и измельчите. Обжарьте грибы с луком до готовности, посолите, поперчите. Куриную грудку мелко нарежьте. Добавьте картофель, грибы с луком, сметану или майонез, перемешайте, выложите на блюдо. Сверху выложите корейскую морковь. Перепелиные яйца сварите вкрутую, остудите, очистите. Выложите в центр салата и подавайте.

