

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОЛТАВА

№24

июнь 2023

**Почему вес
не уходит**

стр.22

**Уборка против
стресса**

стр.29

**Сколько солнца
нужно организму**

стр. 6

**15 рецептов натуральной
КОСМЕТИКИ**

стр.36

История из жизни

Чужая судьба

стр.24, 25

Ли́ка Бланк: стр. 16, 17

«Я поддерживаю всегда желание учиться»

Цена:
2,5 лари



Гид по стилям

Что выбрать?

Благодаря разнообразию стилей каждая женщина может найти свой вариант, подчеркивающий индивидуальность. Какие направления сегодня наиболее актуальны?



Леди Лайк:

сама женственность

В основе стиля лежат наряды в духе моделей Кристиан Диор и Жаклин Кеннеди, подчеркнутые пропорции фигуры, женственность. Основные особенности - акцент на талии, отсутствие вычурных деталей, аксессуары, которые могут выглядеть театрально, но при этом уместно. Самые востребованные предметы гардероба - женственные пальто с поясом, блузы с воротниками-бантами, приталенные платья с пышной юбкой, юбки-карандаш. Будут уместны как пастельные оттенки, так и насыщенные благородные тона.



Преппи:

назад в школу

Стиль преппи родился в Англии как форма учащихся престижных школ. Ему присущи качественные материалы, идеальная посадка и крой. Основа гардероба - брюки с заплатами, лаконичные рубашки, джемперы, жилетки, плотные шорты-бермуды. В качестве аксессуаров уместны хорошие часы, кожаные ремни, шейные платки.



МУЖ НАТАЛИ ПОРТМАН ПЫТАЕТСЯ ЗАГЛАДИТЬ ВИНУ



Хореограф Бенжамен Мильпье не хочет разводиться с актрисой Натали Портман, всячески пытаясь искупить вину за измену. Об этом пишет Page Six.

“Они не расстались и пытаются все уладить. Бен делает все возможное, чтобы заставить Натали простить его. Он любит ее и их семью”, – сообщил источник изда-

ния из окружения супругов. Уточняется, что после предательства Портман сосредоточилась на детях, чтобы произошедшее не повлияло на их психику.

Недавно по СМИ стали разлетаться сообщения о том, что Мильпье изменил Портман. Разлучницей оказалась 25-летняя климатическая активистка Камилла Этьен.

ИРИНУ ШЕЙК И БРЭДЛИ КУПЕРА ЗАМЕТИЛИ ВМЕСТЕ В НЬЮ-ЙОРКЕ

Российская супермодель Ирина Шейк была замечена со своим бывшим возлюбленным, американским актером Брэ-



ли Купером. Папарацци сфотографировали звезд в Нью-Йорке.

На снимках видно, что Шейк и Купер воссоединились, чтобы отвести в школу свою дочь Лею. Де-

вочка шла по улице, держа обоих родителей за руки.

Для похода в школу Ирина надела короткое облегающее черное платье с завязками по бокам, а также спрятала глаза с помощью солнцезащитных очков. Дополняли образ распущенные волосы и крупные серьги – кольца. Дочь модели шла по Нью-Йорку в белом платье с нарисованными на нем птицами, а за спиной девочки был ярко-розовый рюкзак.

Что касается Брэдли, он был одет по-простому: черная кофта, свободные синие джинсы и коричневые солнцезащитные очки. Как отмечает журнал The Voice, Лея была очень счастлива видеть обоих родителей и всю дорогу развлекала их рассказами. Ирина и Купер также выглядели весьма расслабленными и счастливыми.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

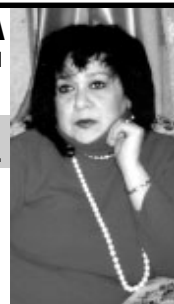
ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99-37-59-58.



ДУЭЙН “СКАЛА” ДЖОНСОН ОФИЦИАЛЬНО ВОЗВРАЩАЕТСЯ В “ФОРСАЖ”

Самый скоростной блокбастер Голливуда “Форсаж” соберет всех

звездных участников в 10-й заключительной части франшизы. О возвращении к роли спецгента Хоббса официально заявил Дуэйн “Скала” Джонсон.



При том, что ранее актер всячески отказывался от съемок в продолжении. Заманить на площадку его не могли ни продюсеры, ни даже Вин Дизель, который неоднократно обращался к коллеге и другу через соцсети.

И вот Джонсон прислушался: он лично сообщил в своем аккаунте, что просто не может подвести своих зрителей.

ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ РАСКРЫЛА СЕКРЕТ КРАСОТЫ АНДЖЕЛИНЫ ДЖОЛИ

4 июня американской актрисе Анджелине Джоли исполнилось 48 лет, однако звезда не выглядит на свой возраст. Секрет красоты артистки в беседе с “СЭ” раскрыла пластический хирург Виктория Блинова.

Она отметила, что Джоли – обладательница уникальной внешности и на нее равняются многие девушки мира, особенно во время визитов к косметологам и хирургам.

При этом сама актриса тоже делала себе пластические операции. Если посмотреть на ее фото в молодости, можно заметить другую форму носа. Кроме того, хирурги сделали подбородок звезды более четким.

“В популярной процедуре по удалению комков Биша Анджелину вряд ли можно заподозрить: у актрисы мускульный тип старения, при котором с возрастом истончается жировая прослойка и щеки исчеза-



ют сами по себе. Вместе с тем черты лица становятся угловатыми, даже грубыми”, – рассказала Блинова.

Чтобы выглядеть моложе своих лет, Джоли, по словам пластического хирурга, делает инъекции гиалуроновой кислоты. Благодаря уко-

лам скулы актрисы чуть смягчились, а также ушел возрастной птоз.

“Из плюсов ее типа старения: у таких женщин мышцы лица остаются в тонусе максимально долго, лицо не опадает, отеков нет. Но из-за недостатка жировой ткани появляются морщины-марионетки и выраженные носогубные складки”, – отметила врач.

Что касается отсутствия морщин вокруг глаз, тут на помощь Анджелине пришли инъекции ботулотоксина. Они помогают поддерживать молодость и избавляют от мимических морщин.

В заключение Блинова отметила, что внешность Джоли – это отличное сочетание генетики, косметологии, правильного питания и здорового образа жизни. Именно они дают отличный результат и позволяют актрисе в 48 лет выглядеть куда моложе.

ПАПАРАЦЦИ ОБВИНИЛА КАНЬЕ УЭСТА В НАПАДЕНИИ

На американского рэпера Канье Уэста подали в суд за нападение и побои. Подробности узнало издание Variety.

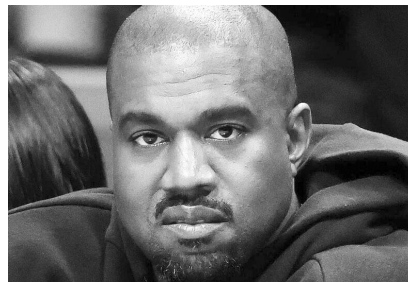
Судиться с артистом решила папарацци Николь Лечманик. Она сообщила о нападении, произошедшем 27 января в Калифорнии.

Канье и его супруга Бьянка вместе шли домой с баскетбольного матча. По пути у артиста завязался спор с другим фотографом и Николь заметила это. Чтобы обезопасить коллегу, Лечманик нача-

ла снимать происходящее на телефон.

Однако, Уэст заметил папарацци, подошел к ней и вырвал смартфон из рук. После словесной перепалки он выбросил гаджет Николь на дорогу.

В суде Лечманик заявила, что случившееся нанесло ей психологическую травму. Поэтому девушка потребовала от рэпера моральную компенсацию, а также деньги на новый телефон. Помимо этого, Николь собирается добиться, чтобы



Канье запретили приближаться к любому фотографу.

ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС И БЕН АФФЛЕК КУПИЛИ ДОМ

Американская звездная пара Дженнифер Лопес и Бен Аффлек купила себе дом мечты спустя год поисков. Подробности сообщил портал TMZ.

Супруги приобрели особняк в

Калифорнии в городе Беверли-Хиллз. Площадь дома составила 4,3 тысячи квадратных метров. За это жилье Лопес и Аффлек отдали 60,85 миллиона долларов.

В “Поместье Уоллингфорд” 12

спален и 24 ванных комнаты. Особняк стоит на мысе площадью 2 гектара. При этом в объявлении о продаже указывалось, что совсем недавно дом перестраивали и расширяли. Помимо классических комнат, в новом жилище Дженнифер и Бена есть парикмахерская, маникюрный салон, домашний кинотеатр, винный погреб, массажные кабинеты, сауна. А на участке стоят крытый спорткомплекс, пентхаус для гостей, дом для сторожа и бассейн с красивым видом.

Отметим, что приобрести дом мечты звезды сумели по “скидке” – в 2018 году особняк стоил 135 миллионов долларов. В текущем году продавцы просили за него 75 миллионов, однако конечная цена составила чуть больше 60 миллионов.

По информации издания, Дженнифер Лопес и Бен Аффлек уже успели перевезти в свое новое поместье много мебели.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Была язва, теперь колит...

Почему-то воспалился кишечник

? У сына лет десять назад была целующаяся язва. А в прошлом году воспалился кишечник и начался колит. Может, из-за язвы?
М. Дадаева.

Вряд ли. В острый период язва может проявиться реактивным панкреатитом, если пораженный участок желудка прилегает к поджелудочной железе. А вообще после лечения язва рубцуется и не должна раздражать кишечник. Но при длительно текущей язве возможно образование спаек. Советую вашему сыну сделать эндоскопическое исследование (при необходимости - и рентген), чтобы посмотреть состояние желудка. Бывает, чело век вылечился от язвы, но жалуется на дискомфорт или боль в области желчного пузыря, поджелудочной железы, кишечника. Тогда нужно проверить все органы желудочно-кишечного тракта.

Это из-за того, что я курю?

? У меня уже лет пять язвенная болезнь. Врач считает, это из-за того, что я курю. Но эта привычка у меня с юности. Неужели такое возможно?
Ирина.

Курение стимулирует выработку соляной кислоты. И еще под влиянием табака действие лекарств, которые вы принимаете, снижается. В аннотациях ко многим препаратам, в том числе предназначенным для лечения язвенной болезни, подчеркивается, что ку-

рение несовместимо с приемом медикаментов. Конечно, можно пить лекарства, которые снижают секрецию, и считать, что вы предупреждаете обострение, но на самом деле это самообман. Если хотите вылечиться от язвы, то о курении нужно забыть. Оно вредит всему организму. Табачный дым содержит канцерогены. Он опасен не только для легких и сосудов, но и для поджелудочной железы: может привести к ее воспалению - панкреатиту.

У меня сыпь на языке

? ... и немного болит в области печени. Анализы показали токсикоз. Лечение назначали, но результата нет. Что делать?
Елена Николаевна.

Если есть сыпь на языке, надо обследовать желудок - сделать гастроскопию. А еще сдать мазок из

Не навреди!

Самый опасный для желудка напиток - горячий чай. Чего ждать любителям выпить погорячее? В лучшем случае гастрита, в крайнем - злокачественного перерождения слизистой желудка. Определить безопасную температуру напитка можно старым проверенным способом - с помощью мизинца. На нем кожа более нежная и чувствительная. Если горячо для мизинца, значит, такой напиток вреден для желудка. Чай и кофе рекомендуется пить примерно через 5 минут после приготовления, когда температура воды не будет превышать 60°C.

КАКАЯ ЕДА И НАПИТКИ СТАНОВЯТСЯ ПРИЧИНОЙ ПОЯВЛЕНИЯ КАМНЕЙ В ЭТОМ ОРГАНЕ.

КАМНИ В ПОЧКАХ

чество кофеина. Он есть в чае и сладких газированных напитках. Кофеин может вредить почкам, провоцируя накопление кальция в моче. В итоге в этом органе начинают появляться кальцинаты, которые со временем превращаются в камни. Медики призывают не злоупотреблять напитками с кофеином.

✓ **Искусственные подсластители.** В сладкой газировке, магазинных соках и десертах содержится большое количество сахара. Злоупотребление такой пищей и напитками повышает риск появления мочекаменной болезни.

✓ **Красное мясо.** В нем содержится мочевая кислота

ротовой полости и с языка на микрофлору. Также нужно проконсультироваться со стоматологом. Возможность проблемы с пародонтом и зубами. Что касается токсикароза, надо смотреть титры в динамике, контролировать через два месяца. Если есть нарастание титров по токсикарозу, то нужно лечение противопаразитарными препаратами. С паразитами грамотно разберется только инфекционист.

Четвертый день лежу в больнице

? Подозрение на тахикардию, и еще в желчном пузыре камни. Если заведующий разрешит сделать здесь обследование, то их удалят вместе с пузырем. А если нет, то выпишут. Потом надо будет приехать со своими результатами, и уже потом сделают операцию. Это вообще правильно? У меня бывают жуткие боли. Неужели с ними выпишут?
Алевтина Андреевна.

Если бы вам требовалась экстренная операция, вас бы уже прооперировали. А сейчас, наверное, острый приступ сняли, поэтому есть возможность прооперировать вас в плановом порядке. Потому что плановая операция и экстренная - это разные вещи. Договаривайтесь с врачами, чтобы вас обследовали в хирургическом отделении. Если нет такой возможности, то могут и выписать. Обследоваться будете амбулаторно. Если не будет противопоказаний, вас прооперируют планово. Зато доктора будут уверены, что после операции с вами ничего не случится.

*И. Чернов,
гастроэнтеролог.*

✓ **Соль.** Она - один из первых виновников формирования камней в почках. Из-за соли в организме человека задерживается лишняя жидкость. Появляется риск развития мочекаменной болезни в будущем. Чтобы защитить свое здоровье, лучше свести к минимуму потребление соли. Не забывайте, что ее много в разнообразных соусах, полуфабрикатах, консервах, сыре.

✓ **Кофеин.** Кофе - не единственный напиток, в котором содержится большое коли-

и пурины, которые могут спровоцировать проблемы с почками. Поэтому советуем есть красное мясо не больше двух раз в неделю. Так же действуют на почки бобовые и консервированная рыба.

✓ **Продукты, содержащие оксалаты.** Это какао, петрушка, шпинат, щавель, арахис и сельдерей. Если употреблять их слишком часто, соль может задерживаться в организме, а значит, в почках и мочевом пузыре могут формироваться камни.



Сколько солнца нужно организму?

Многие люди отмечают, что в солнечные дни они более активны и деятельны, а настроение гораздо лучше, чем в пасмурную погоду. Почему так происходит и как ультрафиолет влияет на мозг?

Режим сна и бодрствования, настроение, концентрация внимания - солнечный свет влияет на эти и многие другие процессы в человеческом теле.

Как связаны свет и гормоны?

Попадая на сетчатку глаза, свет запускает выработку важных гормонов, ответственных за поддержание здоровья. В частности, он способствует выработке гормонов счастья - дофамина и серотонина. Согласно наблюдениям ученых, в солнечные дни их уровень в организме выше, чем в пасмурные.

Серотонин снижает уровень тревоги и стресса, дает заряд бодрости и даже поднимает самооценку, а дофамин улучшает настроение и приносит чувство удовлетворения. Поэтому людям с депрессивными состояниями в качестве дополнительной терапии рекомендованы прогулки под лучами солнца.

Восстановить циркадные ритмы

Солнечный свет ярче искусственного (1000 люкс против 400), что позволяет нормализовать выработку серотонина. Естественное угасание освещенности к вечеру, в свою очередь, запускает выработку гормона сна мелатонина. Вывод прост: чем больше времени человек проводит на свету в течение дня и чем меньше вечером, тем крепче будет спать ночью.

Если придерживаться такого подхода регулярно, то можно восстановить циркадные ритмы и полностью избавиться от бессонницы, если таковая беспокоила. Но речь идет именно о естественном дневном свете!

При тусклом электрическом свете, наоборот, повышается уровень гормона стресса кортизола, из-за чего происходит нарушение гипофизарной оси надпочечников. Особенно это касается синего света исходящего от экрана телевизора и гаджетов. Проводя много времени при таком освещении, человек может начать себя чувствовать более несчастным и уставшим, а вечером ему будет сложнее заснуть.

Чем темнее в помещении, тем хуже работает мозг!

Повышаем продуктивность

Ученые сравнили результаты людей, которые работали в кабинете с окнами на солнечную сторону, и результаты сотрудников, весь день трудящихся при искусственном освещении.

Первая группа оказалась не только более позитивной и активной, но и показала более высокую концентрацию на рабочих задачах. Аналогичные

Синтез дофамина начинается, когда свет попадает на сетчатку глаза, где находится ретинальная дофаминовая система, связанная с мозгом. Поэтому не стоит постоянно ходить на улице в солнцезащитных очках.

опыты на мышах показали, что особи, которых держали при тусклом свете, имели значительно более низкие показатели памяти и способности к обучению, чем остальные.

Происходящее объясняется просто: недостаток солнечного света приводит к снижению мозгового нейротрофического фактора - особого белка, который защищает мозг и участвует в создании новых нейронных связей. Другими словами, в помещениях с плохим освещением нейронные связи формируются хуже, а человек в прямом смысле глупеет. Вот почему так важно правильно организовывать рабочее пространство - в хорошо освещенном помещении.

Больше солнца - меньше жира

Солнечный свет запускает выработку в гипофизе прогормона проопиомеланокортина. При взаимодействии с определенными ферментами он может превращаться в липотропин - гормон-жиросжигатель. Эксперименты показали, что введение этого вещества действительно помогает похудеть!

Ученые провели исследование, в ходе которого участники носили особые браслеты, фиксирующие солнечное излучение. Изучив результаты, ученые пришли к выводу, что каждый час, проведенный на солнце, способствует снижению массы тела. Возможно, именно поэтому зимой, когда солнца мало и выработка гормона-жиросжигателя снижается, многие люди набирают вес.

По подсчетам ученых, в год необходимо проводить на свежем воздухе 1000 часов, то есть около трех часов в день. Это помогает восстановить организм, оптимизировать его состояние, а также «настроить внутренние часы».

Однако ультрафиолет

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

несет не только пользу. В «активные» часы солнце может привести к повреждению кожных покровов, ускорить старение кожи и даже вызвать онкологию. Чтобы

обезопасить себя, стоит планировать прогулки либо в утренние часы (до 10:00), либо в вечерние (после 16:00).

Также важно учитывать индивидуальные факторы -

оттенок кожи, чувствительность к УФ-излучению, предрасположенность к онкологии, наличие кожных заболеваний. При наличии вышеперечисленных особенностей принимать «солнечные ванны» стоит дозированно, а витамин D получать из специальных добавок.

Еще несколько десятков лет назад диагноз катаракта звучал как приговор. Сегодня заболевание успешно лечат, главное - не упустить его первые признаки.

ЭТО КАТАРАКТА! 5 РАННИХ ПРИЗНАКОВ



Для справки

Катаракта - это патология хрусталика глаза, которая характеризуется его помутнением. Хрусталик теряет эластичность, становится более прочным и хуже пропускает световые лучи. Из-за этого изображение кажется нечетким, тусклым. Если заболевание не лечить, может развиться полная слепота.

По статистике, катаракта есть у каждого шестого жителя планеты старше 40 лет, а у 47% из них она и вовсе может привести к слепоте при отсутствии своевременного лечения. Но вовремя замеченная болезнь хорошо поддается коррекции.

Когда снижается зрение

На поздних стадиях катаракту можно определить визуально: большой зрачок приобретает мутный белый, серый или желтоватый цвет. В группе риска находятся больные сахарным диабетом, имеющие проблемы с артериальным давлением, а также люди, пережившие травму глаза или воспалительные заболевания глаз. Пациенты с близорукостью больше подвержены развитию катаракты. При этом риск заболевания значительно повышается с возрастом.

Если вы замечаете ухудшение зрения, возможно, у вас просто снижается его острота из-за перенапряжения глаз (например, из-за избыточной работы за компьютером). Но в некоторых случаях данный симптом свидетельствует о развивающейся катаракте.

Стоит насторожиться, когда зрение не просто становится менее четким и картинка перед глазами

мутнеет. Опасность представляет проблема с различением объектов вдалеке и мелких деталей вблизи. Коррекции с помощью линз или очков состояние обычно не поддается. Это происходит из-за того, что при катаракте особый белок, из которого состоит линза глаза, «сворачивается», и зрение ухудшается.

✓ *Появились проблемы с боковым зрением? Есть вероятность того, что совместно с катарактой развивается глаукома.*

Пора бить тревогу!

Предположить, что у вас развивается катаракта, можно благодаря появлению некоторых тревожных симптомов.

Двойное зрение

Это состояние, при котором перед глазами все двоится и плывет. Причем, чем более мутным становится хрусталик, тем более выражено проявляется симптом. Также перед глазами могут появляться вспышки, мушки, штрихи и пятна.

При катаракте со временем хрусталик мутнеет, а изображение становится нечетким.

Непереносимость яркого света

В этом случае привычное освещение становится слишком ярким. От света ламп глаза болят и устают, долгое пребывание на солнце приводит к переутомлению, а вести автомобиль в темное время суток становится почти невозможным из-за ослепляющего света фар встречных машин. Светочувствительность - один из главных признаков катаракты. Из-за нее могут возникать головные боли и напряжение в области глаз.

Нарушение

цветовосприятия

Цвета кажутся тусклее, чем обычно, а различать оттенки становится труднее. Белый цвет приобретает желтоватый оттенок, светло-розовый становится бежевым, а фиолетовые и синие цвета воспринимаются с трудом. В целом вся окружающая картинка приобретает желтые тона.

Диагностика и лечение

Если у вас появился один или несколько тревожных симптомов, необходимо посетить офтальмолога. Самостоятельно ставить себе диагноз нельзя, так как похожие симптомы могут появляться и при других глазных заболеваниях. Например, офтальмогипертензия, так же как и катаракта, провоцирует повышение внутриглазного давления, за счет чего появляются ухудшение зрения, светобоязнь, «мушки» и т.д.

Врач на приеме проведет визометрию для определения остроты зрения, измерит внутриглазное давление, назначит офтальмоскопию для проверки глазного дна, проведет замер полей зрения. На основе этого он сможет с точностью диагностировать катаракту и назначить подходящее лечение.

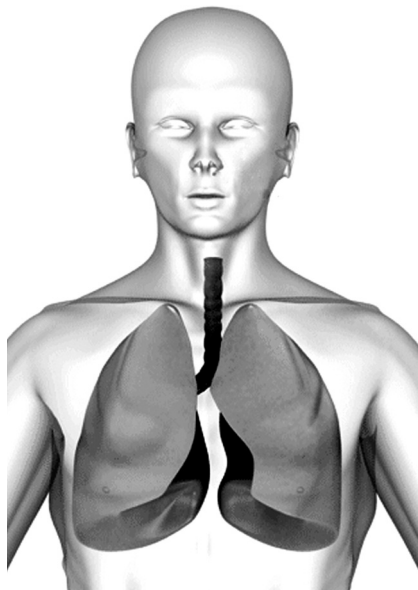
На ранних стадиях заболевание лечат без хирургического вмешательства. Однако, если состояние хрусталика оставляет желать лучшего, операцию лучше не откладывать. В процессе хирург-офтальмолог удаляет помутневший хрусталик и ставит вместо него имплантат. Операция занимает 10-15 минут.

