

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАРОКТА

№27

июль 2023

ПЛЮС

цена:
2,5 лари

**Салаты со
ВКУСОМ лета**

стр.38

Идем по жизни

налегке

стр.18, 19

**Осторожно,
солнце!**

стр.10

**Выбираем
идеальную расческу**

стр.36

**Выстраиваем границы
с коллегами**

стр.27

Ида Галич:

стр.16, 17

«Женщина должна быть счастливой»



Образы Кейт Миддлтон, которые легко повторить

Стиль Кейт Миддлтон соответствует всем правилам строгого дресс-кода, отличается продуманностью и узнаваем во всем мире. Ее безупречные манеры, обаяние и владение модными приемами - источник вдохновения для многих женщин.

Принцесса Уэльская - одна из самых стильных и эффектных женщин в британской королевской семье. Ее образы всегда роскошны и сдержанно-привлекательны. Попробуем повторить стиль принцессы?

Выбираем интересные цвета. Кейт Миддлтон часто появляется в нарядах сложных оттенков, особенно предпочитает изумрудный, рубиновый, сапфировый. Они благородно смотрятся и отлично подходят к цветотипу принцессы.

Идеальная посадка вещей по фигуре. Платья подчеркивают талию, жакеты точно подогнаны в плечах, юбка облегает бедра, но не сковывает движений. Вместо провокационных разрезов и вырезов Кейт Миддлтон использует на вечерних мероприятиях платья в пол, открывающие плечи и ключицы.

Тельняшка. Классический лонгслив в полоску всегда выглядит актуально: принцесса Уэльская дополняет его шортами или джинсами с белыми кедами.

Принты. Любимые принты Кейт - мелкий горошек, гусиная лапка, узор в мелкий цветочек.

Массмаркет. Примечательно, что супруга наследника престола носит не только наряды от именитых кутюрье, но и одежду бюджетных брендов, доступную каждой женщине.

Туфли-лодочки. Изящные лодочки на шпильке - неотъемлемый атрибут образа принцессы Уэльской.

Брюки. Последние несколько лет Кейт Миддлтон стала время от времени появляться в белых кюлотах или строгих брюках-сигаретах. Эти модели придают ее образам современный вид, позволяя оставаться в рамках привычного элегантного стиля.



ИНТЕРЕСНЫЕ АКСЕССУАРЫ

Интересными и запоминающимися образы Кейт Миддлтон делают детали и акценты: шляпки, ободки, банты, солнечные очки, клатчи и аккуратные броши. Аксессуар, которому она никогда не изменяет, - пояс, подчеркивающий талию.



РИАННА СТАЛА АМБАССАДОРОМ НОВОЙ МУЖСКОЙ КОЛЛЕКЦИИ LOUIS VUITTON

Ожидающая второго малыша певица стала лицом новой мужской кампании всемирно известного бренда Louis Vuitton.

Самым первым данную новость широкой публике сообщил Фаррелл Уильямс, креативный директор новой линейки – он разместил в одной из соцсетей снимок, на котором он запечатлен на фоне размещенного на стене парижского Музея Орсе рекламного баннера с изображением Рианны! Кстати, кампания с участием звезды стала для Фаррелла дебютной как для нового креативного директора мужской линии

бренда – данный пост он занял через два года после смерти своего скончавшегося в 2021 году предшественника Вирджила Абло. С показом же новой линейки Фаррелл Уильямс дебютировал уже 20 июня, аккуратно в день открытия Недели мужской моды в Париже. И, по его словам, в работе с брендом Louis Vuitton Фаррелл Уильямс планирует продолжить раздвигать границы моды – именно этим он и занимается на протяжении последних двух десятилетий в качестве дизайнера нескольких собственных брендов, так что опыта в этом деле ему не занимать!



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93—200—223

КАРА ДЕЛЕВИНЬ ПРИЗНАЛАСЬ В ПРОБЛЕМАХ С ПСИХИКОЙ

Известная британская супермодель и актриса выступила на благотворительном мероприятии, посвященном охране психического здоровья молодежи – там она рассказала о своих собственных проблемах с психическим здоровьем, а также о борьбе с тревожностью.