Сначала вмешательству подвергается один глаз, врачи наблюдают за его восстановлением, после чего возможна вторая операция. Процесс реабилитации обычно простой: в течение месяца не рекомендуется поднимать тяжести и наклоняться. В этот период необходимо закапывать глазные капли. Работать с гаджетами разрешается уже спустя несколько дней.

Зрение улучшилось – опасность миновала?

Бывают случаи, когда пациент с катарактой замечает улучшение зрения. Однако это временное явление. Вскоре зрение снова падает и продолжает стремительно ухудшаться.

Если подобное произошло, не стоит снова ждать «чуда». Необходимо посетить врача и начать лечение - чем раньше, тем лучше.



ФИБРОЗ ЛЕГКИХ: ЧЕМ ОН ОПАСЕН

? *Терапевт отправила на УЗИ легких. Всегда думала, что у меня с этим органом все в порядке, но обнаружили фиброз. Врач сказал, что я когда-то переболела гриппом и он дал осложнение. Ну и чего мне ждать?*

Валентина Яковлевна.

Избавиться от болезни не получится

Но можно притормозить ее развитие. Что постепенно происходит с легкими? Они постепенно покрываются рубцами. Сначала уплотнения появляются на краях, потом распространяются ближе к центру. Кислород не поступает в организм через пораженные участки. У человека появляется одышка. Такие проблемы появляются в основном после 40 лет, чаще у мужчин. Прогнозы у всех разные. У одних легочный фиброз развивается стремительно, другие после постановки диагноза могут прожить десятки лет.

Причины появления рубцов на легких

Чаще всего фиброз возникает из-за болезней, поражающих легкие человека. Главные причины фиброза легких:

- ✓ саркоидоз легких;
- ✓ длительное курение;
- ✓ наследственная предрасположенность;
- ✓ лучевая терапия, которая проводится при лечении онкологии, химиотерапия;
- ✓ прием лекарств от аритмии;
- ✓ хроническое воспаление obstructивного характера - бронхиальная астма, хронический obstructивный бронхит;
- ✓ васкулит, который представляет собой воспалительный процесс, развившийся в стенках сосудов легких;

Прогрессирующий фиброз может привести к образованию тромбов в легких.

Чем опасна эта болезнь

Разрастание фиброзной ткани уменьшает рабочий объем легких и снижает количество воздуха, поступающего в организм при вдохе. Человеку не хватает кислорода, он начинает задыхаться при ходьбе, а впоследствии и в спокойном состоянии. Легочная недостаточность приводит к развитию легочной гипертензии, эмфиземе легких, кровотечению, пневмотораксу, разрыву легкого. Повышается риск перерождения легочной ткани в злокачественную опухоль.

Как понять, что у тебя фиброз легких

На ранней стадии процесс замещения легочной ткани рубцами

заметить практически невозможно, поскольку это протекает бессимптомно и до определенного момента не доставляет человеку дискомфорта. После того как процесс рубцевания легочной ткани охватывает большую часть органа, из-за чего становится трудно дышать, появляются симптомы фиброза:

- ✓ одышка вначале возникает только после увеличения физической активности, но постепенно становится хронической;

Большие рубцы на легких сдавливают мелкие сосуды в этом органе, затрудняя кровообращение, и развивается легочная гипертензия.

- ✓ кашель на начальной стадии возникает редко и остается сухим, а затем учащается, к нему добавляется выделение мокроты;

- ✓ распирающие боли в грудной клетке, которые возникают из-за нарушения эластичности легких и увеличения их объема;

- ✓ цианоз (синюшность кожи) из-за хронического недостатка кислорода в организме;

- ✓ появляются характерные для фиброза легких утолщения на последних фалангах пальцев, изменяется форма ногтевых пластин;

- ✓ человек жалуется на утомляемость, которая связана с недостаточным снабжением тканей кислородом;

- ✓ появляются проблемы с работой сердца и сосудов из-за недостатка кислорода, поступающего в сердечную мышцу.

P.S. Перечисленные симптомы могут говорить и о других, не менее серьезных заболеваниях, поэтому при их появлении необходимо обратиться к врачу и пройти обследование.

Это не лечится, но...

В настоящее время не существует методов лечения фиброза легких, которые помогали бы восстановить

легочную ткань. Задача врача - найти причину, вызывающую разрастание соединительной ткани, и остановить этот процесс. Если фиброз является следствием воспалительного или аутоиммунного заболевания, которые провоцируют рост рубцовой ткани, назначается соответствующее лечение, и разрастание фиброзной ткани прекращается.

Улучшает дыхательную функцию регулярная дыхательная гимнастика. При сильном поражении легочной ткани, если пациент в молодом возрасте, назначают трансплантацию легких или хирургическое удаление очага разрастания фиброзной ткани.

В специальном питании при фиброзе легких нет необходимости. Рацион больного должен быть разнообразным, желательно с повышенным содержанием белковых продуктов. Пищу лучше принимать маленькими порциями через небольшие промежутки времени. Категорически запрещено курение, в том числе пассивное. Пациенту необходимо избегать стрессов.

Можно ли лечить легкие народными средствами?

Рецепты народной медицины при фиброзе можно использовать лишь после консультации с лечащим врачом. Самый популярный из них - отвар анисовых семян (столовую ложку заливают стаканом кипятка) и чай из смеси измельченных ягод шиповника с корнем девясила.

В. Пучков, пульмонолог, врач высшей категории.

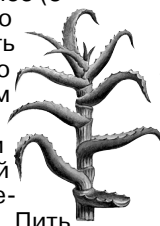
S O S!

Когда рубцы на легких начинают сдавливать мелкие сосуды, крови труднее по ним течь. Из-за этого давление в легких повышается, развивается легочная гипертензия. Правая сторона сердца при этом вынуждена работать интенсивнее, чтобы перекачивать кровь через частично закупоренные артерии. Напряжение увеличивается, сердечная мышца утолщается... Если такое состояние продолжается долго, правый желудочек постепенно выходит из строя, и пациенту ставят диагноз сердечная недостаточность.

Настойка алоэ с вином на меду

Из всех народных рецептов от фиброза легких я выбрала самый вкусный. Листья алоэ (3-4 шт.) надо тщательно вымыть, мелко нарезать и положить в стеклянную банку. Залить бокалом красного сухого вина, добавить 2 ст. ложки меда и настаивать 7 дней в холодильнике. Процедить и отжать остаток. Пить по 1 ст. ложке несколько раз в день в течение 14 дней.

Ирина Васильевна.



А я пью от кашля настой овса

После пневмонии у меня обнаружили на рентгене фиброз легких. Появился какой-то непонятный кашель по утрам. Что делать с ним, не знала. Таблетки и сиропы от кашля не помогали. Полистала я старые

подшивки журнала, нашла простой рецепт и решила полечиться. По рецепту 100 г неочищенного овса надо залить 750 мл кипятка, настаивать 3 часа. Процедить и принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день перед едой. Курс - 10-14 дней. До сих пор пью настой. Мне он помогает - кашлять стала реже и не так сильно.

Галина Захаровна.

После ковида остались рубцы на легких...

Мой лечащий врач посоветовал полечиться льняным семенем. Мол, издавна из него готовили полезное средство от сильного сухого кашля. А я от него, как ни пыталась, избавиться не могла. Помог с ним справиться отвар семян льна. Слегка обжаривала на сковородке 10 г семян (1/2 ст. ложки), заливала 200 мл кипятка, настаивала час. Принимала эту порцию на голодный желудок, 2-3 раза в день, перед очередным приемом пищи. Сейчас чувствую себя терпимо.

Валентина Ивановна.

Упражнения, которые улучшают вентиляцию легких

Их надо выполнять регулярно, каждый день, а лучше в любое удобное для вас время, по несколько раз. И не только при фиброзе легких, но и при других проблемах с легкими.

1. Наберите воздух полной грудью, выдержите паузу в 2-3 секунды, затем сделайте прерывистый выдох - воздух выпускайте небольшими порциями.
2. Выполняйте упражнение, аналогичное первому, но на выдохе произносите короткие звуки (например, «т», «п»).
3. Втяните воздух через нос, а выпустите сквозь сжатые губы, чтобы воздух встречал на своем пути сопротивление.
4. Одну ладонь положите на грудь, другую - на мышцы брюшного пресса, чтобы контролировать дыхательные движения. Сделайте вдох жи-

вотом и продолжительный пассивный выдох, полностью расслабившись.

5. Лежа, заведите согнутые руки за спину. На выдохе присядьте, оттолкнувшись от кровати руками, на выдохе - снова лягте.

6. Сядьте на край кровати, ноги расставьте, руки разведите в стороны. Выдыхая, наклоняйтесь то к левой, то к правой ноге, доставая руками до ступни.

7. Встаньте прямо, ладони - на талии. На выдохе поочередно наклоняйте туловище то вправо, то влево.

Ф. Плиев, инструктор по лечебной физкультуре.

Сам себе доктор

ЦЕЛЕБНАЯ КАША ИЗБАВИТ ОТ ГАСТРИТА

Сначала надо заранее приготовить настой из ромашки аптечной. Для этого 1 чайн. ложку цветков залейте в термосе 1 стаканом кипятка, настаивайте час. Затем процедите и этим настоем залейте 4 ст. ложки геркулеса. Овсяные хлопья просто оставьте на полчаса, чтобы они на-

бухли в настое ромашки. Такую целебную кашу съедайте на завтрак без соли и масла. Несмотря на то, что боли пройдут уже через несколько дней, лечиться надо еще 2 месяца - это как раз тот срок, который требуется для полного восстановления внутренней поверхности желудка.

Тест-диагностика

В КАКОМ СОСТОЯНИИ ВАШИ ВЕНЫ?

1. Кто-нибудь из ваших родственников болел варикозом?

Нет - 0; один - 5; оба родителя - 10; многие родственники - 15.

2. У вас есть плоскостопие?

Нет - 0; да - 15.

3. Приходится ли вам в течение дня долго сидеть или стоять?

Да - 0; иногда - 5; часто - 10; постоянно - 15.

4. В конце дня вы ощущаете покалывание и тяжесть в ногах?

Нет - 0; иногда - 5; часто - 10; постоянно - 15.

5. Вы любите загорать, принимать горячие ванны, париться в бане?

Нет - 0; иногда - 5; часто - 10; постоянно - 15.

6. Приходится носить тесную обувь, туфли на высоком каблуке?

Нет - 0; иногда - 5; часто - 10; постоянно - 15.

7. У вас имеется лишний вес?

Нет - 0; не более 10 кг - 5; до 20 кг - 10; свыше 20 кг - 15.

8. Носите тесную одежду и утягивающее белье?

Нет - 0; иногда - 5; часто - 10; постоянно - 15.

9. Вам приходится поднимать тяжести?

Нет - 0; иногда - 5; часто - 10; постоянно - 15.

10. По ночам беспокоят судороги в мышцах?

Нет - 0; иногда - 5; часто - 10; постоянно - 15.

11. Занимаетесь ли вы силовыми видами спорта?

Нет - 0; иногда - 5; часто - 10; постоянно - 15.

12. Часто приходится летать самолетом?

Нет - 0; раз в год - 5; 2-3 раза в год - 10; чаще - 15.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

До 60 баллов. Ваши вены пока в порядке. Но если вам в течение дня приходится много сидеть и мало двигаться, следите за состоянием здоровья особенно внимательно: не набирайте лишний вес, не курите.

60-120 баллов. Вы явно предрасположены к варикозному расширению вен, не исключено, что уже на ранней стадии заболевания. Необходимо проконсультироваться у флеболога, чтобы при необходимости принять меры.

120-180 баллов. Вам необходимо срочное обследование вен, поскольку высока вероятность варикоза. Врач-флеболог назначит вам лечение, которое лучше не откладывать.

Лечение варикоза желательно начинать на начальных стадиях заболевания, когда появляются чувство тяжести и повышенной утомляемости в ногах, небольшая отечность по вечерам в области стоп, лодыжек и нижней части голени.

Диагноз варикоз?

1. Обувь на слишком высоких каблуках изменяет анатомию ног, кровообращение в голених и стопах, препятствует свободному оттоку крови. А это значит, что повышается риск расширения вен. По той же причине нежелательны туфли и сапоги, сдавливающие ноги.

2. Если выдалась свободная минутка, полежите с приподнятыми на 15-20 см ногами. Старайтесь во время отдыха не сидеть, особенно нога на ногу.

3. Делайте гимнастику. При варикозе и склонности к нему важно регулярно делать лечебную физкультуру, плавать, ездить на велосипеде. Также можно выполнять упражнения на тренажерах в положении лежа и полусидя. При этом нельзя приседать, особенно с утяжелением.

4. Нагружайте мышцы. При варикозе желательно, чтобы ноги постоянно были в движении. Если приходится долго стоять, старайтесь перекачаться с пятки на носок. Чаще меняйте позу, то напрягайте, то расслабляете мышцы голени и стоп. Так вы поможете венам перекачивать кровь.

5. Меньше тепловых процедур. Старайтесь не сидеть подолгу в горячей ванне. Нежелательно посещать баню и сауну, много загорать. Тепловые процедуры могут усугублять расширение вен, так как расслабляют стенку сосудов. А вот ежевечерний прохладный душ для ног полезен.

6. Выбирайте правильную одежду. Старайтесь не носить корсеты, обтягивающие джинсы, носки с тугой резин-

кой. Такая одежда пережимает вены и усугубляет варикоз.

7. Похудейте. Следите за калорийностью своего рациона, не полнейте. Если уже есть лишние килограммы, постепенно снижайте вес. Причем вам важны и низкокалорийная диета, и физические нагрузки.

8. Носите компрессионный трикотаж. Флеболог посоветует профилактический или лечебный компрессионный трикотаж и подберет колготки и чулки с учетом анатомических особенностей и стадии заболевания. Их рекомендуется носить постоянно, с утра до вечера. И снимать только в те часы, когда вы находитесь в горизонтальном положении. Лечебные колготки и чулки необходимо стирать каждый день. От постоянного ношения трикотаж может растягиваться, в результате уменьшаются его лечебные свойства.

9. Без лекарств не обойтись. При любых заболеваниях вен необходимо принимать медикаменты для укрепления сосудов. Такие средства называются венотониками. В их составе - диосмин и гесперидин. Они защищают стенки сосудов, стимулируют венозный отток. А это значит, что уменьшается отечность стоп и голени. После курса приема таких препаратов ноги меньше устают, исчезают ночные судороги, повышается работоспособность. Принимать лекарства надо курсами, не менее двух месяцев два раза в год.

9. При любых заболеваниях вен необходимо принимать медикаменты для укрепления сосудов. Такие средства называются венотониками. В их составе - диосмин и гесперидин. Они защищают стенки сосудов, стимулируют венозный отток. А это значит, что уменьшается отечность стоп и голени. После курса приема таких препаратов ноги меньше устают, исчезают ночные судороги, повышается работоспособность. Принимать лекарства надо курсами, не менее двух месяцев два раза в год.

И. Чеботарев, флеболог, врач высшей категории.



ВНУК ПЕРЕБОЛЕЛ СВИНКОЙ

? *В детстве мой внук перенес паротит (свинка). Слышала, что переболевшие мужчины не могут иметь детей. Это правда? И есть ли какие-то средства, которые могут помочь?*

Марина Ефимовна.

Эпидемический паротит (часто говорят - свинка) - это острое вирусное заболевание, при котором происходит воспаление слюнных желез. Инфекции в основном подвержены дети 3-15 лет (мальчики заболевают в 1,5 раза чаще), но болеют и взрослые до 40 лет.

Половые железы поражаются очень редко, в случае если больной - взрослый человек или подросток (в период полового созревания). Как правило, мужское бесплодие может развиться не просто после перенесенного паротита, а как следствие появления при этом заболевании поражения яичек и их придатков (орхит, эпидидимит).

При орхите появляется боль в области яичек, которая отдает в пах, иногда бывает боль по ходу семенного канатика. Яичко

увеличивается в размерах, становится плотным, болезненным, мошонка отекает. На пути к бесплодию должна произойти атрофия ткани яичка - это происходит у 1/3 больных, перенесших орхит. Но потом далеко не у всех из них развивается бесплодие, лишь у небольшого количества. В большинстве случаев после выздоровления выработка тестостерона и репродуктивная способность сохраняются.

Вообще стерильность, как осложнение перенесенной в детстве свинки, - редкое явление. Свинка может стать причиной бесплодия, но только в том случае, если у мальчика в период болезни был двухсторонний орхит (воспаление обоих яичек). Если не знаете, был ли у ребенка орхит - значит, его, по всей вероятности, и не было, так как заболе-



вание проявляется сильной болью в мошонке, на которую ребенок не может пожаловаться.

Если у вашего внука сейчас есть проблемы с зачатием, советую ему обратиться за консультацией к андрологу или урологу. А также сдать анализ спермы - спермограмму, результаты которой внесут ясность. Причину вероятного бесплодия можно выяснить только после тщательного обследования и исключения всех возможных факторов (генетическое обследование, гормоны крови, отвечающие за нормальное протекание сперматогенеза, УЗИ органов мошонки и УЗИ предстательной железы, анализ на ИППП, сбор анамнеза). Иногда для установления точного диагноза исполь-

зуется диагностическая биопсия яичек.

К сожалению, специфического лечения бесплодия мужчин из-за перенесенного орхита на фоне эпидемического паротита нет. При выявлении нарушений в сперматогенезе у мужчин (необязательно из-за перенесенной в детстве свинки) шанс стать отцом есть всегда. Существуют методы получения сперматозоидов непосредственно из яичка. Если сперматозоиды получают, то оплодотворение проводится в пробирке (ЭКО), а точнее, методом ЭКО + ИКСИ. Если сперматозоидов не находят в яичке, то единственный выход - это использование спермы донора.

О. Фролов,
уролог-андролог,
врач 1-й категории.

В аюрведе тысячелетиями при различных заболеваниях, в том числе при поражениях суставов, применялось лекарственное растение - куркума. В последние годы активно ведутся научные исследования действующего вещества куркумы - куркумина, как средства от патологий суставов, сердца и сосудов, депрессии. Ряд исследований, посвященных применению куркумина при воспалительных поражениях суставов, показал, что это вещество уменьшает боли и воспаление в суставах, отечность при артритах и препятствует разрушению хрящевой ткани. Куркумин снижает окислительный стресс и улучшает антиоксидантную защиту при артрите и артрозе. Самый большой недостаток куркумина - это низкая биодоступность, он плохо усваивается организмом, но проблему биодоступности куркумина

Чем помочь суставам?

Поражения суставов - бич 21 века, после 60 лет они присутствуют у 97% населения. Какие продукты помогут в борьбе с возрастными изменениями в суставах?

решает другой компонент аюрведических рецептов - черный перец и его действующее вещество - пиперин. Сочетание куркумина и пиперина улучшает усвоение куркумина организмом до 100%. При этом пиперин сам является суперполезным веществом: он обладает антиоксидантными, противовоспалительными и противомикробными свойствами, ускоряет метаболизм.

Один из самых известных продуктов для профилактики остеопороза - кунжут. В нем содержится рекордное количество легкоусвояе-

мого кальция - элемента придающего костям прочность. При этом кунжут обладает множеством других полезных свойств, в том числе противовоспалительными и хондропротекторными действиями.

Один из самых ценных продуктов пчеловодства - восковая моль, точнее ее личинки. Гомогенат личинок восковой моли способствует регенерации поврежденных тканей, в том числе хрящевой и суставной. Препятствует прогрессированию воспалительных поражений суставов при артритах и артрозах.



Правильное питание при таком диагнозе устраняет воспаление, защищает слизистую, способствует заживлению эрозий.

КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ЭРОЗИИ ЖЕЛУДКА

Важные правила диеты

Ограничьте в рационе все продукты/блюда, которые усиливают секрецию желудка. Это концентрированные бульоны из любых продуктов и раздражающие слизистую оболочку - копченые, соленые, жареные и маринованные блюда, газированные напитки, специи и приправы, сырые овощи. Под запретом также долго/ трудно перевариваемые продукты, соль, очень холодные/горячие блюда. При острой форме/обострении хронической эрозивной гастропатии пищу готовьте максимально щадящими методами (отваривайте или готовьте на пару) и протирайте.

Когда состояние улучшится, протертую пищу замените на непротертую. При этом нужно обязательно тщательно пережевывать пищу. При повышенной кислотности старайтесь употреблять как можно меньше углеводов (сахар, варенье, конфеты, мед и другие сладости). Это поможет снизить секреторную активность желудка и его возбудимость.

Разрешенные продукты

✓ Овощные супы с добавлением овсяной, гречневой, рисовой круп, которые тщательно протираются, а при улучшении состояния - с хорошо разваренными и размятыми крупами и мелко нашинкованными овощами.

Для улучшения вкуса в первые блюда добавляют сливочное масло, нежирные сливки, яично-молочную смесь, пюре из мяса, укроп, петрушку.

✓ Нежирные сорта красного мяса и птица (говядина, молодая баранина, нежирная свинина, индейка, курица), кролик в виде паровых котлет, биточков, зраз, кнели, суфле. При улучшении состояния в рацион вводят кусковое мясо (отварное или запеченное в духовке).

✓ Речная или морская рыба в виде кнелей, котлет, тефтелей (треска, минтай, щука, хек, ледяная рыба).

✓ Подсушенный хлеб из пшеничной муки высшего сорта, сухарики, несдобные булочки.

✓ Крупы: овсяная, гречневая, белый рис в протертом или хорошо разваренном виде с молоком и сливочным маслом.

✓ Неострые домашние соусы на молоке или нежирных сливках.

✓ Свежий нежирный творог, ленивые вареники, суфле из творога, запеченные сырники, кисель молочный. Сливки и сметану добавляют в готовые супы, картофельное пюре. Молоко разрешается употреблять в количестве не более 3 стаканов.

✓ Яйца всмятку/паровой омлет (2-3 яйца). Их добавляют в супы и другие блюда.

Лист смородины тоже лекарство

☼ При подагре залейте 1 ст. ложку черносмородиновых листьев 250 мл кипятка. Настаивайте 2 часа в темном месте. Пейте по 100 мл до 5 раз в день.

☼ Обострилась аллергия? Залейте 2 ст. ложки листьев черной смородины и 1 ст. ложку ромашки 500 мл кипятка. Настаивайте 10 минут. Процедите. Пейте вместо чая 3-4 раза в день.

✓ Сливочное масло до 20 г в день и рафинированное растительное в качестве добавок в готовые первые и вторые блюда.

✓ Ягоды в обработанном виде (желе, кисели, муссы). Яблоки, запеченные в духовке с медом или сахаром (употреблять в свежем виде нельзя). На десерт - мед, карамель, меренги, зефир, безе, варенье, пастила.

✓ Жидкости нужно выпивать не менее 1,5 л в сутки в виде отвара пшеничных отрубей, свежеприготовленных разбавленных соков из ягод или фруктов, некрепкого чая с молоком, настоя шиповника, морковного сока, минеральной негазированной воды.

Могут навредить

✓ Жирная рыба и мясо, бульоны на основе мяса, костей, рыбы и грибов, животные или кулинарные жиры, жареные и острые блюда, мясо гуся, утки. Копчености, закуски, маринованные, соленые и квашеные овощи, хрящи, кожа птиц или рыбы, консервы.

✓ Свежий хлеб, слоеное или сдобное тесто, шоколад и мороженое, сухофрукты.

✓ Свежие ягоды или фрукты в сыром виде.

✓ Грибы, редька, редис, бобовые, лук, белокочанная капуста, чеснок.