Как выяснилось, с ментальными проблемами Кара столкнулась еще в детском возрасте: когда ей было семь лет, она выпила слишком большое количество шампанского на свадьбе родственника, по достижении десятилетнего возраста медики прописали ей таблетки для борьбы с бессонницей, а еще некоторое время спустя у нее была диагностирована диспраксия – данное расстройство оказывает непосредственное влияние на координацию и движение. И вместо того, чтобы начать решать появившиеся у нее проблемы, Кара с подросткового возраста стала пытаться отвлечься от них с помощью алкоголя! Однако впоследствии артистке попросту надоело пытаться убежать от себя, правда, обычная психотерапия в борьбе с тревожностью совер-

шенно ей не помогла – гораздо больший эффект дали йога и дыхательные практики! Кара убеждена в том, что заикливание на своей проблеме может оказаться очень опасным, ведь порой, чем больше человек начнет отдавать энергии беспокойству, тем сильнее оно может оказаться, и он полностью утратит понимание того, как с этим можно справиться.



А еще в прошлом году модель прошла программу «12 шагов», и именно эта программа помогла ей справиться с пагубной зависимостью от психоактивных веществ! И с тех самых пор Кара пообещала себе «больше не искать оправданий», а тщательнейшим образом работать как над своим физическим, так и над собственным психическим здоровьем, а также открыто говорить об этом!



ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС СНЯЛАСЬ В РЕКЛАМНОЙ КАМПАНИИ СОБСТВЕННОГО БРЕНДА

Популярная 53-летняя певица и актриса представила вниманию широкой публики коллекцию своего собственного бренда одежды и обуви JLo Jennifer Lopez, выпущенную ею в сотрудничестве с ретейлером Revo-lve.

При этом летняя линейка уже поступила в продажу, а в качестве модели данной коллекции выступила сама Дженнифер! В линейке преобладают преимущественно

платья ярких оттенков, способные похвастаться обилием блесков, перьев, цветных принтов, бахромы и иного декора, а также оригинальные босоножки на высоких каблуках. И, надо заметить, многих современных модниц данная коллекция привела в неописуемый восторг, правда, нашли среди них и такие, кто решил, что Дженнифер все никак не может расстаться с веяниями самого начала текущего века!

У МАРКА ЭНТОНИ ПОЯВИЛСЯ СЕДЬМОЙ РЕБЕНОК

54-летний певец стал отцом в седьмой раз – у него и у его 24-летней супруги, модели и обладательницы почетного титула «Мисс Вселенная Парагвай 2021» Нади Феррейры, появился первый общий ребенок!

Примечательно, что малыш родился 18 июня, прямо в Международный день отца! И в аккаунтах счастливых родителей уже появился первый трогательный снимок, на котором Марк Энтони держит кроху и руку своей жены! Надя Феррейра – четвертая жена музы-

на от отношений с Дебби Росадо, 19-летний Райан и 22-летний Кристиан от брака с Дайанарой Торрес, а также 14-летние несовершеннолетние близнецы Эмма и Макс, рожденные в браке с Дженнифер Лопес. Брак с Джей Ло продлился около десяти лет, правда, три из них супруги находились на грани развода. Тем не менее, они все равно сумели остаться близкими друзьями! Что же касается 24-летней Нади, то на ней Марк Энтони женился в январе текущего года – свадебное торже-



канта, и этот малыш стал для нее первенцем, а вот для Марка это уже седьмой по счету ребенок. У исполнителя есть и другие, в том числе взрослые дети – 27-летний Чейз и 28-летняя Ариа-

ство, на которое были приглашены более 250 гостей, состоялось в Музее современного искусства в Майами, и на тот момент невеста уже находилась в интересном положении!

КИМ КАРДАШЬЯН СНЯЛАСЬ ДЛЯ ОБЛОЖКИ ЖУРНАЛА TIME

Ким Кардашьян стала лицом обложки очередного выпуска журнала Time, а главным поводом для этого оказался невероятный успех ее бренда нижнего белья Skims, угодившего по версии популярного издания в топ-100 самых влиятельных компаний 2023 года.