✓ Майонез, соусы, уксус, кетчуп, пряности и специи.

✓ Куриные яйца, приготовленные вкрутую, и жареные.

✓ Некоторые виды круп - пшенная, кукурузная, ячневая, перловая.

✓ Сметана, сливки, острый сыр, кисломолочные напитки.

✓ Неразбавленные фруктовые соки, крепкий чай или кофе, квас, напитки с газом, алкогольные напитки.

И. Ерофеев, гастроэнтеролог, врач 1-й категории.

Жирных кислот в нем больше, чем в рыбе

✓ Портулак - прекрасный источник омега-3 жирных кислот, и его даже называют рыбным растением. В 100 г свежей листы содержится целых 400 мг альфа-линолевой кислоты, а это в 5 раз больше, чем в морепродуктах!

✓ Портулак богат витаминами С, РР, А и бета-каротином. В нем много клетчатки и растительного белка. Есть цинк, селен, много железа и калия. А еще портулак содержит норадреналин, который улучшает настроение и способствует увеличению мышечной силы.

✓ Портулак быстро дает чувство сытости и при этом низкокалориен, поэтому идеален для худеющих.

✓ Портулак можно и нужно есть в свежем виде, особенно весной до начала цветения. Просто добавляйте его в различные салаты. Можно завернуть портулак в армянский лаваш вместе с молодым сыром и чесноком. Или щедро посыпать листочками портулака бутерброд со сливочным маслом. С начала июня и до поздней осени, когда портулак становится более грубым, его тушат, добавляют в супы или в различные вторые блюда. Портулак можно мариновать.

Вкусные блюда с портулаком

✓ **Итальянский салат.** Понадобится 200 г портулака, яблоко, банка кукурузы, сок половинки лимона, 4 ст. ложки ядер грецких орехов, 1 ст. ложка черных оливок, соль и перец - по вкусу, растительное масло. Портулак измельчите на кусочки длиной 3-5 см, очищенное яблоко натрите на крупной терке. Орехи подсушите на сковороде и измельчите. Соедините все ингредиенты, добавьте соль, перец, лимонный сок и масло.

✓ **Тушеный портулак.** Понадобится 200 г портулака, луковичка, растительное масло для жарки, соль и перец - по вкусу. Разрежьте побеги портулака на кусочки длиной 3-5 см, залейте холодной водой, доведите до кипения и варите 5 минут. Портулак должен стать мягким, но слегка хрустеть. Откиньте на дуршлаг. Нарежьте лук, обжарьте в сковороде до мягкости, соедините с отваренным портулаком и тушите 5-10 минут, периодически помешивая. Можно добавить немного воды. Посолите, поперчите по вкусу. Когда жидкость выпарится, портулак готов.

✓ **Омлет с портулаком и помидорами.** 3 яйца, небольшой пучок пор-



тулака, 2-3 помидора, ползубка чеснока, растительное масло, соль и перец - по вкусу. У портулака удалите жесткие стебли, оставив листики и нежные верхушки. Помидоры нарежьте кольцами. На сковороде прогрейте чеснок в масле. Когда он слегка пожелтеет, добавьте помидоры, разместив их срезом вниз, и готовьте 2-4 минуты. Добавьте портулак и щепотку соли. Прогрейте пару минут. Взбейте яйца, подсолите и поперчите. Вылейте яйца на портулак и готовьте, пока омлет не схватится.

Гарнир из портулака

Подготовьте большой пучок портулака, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложку сока лимона, соль, растительное масло. Удалите у портулака старые твердые стебли и порежьте на кусочки 5 см. Чеснок очистите, мелко порубите и обжарьте в разогретом масле 3-4 минуты. Добавьте портулак и готовьте несколько минут, периодически помешивая. Сбрызните лимоном, посолите.

КАК ЕСТЬ РЕДИСКУ, ЧТОБЫ НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ, И КОМУ ОТ НЕЕ ЛУЧШЕ СОВСЕМ ОТКАЗАТЬСЯ.

РЕДИСКУ ЛУЧШЕ ЕСТЬ С МАСЛОМ



✿ При язве, гастрите и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта редис нужно употреблять с осторожностью. Дело в том, что корнеплод содержит эфир и горечь, которые раздражают слизистую и могут вызывать обострения. Редис лучше употреблять после еды (не натощак) и желателно с чем-то смягчающим, например, с маслом или со сметаной. Людям же, у которых снижена кислотность, наоборот, редиска, съеденная натощак, будет улучшать выделение желудочного сока и пищеварение.

✿ Пурины, которые в большом количестве содержит редис, повышают уровень мочевой кислоты

в организме, поэтому при подагре и во время беременности от этого овоща лучше отказаться.

✿ Нельзя сильно налегать на редис и при заболеваниях щитовидной железы, так как он способствует ее увеличению.

✿ Редиску лучше не есть тем, кто планирует сбросить лишний вес. Корнеплод стимулирует аппетит.

✿ Кормящим мамам нужно отказаться от редиски, так как этот овощ может вызывать повышенное газообразование.

✿ Если нет противопоказаний, редиска полезна в небольших количествах - 100-150 г в сутки.

Для тех, у кого диабет

Пирожные из пшеничных отрубей

400 г пшеничных отрубей, 50 г сорбита, яйцо, ванилин. Для крема: 300 г сливочного масла, 200 г сорбита, 100 мл воды, 10 мл коньяка.

Отруби подсушите в духовке, измельчите в кофемолке и просейте. Яйца смешайте с сорбитом, прогрейте смесь примерно до 45°C на водяной бане и взбейте до увеличения в объеме в 2,5-3 раза. Постепенно всыпьте отруби, добавьте ванилин и перемешайте. Тесто выложите в форму, смазанную маслом, и выпекайте 20-30 минут при 130°C. Бисквит охладите. Для крема сорбит растворите в горячей воде, охладите, соедините с коньяком. Масло взбейте и, не прекращая взбивания, в несколько приемов введите полученный сироп. Бисквит разрежьте вдоль по горизонтали на два коржа, смажьте их кремом и уложите друг на друга. Разрежьте на пирожные.



Выпивайте одну чашку кофе в день, чтобы улучшить метаболизм, уменьшить аппетит, а также защитить себя от многих заболеваний.

КОФЕ ПОМОЖЕТ ПОХУДЕТЬ!

Чтобы кофе не причинил вреда

Кофе на завтрак, обед и ужин - не лучшая стратегия. Вот что советуют диетологи.

☛ Только не на голодный желудок. Если вы хотите улучшить общее самочувствие и активизировать метаболизм, никогда не пейте кофе натощак. Кофеин может оказать раздражающее воздействие на слизистую желудка. Диетологи советуют чашечкой эспрессо завершать завтрак: в таком случае обмен веществ ускорится на 8-10%.

☛ Эспрессо за 40 минут до тренировки. Собираетесь в спортзал? Перед выходом из дома выпейте кофе. Кофеин обеспечит прилив энергии. Благодаря этому вы будете активнее заниматься и сможете сжечь больше калорий.

☛ Никаких добавок! Молоко, сливки и сахар делают напиток более вкусным, но значительно снижают его пользу. Если вы хотите добавить эспрессо интересную нотку, используйте мед или корицу.

☛ Не превышайте дозировку. Максимальная безопасная доза кофе в день - 400 мл. Если превысить ее, в будущем не исключены проблемы с сердечно-сосудистой и нервной системами.

Ежедневное употребление кофе позволяет сжечь до 200 ккал.

Снижает риск деменции. Одна чашка черного кофе в день способна снизить риск возникновения деменции на 55%, а болезни Паркинсона - на 60%.

Согласно исследованиям, «полезным» является употребление 2-6 чашек в день. Причем, выяснилось, что крепкий черный чай имеет приблизительно похожее воздействие.

Улучшает работу печени и ЖКТ. По некоторым данным, регулярное употребление этого напитка сокращает вероятность развития онкологии печени. Кроме того, чашка кофе улучшает слюноотделение, секрецию желудка и выработку ферментов, благодаря чему питательные вещества из продуктов лучше усваиваются.

Снимает головную боль. Из наблюдений с использованием МРТ стало ясно, что при мигрени сосуды головного мозга сужаются - происходит сильный спазм. Кофеин, напротив, расширяет сосуды. Однако будьте осторожны: такой метод лечения может вызвать привыкание.

Повышает уровень энергии. За это стоит сказать спасибо кофеину. Этот психоактивное вещество попадает сначала в кровоток, затем в мозг. Там оно повышает уровень некоторых неромедиаторов - в том числе, допамина. Благодаря этому передача сигналов между нейронами осуществляется быстрее.

В составе самого популярного утреннего напитка витамины В1, В2, РР, а также полезные вещества - магний, фосфор, марганец, хром и калий. Кроме того, кофе содержит антиоксиданты, которые предотвращают преждевременное старение и обладают противовоспалительными свойствами. Одним словом, сплошная польза!

Для стройности

Исследователи из Ноттингемского университета (Великобритания) пришли к выводу: кофеин стимулирует превращение белого жира в бурый. Это самая полезная разновидность жировых клеток, которая используется организмом для выработки тепла.

Бурый жир позволяет не накапливать, а сжигать энергию в больших количествах, тем самым способствуя поддержанию стройности. Он не нарушает метаболизм глюкозы и не стимулирует воспалительные процессы, в отличие от белого жира, который считается вредным.

✓ Зеленый чай, куркума, имбирь и прополис также запускают процесс окисления жиров в организме. Это приводит к снижению веса.

Только польза!

Кофе полезен не только для фигуры, но и для здоровья.

Кунжутное масло для красоты и здоровья

Большая часть состава семян кунжута - растительные жиры и белки. Также в нем содержится сезамин. Этот антиоксидант является профилактикой онкологии.

Молотый кунжут хранится не дольше 3 недель. Удобнее всего употреблять его в виде масла внутрь.

Красивая кожа. Вита-

мины группы В, кальций, фосфор, магний и омега-6, которыми богато кунжутное масло, повышают тонус кожи, обеспечивают ее здоровое сияние и

стимулируют обновление клеток.

Защита от инсульта. Достаточно 1 ст. л. кунжутного масла в день (например, им можно заправить салат), чтобы обезопасить себя от инсульта и заболеваний сосудов. Жирные кислоты в составе масла снижают уровень «плохого» холестерина в крови.

Простуда не грозит! Кунжутное масло способно укрепить иммунитет в сезон простуд. Для этого нужно принимать по 1 ч. л. натощак (курс - 1 неделя).

Поддержка костей и хрящей. Микроэлементы в составе кунжута обеспечивают скелет и хрящевую ткань необходимым питанием, а кальций возвращает костям прочность.

☺ ☺ ☺

- У Вас какой любимый деловой аксессуар?
 - Резиночка...
 - Резиночка?!
 - Я ей пачки денюжек перетягиваю...

☺ ☺ ☺

Сегодня ко мне приходили свидетели Иеговы - рассказывали, что нужно помогать ближнему и делать добро! Попросил их помыть унитаз и вынести мусор. Они почему-то обиделись и ушли.


☺ ☺ ☺

- Лера, ты выпила весь коньяк?
 - А что мне было делать, я потеряла пробочку...

☺ ☺ ☺

Приходит мама домой с работы:
 - Так, и что же мои хорошие детки сегодня полезного сделали?
 Первый:
 - Я посуду мыл!
 - Какой ты у меня молодец! - угощает его шоколадкой мама.
 Второй:
 - А я посуду вытирал!
 - Умница! - дает ему печенье.
 Третий:
 - Ну а я подмел осколки и вынес ведро.

									Южный оранже- вый плод		Высший разряд услуг	
Машина- "зверь"	Хозяин наместа						Музей в Лондоне					
									Прибор для глажки		Платье- безру- кавка	
Пере- движная стенка	Древние перу- анцы						Смола для аромата					
									Сладкое кушанье из взбитой в пену фрук- товой массы			
Валюта никара- гуанки							Канад- ская река		1			
Потёртое под Атосом												
										Устарев- ший паниёр	"Каток" рол- леров	
							Фрукто- вая га- зировка					
							Царица Грузии		Тёщино уго- щенье			
							"Ядрыш- ко" в колосе	Налог по-старо- русски				
Укоро- ченное ружьё		Русский мореплава- тель, сам не местный, а из датчан					Самая крупная ящерка		Архитек- турная дуга		Няня Пушкина	
Ведёрко с крышкой							Винная чаша					
							Застёжка с петлёй					
Напар- ница усушки		"Сплав" с кисло- родом										
							Шахта в старину	"Дитя" селек- ционера				
	Гламур- ные валенки	Овчина для барана		"Ловец" радио- станций						Газетная сплетня	Сказка про овощ	Вель- можный гнев
							"Удоч- ковая" травка	Капитан в кёр- линге	Китайс- кая лодочка			
	Им воду не носят						Соевая паста японца			"Пасть" вулкана	Бегемот Булга- кова	
	Нос птицы		Венец святости					Курносый нос (шутл.)				
							"Антенна" бабочки			Единица		
	Свой в Сеуле		Галёрка по старинке					Больнич- ное по- мещение				



1

"БАЛАЛАЙКА" КАЗАХОВ

Лицо с обложки



Ли́ка Бланк:

«Я ПОДДЕРЖИВАЮ ВСЕГДА ЖЕЛАНИЕ УЧИТЬСЯ»

- Ли́ка, расскажите о своем детстве. Помните самое яркое впечатление?

- У меня было счастливое, фантастическое детство, я была единственным ребенком, которого очень любили, холили и лелеяли, брали на съемки и в рестораны. Свои первые оливки я попробовала в ресторане вместе с копченой колбасой в полгода, и с тех пор это была моя любимая еда, которую я требовала уже везде, включая детский сад.

- Для дочери режиссера была уготована кинематографическая карьера?

- Родители поддерживали меня во всем, но говорили: "Только не надо идти в кино!". Хотя всегда подразумевалось, что я буду либо режиссером, либо актрисой. Я заканчивала школу уже в трудные, перестроечные времена, и вот тогда случился протест: я сказала, что не пойду во ВГИК, не хотела, чтобы говорили, что папа меня туда пристроил.

- Что происходило с кино в 90-е и влияла ли смена режима на жизнь вашей семьи?

- В конце 90-х была уже совсем тяжелая ситуация. В переходный для страны период кинематограф, скажем так, сильно задвигали... Я

наблюдала это на примере своего отца. Он не был сильно встроенным в политическую повестку режиссером, но любимым и признанным, а когда случились 90-е, семье временно было нечего есть. Это было тяжело, особенно для отца, очень творческого и образованного человека. Когда все коллеги из кинобизнеса пошли работать на рынки, стали челноками, возили вещи, папа даже порывался пойти работать сторожем, но против этого категорически протестовала мама... Когда мне нужно было определяться, кем стать, я понимала, что кинематограф — не самая легкая и перспективная профессия, особенно во времена, когда все хотели быть экономистами и юристами. Но с другой стороны, я была членом династии и, придя во ВГИК, меня скорее всего бы взяли, но я все хотела делать сама. Поэтому кинематограф отпадал, а вот чем мне хотелось бы заниматься — я не знала.

- И в поиске собственного пути вы попали...

- В МГИМО. Сначала подумала, что хочу быть дипломатом, и честно принесла туда документы. На меня посмотрели и сказали: "Девочка, у вас есть дипломаты в семье?" — "Нет, но я так хочу заниматься международными отноше-

ниями". А они мне: "Ну, Лика Бланк — тоже не русская фамилия... Да еще вы — девочка". Документы у меня так и не приняли... Следующим этапом был МГУ. Там я посмотрела, на каком из факультетов нужно сдавать меньше всего экзаменов по количеству и по качеству. Это был журфак: сочинения, иностранный язык и три тура творческого конкурса. Но еще нужно было предоставить несколько заметок. У меня была подруга, которая работала в газете с объявлениями, так вот, заметки в виде объявления тоже засчитывались при поступлении. В итоге три тура творческого конкурса я прошла легко, также легко справилась с иностранным и была уверена, что уж сочинение напишу без проблем. Но в то время коррупция цвела бурным цветом и к моменту написания сочинения выяснилось, что уже все 118 человек на бюджет были набраны. Но мне повезло: в тот момент о том, что происходит на журфаке, написали новые медиа, был большой скандал, и факультет вынужден был провести экзамен и честно всех отобрать. Несмотря на то, что я со своими 13-ю баллами попадала на дневное отделение, я пошла на вечернее, так как необходимо было работать.

- Какой была ваша первая работа?

- Курьер в газете "Известия". Проработав полгода и пронесив полосы с этажа на этаж, в какой-то момент я дала замечания главреду по поводу верстки. Он удивился, спросил как меня зовут и что я тут делаю, и отправил меня на Рен тв. Там я устроилась секретарем, помощником главного редактора службы новостей канала. Секретарем, правда, я проработала недолго — мне не нравилось носить кофе, я же училась на журфаке. Достаточно быстро продвинулась дальше, потому что была готова делать все: ездить на съемки, в горячие точки.

- Помните своей первый опыт уже как журналиста?

- Мой первый кейс был такой: какая-то ночная съемка, в каком-то клубе, какие-то Дереше Mode. Я приехала, нашла музыкантов и заставила их говорить, что Рен тв — это лучший канал на земле. Привезла этот материал на канал, все были в восторге, мои баллы увеличились в разы, я быстро продвинулась выше по карьерной лестнице. Через 2,5 года, еще будучи студенткой, меня назначили директором службы информации. Никто не верил, что мне на тот момент было 21, а не 30. Диплом я писала на ледоколе. Ездила во все горячие точки: Афганистан, Чечню...

- Как вы попали в фильм своего отца «Зима в раю»?

- Скажу честно, по блату. Снялась я смешно, потому что была хулиганкой и затейницей — видимо, сказало то, что родители ждали мальчика, а родилась я. Папа готовился к съемкам очередного фильма «Зима в раю» в Ялте с юной Оксаной Фандерой. Мама была модница, ей привозили разные наряды, в том числе у нее были очень красивые колготки с люрексом. Пока мамы не было дома, я надела эти ее красивые колготки, залезла на подоконник и жутко счастливая танцевала под Пугачеву. Когда пришла мама, она была в шоке, что ее редкие колготки на особый случай оказались на мне... Но тут вступился папа и сказал, что у нас репетиция и искания, а это начальная сцена для нового фильма. В итоге папе ничего не оставалось, как сдержать слово.

- Насколько то, что было в вас заложено родителями, их правила и советы, вы использовали в жизни?

- Я недавно думала об этом. О том, как мы это используем. Меня фантастически любили и баловали. Папу я видела реже, он по большей части был в экспедициях, на съемках, он разрешал мне абсолютно все. Папа говорил: «Ну и что, вот я тоже в школе плохо учился и даже оставался на второй год. Главное, кем ты вырос». Тем не менее, в школе Мигеля Эрнандеса, где учился папа, висит его портрет в галерее выдающихся учеников школы. Когда мне пришлось однажды выступить на линейке в честь первого сентября, я так прямо и сказала: «Папа не очень хорошо учился, но это не помешало ему стать профессионалом и легендарным человеком». Потому что главное — это ценности и дружба.

Мама же меня воспитывала более строго. Меня растили в безграничной любви и учили относиться к людям так, как я хотела бы, чтобы относились ко мне. Я с этим живу всю жизнь и по-другому просто не умею. Но чем дольше живу, тем больше понимаю, что это не совсем так. Люди не должны относиться к тебе так, как ты относишься к ним. Они относятся к тебе как хотят сами, как им удобно. А когда ты им готов отдать все, то не жди ничего взамен. Но ты и не ожидаешь от них, что тебя будут бить в самую больную точку. Для меня одна из самых тяжелых вещей — разочарование в людях. С другой стороны, я рада, что я такая какая есть, потому что жизнь в ожидании подвоха, наверное, не была бы такой интересной.

- Тяжело расстаетесь с людьми?

- Очень! Если я пускаю человека в свою жизнь, то люблю его безгранично. И одно дело, когда люди уходят в поиске нового и классного — этому я очень радуюсь. И очень тяжело переживаю когда предают, ранят, обижают. Но это часть жизни.

- Как вы оцениваете результаты своей работы?

- Я очень критично к себе отношусь. Но я точно знаю, что все, что я делаю, это очень хороший продукт. У меня нет ни одного проекта ни на ТВ, ни в кино, ни в других сферах, за который мне было бы стыдно.

- Как вы выбираете людей к себе в команду?

- Самое важное — иметь вокруг себя адекватных людей. Меня часто спрашивают, как попасть на ТВ, или в кино, или в медиа. Человек,

цессы. Вот когда говорят, что у нас все отлично и все готово, то мне становится страшно, потому что так не бывает. Продюсер — это склад характера и подход к разным ситуациям. Наверно, единственное, что нельзя разрешить — это серьезные проблемы со здоровьем. И даже тогда нужно и важно идти до последнего, но это всегда самое сложное. Все остальное решаемо.

- Какой должен быть рядом с вами мужчина?

- Хороший вопрос. Последний потерялся, не справился. Пока мой мужчина не найден, я не теряю надежды. У него должно быть хорошее чувство юмора и самоирония — без этого в современном мире не выжить, он должен быть не дурак и любить людей. Вся наша жизнь про



который соображает, любит учиться и готов работать в команде, его оторвут с руками и ногами. Я постоянно учусь сама и хочу чего-то нового, поэтому вокруг меня те, кто исповедует те же ценности и принципы. Я поддерживаю всегда желание учиться. Главное, чтобы вокруг были люди, которые умеют больше чем ты, знают больше чем ты, хотя бы больше.

- Есть ли у вас профессиональные страхи?

- Я не верю людям, которые ничего не боятся. Я им завидую, ровно как и тем, кто говорит, что не мечтает быть лучше, чем на самом деле. Но я не верю, что такие люди в природе существуют. Да, мне часто бываете страшно, но я всегда иду дальше.

- А в житейском плане?

- Я же продюсер, а продюсер может решить все, что угодно. Это про поиск решений. Не бывает так, что нет проблем. Это нормальные про-

семью, про общение, про путешествия и про широко открытые глаза.

- Вы согласны с Экзюпери, который сказал, что любовь — это не смотреть друг на друга, а смотреть вместе в одном направлении?

- Считаю, что это актуально не только для мужчины и женщины, но для единомышленников и команды.

- Вы легко принимаете новое?

- Я очень люблю все новое, новые вызовы — это обеспечивает рост.

- В каком сейчас состоянии кино- и телеиндустрия сегодня?

- Сейчас все в ожидании и предвкушении, как все быстро заменят Голливуд и не только. Я не верю, что сейчас моментально произойдет импортозамещение. Западные коллеги к этому шли много десятилетий. Нам надо проходить свой путь, никуда от этого не деться.



ЕСЛИ С МУЖЕМ СТАЛО СКУЧНО

Когда чувств уже нет, и надежды на перемены в отношениях не осталось, остается лишь одно чувство - скука. Но иногда даже скучный брак подлежит восстановлению, если знать, как это делать.

Антон и Оксана зарегистрировали отношения семь лет назад. За это время они успели родить сына, завести собаку, взять квартиру в ипотеку и обновить автомобиль. Но последние два года им уже не хочется что-либо делать совместно. Пресловутая стабильность повернулась своей неприглядной стороной. Как быть - примириться со скукой или попытаться выплыть из болота, где ничего хорошего уже точно не будет?

ОТКУДА БЕРЕТСЯ СКУКА?

В первый год отношений оба партнера наслаждаются друг другом. В их отношениях много веселья, секса, планов и непринужденности. Но проходит год, другой, третий, и совместная жизнь превращается в размеренную рутину.

Несколько десятилетий назад многолетний брак не был источником эмоций и вдохновения. Наши мамы и бабушки нередко по инерции существовали рядом со своими избранниками год за годом. Бывало ли им скучно? Возможно, но острой проблемой они это не считали.

Кто-то просто терпел совместный быт, другие решали вопрос ро-

манами на стороне. Но есть и другой выход!

БЕЗ ОБЩЕНИЯ НЕ ОБОЙТИСЬ

Со временем супруги могут банально перестать общаться. Кажется, что тем для обсуждения попросту больше нет, однако это не так. Счастливая семейная жизнь невозможна без поддержки и участия.

Психологи рекомендуют начать интересоваться жизнью мужа; даже если вы давно уже равнодушно к ней относитесь. Лучший способ для этого - задавать вопросы. Как у тебя прошел день? Что тебя сегодня удивило? Что ты думаешь по тому или иному поводу? Почему тебе грустно? Чему ты сегодня рад? Таким образом можно не только вывести человека на диалог, но и инициировать его интерес к собственной персоне. Разговаривая, общаясь, люди могут вновь установить контакт друг с другом, понять, что они все еще интересны.

ЭМОЦИИ КАК СПАСЕНИЕ

Ежедневная рутина затягивает - особенно, если день за днем ничего особенного не происходит. Чтобы что-то изменить, придется взять инициативу в свои руки. Чем вы можете удивить супруга? Быть может, это будет его любимая жареная картошка с грибами, поданная на ужин, или же поход в кино, который никто из вас давно не организовывал.

«Почему я? Пусть он что-нибудь придумывает!» - порой восклицает женщина. Однако перебрасывая ответственность на

чужие плечи, невозможно ничего добиться.

ЗАМЕЧАТЬ НЕОЧЕВИДНОЕ

Когда за плечами уже не один год брака, на многое начинаешь смотреть иным взглядом. Муж уже не кажется таким притягательным красавчиком, как раньше. Но на то мы и люди, чтобы контролировать направление собственных чувств.

Попробуйте прямо сейчас взглянуть на супруга другими глазами. Может, у него подтянутая фигура и широкие плечи. Или же он все делает по дому: и полку приберет, и лампочку вкрутит - ну, прямо золотые руки! А может, он - душа компании, и никто не выдает такие искрометные шутки, как ваш избранник. Новое видение человека, к которому вы давно привыкли, привнесет в отношения свежие нотки.

«КАКОЙ ТЫ МОЛОДЕЦ!»

Мужчина в браке из-за той же пресловутой скуки может осунуться, потерять свою мужественность. Зато есть легкий способ вернуть все на круги своя. Имя ему - благодарность! Психологи утверждают, что сила благодарности настолько велика, что способна вывести отношения на совершенно новый уровень.

Начните с малого: вынес мусор - «спасибо», помыл посуду - «я благодарна» и т.д. Вскоре вы будете благодарить любимого уже за покорение совсем других высот.



Комментарий специалиста

ЗА РАССТАВАНИЕМ БУДЕТ ВСТРЕЧА

Не бойтесь впустить немного воздуха в свои отношения. Ведь порой людям, долгое время живущим бок о бок, требуется элементарно отдохнуть друг от друга. Не помешает короткая командировка, выходные в компании подруг, недолгий отпуск в одиночестве. После отсутствия у мужчины появится возможность посмотреть на вас другими глазами - соскучиться, в конце концов! Встреча получится долгожданной, а внутри всколыхнутся былые чувства.

Не стоит ждать первого шага от мужчины. Женщины более приспособлены к инициативе в вопросе сохранения отношений. Зато после активных действий вы будете пожинать приятные плоды.

Лет пять назад мой сын познакомился с девушкой. Из себя - никакая, блеклая, неинтересная... Я про себя ее называла Маша-Малаша - мол, ни хорошая, ни плохая. Но чем-то она сына, видимо, зацепила.

Вместе они смотрелись более чем нелепо. Игорь - коренной житель столицы, рослый, плечистый, только что окончил университет, перспективный... И рядом - вот это. Сыну тогда было всего 23 года, и я не восприняла всерьез его увлечение. Но прошел месяц, другой, полгода, а Маша и не думала пропадать с радаров. В конце концов Игорь сообщил мне, что собирается сделать ей предложение.

Провинциалка из какого-то села в нескольких тысячах километров от столицы, тихая простушка - и вдруг моя невестка?! Это ей достанется моя квартира в одном из лучших районов города, мой образованный и отлично воспитанный красавец-сын?

Я испугалась. Понимала, что Маша своего не упустит и, поставив штамп в паспорте, тут же сделает все, чтобы родить Игорю ребенка. Детей она любила. А потом с малышом будет от нее не отвертеться...

Сейчас горько вспоминать, но тогда я развернула глаза на очевидные вещи, Маше давала понять, что в нашей семье ей не рады. Между ними начались ссоры, а спустя несколько месяцев молодые расстались. Я выдохнула.

Некоторое время Игорь был один. Казался мне малоразговорчивым и хмурым. А потом - расцвел. Стал загадочно улыбаться, реже заглядывать ко мне в гости, вечерами пропадал. Тут-то я и поняла, что у сына кто-то появился.

Первое время он не рассказывал про свою избранницу. Наверняка, боялся, что я не одобрю. Но, честное слово, я не собиралась вставлять палки в колеса. В итоге через несколько месяцев он познакомил меня со своей Ингой. Эффектная, высокая, фигуристая, красивый высокий бюст. Волосы черные как смоль, большие миндалевидные глаза, а взгляд - цепкий.

При общении Инга оказалась приветливой и милой, мы быстро нашли общий язык. Да и у сына глаза светились, когда он на нее смотрел. Одним словом, все сложилось. Невольно вспомнила его бывшую - Машу. Ну рядом с ней не стояла!

Со свадьбой решили не затягивать. Я пригласила молодых к себе на ужин, чтобы отметить помолвку. Накрыла стол, приготовила угощения. Давно я не была так счастлива! Но к концу вечера мое радостное настроение как рукой сняло. За сто-



ДЕВУШКА СЫНА - ЧАЙЛДФРИ

Вырастив детей, каждая женщина вступает в новый этап - начинает ждать внуков. И вот тут ее может ожидать сюрприз: дети не планируют делать ее бабушкой. Ни сейчас, ни через десять лет. Они - чайлдфри!

лом разговор зашел о детях. Без всякой задней мысли я поделилась: «Моя коллега недавно стала бабушкой. Это такое счастье! Надеюсь, скоро и в нашу семью оно придет». Ответ Инги как обухом по голове огрел: «Вообще-то мы с Игорем не планировали иметь детей».

Когда молодые уходили, сын шепнул: «Мама, не задавай таких вопросов и вообще больше не поднимай эту тему. Инга - убежденная чайлдфри». Слово оказалось мне неизвестным, но я его запомнила, чтобы выяснить: что за зверь такой. Помог, конечно, Интернет. Оказалось, «чайлдфри» называют себя те, кто сознательно отказываются от родительства. Вот это был поворот...

В ближайшее время Игорь был приглашен на серьезный разговор. Я приводила аргументы, сыпала угрозами, давила на жалость - не помогало ничего. На все мои мольбы о том, как я хочу стать бабушкой, сын отвечал одно и то же: «Все понимаю, но мы так решили». Уходя, он обмолвился, что сам против детей ничего не имеет, даже до недавнего времени планировал их появление на свет, но раз уж так сложилось...

Сколько же пузырьков валерьянки я выпила после этого разговора. В конце концов, решила поговорить с Ингой. Мне трудно было представить: ну какая женщина не хочет стать матерью? Но Инга оказалась исклю-

чением: «Понимаете, дети - это не мое. У меня есть племянник, я его люблю, но заводить собственного малыша не хочу. Как только он появится на свет, я уже не смогу принадлежать себе».

Я невольно вспомнила Машу... Раньше она казалась мне простушкой, примитивной, временами неуклюжей, а сейчас так захотелось вдруг этой ее примитивности! Как бы я была рада, если бы она оказалась рядом с моим сыном, родила бы ему хоть двоих, хоть троих, а меня в няньки бы посадила. Детей Маша действительно родила, только не Игорю. На днях я нашла ее страничку в социальной сети, а там ее фото с двумя милыми погодками. Рядом красовался их отец - симпатичный мужчина, явно с достатком. И столько тепла и душевности от этих фотографий исходило, что слезы сами собой потекли у меня по щекам. А когда подумала, что на месте этого мужчины мог бы быть мой сын, разрыдалась.

Я понимаю, что все еще может измениться. Инга поменяет свое мнение или же просто Игорь рано или поздно найдет себе другую женщину. А если нет? Если в их жизни только и будет место дипломам, наградам, путешествиям? Ради чего все эти успехи, достижения, деньги, когда нет главного? Страшно...

Рената М.

Женские судьбы



ЕЛЕНА ЯКОВЛЕВА

Как «интердевушка» стала Шапокляк

Одним актриса запомнилась как Таня Зайцева из «Интердевочки», другим - как майор милиции Каменская, для нового поколения она уже Шапокляк из недавно вышедшего «Чебурашки». Сколько граней в одном таланте!

В семье Яковлевых существовала легенда: говорили, одна из прабабок служила крепостной актрисой. А вот родители Леночки от творчества, казалось бы, были далеки. Отец был военным, мать - работала в НИИ. Тем не менее, глава семейства блестяще выступал с монологами Райкина, а Ленина мама пела и танцевала на капустниках. Неудивительно, что, когда подросла сама девочка, она тоже захотела устраивать домашние представления.

ПОЗОР ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАТОРАМИ

Из-за службы отца семье пришлось не раз переезжать с места на место. Лена сменила немало школ, а аттестат получила уже в Харькове. Девочка, с детства мечтавшая стать актрисой, документы подала, конечно же, в театральный. Выбор пал на Харьковский институт культуры. Экзаменаторы были слишком строги к Яковлевой. «В вас нет сценической заразительности...» - посетовали они и в поступлении отказали.

Яковлева решила непременно покорить сцену, только теперь уже не харьковскую, а московскую. Но для начала требовалось заработать денег на столичную жизнь. Два года Елена пополняла свою копилочку, работая то библиотекарем, то картографом, а то и вовсе комплектов-

щицей на Харьковском заводе электроаппаратуры.

С каждой зарплаты девушка откладывала деньги на свою московскую мечту и однажды поняла, что близка к ее осуществлению.

В столицу Яковлева отправилась в 1980 году. Увы, накопленного хватило лишь на то, чтобы влечить жалкое существование. Несколько дней Елена ночевала на вокзале, потом перебралась в дешевую гостиницу. Бытовые тяготы она не замечала, ведь главное, здесь, в Москве, находился ГИТИС, куда девушка собиралась поступать.

Развлекать членов комиссии Яковлева не планировала и, тем не менее, ее экзаменационное выступление встретили взрывом хохота. Началось все с того, что абитуриентка вынудила профессоров встать. Она читала отрывок из «Воскресения» Л.Н. Толстого и, на словах «Катюша Маслова рухнула на колени», сама приземлилась на пол. Пол оказался старым, с гвоздями и неровностями, так что колени тут же были разбиты в кровь. Но Елена виду не подала, продолжая выступать. Экзаменационная комиссия слушала ее, стоя на ногах, так как из-под стола иначе не видно было эксцентричную абитуриентку на коленях.

Члены экзаменационной комиссии почти рыдали от хохота и приняли Елену в студентки с первого же

раза. Кто-то даже сказал: «Ее ждет великое будущее!»

СТОН ИЗ-ЗА КУЛИС

В ГИТИСе у симпатичной и бойкой девушки было немало поклонников. Но сама она строить личную жизнь не торопилась, а потому ее сердце досталось лишь самому настойчивому. Им оказался Виктор Раков. Роман был недолгим, и уже на втором курсе Яковлева вновь ходила в одиночках.

Вторая влюбленность была куда более продуктивной. Елена присмотрелась к другому своему однокурснику - Сергею Юлину. Они поженились, еще будучи студентами ГИТИСа. Эти отношения тоже были обречены - через полгода влюбленные развелись.

Может, студенческий брак не выдержал испытаний, а может, сама Яковлева в тот момент больше была настроена на работу, нежели на чувства. Ведь уже на третьем курсе института она получила свою первую роль в кино. Это был фильм режиссера Георгия Юнгвальд-Хилькевича «Двое под одним зонтом».

Был еще и театр. После окончания ГИТИСа Яковлева пошла работать в «Современник». Это был почти уникальный случай: за ее вступление в труппу проголосовали единогласно, включая руководителя театра Галину Волчек. Правда, первая роль Елены оказалась сомнительной. Почти полгода зрители только и слышали, что ее голос - в спектакле «Дни Турбиных» актриса кричала из-за кулис, разыгрывая героиню, которую истязали то красные, то белые. В конце концов, сделали магнитофонную запись голоса Яковлевой.

Все складывалось неплохо, но в какой-то момент актриса решила уйти из любимого театра - три года она проработала «на стороне», на сцене театра им. М.Н. Ермоловой. Когда осознала, что принятое решение было неверным, попросилась обратно в «Современник».

СЛАВА «НОЧНОЙ БАБОЧКИ»

Популярность актрисы множилась с каждым месяцем. Она успевала и сниматься в кино, и ездить на гастроли с театром. На одной из вылазок, в Иркутске, Елена присмотрелась к своему коллеге - актеру Валерию Шальных. После очередного спектакля труппа обычно собиралась у кого-нибудь в номере и устраивала междусобойчик. Вскоре с таких посиделок Яковлева и Шальных стали сбегать - им хотелось побыть вдвоем.

Ситуация была двойственной. На тот момент оба были несвободны, но... только формально. Любовь в обоих браках давно угасла, так что

оставалось только оформить развод. Это и сделали.

Первое время влюбленные жили в комнате у Елены, потом долго скинулись по общежитиям. Несмотря на популярность актрисы, собственную квартиру они смогли себе позволить далеко не сразу. Валерий относился к известности любимой женщины с терпением, однако не все ее роли с ходу одобрял.

Так, когда Яковлевой предложили сняться в «Интердевочке», Шальных возмутился. Сомневалась и сама Елена. Нужно ли ей такое амплу? Пришла на пробы ради интереса. Оказалось, режиссер искал ее полную противоположность - видную даму с пышными формами.

На главную роль валютной проститутки Тани Зайцевой пробовались видные актрисы советского кино - Ирина Розанова, Ингеборга Дапкунайте, Татьяна Догилева. Однако всех их переплюнула тихая и скромная Лена Яковлева. Петр Тодоровский признался, что она покорила его не фигурой, а душой.

Для самой актрисы эта роль стала вызовом. Она, воспитанная под присмотром отца-полковника, и вдруг - «ночная бабочка»! В 1989 году картина стала лидером проката, а в кинозалы выстраивались очереди, чтобы посмотреть столь откровенное для того времени кино.

ТАКАЯ РОДНАЯ КАМЕНСКАЯ

Супруги часто выезжали на гастроли, где их отказывались заселять в один номер - штампа-то нет, а правила в советских гостиницах были строгими! Устав бороться с формальностями, Яковлева и Шальных решили зарегистрировать свои отношения.

Свадьбу сыграли в 1990-м, а спустя два года на свет появился сын Денис. Времени всецело насладиться материнством у Елены не было - режиссеры хотели видеть ее в своих фильмах. И актриса снималась - в фильмах «Анкор, еще анкор!», «Какая чудная игра», «Ретро втроем».

Первое время Яковлева боялась, что амплу «ночной бабочки» прочно закрепится за ней, но, как оказалось, зря. Тем более, на подходе был следующий, не менее громкий, персонаж. В 1999 году актриса появилась на телеэкранах в амплу майора милиции Насти Каменской. Серии снимали по детективам Александры Марининой, а коллегами по съемочной площадке Елены стали Сергей Никоненко, Сергей Гармаш, Дмитрий Нагиев, Андрей Панин.

В какой-то момент «Каменская» стала настолько популярной, что актрисе шагу не давали ступить. Однажды съемки велись на новороссийском пляже. Милиция оцепила часть суши, но, когда там появилась Елена

Яковлева, любопытные поклонники прорвали оцепление и бросились к ней за автографами.

За громкой славой немногие видели жизнь обычной женщины, со своими тревогами и переживаниями. Откладывая заботы о здоровье на потом, она в конце концов оказалась на больничной койке со скрытой язвой желудка. Врачи настояли на срочной операции, но что-то пошло не так - во время вмешательства сердце актрисы остановилось. Тогда повезло - сердце завели...

В дальнейшем Яковлева, если и обращалась к врачам, то больше по эстетическим вопросам. Актриса не раз признавалась, что хочет как можно дольше радовать зрителей своей красотой. В 40 лет она убрала мешки под глазами, годом позже сделала круговую подтяжку лица, а после не раз прибежала к «уколам красоты». Профессия обязывает!

ЗЛОДЕЙКА ЧТО НАДО!

В 2011 году актриса многих удивила, заявив о том, что собирается уйти из горячо любимого ею «Современника». «Театр стал другим...» - объяснила она. На деле Яковлева просто устала ждать достойных ролей - последние десять лет ей доставались лишь проходящие. Вместе с ней ушел и супруг, правда, Валерий Шальных на этом почти закончил актерскую карьеру. Он вышел на пенсию, занялся домашними делами, тогда как сама Яковлева стала основным добытчиком в семье.

Предложений от режиссеров было не меньше, чем в молодости! Актриса снималась в фильмах «Самый лучший день», «Елки новые», сериалах «Склифосовский» и «Вангелия». В последнем, кстати, ей удалось переплотиться в Вангу в старости.

Но не только киноработы привлекали внимание к актрисе. Немало судачили и о ее сыне.

Первое время казалось, что Денис пойдет по стопам родителей. Молодой человек даже поступил на режиссерский факультет и появился на экране. Но потом круто поменял свою жизнь - стал искать себя, начал бить татуировки. Первая появилась еще в 17 лет, а вскоре практически все тело молодого мужчины (даже лицо!) было покрыто рисунками.

Елена Яковлева проявила удивительное понимание. «Пусть это будет самым большим несчастьем, которое случится с Денисом в жизни», - так она прокомментировала ситуацию. А потом в знак поддержки сына набила татуировку и себе - изображение бабочки на пояснице.

Немногие поняли актрису, но она никогда и не желала угодить всем и сразу. Может, как раз стремление быть не похожей давно подстегива-



С мужем актриса не раз была на грани развода. Двум актерам сложно уживаться вместе...



О татуировках сына Елена говорит: «Всех шокирует вид моего ребенка, но никто не знает, какая у него душа»



«Интердевочка» (1989)

ло ее сыграть настоящую злодейку? Почти удалось. В 2023 году на экраны вышел нашумевший фильм «Чебурашка», в котором Яковлева исполнила роль Риммы, директора шоколадной фабрики (прообраз - старуха Шапокляк). Но, по признанию актрисы, ее героиня все же получилась доброй. Впрочем, у Елены еще будет шанс напакостить «в стиле Шапокляк» - говорят, у фильма будет продолжение.

Как я похудела?



ПОЧЕМУ ВЕС НЕ УХОДИТ?

Диетологи считают, что похудение и сохранение результата диеты связаны со здоровьем желудочно-кишечного тракта. Какие продукты нужно включить в меню, чтобы улучшить микрофлору и стимулировать обмен веществ?

водству слизи в кишечнике, что затрудняет выработку ферментов и нормальное усвоение пищи.

В качестве эксперимента откажитесь от изделий из белой муки и молочных продуктов на месяц и оцените результат.

- **Вывести скопившуюся в кишечнике слизь помогут куркума, имбирь, черный перец и другие специи.**

СЕЗОННОЕ ПИТАНИЕ

Фрукты и овощи вне сезона приносят больше вреда, чем пользы, - считают канадские ученые. Все дело в условиях их выращивания: чтобы сократить срок созревания, производители используют ускорители роста и химические удобрения. Из-за этого плод не успевает накопить достаточно витаминов, но зато накапливает вредные вещества (так что есть клубнику зимой - плохая идея).

Сезонные продукты, напротив, содержат необходимые для здоровья витамины и микроэлементы.

НЕ ЕШЬТЕ СЫРЫЕ ОВОЩИ!

О пользе свежих овощей и фруктов говорят все диетологи, но эти



МЫШКИ ПОДТВЕРЖДАЮТ

В Британии был проведен интересный эксперимент, двум лабораторным мышам - подсадили микробиом людей, один из которых страдал ожирением, а другой - нет. Мышь с микробиомом человека с ожирением стала быстро набирать вес, несмотря на диетическое питание.

Вывод очевидный: если хотите похудеть, скорректируйте кишечную микрофлору.

Принимайте омега-3. Эти кислоты увеличивают концентрацию полезной флоры.

продукты показаны только людям со здоровым желудочно-кишечным трактом. Если у вас имеются нарушения, то свежие яблоки, капуста и морковь вызовут газообразование и вздутие. Необязательно исключать их из рациона. Капусту можно потушить, брокколи, яблоки и груши - запечь, а свеклу и морковь - отварить.

БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ

Исследование американских ученых показало, что при дефиците клетчатки в кишечном микробиоме происходят изменения, характерные для ожирения. Снижается количество полезных бактерий Bacteroidetes и увеличивается численность вредных бактерий Firmicutes. Это приводит к быстрому набору веса.

Важно, чтобы рацион был сбалансированным. Самый простой способ сделать это - применить метод тарелки. Одну порцию еды условно делят на три части: половину тарелки должна занимать клетчатка в виде овощей, зелени. Треть тарелки - сложные углеводы, еще треть - белки. Жиры добавляются опционально в виде нерафинированных масел, семян, орехов. Чем более разнообразным будет ваш рацион, тем более богатой станет микрофлора кишечника.

ПРОБИОТИКИ И ПРЕБИОТИКИ

По мнению диетологов, регулярное употребление пробиотиков снижает уровень глюкозы и помогает похудеть. Пробиотики содержатся в кисломолочных продуктах, квашеной капусте, соевом соусе, хлебе на закваске. Ешьте их в первой половине дня. Вечером они могут вызывать вздутие и газообразование.

Пребиотики - вещества, которые являются пищей для полезной микрофлоры кишечника, поэтому они тоже должны быть в рационе. Добавьте в меню бананы, фасоль, хлеб, чеснок, цикорий, сироп топинамбура.

Если вас часто беспокоят вздутие, боль в животе, повышенное газообразование, есть высыпания на лице и теле, можно предположить дисбаланс в желудочно-кишечном тракте.

- **Доказано, что микрофлора кишечника людей с лишним весом кардинально отличается от микробиома людей с нормальным весом.**

КАК СВЯЗАНЫ КИШЕЧНИК И ЛИШНИЙ ВЕС

В кишечнике человека живет до 2 кг микроорганизмов, грибов и бактерий. Они являются кишечным микробиомом, который не только участвует в переваривании пищи, но и отправляет определенные сигналы в мозг. Например, если количество патогенных бактерий в организме повышено, то может появиться тяга к сладкой и жирной пище, замедляется выработка гормона сытости, лептина.


Также микробиом отвечает за всасывание макроэлементов и полезных веществ. При дисбактериозе нарушается обмен глюкозы, что и приводит к лишнему весу.