Мать четверых детей и одновременно весьма успешная бизнесвумен основала данный бренд в 2019 году, причем изначально он позиционировался как бренд корректирующего нижнего белья. Однако за четыре года своего существования ассортимент марки успел расширяться до купальников, футболок, платьев и комфортной домашней одежды! И за прошлый год годовой оборот компании Skims со-

ставил порядка 500 миллионов долларов, что на целых 25% превысило прогнозируемые результаты и оказалось на 80% больше, нежели в 2021 году! Впрочем, и до основания данного бренда Ким тоже не сидела без дела – у нее было несколько видов бизнеса: коллекция ювелирных изделий, две линии косметики, несколько духов, мобильная игра и собственные эмодзи Kimojis. Правда, ни один из этих бизнесов не задерживался надолго и, конечно же, не мог сравниться по успешности со Skims! В настоящее время данный бренд предлагает вниманию представительниц прекрасного пола белье и одежду, идеально подходящие для десяти различных оттенков кожи и для самых разнообраз-



разных размеров, более того, некоторые модели, например, с низкой спиной или с одной открытой ногой, стали абсолютными новинками на рынке корректирующего белья. А начиналось ведь все с того, что Ким просто нашла подходящую ей по цвету кожи корректирующую одежду, причем для этого ей пришлось прибегнуть к весьма необычному способу – она красила свою одежду в ванной при помощи кофе и чайных пакетиков! Однако данный метод показался ей несовершенным, и она всерьез задумалась о создании собственного бренда белья, учитывающего все случаи жизни и любые нюансы! Так что, по сути, к успеху Ким привели ее же собственные потребности!

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

В современных реалиях, когда всевозможные вирусы и бактерии атакуют человечество со страшной силой, вопросы о повышенной температуре тела становятся актуальны как никогда. Сбивать или не сбивать? Пить лекарства или достаточно пропотеть? Можно ли мыться, когда температура зашкаливает? Вопросов масса. Мифов еще больше. Будем развенчивать!

Заблуждения о высокой температуре

МИФ 1

Чем болезнь тяжелее, тем сильнее лихорадка

Показатели термометра не являются детектором определения тяжести заболевания. Повышение температуры тела зависит от индивидуальных особенностей конкретного человека, а не от тяжести заболевания. Так, чем моложе пациент, тем, как правило, сильнее его иммунитет, и тем выше поднимается температура. Наименее выражена температурная реакция у пожилых и истощенных людей, иммунитет которых зачастую ослаблен.

МИФ 2

Высокой температуры не будет, если у человека сильный иммунитет

Согласно мнению специалистов, все с точностью до наоборот. Чем ниже иммунитет, тем меньших показателей достигает температура при том или ином заболевании. Все дело в том, что повышение температуры - это яркий признак того, что организм активно борется с болезнью, вырабатывая собственный интерферон. Это белки, синтезируемые клетками организма в ответ на вторжение вирусов и некоторых бактерий. Белки эти начинают вырабатываться уже при температуре 38 градусов. Вот почему снижать ее врачи и не рекомендуют. Конечно, из любого правила есть исключение. Если вы

плохо переносите гипертермию (повышение температуры тела), то терпеть и мучиться точно не стоит.

МИФ 3

Мыться при температуре запрещено!

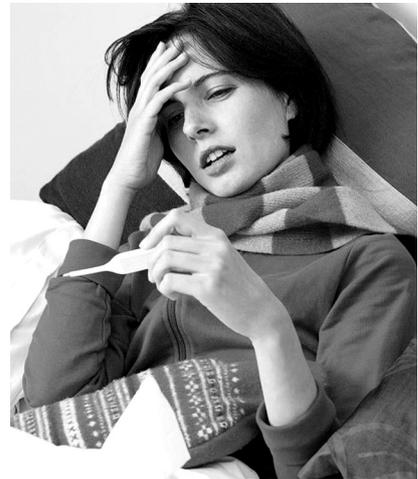
Иммунологи уверены, что мыться при температуре не только можно, но и нужно.

Гигиена при болезни крайне важна. Да и на самочувствие душ с правильно подобранной температурой повлияет только позитивным образом. Подчеркнем - душ, не ванна. Плескаться по полчаса в наполненной ванне при лихорадке не стоит. Зато душ с комфортной температурой воды - то, что точно не повредит.

МИФ 4

Температура "сжигает" микробы и вирусы

Отчасти это правда. Но тут важно понимать, что патогенные микроорганизмы гибнут только при очень высоких показателях температуры тела - от 41 градуса и выше. Терпеть такую лихорадку опасно даже самым стойким и крепким пациентам. Мы уже выяснили, что температура запускает выработку интерферона, а для этого вовсе незачем доводить ее показатели до критических. Достаточно знать, что при температуре 41 градус нагрузка на сердце возрастает в 5-6 раз, а при 42 градусах и вовсе начинает сворачиваться белок в организме.