ИСКЛЮЧИТЬ МУЧНОЕ И МОЛОЧНОЕ

Целиакия, или непереносимость глютена (белок, который содержится в пшенице и других злаках), в настоящее время диагностирована всего у 1% населения нашей планеты. Но ученые уверены, что от целиакии в скрытой форме страдает минимум 1 человек из 184. Непереносимость глютена вызывает воспаление в ЖКТ и часто сопровождается повышенным газообразованием, ухудшением переваривания пищи, болью в желудке.

Похожий эффект дают молочные продукты при непереносимости лактозы. Они способствуют произ-

Ваш любимый сканворд

1	Жена говорит мужу: — Когда приходишь домой — вытирай ноги. — Могу и не приходиться...					— Почему же, очень даже хорошо выговариваете. — Не човчем.					Кора березы	Станчик		
Конь-богатырь	●					●					Едок (устар.)			
Шест для флага	— Доктор, я не выговариваю букву "ч".					Штангист Иванов установил новый мировой рекорд на ногу своему тренеру.								
				Угроза королю (шахм.)	Теке-мет		Единица в школе			Хищная птица				
Новообращенный	Зов		Серый полугай				Известность							
				Картина						Парад фасонов				
Ушаст. тюлень	Адм. ед. в Греции		Листв. дерево	Предмет беседы	Бык на арене		Гуанако							
			Газировка	"Дочь времени", автор					"...зонтиком", фильм	Ложный слух				
Вождь аргонавтов							Африк. магия							
Диэлектрик	Сладкое вино						Заход солнца							
		Очень мало (разг.)	Тренинг из Индии					Состязание		Фрукт, птица				
Тополиный...				 <p>1</p> <p>Фильм с Влади</p>										
Лоб (устар.)	Время отдыха	Подношение богу						Белый хлеб	Ввоз товаров	Ряд арка				
...ию (психол.)														
							На голове льва	Покой						
Живет рядом	Сфера		Спиртн. напиток	Вуаль невесты	Крупа			Обаяние		Электрический...				
				Баба-... (сказ.)										
Суровое воспит.				Документ (устар.)				Категория глагола						
Старин. танец	Каркас			Болотн. трава	Сообразительность									



Чужая судьба

Если все время делать то, что говорят окружающие, через несколько десятков лет можно обнаружить, что прожила не свою, а чью-то чужую жизнь.

Ирине исполнилось 50 лет. Стол был накрыт, гости собраны. Именинница снова ла от одного к другому, проверяя, все ли сыты и довольны. Наконец, пришло время произносить тосты.

Первой подняла бокал мама, Наталья Григорьевна:

- Ты всегда была хорошей дочерью, прекрасной женой и матерью, ценным сотрудником, верным другом...

Слова вылетали из уст женщины словно гвозди, и каждый из них больно врезался в сердце героини. Ей бы улыбаться и радоваться хвалебным речам, но от чего-то по щекам катились слезы...

РАСПУСТИЛА ИРА КОСЫ

Когда Ира была маленькой, больше всего ей хотелось иметь короткую стрижку. Женька Огурцова давно обрезала волосы, Маша Королькова выстригла челку. Даже Наташа Демидова, несмотря на строгую мать, смогла

упросить родительницу сделать ей стрижку покороче. Но Ире запрещали.

Мать, которая сама всю жизнь стриглась «под мальчика», причитала: «Я свои волосы не сумела сохранить, так хоть ты цени то, что дала природа!» Отец, глядя на слезы, застывшие в глазах жены, сердился и грозил Ире дать ремня, если она возьмет в руки ножницы.

Но больше всех старалась бабушка, Ираида Петровна. Кричать она по природе своей не умела, грозиться тоже, зато легко манипулировала: «Мое сердце не выдержит, если ты свои косы отрежешь». И убеждала: «Для длинных волос есть красивые резинки, заколки, а для коротких что?»

Одним словом, с детской мечтой Ира простилась. Смотрела, как подружки, взрослея, делают себе дерзкие стрижки, а сама оставалась с хваленными волосами до пояса. А потом сама не заметила, как сроднилась с ними.

Научилась плести интересные косы, складывать их в корзиночки, пользоваться невидимками. Даже удивилась: и что в свое время так хотела их отстричь?

МЕЧТЫ О ТЕАТРАЛЬНОМ

Когда Ира оканчивала школу, родные не видели для нее иного пути, кроме как педагогическое образование. На то были аргументы: бабушка в свое время работала учительницей, мать преподавала в вузе. Неужели Ирина не пойдет по их стопам?

А сама Ира желала поступить в театральный. Засматривала до дыр советские киноленты, подражала актрисам, кривлялась перед зеркалом. В столице таких вузов было сразу несколько: не поступишь в один, так пройдешь в другой!

Чтобы убедить родных, Ира однажды даже разыграла перед ними театральную сценку. Мать, отец и бабушка уселись на диван, а девочка с выражением зачитала отрывок из классики. Папа до конца не досидел, маме кто-то позвонил, и она убежала разговаривать по телефону. Одна толь-

ко бабушка осталась до последнего. А когда Ира ей откланялась, прошептала: «Знаю я, внученька, что ты задумала. Отступи! Тебе нужна профессия для жизни, которая и прокормит сможет, и опыт дать. Хватит уже в облаках летать!»

Отец, узнав о том, что дочь собирается в театральный, сразу отрезал: там все решает постель! И его дочь не будет ныкаться по режиссерам ради хороших ролей. Или она больше ему не дочь.

Услышать такое от папы было неожиданно и больно. И Ира вновь взяла в руки справочник абитуриента, чтобы обвести в нем уже педагогические вузы. Она поступила с первого раза. Познакомилась с однокурсницами, полюбила преподавателей. А однажды пришла на лекцию к уважаемому профессору, который произнес крамольную мысль: «Педагог - лучшая профессия на планете!» И Ира поверила. Как она раньше могла желать чего-то другого?

ПРОФЕССИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ СТАБИЛЬНОЙ!

Когда Ире было 35 лет, она захотела поменять работу. Мысль была волнительная и пугающая одновременно. Во-первых, она уже давно работала в школе и была уважаемым среди коллег педагогом. Во-вторых, место, куда Ирина надумала упорхнуть, было более чем ненадежным и не прибыльным. Но так хотелось!

Началось все с того, что у Иры освободились вечера. Дети посещали секции и репетиторов, муж скучал у телевизора, а она сама слонялась по квартире. И тут подружки позвали с собой на мастер-класс по декупажу.

Ира сходила раз, другой, третий - и с тех пор стала пропадать в мастерской день за днем. Она нашла свою отдушину, дело, которое действительно приносило радость. Но главное - у нее получалось куда лучше, чем у остальных.

В конце концов, женщине предложили место преподавателя. «Но у меня уже есть работа, я учу детей русскому языку и литературе...» - робко промолвила она. В ответ услышала что-то про пользу перемены и необходимость слушать себя.

Про пользу перемен Ирина сказала и мужу, но поддержки от

него не увидела. «Мастер-классы проходят по вечерам, тебя опять не будет дома! А кто нам станет ужин готовить?» - возмутился он.

Бабушки к тому времени уже не было в живых, но ее позицию заняла мама. Она твердила о том, как важно постоянство в нашем беспокойном мире. Говорила про зарплату, которая, хоть и небольшая, но стабильная. Про то, как много дает статус учителя.

Ира была не согласна. С детьми порой ей приходилось сложно. Могли и огрызнуться на замечание, и бездельничали часто. Родным о подобном она старалась не говорить - не поймут, саму же ее и обвинят: «Не можешь найти подход, значит!»

И вновь Ирина промолчала. Занятия декупажем бросила, чтобы сердце не бередить. А в школе взяла себе больше дополнительной работы - так отвлекалась от лишних переживаний. Через год о былом увлечении женщина уже и не вспоминала.

СТЕРПИТСЯ-СЛЮБИТСЯ

Когда Ира поняла, что с мужем ее уже больше ничего, кроме детей, не связывает, она решила развестись. Только вот как сказать об этом Сереже, не знала. В итоге благоверный узнал новость от ее подруги. «Протирай и дальше штаны на диване, а Ира себе другого найдет!» - выпалила как-то соседка Наташа.

Тогда-то и пришлось признаться: любви давно нет, понимание тем более. Но Сережа так просто сдаваться не собирался. «Уходи, только будь готова к проблемам, - объявил он. - Детей заберу, мать ты все равно никакая. Квартиру поделим так, что ты останешься ни с чем! В школе пуцу о тебе такие слухи, что не отмоешься».

Ира опешила. Ее ли это Сережа, в которого она за годы брака вложила столько сил? Свекровь пыталась сына оправдать: «Испугался он, понимаешь! Терять тебя не хочет, поэтому такое и говорит».

А Наталья Григорьевна и вовсе отчитала. Говорит, посмотри вокруг, мужчин днем с огнем не сыщешь! Пускай, Сережа и не идеал, зато всегда рядом, под боком, глава семьи, как никак!

Ира хотела было заикнуться о том, что давно материально та-

щит семью на себе. Что Сережа часто выпивает. Что они давно не говорили по душам. Что по ночам она плачет в подушку. Только вот поймут ли?

Женщина взглянула на подрастающих детей и почувствовала укол вины. Эгоистка! Только о своем счастье и думает! Детям ведь наверняка хочется жить в полной семье.

И Ира забыла про свой порыв. Подумаешь, уже не любимый. Подумаешь, не обеспечивает семью. А кто сейчас живет лучше? Правда, что-то внутри порой прорывалось наружу и шептало, что ей всего 42 года и, может быть, она еще сможет встретить «своего» человека. Но голос сердца Ира уже давно научилась прятать в самых потаенных комнатах. Чтобы не мешал жить, как надо.

ОПЛАКИВАЯ СУДЬБУ

...Поздравления лились рекой, а Ирина только и успевала смахивать с глаз непрошеные слезы. Каждое новое слово больно напоминало о том, что она прожила не свою жизнь. Постоянно делала то, что от нее хотели другие, а о себе забывала.

В конце концов, женщина не выдержала и заревела белугой.

- Что это с ней? - спросила Наталья Григорьевна у зятя. Тот только рукой махнул - он давно уже равнодушно относился к переживаниям жены.

Коллеги предположили: наверняка выпила лишнего. И на всякий случай отодвинули от Иры подальше бокал с недопитым вином. А та продолжала плакать, твердя что-то про короткую стрижку, театральный вуз, декупаж и новый роман. Что-то про ту жизнь, которой так и не суждено уже было свершиться.

Кто-то из присутствующих гостей так некстати спросил:

- Дорогая, да кто же тебе мешал?

Ира замолчала на мгновение, а потом разрыдалась пуце прежнего.

Но уже на следующее утро она встала с постели как огурчик. Заплела в очередной раз толстую косу, собрала в строгий портфель тетради с проверенным домашним заданием, поцеловала в щеку нелюбимого мужа и пошла на стабильную работу. Жизнь продолжалась.

Наши дети



Подростковые группировки

ПОРА БИТЬ ТРЕВОГУ?

Подростки любят сбиваться в стаи. Несмотря на стремление к независимости, им важно чувствовать себя частью группы. Задача родителей - понять, насколько группа безопасна для ребенка.

Последняя история, которая облетела все российские новостные каналы, - драки подростков из ЧВК «Редан» в феврале этого года. Пример на самом деле очень показательный. Здесь причудливо смешались и невинное увлечение аниме (группа названа по имени одного из персонажей), и отсылка к актуальным событиям (аббревиатура ЧВК прочно вошла в наш обиход за последний год), и присутствующее подросткам стремление доминировать и самоутверждаться. Время сейчас неспокойное, поэтому новые инциденты с участием молодежи возможны, и родителям нужно не терять бдительность.

ЭТАП ВЗРОСЛЕНИЯ

Пройдя подростковый возраст, ребенок должен пережить процесс сепарации от родителей. Это важный период развития. Всеобъемлющее чувство «я часть своей семьи» отступает на задний план. Теперь ребенку важно найти для себя другие идентификации: «я - лидер группы», «я - знаток компьютерных игр», «я - футбольный фанат», «я - будущий программист» и так далее. В поисках самоидентификации подросток зачастую увлекается неформальными субкультурами. Анимешники, гики, киберы, косплейщики, паркурщики, ролевики, фурри - список можно продолжать еще долго.

Принадлежность к группе дает подростку то, что он не может получить дома. В семье он все еще зависимый ребенок, а в группе он независимая личность. В семье не всегда понимают его увлечения, по-

этому он находит группу по интересам. В семье его мнение не всегда принимается в расчет, а в группе его уважают. В семье к его идеям относятся снисходительно (или, того хуже, высмеивают и критикуют), в группе его внимательно слушают.

Если вашему ребенку удалость найти такое сообщество, где он чувствует себя счастливым и реализованным, стоит порадоваться за него и не запрещать видаться с единомышленниками.

ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНОЧКИ

Посиделки с друзьями до поздней ночи, компьютерные стрельбки, жалобы соседей на громкую музыку, странная (на ваш взрослый взгляд) одежда - это еще не повод бить тревогу. Однако присмотритесь к своему ершистому подростку повнимательнее, если заметите более серьезные, отклонения от привычного поведения.

- Ребенок не знакомит вас со своими новыми друзьями и не приглашает их домой. Это прямой сигнал о том, что подросток понимает, насколько неподходящей вам покажется эта компания.

- Он систематически игнорирует ваши требования, правила и просьбы. Одно дело, когда время от времени подросток забывает о комендантском часе, другой расклад, если он его просто игнорирует, приходя домой когда ему вздумается.

- Он перестал следить за собой, не меняет одежду, пренебрегает правилами личной гигиены, пока вы не устроите грандиозный скандал.

- Вы неоднократно ловили его на серьезной лжи. И не раз замечали, что у него пропадают вещи.

- Ребенок стал невероятно замкнутым, отказывается рассказывать, как прошел его день, и огрызается, если вы пытаетесь расспросить его.

- Он приходит домой с синяками, от него пахнет сигаретами. Подросток, разумеется, начнет говорить о том, что он «просто стоял рядом», но вы сами все понимаете.

- В школе начались систематические прогулы и средний балл устремился вниз.

НАЙТИ БАЛАНС

Разумеется, беду всегда проще предотвратить. Вспомните стихок: «У всех бед одно начало - сидело дятло скучало». Если ребенку не хватает впечатлений, ему негде реализовать себя, с его интересами не считаются, то он сам найдет приключения на свою голову.

Ваша задача как родителя - предоставить ему возможности для самореализации. Если ребенок пришел и попросил денег, например, на поход в антикафе или занятия по плаванию, порадуйтесь тому, что он находит себе такие невинные интересы.

Постарайтесь найти баланс между гиперопекой и полной вседозволенностью. Обсуждайте с ним свои решения и объясняйте правила. Делайте поблажки, если подросток сумел убедить вас в своей правоте. Скажем, если он в субботу подольше погуляет с друзьями, мир от этого не рухнет, а у ребенка появится ощущение, что с ним разговаривают на равных.

Нелишним будет обсуждать с ребенком инциденты вроде истории с ЧВК «Редан». Объясните ему, как нужно себя вести, чтобы не попасть в неприятности с законом. В целом больше разговаривайте с детьми, чтобы не потерять с ними связь.

Комментарий специалиста

ВАЖНО СОЗДАТЬ АТМОСФЕРУ ДОВЕРИЯ

«Мой ребенок мне все рассказывает», «у нас нет никаких секретов» - это довольно типичные родительские заблуждения. Но даже в самых благополучных семьях у подростков есть свои тайны. И это абсолютно нормально! Секреты, недомолвки и даже ложь - часть естественного процесса сепарации.

Тем не менее родителям нужно постараться создать атмосферу доверия и принятия, чтобы ребенок не боялся делиться своими проблемами и неудачами. Тогда в сложной ситуации он пойдет за советом и помощью не к своим дворовым товарищам, а в семью.

У ПРАВОСЛАВНОГО МОЖЕТ БЫТЬ ДВА ИМЕНИ?

Знакомые назвали дочку Анной-Марией и собираются крестить ее под этим именем. Неужели им разрешат?

Елена.

Сегодня широко распространена практика называть детей двойными именами - на западный манер. Однако у Церкви имеются на этот счет свои устои. Так, например, существует два имени - мирское, которое используется в повседневной жизни, и крестильное, под которым человека крестят. С точки зрения православия, второе является более важным и ценным.

Мирское имя может быть любым - священнослужитель ничего против не скажет. А вот крестильное имя не может быть двойным - придется 'выбирать'. Например, если девочку зовут Анна-Мария, священнослужитель предложит родителям выбрать, как именно наречь малышку при крещении - Анной или Марией.

Крестильное имя лучше выбирать, исходя из Свяцев. Многие ориентируются на дату крещения и святого, которого Церковь вспоминает в этот день. Часто мирское и крестильное имена совпадают, но так бывает не всегда.

Важно знать крестильное имя близкого человека, ведь в молитве или при подаче записок необходимо указывать именно имя, данное при крещении.



СУЖДЕНО ЛИ ВЫЙТИ ЗАМУЖ?

Мне скоро 35 лет, но семьи и детей до сих пор нет. Переживаю из-за этого и думаю: а может, мне вовсе не суждено побывать замужем?

Ирина.

Желание иметь семью и детей вполне естественно. Однако, в какое именно время это счастье придет к тому или иному человеку, один Бог ведает. Быть может, пока, не даруя близкого человека, Он оберегает от возможных ошибок и несчастий.

В этой и подобных ситуациях важно не воспринимать происходящее как трагедию или наказание за что-то. Иногда говорят: «У меня нет семьи - это Бог так наказал меня за грехи». Господь не карает подобными мерами. Да и разве это беда и горе? В конце концов, далеко не всем людям суждено найти свое счастье в браке, и не только брак способен его принести. Пока нет семьи, детей и забот, связанных с этим, можно развиваться, заниматься любимым делом, служить людям и Господу.

Тем, кто мечтает о замужестве,

часто помогает искренняя молитва. Но и она должна быть не требовательной, а смиренной. Важно научиться терпению и верить в то, что Господь Бог все уладит. В любом случае ему лучше знать, когда и какого человека послать.

Молить о семье можно у икон самого Спасителя, обращаться к Богородице. Часто просят о семейном счастье у икон «Нечаянная Радость» и «Неопалимая купина». Обращаются с молитвой за одиноких к Ксении Блаженной, Матроне Московской, Петру и Февронии Муромским, великомученице Варваре, Николаю Чудотворцу.

Нередко человек, встречая любовь, забывает о том, какой путь прошел до этого. Всегда следует благодарить за совершенное, обратиться со словами благодарности к святым, которых просили о даровании чего-либо и были услышаны.

Я ВЕРЮ ЛЮДЯМ, А ОНИ ОБМАНЫВАЮТ МЕНЯ

Я - человек наивный, с открытым сердцем. Всем верю, всегда иду навстречу - и сама же от этого страдаю. Как же быть? Неужели перестать доверять людям?

Оксана.

Все мы несовершенны. Каждый может совершать ошибки, говорить неправду, в чем-то подводить - причем не всегда делая это со злым умыслом. Так что не стоит очаровываться людьми, ожидая от них того, чего они, быть может, дать не могут. Тогда и разочарования не будет или

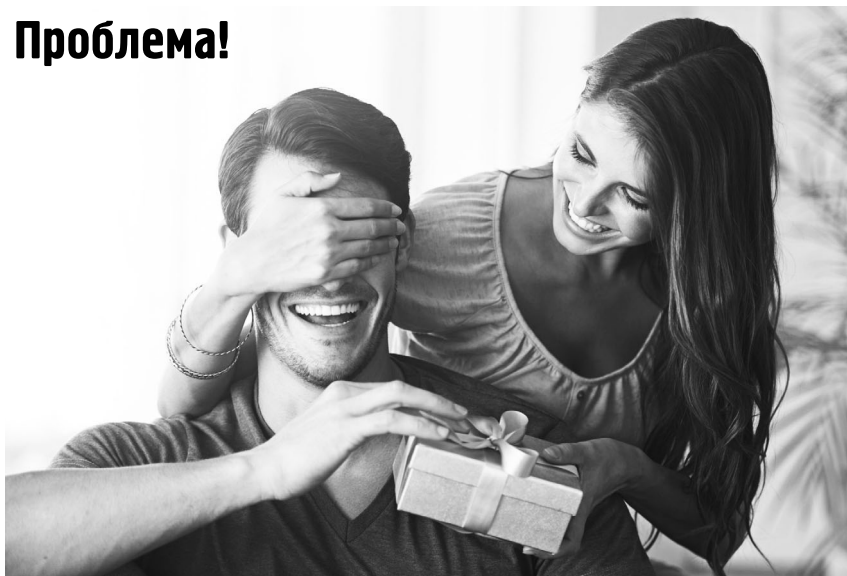
оно не будет столь сильным. Помните также случаи, когда и вы сами подводили кого-либо. Подобное может случаться, ведь все мы люди...

Можно, конечно, закрыть сердце на замок и перестать доверять окружающим. Но это заставит душу очерстветь, стать равнодушной.

Этого ли хочет Господь?

Лучше продолжать верить людям, понимая, что время от времени все равно разочарование и предательство могут посетить любого. Это куда лучше, чем не иметь друзей вовсе или постоянно их подзревать в чем-то дурном.

Проблема!



КАК ЗАСТАВИТЬ МУЖА ЦЕНИТЬ МЕНЯ?

Мы с мужем в браке пять лет. Все это время я стараюсь быть лучшей женой ему и мамой нашему трехлетнему сыну. Содержу дом в чистоте, готовлю разнообразно, всегда приветлива. При этом чувствую, что меня не ценят...

Анна.

Вы рассуждаете довольно поверхностно. Считаете, что для того чтобы человек вас ценил, нужно совершить ряд обязательных действий. Но дело не в этом. Вы можете быть идеальной женщиной, но при этом не иметь никакой ценности для своего супруга. А все потому, что вы сами себя не цените и не уважаете.

На сегодняшний день вы стали удобной для своих близких, и они этим пользуются. Сфокусируйтесь на собственных целях и ценностях. Попытайтесь отделиться от семьи, увидев в себе личность. Ваша задача - для себя самой стать той женщиной, которую хочется баловать, одаривать, ценить и любить.

СЫН-ПОДРОСТОК НЕ ТЕРПИТ ЛАСКИ

Раньше мой сын был очень контактным, однако после того, как начался подростковый возраст, буквально отказывается проводить со мной время. Не обнять его теперь, не поцеловать...

Марина.

Придется принять тот факт, что ваш мальчик растет. Если быть точнее, в данный момент он проходит этап сепарации от родителей, который считается обязательным на пути взросления. Ребенок отделяет себя от мамы и папы и учится быть самостоятельной личностью.

Для родителей это время всегда особенно волнительное. Еще недавно такой нежный ребенок теперь становится резким, грубоватым, абсолютно не тактильным. Однако на то мы и взрослые, чтобы мудро, с умом, помочь ему преодолеть

Конечно, это не придет сразу. В течение некоторого времени вы должны раз за разом выбирать себя, делать так, как будет лучше вам в той или иной ситуации. Начните с того, что просто побалуйте себя. Устройте выходной, купите что-нибудь приятное, встретитесь с подругой. В этот момент близкие увидят, что вы цените сами себя, умеете ставить рамки, защищать собственные интересы. Они поймут, что вы требуете особого отношения и подхода. Опять же, перемены произойдут не сразу. Тому же мужу нужно время, чтобы привыкнуть к тому, что жена теперь невестомая птичка, а не мул, везущий на себе все домашние дела.

этот период.

Сын не перестал вас любить. Но в данный момент ему важно почувствовать себя отдельной единицей. При этом у него все так же есть потребность чувствовать, что мама рядом и во всем его поддерживает.

Не надо обижаться на его поведение, акцентировать на этом внимание, отчитывать за подобное и заводить «серьезные» разговоры. Наблюдайте, поддерживайте словом и делом, а на объятиях пока не настаивайте.

СВЕКРЫ НЕ ХОТЯТ НАМ ПОМОГАТЬ!

Все внимание свекровь сосредоточено на детях дочери, а своему сыну (моему мужу) они помогать не желают. Материально не поддерживают, с внуками сидеть отказываются. Это несправедливо!

Екатерина.

Следует понять, что свекры в принципе никому и ничего не должны. Они взрослые люди, которые вырастили детей и теперь имеют право жить в свое удовольствие. Если они и помогают кому-то из отпрысков, то исключительно по собственной воле. Это не ваша семья? Что ж, почему-то они сделали такой выбор.

Самое время вспомнить, что и вы с супругом давно выросли. Не стоит, уже имея собственных детей, рассчитывать на поддержку родителей (тем более материальную). Пора встать на ноги и начинать заботиться о благополучии собственной семьи.

Единственное, о чем вы можете попросить свекровь - общаться с вашими малышами, их внуками. Но не для того, чтобы освободить ваше время, а просто потому, что контакт внуков с бабушкой и дедушкой - это крайне важно. Однако и в этом случае вы должны быть готовы к тому, что вам откажут.

Интересный вопрос

Почему с возрастом время идет быстрее?

Вы замечали: чем старше мы становимся, тем быстрее начинает течь время? На самом деле оно, конечно же, остается прежним - меняется лишь его субъективное восприятие.

Когда мы молоды, многое кажется в новинку. Впечатлений - масса, каждая деталь ощущается как особенная. Кажется, будто время вмещает в себя много нового.

И напротив, с возрастом жизнь все больше начинает напоминать день сурка - сценарии повторяются, мы замечаем все меньше деталей, практически ничто уже не способно нас удивить. У мозга нет возможности за что-то зацепиться, чтобы почувствовать масштаб времени. Отсюда и ощущение, будто оно несется вскачь, а иногда и вовсе утекает сквозь пальцы.

Согласно исследованиям, у женщин, которые описывают обстановку в своем доме как «бардак» и «хаос», повышен уровень гормона стресса - кортизола. Позднее американские ученые доказали, что беспорядок в доме связан с низкой удовлетворенностью жизнью. Кипы бумаг на столе, нагромождение тюбиков в ванной, разбросанные по всей квартире предметы одежды - это может быть как причиной, так и следствием психологических проблем.

БЕСПОРЯДОК ПРОВОЦИРУЕТ ТРЕВОЖНОСТЬ

По мнению клинического психолога Джини Делукка, внешние факторы влияют на эмоциональный фон. У чувствительных людей, склонных к тревожности, в неубранном помещении снижается настроение. А все потому, что для многих дом - это убежище, где можно спрятаться от внешних проблем. Беспорядок в квартире, соответственно, напоминает о хаосе и несовершенстве мира и заставляет человека чувствовать себя уязвимым.

- **Уборка позволяет ощутить твердую почву под ногами, взять контроль над ситуацией и переключить внимание с того, что сильно беспокоит, на рутинные задачи.**

Джина Делукка уверена: когда мы наводим порядок в доме, то испытываем удовлетворение и понимаем, что снова находимся «у руля» своей жизни. Уровень тревожности значительно снижается.

Во-первых, после уборки вы точно знаете, где что лежит, и найти нужную вещь для вас не составляет труда. Во-вторых, когда вы заходите в чистую комнату и садитесь в кресло, не захлащенное вещами, у вас появляется возможность отдохнуть и расслабиться. В-третьих, по мнению некоторых исследователей, генеральная уборка может подтолкнуть человека к наведению порядка в собственной жизни.

УБИРАТЬСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ - ПЛОХАЯ ИДЕЯ

Самый главный миф об уборке, в который мы охотно верим: наводить порядок нужно постепенно, шаг за шагом, каждый день понемногу. Но это не лучшая стратегия. Ведь так можно убираться вечно и никогда не закончить. Сложно заметить очевидный результат - вроде бы ничего не меняется, лишь становится немного чище.

Генеральную уборку желательно заранее запланировать, причем не



УБОРКА ПРОТИВ СТРЕССА

Самый простой способ справиться с тревожностью и стрессом - сделать уборку. Это работает как медитация: мысли перестают кружить в голове, повышается уровень эндорфина, возвращается чувство безопасности.

как что-то рутинное и неприятное, а как крупное событие, которое вы ждете. На это можно отвести даже не один день.

Освободите помещение от ненужных вещей и правильно организуйте пространство. В дальнейшем останется лишь поддерживать порядок, но это не вызовет затруднений, потому что основная работа уже будет сделана.

СТРАХ УПУЩЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Избавиться от вещей, которыми вы не пользуетесь, не так просто. Может мешать страх упущенных возможностей. Храня платье, которое вы не надевали уже 6 лет, вы говорите себе: «Оно еще мне пригодится». Протирая от пыли учебники по французскому языку, вы надеетесь: «Когда-нибудь я выучу этот язык». В глубине души понимаете, что это не так, но выбросить ненужное все равно не можете.

Возможно, вы получаете удовольствие, когда время от времени достааете из шкафа старые вещи. Например, наряды времен юности могут напоминать женщине о том, как она была хороша, когда училась в институте. А стопки грамот и благодарностей быть памятью о школьных успехах.

И все же нужно найти в себе силы избавиться от хлама. Если вы прожили без этих предметов год-два-три, то они вам не так уж были и нужны.

ЗАРУЧИТЕСЬ ПОДДЕРЖКОЙ

Осознание того, что порядок в

доме зависит исключительно от вас, вызывает неудовлетворение и дискомфорт. Если вам постоянно приходится подбирать детские игрушки и предметы гардероба партнера, внутреннее недовольство будет расти.

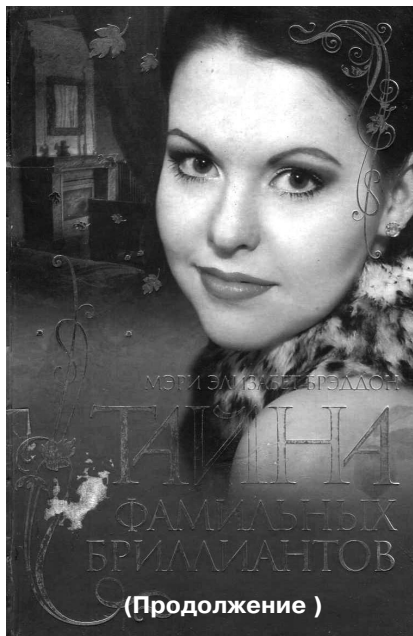
Вместо того, чтобы копить негативные эмоции, поговорите с близкими откровенно. Попросите их участвовать в домашних делах, но будьте предельно конкретны. Не «Помоги маме с уборкой, доченька», а «Убери, пожалуйста, свои игрушки в ящик». Вот увидите, это обязательно сработает!

Часто бывает так, что остальные члены семьи не замечают беспорядок или не видят в этом проблемы. Так почему бы вежливо не напомнить им о рутинных обязанностях?

*** Поддерживайте идеальный порядок хотя бы в одной комнате. Она станет вашим «островком чистоты», где можно перезагрузить голову, если в остальных уголках дома царит хаос.**

ПРИЯТНЫЙ БОНУС - ЗДОРОВАЯ САМООЦЕНКА

Психологи считают, что порядок в доме влияет на самооценку человека. Справившись с «расхламлением», вы с большой долей вероятности возьметесь за решение других задач, за которые раньше и не пытались браться («У меня все равно не получится»)? Чувство успеха стимулирует нас двигаться дальше - к новым победам.



ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

Миссис Маддон закачала головой еще серьезнее прежнего.

— Я об этом ничего не знаю, мисс Лора. Но вы не должны ожидать, чтобы мистер Дунбар походил на вашего дедушку.

Неожиданное облако омрачило на минуту прелестное личико молодой девушки.

— Ты не думаешь, Элизабета, — сказала она, — чтобы папа был недобр ко мне.

— Я не знаю вашего папу, мисс Лора. Я никогда его не видывала; но индийский слуга, привезший вас в Англию, когда вы еще были совершенным ребенком, говорил, что ваш отец очень гордый и вспыльчивый человек и что даже ваша бедная мать, которую он любил более всего на свете, боялась его.

Улыбка совершенно исчезла с лица Лоры, и чудные глазки ее наполнились слезами.

— Ах! Что станет со мной, если папа не будет добр ко мне! — воскликнула она. — Я с таким нетерпением ждала его приезда. Считаю дни, часы; а если он не любит меня, если...

Она закрыла лицо руками и отвернулась в сторону.

— Лора, — воскликнул Артур Ловель, впервые называя ее этим именем, — как может кто-нибудь не любить вас? Как...

Он остановился, явно стыдясь своей страстной вспышки. В этих немногих словах он высказал тайну своего сердца; но Лора была слишком невинным, чистым созданием, чтобы понять смысл, скрытый в этих словах.

Миссис Маддон, напротив, очень хорошо поняла, в чем дело, и с поощрительной улыбкой посмотрела на молодого человека.

Артур Ловель был большим ее любимцем; она знала, что он страстно любил ее барышню, но не мешала ему, считая его образцом благородства и честности.

Она теперь засуетилась с чашками и бросила значительный взгляд на Дору Макмагон, но та не поняла этого взгляда. Ее чудные черные глаза были устремлены на Лору и Артура; при виде страстного, нежного выражения лица молодого человека Дора то бледнела, то краснела, и машинально переворачивала страницы лежавшей перед ней книги.

— Сегодня утром принесли вашу новую шляпку, мисс Дора, — сказа-

ла Элизабета Маддон довольно резко. — Может быть, вы желали бы посмотреть на нее.

— Мою новую шляпку! — промолвила Дора как-то странно, словно не сознавая, что она говорит.

— Да, мисс, новую шляпку, которую вы вчера купили на Риджент-стрит. Я никогда не видела такой забывчивой, рассеянной девушки, как вы сегодня, мисс Дора.

Рассеянная молодая девушка встала с места, совершенно озадаченная неожиданным предложением миссис Маддон пойти наверх и посмотреть на новую шляпку. Но она охотно вышла из комнаты вслед за старой няней, которая привыкла к тому, что все ее слушались, даже своевольная наследница Модслей-Аббэ.

Лора осталась в комнате наедине с молодым адвокатом. Она снова села в мягкое кресло у окна и подперла голову рукой. Глаза ее были устремлены в пространство как-то странно, бессознательно. Это задумчивое выражение лица совсем не шло этому созданию, вечно веселому, как юная птичка.

Артур придвинул свое кресло к молодой девушке.

— Лора, — сказал он, — отчего вы вдруг замолчали? Я никогда не видел вас такой серьезной, разве только после смерти вашего дедушки.

— Я думаю о моем отце, — отвечала она едва слышно. — Я думаю, что, может быть, папа не будет меня любить.

— Не любить вас, Лора? Да кто же может не любить вас? — снова воскликнул молодой человек. — Если б я только смел — да, да, я должен высказаться. Вся моя будущность зависит от моего признания. Я не бедняк, не нищий, Лора, но ваше богатство так возвышает вас над всеми, что я боялся до сих пор вам сказать то, о чем вы сами должны были давно догадаться, как бы невинны вы ни были.

Молодая девушка посмотрела на него с изумлением.

— Я люблю вас, Лора, я люблю вас. Свет признал бы меня теперь недостойным вас по состоянию и положению, но я человек с амбициями и железной волей. Нет ничего невозможного для того, кто решится победить, и ради вас, Лора, ради вашей любви я преодолею все преграды, как бы страшны, неприступны они ни были. Я еду в Индию,

Вошел Артур, и она встала. Никогда не походила она так на лилию, как теперь, в свободной утренней блузе из полупрозрачной кисеи. Ее богатая каштановая коса украшала высокой диадемой ее чудный белый лоб и как бы увеличивала ее рост. Она протянула ему свою изящную, маленькую ручку, и драгоценные камни, украшавшие ее пальцы, засверкали и заискрились на солнце.

— Как я рада вас видеть, мистер Ловель, — сказала она. — Мы очень скучали с Дорой. Лондон теперь точно пустыня какая. Я отправилась погулять вчера, и в парках так же пусто, безлюдно, как в Сахарской степи. Правда, театры открыты и в одном из них был вчера большой концерт, но эта гадкая Элизабета не позволила мне поехать туда. Вот если б жив был дедушка, то он меня, наверное, повез. Он возил меня всюду.

Миссис Маддон серьезно покачала головой.

— Ваш дедушка пошел бы за вами хоть на край света, мисс Лора, — сказала она. — Он вас избаловал. Хорошо бы было, если б ваш папа приехал, когда вы шалили в театре.

Мисс Дунбар посмотрела с лукавой улыбкой на свою старую няньку.

«Она всего восхитительнее, когда улыбается, нет, когда дуется, нет, всегда, всегда», — думал Артур Ловель, любясь ею.

— Но я бы не шалила, старая Маддон, — весело воскликнула она. — Я бы тихо и смиренно сидела в закрытой ложе с моей глупой, милой няней. К тому же как мог бы папа рассердиться на меня в первый день своего приезда?

Лора, за славой и богатством, ибо богатство и слава — послушные рабы смелого человека, они только не даются трусу. Помните, моя возлюбленная, что это богатство, стоящее теперь преградой между мной и вами, может в один день отойти от вас. Ваш отец еще не старик, он может снова жениться и иметь сына. Дай-то Бог, чтоб это случилось. Но будет ли это или нет, я не отчаиваюсь, если только могу надеяться на вашу любовь. О Лора, милая Лора, скажите одно слово надежды. Вспомните, как счастливы мы всегда были вместе, как маленькими детьми ловили бабочек в садах Модслея, как более взрослыми мы рука в руку гуляли по берегам Авона; наконец, как еще недавно стояли вдвоем у смертного одра вашего дедушки. Прошедшее неразрывно связывает наши жизни, Лора. Посмотри назад, на счастливые дни нашей юности и скажи, радость моя, скажи, что любишь меня.

Лора посмотрела на него с нежной улыбкой, и положив свою беленькую ручку в его руку, медленно произнесла:

— Я люблю вас, Артур, так же нежно, как любила бы брата. — И молодой человек молча поник головой; через несколько минут он поднял ее и, бледный как полотно, проворчал:

— Лора, вы любите меня только как брата?

— Да как же мне еще иначе вас любить? — спросило невинное создание.

Артур взглянул на нее пристально и грустно улыбнулся. Это была чудная, нежная улыбка человека, решившегося пожертвовать своим собственным счастьем ради любимой женщины.

— Довольно, Лора, — сказал он спокойно. — Мой приговор произнесен. Вы не любите меня, милая Лора. Вам еще предстоит испытать это страшное, лихорадочное чувство.

Она всплеснула руками и вскрикнула, нежно смотря на него:

— Вы не сердитесь на меня, Артур?

— Нет, радость моя.

— И вы будете меня любить?

— Да, Лора, с преданностью брата. И если когда-нибудь вам понадобятся мои услуги, то увидите, что значит иметь верного друга, для которого жизнь ничто в сравнении с вашим счастьем.

Он более ничего не мог сказать, ибо в эту минуту под окнами раздался стук экипажа. Лора вскочила с кресла.

— Отец приехал! — вскрикнула она, заметно бледнея.

Но это не был ее отец: это был мистер Балдерби, который только

что получил телеграмму от Генри Дунбара.

При виде его лица Лоры покрылось смертной бледностью.

— Что-нибудь случилось с отцом? — воскликнула она.

— Нет, нет, — поспешно ответил мистер Балдерби, чтобы ее успокоить. — Ваш отец благополучно прибыл в Англию и совершенно здоров. Он остановился в Винчестере и требует меня к себе по телеграфу.

— Так что-нибудь случилось?

— Да, но не лично с мистером Дунбаром, то есть насколько я понял из телеграммы. Мистер Дунбар просит меня объявить вам, чтобы вы не ждали его ранее нескольких дней, и тотчас ехать к нему в Винчестер, захватив с собой стряпчего.

— Стряпчего! — вскрикнула Лора.

— Да, я тотчас отсюда и отправляюсь к нашему стряпчему, мистеру Вальфорду.

— Пускай мистер Ловель поедет с вами, — воскликнула мисс Дунбар. — Он всегда был стряпчим дедушки. Возьмите его с собой.

— Да, мистер Балдерби, — поспешно произнес молодой человек, — позвольте мне ехать с вами. Я буду очень рад услужить мистеру Дунбару.

Мистер Балдерби, видимо, колебался, но потом произнес:

— Я, право, не знаю, почему вам не ехать, если вы этого непременно хотите. Мистер Дунбар говорит, что ему нужен стряпчий, и не упоминает, какой именно. А мы этим выиграем время, ибо успеем на одиннадцатичасовой поезд. Нам некогда ни минуты терять, — прибавил он, смотря на часы. — Прощайте, мисс Дунбар. Мы побережем вашего отца и с торжеством привезем его к вам. Пойдемте, Ловель.

Артур пожал руку Лоре, шепнул ей что-то на ухо и поспешил за мистером Балдерби.

Слова Лоры казались похоронным гулом его пламенным надеждам; он прочитал свой приговор в ее прелестном личике, но он любил ее. Он любил ее с рыцарской преданностью, которая, что бы там ни говорили, так же естественна в молодых людях нашего будто бы развращенного века, как и в дни короля-визяя Артура.

XI СЛЕДСТВИЕ

Следствие, назначенное на двенадцать часов, было отложено до трех часов по настоятельной просьбе Генри Дунбара. Разве когда-нибудь отказывают миллионеру в настоятельной его просьбе?

Коронер, маленький, хлопотливый человечек, тотчас согласился

на отсрочку.

— Я совершенно чужой в Англии, — говорил англо-индеец. — Я никогда в жизни не бывал на судебном следствии. К тому же покойный был знакомым мне человеком и его видели в последний раз в моем обществе. Поэтому мне крайне необходимо иметь адвоката, который бы следил за ходом дела. Кто знает, какие черные подозрения могут возникнуть и, пожалуй, омрачить мое имя?

Банкир говорил это в присутствии коронера, четырех или пяти присяжных и мистера Крикльвуда — доктора, приглашенного для вскрытия тела убитого. Все они в один голос протестовали против возможности подозревать в чем-либо подобном такого человека, как мистер Дунбар.

Они ничего не знали о нем, кроме того, что он был Генри Дунбар, глава богатого банкирского дома «Дунбар, Дунбар и Балдерби», и что он был миллионер. Разве миллионер мог быть убийцей? Где это видано, чтобы миллионер убил кого-нибудь! Это немыслимо.

В ожидании приезда мистера Балдерби и адвоката англо-индеец снова принялся за свои бумаги. Он то перебирал их и перечитывал, то делал выписки.

Отсрочка следствия была огромным счастьем для содержателя трактира «Лесничий». Все утро народ толпился в трактире и около него, пил, ел, а более всего судачил о страшном убийстве, совершенном неизвестным, таинственным лицом в Сен-Кроссе. Мистер Балдерби и Артур Ловель прибыли в отель «Джордж» в два часа без нескольких минут. Их прямо провели в комнату, где их ждал мистер Дунбар.

Артур Ловель всю дорогу из Лондона только и думал, что о Лоре и отце ее, и терялся в догадках, какое впечатление произведет на него мистер Дунбар.

Первое впечатление не было очень приятным. Мистер Дунбар был красивый мужчина, очень красивый мужчина, высокого роста, с аристократическими манерами, вполне гармонизовавшими с его гордой наружностью. Но, несмотря на все это, впечатление, произведенное мистером Дунбаром, было далеко не приятное.

Молодой адвокат очень смутно слышал об истории поддельных векселей и знал, что мистер Генри Дунбар вел в молодости очень веселую, разгульную жизнь; потому, может быть, это повлияло на впечатление, произведенное на него отцом Лоры.

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



Квадрат Пифагора

Для того чтобы определить, с чем нам предстоит работать и в какую сторону двигаться, начертите таблицу 3x3: три столбца и три строки. Такую матрицу в нумерологии часто называют квадратом Пифагора. Теперь ее нужно заполнить цифрами из полной даты рождения:

Нижняя строка, левый квадрат - выписываем все единицы, присутствующие в дате.

Средняя строка, левый квадрат - все двойки.

Верхняя строка, левый квадрат - все тройки.

Нижняя строка, средний квадрат - все четверки.

Средняя строка, средний квадрат - все пятёрки.

Верхняя строка, средний квадрат - все шестёрки.

Нижняя строка, правый квадрат - все семерки.

Средняя строка, правый квадрат - все восьмерки.

Верхняя строка, правый квадрат - все девятки.

Нули следует пропускать. Очевидно, что в каких-то ячейках окажется по несколько одинаковых цифр. Также какие-то ячейки наверняка останутся пустыми.

Каждая клетка соответствует определенным личностным характеристикам. Чем больше в ячейке после заполнения таблицы окажется одинаковых цифр, тем сильнее качество проявляется. Если же клетка остается пустой, то это

ЦИФРОВЫЕ ОТКРОВЕНИЯ

Дата рождения - не простой набор цифр. Человек, появившийся на свет в определенный день конкретного месяца и года, уже наделен некими навыками. Очевидно, что у каждого из нас есть как сильные, так и слабые стороны. И это вовсе не означает, что изменить мы ничего не можем.

вовсе не означает, что в человеке нет той или иной черты характера. Она присутствует, но пока себя не проявляет. Чтобы это исправить, соответствующую цифру нужно усилить.

На своих местах

1. Наличие этой цифры говорит о том, что человек не просто мечтает. Он ставит перед собой цели, а потом постепенно их достигает. Также он полагается в первую очередь на себя, свои возможности и способности.

Отсутствие единицы можно наработать принятием волевых решений. Начать стоит с легкодостижимых целей и аккуратно двигаться к более амбициозным.

2. Двойка отвечает за чувство эмпатии. Люди, у которых эта ячейка не пустует, прекрасно чувствуют окружающих, понимают их истинные намерения. Обычно их трудно обмануть.

Двойку можно наработать путем считывания эмоций в любой возможной ситуации.

Нужно пристально наблюдать за другими людьми: за их мимикой, жестами, взглядами, и делать на основании этого выводы.

3. Люди, имеющие тройки, грамотно распределяют деньги. Они всегда рассчитывают траты, умеют копить и экономить. А вот человеку без троек, сколько им не дай финансовых средств, все равно будет мало.

Наработать тройку можно за счет планирования расходов. Главная трудность - не отступить от составленного плана, поэтому его пункты должны быть выполнимыми.

4. Этот квадрат символизирует энергию и отвечает за энергетический потенциал, выносливость и умение управлять временем.

Пустая ячейка указывает на то, что для человека характерны суета, торопливость, а также лень и прокрастинация.

Наработка четверок возможна выполнением большего количества дел за сутки. Необходимо полностью загрузить сначала один день в неделю - так, чтобы не было ни часа свободного времени.

5. Ячейка здоровья. По количе-

ству цифр в ней судят о здоровье. Если в ней пусто, то здоровье далеко от идеального. Как правило, такие люди не развиты физически, а различные силовые нагрузки для них могут быть губительными. При этом большое число пятёрок уже свидетельствует об агрессии.

Развивать пятёрки можно регулярными занятиями спортом, ведением здорового образа жизни, отказом от вредных привычек. И, конечно же, никуда без профилактических визитов к врачу.

6. Квадрат отвечает за логическое мышление, умение проводить причинно-следственные связи, анализировать, а также интуицию. Нарбатываются шестёрки путем смены рода деятельности. Нужно найти себе такую работу, на которой без применения аналитических способностей не обойтись. Отличным стимулом развиваться!

7. Клетка, отвечающая за везение. Чем больше в ней цифр, тем вероятнее, что человек фатальный счастливчик.

Однако пустая ячейка не означает невезение.

Просто «хозяину таблицы» все достается в результате упорного труда.

Для наработки семерки следует как можно чаще оказываться перед выбором, периодически совершать неожиданные поступки.

8. Тяга к знаниям. Заполненность ячейки показывает, насколько человек обучаем и, что важнее, насколько он хочет получать образование.

Много восьмерок свидетельствует о научном потенциале.

Наилучший способ «добавить» эту цифру - записаться на курсы, посещать разовые лекции и мастер-классы.

9. Чувство долга. Эта ячейка определяет такие понятия, как ответственность, порядочность, терпение, пунктуальность, эгоизм.

Проявляются они не только на работе, но и в повседневной жизни, при решении личных вопросов.

Повысить уровень девяток получится за счет следования принципу «сказал - сделал». Необходимо давать обещания, их выполнять, брать ответственность.

ЕСЛИ ЗАПОТЕВАЮТ СТЕКЛА

В зимний период и во время дождя, когда за окном влажно, стекла внутри автомобиля могут запотевать. Это значительно ухудшает видимость, а потому небезопасно. Самый простой способ устранить запотевание - протереть стекло тряпкой, но сделать это в условиях движения весьма затруднительно. К счастью, есть другие методы.

- * Включите кондиционер, направив поток воздуха на лобовое стекло. Это позволит выровнять разницу температур в салоне и на улице буквально за 10-15 секунд.

- * Приоткройте боковые стекла, чтобы впустить в салон свежий воздух.

- * Не допускайте в салоне повышенной влажности. Отряхивайте обувь от снега и воды, прежде чем сесть за руль. В мокрую погоду на резиновые коврики положите хорошо впитывающую тряпку. Если видите, что на ковриках образовалась целая лужа, не поленитесь слить ее на улицу.

- * Расположите на приборной панели несколько пакетиков с силикагелем. Их можно сделать самостоятельно, используя силикагелевый кошачий наполнитель, или взять уже готовые из коробок с новой обувью.

- * Проверьте, давно ли вы меняли салонный фильтр. Если он засорен, значит, плохо поглощает влагу в салоне, из-за чего как раз могут потеть стекла.

- * Используйте антиконденсат - химическое средство, препятствующее запотеванию. Его наносят изнутри на чистые стекла. Можно приобрести помощника в специализированном магазине.

ЧТО ПОМОЖЕТ НЕ ЗАСНУТЬ ЗА РУЛЕМ?

Если в машине есть пассажиры, попросите разговаривать с вами. Едете в одиночестве - включите музыку громче и начните подпевать знакомым мелодиям. Громкое пение активизирует работу легких, в кровь начинается поступать больше кислорода, и человек становится бодрее.

Добавить энергии помогут тонизирующие напитки - заварной (не растворимый!) кофе, крепкий чай, горячий шоколад. Эффективны и энергетики. Однако часто употреблять их нельзя - вредно для организма.

Чувствуете, что засыпаете? Понижьте температуру воздуха в салоне и попробуйте перекусить чем-то легким. Но не перестарайтесь! Сытость, наоборот, провоцирует сонливость.

Если вы уже плотно поели, лучше сделайте остановку и хорошенько отдохните.

Существуют также полезные гаджеты - например, «Антисон». Электронное устройство крепится на ухо и начинает подавать сигналы, как только голова водителя меняет положение - например, склоняется вниз. Очень помогает в дороге!



АВТОЛАЙФХАКИ ВОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ!

Даже опытный автомобилист порой нуждается в простых и действенных советах, которые могут оказаться весьма кстати на дороге!

Как продлить жизнь коробке-автомат?

Коробка-автомат, как правило, не доставляет проблем в эксплуатации, однако, если они все же появляются, ремонт может влететь в копеечку. Чтобы этого избежать, к коробке передач следует относиться бережно.

Стартовать плавно. Не пытайтесь резко сорваться с места, как только на светофоре загорелся зеленый свет. Такой рывок мобилизует все силы коробки передач. Если совершать его слишком часто, вскоре запас ее сил иссякнет. Старт должен быть плавным, постепенным.

Прогреть машину. Если летом можно трогаться с места практически сразу, то в холодное время года автомобиль требует прогрева в течение 5-7 минут. Чтобы слегка ускорить этот процесс, можно нажать на педаль тормоза и попеременно переключать рычаг в разные положения, чтобы прогреть коробку. Первые 1-2 км после старта рекомендуется ехать медленно, не ускоряясь.

Не злоупотреблять положением «N».

Нейтральное положение на селекторе («N») больше актуально для механической коробки передач (МКПП). В АКПП переключать рычаг в это положение часто не рекомендуется - это приведет к износу запчастей. Остановились на светофоре? Нажмите на педаль тормоза, это оптимальное решение. Переключать в рычаг в положение «N» во время движения авто и вовсе не рекомендуется.

Обходиться без буксировки. Буксировка авто с АКПП может закончиться перегревом и выведением коробки из строя. В исключительных ситуациях допустимо буксировать такую машину не более 30 км и со скоростью не выше 30 км/ч. Но лучше все-таки вызвать эвакуатор.

Правильно использовать стояночный тормоз. Припарковали автомобиль на уклоне? Не спешите сразу ставить рычаг в положение паркинг («P»). Сначала поставьте его на ручник, а только потом переводите в положение «P». Когда будете трогаться, сначала нажмите на тормоз, далее снимите авто с ручного тормоза и только потом переключайте рычаг в положение «D» или «R».

! АКПП при переключениях стала «пинаться»? На приборной панели зажегся значок ошибки? Бегом в автосервис!

МАСТЕРИЦА



НОВЫЕ ИДЕИ ДЛЯ СТАРЫХ ВЕЩЕЙ

Собираетесь выбрасывать старую вещь? Подождите! Быть может, для квартиры она больше и не годится, но для дачи - в самый раз! И это не значит, что ваш милый загородный домик будет захламлен.

Дачный участок - идеальное место для претворения фантазий в жизнь. Для его декора можно использовать абсолютно любые вещи - даже те, которые вышли из моды и давно не нужны хозяину.

Ботинки. Послужат оригинальной клумбой. Насыпьте в ботинки земли и пересадите в них любой садовый цветок. Если старой обуви набралась не одна пара, можно выстроить их в ряд - получится целая композиция. В случае, когда обувь действительно выглядит неприглядно, на помощь придет баллончик с краской. Особенно понравится творить арт детям!

А в ванне - пруд! Искусственный пруд сделать легко с помощью старой ванны. Ее можно зарыть в землю, чтобы не было видно основания. Будут красиво смотреться мелкая галька или, наоборот, крупные булыжники, разложенные по берегам. Перед тем, как наполнять ванну водой, обмажьте дно густым глиняным раствором (5-6 см) и дайте ему полностью высохнуть.



Стулья с секретом. Стул, доставшийся в наследство от бабушки, вполне может стать симпатичной клумбой. Сиденье в нем необходимо вырезать, а вместо него поставить горшок с любым цветком, подходящим по диаметру. Кстати, если вдруг у вас оказалась ненужная кровать, она может сыграть роль полноценной цветочной клумбы. Как и в случае со стулом, центральную часть придется удалить, предоставив место растениям.

Кресло из покрывки. Ненужную автомобильную покрывку разрежьте пополам так, чтобы у вас осталась ровно половина. К верхней части прикрепите доску по размеру: внизу должен остаться полукруг. Покрасьте всю конструкцию и отдайте для игры детям. Получится мини-кресло-качалка. Еще один вариант - сделать из лишних покрывшек цветочную клумбу.

Лейка с дыркой. Как известно, если в лейке образовалась дырка, для полива она больше не годится. Зато подойдет в качестве симпатичного горшка для любого цветка. Если у вас в дачный дом ведет лестница, поставьте на каждой ступеньке по лейке, предварительно посадив в них растения. Каким красивым будет вход в ваш дом летом, когда все они зацветут!

Колготки прослужат дольше

Что поможет капроновым колготкам дольше оставаться целыми. Например, у меня чаще всего колготки рвутся в области пальцев. Чтобы этого не происходило, я дополнительно надеваю подследники или тоненькие носочки, которые берегут от лишнего трения. Стирать колготки советую или вручную, или в специальных мешочках для стирки. Так они точно не порвутся! Покупайте колготки на размер больше, чтобы они дольше прослужили. Если уже пошла стрелка, предотвратите ее дальнейшее расползание можно не только бесцветным лаком для ногтей, но и кусочком туалетного мыла. Слегка смочите его водой и потрите место повреждения.

Наталья.

Зачем жарить макароны, прежде чем сварить их?

Так делала еще моя бабушка, которая утверждала, что макароны после жарки приобретают совсем иное звучание. Согласна! Попробуйте и вы. Я жарю макароны на сухой сковороде без масла до тех пор, пока они не приобретут легкий золотистый оттенок. Далее можно переложить их в кастрюлю и сварить. Знаю, что существуют достаточно глубокие сковороды, которые позволяют залить внутрь воду и варить макароны сразу после жарки. Кстати, попробуйте добавить в воду несколько щепоток паприки - получится вкусно!

Евгения.



ЭКОУБОРКА ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Хорошая привычка



Делать зарядку с утра

На работе я с 9 до 18 сижу за столом, движения - по минимуму, спина, конечно, болят. Признаюсь, я даже не подзревала, что простая пятиминутная зарядка с утра позволит чувствовать себя лучше. Я повторяю упражнения с видео, взятого в свободном доступе в Интернете. Они простые и доступные каждому. После них чувствую бодрость, прилив энергии. Коллеги удивляются: «И откуда у тебя столько сил с утра?»

Регина Р.

Использовать акции и бонусы

Подруги надо мной смеются: я первой узнаю обо всех акциях, пользуюсь программами лояльности, накапливаю бонусы и кешбэк. Но что тут смешного, если это позволяет мне в месяц экономить приличную сумму? Я за разумность: всегда спрашиваю про баллы за покупку, подарки клиентам и прочие удовольствия. Кстати, один из продавцов мне признался, что про многие бонусы они попросту не распространяются, а получают их только самые любопытные и настойчивые покупатели.

Анна.

Отказывать, если неудобно

Недавно я впервые ответила отказом на очередную просьбу и была шокирована тем, как много бонусов мне это принесло. Осталось время для собственных дел, будто груз с плеч свалился, стало легче дышать, я почувствовала свободу. А ведь когда-то я и подумать не могла о том, чтобы сказать «нет». Кажется, помогая всем и каждому, я становлюсь хорошей, меня замечают и принимают в коллективе. Ничего подобного! Только начав уважать себя и ценить собственное мнение, я, наконец, стала весомой фигурой среди сотрудников и членов собственной семьи.

Алена.



Будучи аллергиком, я провожу уборку особенно тщательно. Вот пункты, которые я советую соблюдать, если вы так же, как и я страдаете от аллергии.

Гипоаллергенные моющие средства. Обычные химикаты могут сделать только хуже. Иногда я пользуюсь подручными средствами - добавляю в воду при уборке сок лимона, уксус, соду и другие вещества, хорошо устраняющие пыль и загрязнения.

Максимальная влажность. Уборка обязательно должна быть влажной, чтобы была возможность избавиться от большего количества пыли. Также желательно каждый день включать увлажнитель воздуха.

Аккуратное проветривание. Чтобы в квартиру не попала пыльца, я проветриваю комнаты ночью, защитив окна влажной марлей.

Регулярность - залог успеха. Чем чаще проводится уборка в квартире, где живет аллергик, тем лучше! Я стара-



юсь мыть пол не реже трех раз в неделю.

А. Осипова.

КАК ОЧИСТИТЬ ТЕХНИКУ И НЕ ИСПОРТИТЬ ЕЕ



Технику я стараюсь очищать регулярно: смартфон и планшет, которыми пользуюсь ежедневно, - раз в неделю,

ноутбук и рабочий компьютер - раз в месяц.

Идеальный вариант для чистки техники - салфетка из микрофибры. Достаточно смочить ее в мыльном растворе, тщательно отжать и протереть экран и заднюю панель, чтобы ваш гаджет оказался чистым.

Клавиатуре компьютера - особое внимание! Для начала ее следует вытряхнуть, избавив от пыли и крошек. Затем прочистить каждую клавишу с помощью ватной палочки.

С экраном будьте осторожнее. Нажимать на него не рекомендуется - достаточно выполнять аккуратные круговые движения тряпкой.

Анна.

ДЛЯ ТЕХ, КТО СУШИТ ВЕЩИ В КОМНАТЕ

Не у всех есть возможность сушить выстиранное белье на балконе. У меня, например, его нет, да и ванная комната слишком маленькая. Приходится расставлять сушилку прямо посреди комнаты. Вот, что важно при этом учитывать.

- * Стирать лучше с утра, чтобы естественные солнечные лучи помогли белью высохнуть быстрее.
- * Не закрывайте помещение, в котором сушится белье.
- * Пользуйтесь вешалками для одежды: так белье высохнет быстрее.
- * Оставьте микропроветривание. Небольшой поток воздуха также ускорит сушку.

Александра.



УБИРАЕМ ВОСК С ПОМОЩЬЮ ФЕНА

Я очень люблю зажигать свечи. Не только холодными зимними вечерами, но и теплыми весенними у меня дома часто можно заметить их огонь. Некоторые я ставлю в подсвечники, которые потом трудно очищаются. Но с некоторых пор мне помогает в этом фен. С помощью горячего воздуха в течение 1 минуты я полностью растворяю воск, который затем легко удаляется с помощью влажной салфетки.

Арина.



15 РЕЦЕПТОВ НАТУРАЛЬНОЙ КОСМЕТИКИ

Лето - время свежих овощей, фруктов, ягод. И если вы сами выращиваете их без применения химии, стоит этим воспользоваться - устроить косметический салон в домашних условиях. А средства для процедур готовить на основе натуральных компонентов - сезонных плодов.

Клубника

Полезные свойства. Содержит много меди, которая стимулирует выработку коллагена и поддерживает упругость кожи.

Универсальная маска сужает поры, увлажняет кожу, подсушивает воспаления. Взбейте в блендере 5-7 ягод клубники, добавьте по 1 ст. л. меда, оливкового масла и лимонного сока. Нанесите на лицо и шею. Через 20 мин. смойте теплой водой, повторяйте процедуру 2 раза в неделю.

Маска для восстановления окрашенных волос. 100 г клубничного пюре смешайте с 1 желтком и 1 ст. л. оливкового масла. Маску нанесите по всей длине волос, оберните голову пленкой и полотенцем. Смойте маску через 25 мин.

Персик

Полезные свойства. Содержит витамины группы Р, В, Е, большое количество фруктовых кислот.

Масло для укрепления ногтей. Расколите косточки персика (можно взять и абрикос), ядрышки измельчите в блендере, сложите в банку, залейте оливковым маслом, чтобы покрывало смесь, уберите в темное место на 10 дней, после отожмите масло через марлю. Смешайте 2 ст. л. персикового

масла, 1 отварной желток, 1 ч. л. растопленного меда, втирайте круговыми движениями в ногтевые пластины, держите полчаса, потом смойте.

Масло от секущихся кончиков. Несколько капель приготовленного масла нанесите на кончики волос, оставьте не смывая.

Разглаживающая маска для лица. Половину персика разомните, добавьте 1 ч. л. крахмала, распределите на лице, оставьте на 20-25 мин., затем смойте.

Слива

Полезные свойства. Благодаря высокому содержанию органических кислот эффективно обновляет зрелую кожу.

Омолаживающая маска для лица и шеи уменьшит мимические морщинки. 50 г мякоти сливы измельчите, смешайте с крахмалом, сметаной, оливковым маслом (по 0,5 ч. л.). Распределите массу на лице и шее, через 25 мин. смойте.

Протирание для кожи лица придаст тонус и свежесть. Заморозьте сливовый сок в формочках для льда и протирайте кожу.

Маска для блеска волос. Отожмите сок из 10 слив, смешайте с крахмалом и йогуртом (по 1 ст. л.). Распределите по всей длине волос, смойте через 30 мин.

Помидор

Полезные свойства. В мякоти томата содержатся витамины А и Е. Косметические средства на его основе тонизируют и увлажняют.

Растирание от целлюлита. Сделайте из томата пюре, смешайте с 2 ст. л. меда. В чистую кожу бедер в течение 10 мин. втирайте этот состав. Повторяйте 2 раза в неделю.

Успокаивающие ванночки помогут заживить воспаления на руках и ногах. Заварите 2 ст. л. ромашки 1 л воды. С пары помидоров снимите кожуру, растолките и смешайте с отваром. Процедуру делайте по необходимости.

Подтягивающая лифтинг-маска преобразит уставшую кожу. Сок половины помидора смешайте с 1 яичным белком и 1 ч. л. сметаны, нанесите на кожу лица, шеи и декольте, смойте через 25 мин.

Черная

и красная смородина

Полезные свойства. Богата антиоксидантами, отбеливает кожу и убирает пигментацию.

Лосьон для жирной кожи. Каждый день протирайте соком смородины лицо, смочив в нем ватный диск.

Матирующая маска поможет убрать жирный блеск и стабилизировать жировой баланс кожи. Смешайте 1 ст. л. меда и 2 ст. л. размятых ягод смородины, наносите на кожу удобнее специальной кистью. Через 20 мин. удалите остатки маски, умойтесь. Можно делать маску каждый день.

Легкий пилинг устранил несовершенство и освежит кожу. Смешайте по 1 ст. л. натурального йогурта и меда с 2 ст. л. сока смородины. Равномерно распределите на коже лица и в зоне декольте, смойте теплой водой через 15-20 мин.

Лифтинг-макияж предполагает использование светлых оттенков, естественных тонов и полупрозрачных текстур. Специальная техника позволяет скрыть пигментацию, отеки и мешки под глазами, выровнять тон лица, придать коже естественное сияние и даже скорректировать форму губ (после 35-40 лет эта часть лица теряет объем).

1. Подготавливаем кожу

Очистите дерму с помощью мягкого пилинга. Выбирайте щадящие формулы без спирта и кислот в составе, чтобы не вызвать сухость кожи и шелушения.

Воспользуйтесь тоном или мистом. Не дожидаясь, пока он впитается, нанесите увлажняющий крем, распределите его по коже массажными движениями.

Для зоны вокруг глаз используйте охлажденные гидрогелевые патчи (заранее положите их в холодильник). С их помощью можно снять отечность.

2. Выбираем тон

Если у вас холодный тип (бледная, тонкая кожа), обратите внимание на светло-бежевую палитру кремов.

Для теплого типа (легкий загар) подойдут бежевые и персиковые тональные кремы с розовым подтоном.

Смуглая кожа требует бежево-абрикосовый, темно-бежевый или терракотовый оттенки.

✓ **Для легкого лифтинг-эффекта используйте тон со светоотражающими частицами. Он визуально сглаживает неровности кожи.**

3. Корректируем овал лица

После нанесения тонального крема воспользуйтесь скульптором, чтобы скорректировать форму лица. Контуринг подразумевает затемнение и осветление определенных участков кожи. Темные оттенки скульптора наносят на участки, которые должны выглядеть менее объемными, светлые - наоборот.

Итак, для anti-age макияжа темный скульптор нанесите вдоль впадин на щеках, на скуловую кость и по периметру лба вдоль линии роста волос. Светлым хайлайтером обработайте лоб, щеки, кончик носа и подбородок.

4. Наносим румяна

только на скулы

С возрастом кожа теряет коллаген и перестает быть упругой. Иными словами - лицо «плывет», его форма меняется. Если наносить румяна на щеки, можно визуально прибавить несколько лет. Женщинам после 40 лет рекомендую использовать румяна светлых оттенков (персиковый, светло-розовый, пыльная роза) и наносить их исключительно на верхнюю часть скул легким, едва заметным движением кисти. Наслаивать не нужно!



ЛИФТИНГ-МАКИЯЖ МИНУС 10 ЛЕТ!

С помощью косметики можно замаскировать возрастные изменения кожи, следы усталости и визуально стать моложе на 7-10 лет.

5. Скрываем отеки и мешки под глазами

Для зоны вокруг глаз тональный крем не подойдет: он может подчеркнуть морщинки. Используйте корректоры и консилеры.

✓ **Чтобы сделать темные круги под глазами менее заметными, воспользуйтесь корректором с желтым или персиковым подтоном.**

Возьмите плотный консилер. Нанесите его только в нижней части мешков. Это создаст легкий лифтинг-эффект. Затем используйте жидкий консилер, максимально приближенный к цвету вашей кожи. Обратите внимание на состав: желателен наличие ухаживающих компонентов - экстракт алоэ и листьев зеленого чая, кофеин.

6. Используем подводку и тени

Черная подводка на нижнем веке способна добавить взгляду томности. Но есть и обратная сторона медали: такой макияж визуально делает глаза более узкими, а также акцентирует внимание на мимических морщинах. Достаточно подвести коричневой подводкой верхнее веко. То же самое касается туши - нижние реснички желателен не прокрашивать.

Откажитесь от мерцающих теней. Используйте матовые тени - персиковые, бежевые, свет-

ло-коричневые. Осторожнее с розовыми оттенками: при неправильном использовании они визуально делают глаза заплаканными.

7. Добавляем губам соблазнительности

Если губы узкие, проведите карандашом контур чуть выше естественного - на 1-2 мм. Удобнее всего делать это туповатым, а не острым карандашом. Затем используйте помаду со светоотражающими частицами. Нанесите ее сначала на верхнюю губу, чуть приоткрыв рот, затем двигайтесь от середины к краям, не выходя за ранее нанесенный контур. Таким же образом поступите с нижней губой. Ширина верхней и нижней губы должна получиться приблизительно одинаковой.

Юлия Черноусова, визажист.



1 - Нанесите светлый контуринг на область лба, щек, спинку носа, зону над верхней губой; 2 - Темным оттенком выделите скулы, боковую часть носа, шею; 3 - Тщательно растушуйте тон кистью.



САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

Лучшее дополнение к блюдам из овощей - молодая зелень. Не жалейте петрушки, укропа, базилика и других трав. С ними блюдо получится и вкуснее, и полезнее. От авитаминоза не останется и следа!

С горошком

Понадобится: помидоры - 2 шт., огурец - 1 шт., редис - 5 шт., красный лук - 1 шт., молодой горошек - 5 стручков, базилик - 1 пучок, салат - 2 листа, молодые листья свеклы - 3 шт., чеснок - 1 зубчик, лимонный сок - 1 ч. л., мед - 0,5 ч. л., тыквенное масло - 2 ст. л., соль, черный перец - по вкусу.

Помидоры нарежьте дольками. Огурец и редис нарежьте кружочками. Лук очистите, нарежьте тонкими полукольцами. Зелень нарвите руками. Соедините все ингредиенты, посолите, поперчите.

Смешайте масло, мед, лимонный сок и пропущенный через пресс чеснок. Заправьте салат.

С кукурузой

Понадобится: помидоры черри - 5 шт., авокадо - 1 шт., кукуруза молодая - 1 шт., острый перец - 1/2

шт. Для заправки: тертый сыр - 1 ч. л., оливковое масло - 3 ст. л., винный уксус - 1 ч. л., чеснок - 1 зубчик, черный перец - 1 ч. л., соль по вкусу.

Кукурузу отварите 15 мин., нарежьте кусочками, обжарьте на сковороде-гриль с двух сторон.

Авокадо очистите и мелко нарежьте. Помидоры разрежьте пополам, перец измельчите. Все соедините, посолите. Смешайте все ингредиенты для соуса, заправьте салат.

С семгой

Понадобится: слабосоленая семга (филе) - 200 г, авокадо - 1 шт., брынза - 50 г, перепелиные яйца - 2 шт., любая зелень - 1 пучок. Для заправки: бальзамический уксус - 50 мл, оливковое масло - 50 мл, горчица - 0,5 ч. л., черный перец - 0,5 ч. л.

Авокадо очистите, нарежьте крупными кубиками. Брынзу раскрошите вилкой. Яйца сварите вкрутую, разрежьте по

полам. Зелень вымойте и нарвите руками.

Соедините бальзамический уксус, оливковое масло, горчицу и перец. Заправьте салат.

С творогом

Понадобится: редис - 200 г, творог - 100 г, зеленый лук - 1 пучок, соль, черный перец - по вкусу. Для заправки: сметана - 100 г, соевый соус - 3 ст. л., чеснок - 2 зубчика.

Редис нарежьте кружочками. Творог раскрошите вилкой. Лук мелко нарежьте.

Все соедините, добавьте соль, перец. Смешайте сметану, соевый соус и пропущенный через пресс чеснок. Заправьте салат.



С кукурузой



С семгой



С творогом



ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

Понадобится: помидоры черри - 5 шт., огурец - 1 шт., сыр фета - 50 г, нут - 100 г, каперсы - 1 ч. л., острый перец - 1/2 шт., оливковое масло - 2 ст. л., винный уксус - 1 ч. л., чеснок - 1 зубчик, соль, черный перец - по вкусу, мята для подачи.

Нут отварите до готовности. Помидоры разрежьте пополам, огурец и сыр нарежьте крупными кубиками. Острый перец мелко нарежьте. Все соедините, добавьте каперсы, соль, перец.

Соедините масло, уксус и пропущенный через пресс чеснок. Заправьте салат. Все перемешайте, дайте настояться 10-15 мин. Украсьте листиками мяты.

КАРТОШКА С ГРИБАМИ В ДУХОВКЕ

6-8 картофелин, 200 г шампиньонов, 50 мл растительного масла, соль и специи - по вкусу.

Очищенный картофель разрежьте вдоль на 4-6 частей, обсушите с помощью бумажного полотенца. Грибы нарежьте крупными кусочками, смешайте с картофелем, полейте растительным маслом, посыпьте солью и специями (можно взять молотый перец, паприку, сушеный базилик и чеснок). Все тщательно перемешайте, выложите в один слой на противень. Запекайте 30-35 минут при 180 градусах.



САЛАТ С ПЕЧЕНКОЙ И ЛУКОМ

300 г печени, 250 г листьев салата, болгарский перец, луковица, по 2 ст. ложки растительного масла и майонеза, соль, перец.

Печенку нарежьте небольшими кусочками. Болгарский перец - соломкой. Очищенную луковицу - полукольцами. В сковороде разогрейте растительное масло. Выложите печенку и обжарьте, помешивая, до готовности. Важно не пережарить печенку - внутри у нее не должно остаться крови, но сама она должна сохранить мягкость. В конце приготовления посолите и поперчите. В салатнице смешайте жареную печенку, болгарский перец, лук и измельченные листья салата, заправьте майонезом и подавайте к столу.



БЛИНЫ НА МАНКЕ С ДЫРОЧКАМИ

250 г манки, 4 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сахара, 1 чайн. ложка сухих дрожжей, 2 чайн. ложки разрыхлителя, 1/2 чайн. ложки соли, 500 мл воды, растительное масло.

Смешайте манку, муку, сахар, соль и дрожжи. Влейте в сухую смесь теплую воду, размешайте венчиком. Взбейте смесь миксером, достаточно 3-4 минут. Сыпьте разрыхлитель и снова перемешайте миксером. Накройте полотенцем и оставьте на 30 минут. Еще раз размешайте миксером. Разогрейте сковороду, смажьте маслом. Выпекайте блины только на одной стороне до полного высыхания верхней стороны. Снимайте блины на полотенце (жаренной стороной к ткани). По мере остывания складывайте их в стопку.



Средиземноморская с кальмарами

150 г кальмаров, огурец, по 2 вареных картофелины и яйца, 4 помидора черри, укроп, петрушка, 100 г натурального йогурта, 2 ст. ложки лимонного сока, соль, перец, минеральная вода без газа.

Огурец, картофель и яйца нарежьте мелким кубиком, помидоры - на четвертинки, зелень мелко порубите ножом. Отварите кальмары - поочередно бросайте каждую тушку в кипяток, считайте до десяти и вынимайте. Нарежьте мясо кальмаров мелким кубиком. Смешайте все ингредиенты. Влейте минеральную воду - густоту окрошки регулируйте на свой вкус.

ОКРОШКА ПОКОРЯЕТ С ПЕРВОЙ ЛОЖКИ!

Царская с языком

По 100 г отварного языка, ветчины и вареной постной свинины, по 2 огурца, вареных яйца и сваренных в мундире картофелины, 5-6 редисок, по половине пучка зеленого лука и укропа, 1/2 чайн. ложки сахара, по 1 ст. ложке соли и готового хрена, 1 чайн. ложка горчицы, 1 л кефира или кваса.

Лук и укроп мелко нарежьте, переложите в ступку, присыпьте солью и разомните до мягкости. Овощи, яичные белки и мясные ингредиенты нарежьте кубиками. Желтки разомните, залейте небольшим количеством кваса или кефира. Смешайте все ингредиенты, добавьте соль, сахар, горчицу и хрен. В квас (кефир) добавьте разведенные желтки и залейте окрошку.

Со свеклой на минералке

По 1 вареной свекле и яйцу, 2 отварных картофелины в мундире, половина лимона, 400 мл минеральной воды, зелень, 50 г вареной

колбасы или отварного куриного филе, огурец, соль, перец и сметана по вкусу.

Колбасу (филе), картофель и огурец нарежьте кубиками. Зелень измельчите, свеклу натрите. Все смешайте, посолите, поперчите. Залейте минеральной водой, сбрызните лимонным соком. Поставьте на 30 минут в холодильник, потом приправьте сметаной. При подаче добавьте яйцо.

С копченой горбушей

100 г копченой горбуши, по 2 вареных картофелины и яйца, огурец, 4-5 редисок, по 5 веточек зеленого лука, укропа и петрушки, 500 мл кефира, стакан ледяной воды, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Картофель, яйца, редиску, огурец и горбушу нарежьте кубиком. Все соедините. Добавьте измельченную зелень. Залейте все кефиром, добавьте сметану, сок лимона, соль и перец. Влейте ледяную воду. Обязательно дайте окрошке настояться полчаса.



КАК ЗАСТАВИТЬ РОЗЫ ЦВЕСТИ ДВАЖДЫ ЗА ЛЕТО?

Садовые розы радуют нас роскошными цветками в июне-июле, а потом отцветают... Впрочем, вполне возможно сделать так, чтобы бутоны на «королеве цветов» появились еще раз, ближе к осени! Хотите узнать, как этого добиться?

Грамотная обрезка



Современные чайно-гибридные, кустовые, плетистые розы, флорибунда, грандифлора могут цвести несколько раз каждое лето. Повторное цветение наступит через 4-10 недель после того, как вы проведете правильную обрезку. Однако если сделать это в конце августа, то новые побеги попросту не успеют вызреть до зимы и погибнут.

Красивого повторного цветения можно добиться только при одном условии: если регулярно удалять отцветшие соцветия у розы. В противном случае из них начнут формироваться ягоды и семена.

Первым делом нужно удалить сломанные, засохшие и плохо развивающиеся побеги. Если появились ветви, которые растут внутрь куста или загущают его, смело избавляйтесь от них. Обрезать нужно, делая косой срез со стороны внешней почки, отступив от ее верха не более чем на 1 сантиметр. Это позволит минимизировать количество веточек, растущих внутрь куста.

Не бойтесь коротко обрезать розу! Некоторые садоводы удаляют только увядшие соцветия, но этого недостаточно.

При такой обрезке новые боковые побеги пойдут только из пазух верхних листьев, будут слабыми, а бутоны - мелкими и некрасивыми. У роз, которые цветут кистями, а это флорибунды, плетистые клаймберы и шрабы, обрежьте всю кисть над вторым-третьим листом. У чайно-гибридных роз, имеющих один цветок на стволе, обрежьте ствол, оставив 3-4 полноценных листа (полноценными называются листья, состоящие из 5 листиков - пятилистки).

Бывает так, что после цветущей кисти первым растет не пятилистник, а трехлистник. В пазухах таких листочков спящих почек, как правило, нет вообще либо они очень слабые. При срезе побега над трехлистником может вырасти нецветущий побег. Появление из него новых цветов возможно только на следующий год.

✓ **Обязательно обрабатывайте срезы садовым варом!**

Покормить - обязательно!

Сразу после обрезки проведите подкормку. Внесите под корень по влажной почве азотные удобрения, которые потребуются для наращивания побегов, а через две-три недели после обрезки подкормите минеральным калийно-фосфорным комплексом удобрений для пышного цветения.

Спустя несколько дней после посадки сделайте обработку препаратами «Завязь», «Бутон» или любыми другими средствами на основе гиббереллина (фитогормон роста). Он стимулирует у кустов роз возобновление роста новых побегов и ведет к скорейшему образованию бутонов.

Профилактика болезней



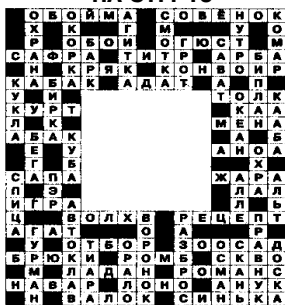
Розы нередко страдают от различных заболеваний - мучнистой росы, ржавчины, черной пятнистости, серой гнили и других. В качестве профилактического средства подойдет биологический препарат Фитоспорин (2-3 ч.л. препарата растворите в 10 л воды и опрыскайте по листу через 4-5 дней после обрезки). Он также укрепит иммунитет и поможет растению быстрее восстановиться после обрезки.

Пусть ваши розы снова порадуют вас пышным и длительным цветением!

Ладан	Судовой трос	Др.-римский плащ	Вождь племени	...мяча в сетку ворот	Шид каша — ...наша	Любовь Петрарки	Рос. физик	Проквазник	Общ.-вочные доски	Власть факультета	Плата за труд ... "грядущи"	Минисокол
		Архитект. элемент				Округлый кусок		Трава на волокно				
	Режиссер Жан-Жак...		Метеорит		Масса сена				Палата парламента			Латинская буква
		Хакер в фильме "Матрица"	Плитки на крыше		Ярус дома				Дикая лошадь			
	Япон. абрикос			Глава пира					Амгула клоуна			
	Рассказ Чехова								Мекс. астроном			Сосуд для вина
		Жена сына				Сдерживание					Печатное СМИ	...лет, ветер носит
	Царство мертвых	Домаш. животное	Спутник Сатурна	Гребцов			Свис-тулька	Клиент логоведа	Зелень в пруду			
Лента для ишивок	Лезвие плуга			Мошенник (прост.)		Ребенок					Азиат. фазан	
			Ремень узды лошади				Жажда выигрыша			Нарост на ветке	Предок Зигла	Все валится из...
Бархан	Тонкая короткая черта			Певец ...Мартин				Рассказ Бунина	Оболочка глаза			
			Стук копыт			Тропин. куст					Сало	
Сумасброд	Авеню для гондолы			Мукла С. Образцова				Цирковая команда			Африк. пигмеи	

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №23

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Чары. Клише. Свекор. Задумка. Авеню. Яр. Мещанин. Черепаха. Су. Полис. Сапог. Стадион. Число. Ромштекс. Ор. Таверна. Гам. Го. Леска. Рундук. Азы. Тель. Тога. Рыло. Торс. Асс. Ива. Нос. Лик. Щенок. Вельможа. Ара.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Ярус. Туча. Север. Усы. Звон. Вилы. Ров. Юкка. Пюре. Эссе. Лов. Орест. Тире. Гимн. Кефаль. Шакал. Сим. Резюме. Осот. Леско. Еры. Егерь. Чудище. Пачка. Роща. Аплудисменты. Румяна. Лис. Долина. Ихтиолог. Оговор. Фауна. Сноровка. Ака.

СКАНВОРД НА СТР. 41



СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА ISSN 1987-6009
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.



СЧАСТЬЕ И БЕДА ПРИПЛЮСНУТОЙ МОРДОЧКИ

Некоторые породы популярны благодаря «забавной сплюснутой мордочке», мягким складочкам, храпу и «похрюкиванию». Не все понимают, что этим собакам нужен особый уход.

ДЛЯ СПРАВКИ

К брахицефалам относится группа собак, у которых наблюдаются нарушения в строении черепа. Они обусловлены генетическими особенностями. Такие породы отличаются укороченной (иногда приплюснутой) мордой по сравнению с другими собаками.

Мопс, пекинес, ши-тцу, японский хин, бостон-терьер, брюссельский гриффон, французский (и английский) бульдог - популярные породы брахицефалов. Они вызывают умиление за счет своей внешности («Посмотри, какая мордочка!»). Но, прежде чем заводить такого питомца, взвесьте все за и против. Возможно, вам придется уделять много внимания здоровью животного.

«Он храпит - какая прелесть!»

Факт: нарушение дыхания

Считается, что 25% брахицефалов страдает от брахицефалического синдрома (нарушение дыхания). Всеми виной - утолщенное и удлиненное мягкое небо, стеноз ноздрей и деформации гортани.

Удлиненное небо - складка слизистой оболочки, отделяющей ротовую полость от глотки - способствует появлению храпа, одышки. Аномально суженные ноздревые проходы не позволяют питомцу глубоко дышать носом. А деформации гортани и трахеи (например, коллапс трахеи, вывернутые гортанные мешочки) ведут к сердечным нарушениям.

К основным признакам брахицефалического синдрома относят храп, апноэ, одышку после минимальной физической нагрузки, шумное дыхание со свистом, кашель с выделением пены, беспокойное поведение, бледность слизистых покровов.

«Он у нас такой ленивый!»

Факт: проблемы с терморегуляцией

С брахицефалами не рекомендуется путешествовать в жаркие места. Из-за аномального строения черепа они подвержены перегреву сильнее, чем другие животные. Они меньше, чем другие породы, могут выдержать активное движение.

Еще минуту назад мопс радостно носился вокруг вас, а сейчас не может сдвинуться с места, часто и шумно дышит, у него сухие язык и десны, частый пульс. Разлился? Все это признаки перегрева.

Как можно быстрее охладите собаку - сбрызните водой, заверните во влажное полотенце, переместите в прохладное помещение на некоторое время, а затем обратитесь за помощью к ветеринару.

«Чистить зубы?

Что за блажь!»

Факт: зубной камень

Все породы с укороченной мордочкой страдают от проблем с зубами. Самая безобидная - зубной камень. Не исключено развитие кариеса, гингивита. Брахицефалам рекомендуется чистить зубы 1-2 раза в неделю. Также можно

использовать специальные лакомства для удаления зубного камня.

Если вы заметили неприятный запах изо рта питомца, кровоточивость десен, шаткость зубов, изменение цвета зубной эмали, обратитесь в ветеринарную клинику. Вероятнее всего, вашему другу потребуется помощь стоматолога.

«Хитрый, даже во сне подглядывает»

Факт: глазная боль

У брахицефалов могут болеть... глаза. И вот по каким причинам.

Во-первых, «выпученные» глаза (из-за строения морды) легко травмировать. Во-вторых, у некоторых пород глаза не закрываются полностью во время сна. Впоследствии это может привести к язве роговицы. Тогда появляются глазные боли, возможна даже слепота. Собаку необходимо показать ветеринару при отеке и покраснении век, конъюнктивы, сильном слезотечении.

«Чихает так часто и забавно!»

Факт: аллергия

Считается, что брахицефалы склонны к аллергии сильнее, чем другие собаки. Причиной кожного зуда, высыпаний, насморка и чихания могут стать неправильно подобранный корм, шампунь с агрессивными компонентами, некоторые лекарства и даже пыль. В складках на морде брахицефалов часто скапливаются грязь, пыль, естественные выделения кожи. Если не уделять внимание гигиене в этой зоне, возможно развитие болезнетворных микробов.

Лидия Сергеева, ветеринар.

«Твоя забота - мое здоровье»

Как ухаживать за питомцем, чтобы избежать проблем? Стресс - главный враг брахицефалов. Из-за эмоциональных переживаний у них могут усугубиться проблемы с дыхательной системой.

Кроме этого, важно учесть следующее.

* Замените тугий ошейник свободной шлейкой.

* Следите за весом питомца. Лишние килограммы могут привести к одышке и другим неприятным последствиям.

* Регулярно протирайте глаза и нос животного ватным диском, смоченным в физрастворе или Мирамистине.

* Будьте аккуратны в жаркую погоду! Можно купить для питомца специальный охлаждающий жилет для прогулок.

* Раз в год обязательно проходите осмотр у ветеринара и кардиолога, даже если внешне собака выглядит абсолютно здоровой.



Смарт кэжуал:

идеально для офиса

В 1950-х гг. этот стиль был популярен на Западе среди офисных сотрудников, которые предпочитали свободную одежду вместо строгих костюмов. В его основе лежат удобство, практичность и элегантность. Стиль выделяет полуприлегающая посадка, мягкие качественные ткани. Это могут быть блейзеры прямого кроя, широкие

брюки, классические джинсы. Палитра сдержана: в ней преобладают бежевые, серые, нежно-голубые оттенки.



Бохо:

богемные настроения

Свое начало стиль берет в XVII веке от кочующих цыганских племен. В 1970-х бохо стал популярен среди хиппи, которые исключили меха и кожу, но привнесли деним, натуральные ткани и многослойность. Богемный шик сегодня - это богатая палитра красок, орнаментов, декора, таких как бахрома, шляпы, шарфы, широкие пояса, яркие украшения. В богемном гардеробе уместны: свободные сарафаны, пончо, юбки-макси, джинсы-клеш, свободные блузки из льна или хлопка с воротником-стойкой.



Спорт-шик:

сочетать несочетаемое

Стиль начал формироваться еще в 1930-х гг., когда спортивная мода приобрела лоск. Сегодня он предполагает сочетание спортивных вещей с гламурными. Брючный костюм можно примерить с кроссовками, футболку и брюки-карго - с туфлями на шпильке. Для стиля характерны многослойность и сочетание фактур. Вещи выполнены из благородных материалов - например, трикотаж зачастую заменяет шелк, образы дополняются ювелирными украшениями.



ИШЛИ КЮФТА

Говяжий фарш - 1 кг, булгур - 200 г, яйцо - 1 шт., грецкие орехи - 150 г, лук - 3 шт., острый перец - 1/2 шт., растительное масло для жарки, соль, черный перец - по вкусу.

Булгур залейте кипятком, оставьте на 10-15 мин. Воду слейте, булгур и острый перец пропустите через мясорубку. Добавьте 500 г фарша, соль, перец, вбейте яйцо. Перемешайте, уберите в холодильник на 20 мин. Грецкие орехи очистите, слегка подсушите на сухой сковороде, измельчите скалкой. Лук очистите и мелко нарежьте. Разогрейте масло, выложите оставшийся фарш и лук. Жарьте до золотистого цвета. Добавьте соль, перец, грецкие орехи. Начинку слегка остудите. Из фарша с булгуром сформируйте лепешки. Выложите 1-2 ч. л. начинки. Защипните края. Уберите в холодильник на 20 мин. Отварите котлетки в течение 2-3 мин. Затем обжарьте на масле до золотистого цвета.

МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ

Макароны (рожки) - 300 г, говяжий фарш - 400 г, белое вино - 2 ст. л., лук - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, сливочное масло - 1 ст. л., соль, черный перец - по вкусу.

Макароны отварите в подсоленной воде до состояния аль денте. Откиньте на дуршлаг. Лук очистите, мелко нарежьте. Разогрейте сливочное масло, обжарьте лук до легкого золотистого цвета. Выложите фарш. Жарьте до золотистой корочки. Добавьте соль, перец, пропущенный через пресс чеснок. Влейте вино. Перемешайте, тушите под крышкой 5 мин. Выложите к фаршу макароны, перемешайте. Томите на слабом огне 2-3 мин. Второй вариант. Обжарьте лук и фарш. Влейте по 2 ст. л. красного вина и воды, добавьте 3 ст. л. томатной пасты. Тушите 3-5 мин. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, выложите макароны. Томите 1-2 мин. Накройте крышкой, оставьте на 5 мин.

ТЕРРИН

Свиной фарш - 1 кг, чеснок - 1 головка, лук - 2 шт., белый хлеб - 100 г, сливки - 50 мл, кориандр - 0,5 ч. л., сушеный чеснок - 1 ч. л., томатная паста или кетчуп - 2 ст. л., фисташки - 100 г, сырокопченый бекон - 100 г, соль, черный перец - по вкусу.

Белый хлеб залейте сливками, оставьте на 10 мин., перемешайте до состояния пюре. Лук и чеснок очистите, измельчите в блендере. Фисташки очистите и измельчите в крупную крошку. Соедините фарш, размоченный хлеб, лук, чеснок и фисташки. Добавьте кориандр, сушеный чеснок, томатную пасту или кетчуп, соль и перец. Перемешайте. Фарш уберите в пакет, отбейте об стол 5-7 раз. Уберите в холодильник на 30-40 мин. В форму для запекания выложите полоски бекона внахлест, так чтобы свисали края. Выложите фарш, утрамбуйте. Накройте полосками бекона. Сверху поставьте гнет. Уберите в холодильник на 1 ч. Закройте форму фольгой. Запекайте при 180 градусах 1 ч.

ГОЛУБЦЫ В ДУХОВКЕ

Фарш (любой) - 1 кг, рис - 100 г, капуста - 1 вилок, лук - 2 шт., морковь - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, вода - 300 мл, томатная паста - 2 ст. л., растительное масло для жарки, соль, черный перец - по вкусу.

Капусту опустите в кипяток. Отделите листья. Срежьте жесткую часть у основания, листья слегка отбейте. Рис промойте, отварите до полуготовности в подсоленной воде. Лук и чеснок очистите, мелко нарежьте. Морковь очистите, натрите на крупной терке. Все соедините, добавьте фарш, рис, соль и перец, перемешайте. На лист капусты выложите по 1-2 ст. л. начинки, сверните конвертиком. Разогрейте растительное масло, выложите голубцы. Жарьте с двух сторон до золотистой корочки. Соедините воду и томатную пасту, добавьте соль, перец, вылейте в форму для запекания. Выложите голубцы. Накройте форму фольгой. Запекайте при 180 градусах 40 мин.