МИФ 5

При высокой температуре достаточно хорошо пропотеть, тепло укутавшись

При лихорадке организм и так перегрет, совершенно не нужно подогреть его дополнительно. Это лишь вызовет дискомфорт и ухудшение состояния. Исключением может стать так называемая «белая» лихорадка, когда на повышение температуры тела организм отвечает спазмом периферических сосудов, отчего больному становится холодно, появляется озноб. Тогда да, грелка к ногам и дополнительное одеяло не помешают.

МИФ 6

При температуре помогут травы и обтирания

Обтирания при температуре могут быть вообще опасны, поскольку в ряде случаев вызывают спазм сосудов. В том числе и сосудов сердца. Так что с этим видом сбивания температуры стоит быть предельно аккуратным. Что же касается народных методов борьбы с лихорадкой, то они могут оказаться эффективны в качестве вспомогательной терапии. Но и вызвать аллергию, об этом тоже не стоит забывать. И все же, когда показатели температуры зашкаливают, то полагаться на липу или малину не стоит. В такой ситуации лучше принять лекарство.



О чем поведает сбой пульса

Пульс - отличный детектор здоровья. Причем не только здоровья сердца, но и организма в целом. И что важно, для измерения частоты сердечных сокращений не требуется специальных приборов - в любой момент мы можем «прощупать» пульс, лишь приложив палец к запястью. Итак, о чем же нам поведает сбой в частоте сокращений сердца?

Нормальные показатели

60-80 ударов в минуту - нормальная частота пульса для взрослого здорового человека, находящегося в состоянии покоя.

40 ударов в минуту - такой показатель может быть нормой для физически крепкого человека, для которого привычны интенсивные ежедневные физические нагрузки.

85-90 ударов в минуту - нередко такой показатель является нормой для людей, чьи профессии связаны с частым общением.

И все же, для обычных людей абсолютная норма - 60-80 ударов в минуту. Отклонения от нее - повод задуматься о здоровье и обратиться к врачу.

Брадикардия

Аритмия, при которой частота сердечных сокращений ниже 60 ударов в минуту. Вызвать ее могут:

- ✓ прием некоторых лекарственных препаратов (например, от повышенного артериального давления), либо сочетание лекарств;

- ✓ недостаточная работа щитовидной железы, в особенности, если к снижению частоты пульса добавляется частое

мерзнутие, когда другим тепло, хроническая усталость, выпадение волос;

- ✓ иногда брадикардия вызвана сложным нарушением в работе нервной системы, связанным с проводимостью нервных импульсов мышечными волокнами;

- ✓ ишемическая болезнь сердца, гипотония, атеросклероз коронарных сосудов.

Тахикардия

Учащенное сердцебиение - свыше 85 ударов в минуту, которое вы наблюдаете у себя регулярно, может свидетельствовать о наличии:

- ✓ стрессового состояния;
- ✓ повышенной тревожности;
- ✓ желаний успеть все и везде;
- ✓ слишком требовательного отношения к себе.

Эти состояния поддаются коррекции, если вовремя обратиться к психологу и неврологу. В противном случае можно «нажить» более серьезные проблемы со здоровьем вплоть до гипертонии.

Также учащенное сердцебиение может предупредить о:

- ✓ гиперфункции щитовидной железы, в особенности если к пульсу свыше 100 ударов в минуту присоединяются

нервозность и избыточное потоотделение, дрожание пальцев, ухудшение качества волос и их выпадение;

- ✓ неправильном приеме лекарств, например, от астмы;

- ✓ избыточной вязкости крови;

- ✓ наличии гипертонии, начинающейся бронхиальной астме или бронхите, снижении уровня гемоглобина в крови.

Это интересно

На «поведение» пульса оказывает влияние и темперамент человека. Считается, что для холериков характерен учащенный пульс 76-83 удара в минуту, для сангвиников - пульс с частотой 68-75 ударов, для флегматиков - пульс с частотой менее 67 ударов, для меланхоликов - пульс с частотой более 83 ударов.

Как правильно «прощупать» пульс

1. Прижимая вену на запястье тремя (а не одним, как многие привыкли) пальцами - указательным, средним и безымянным.

2. Сидя (в положении лежа пульс будет ниже, в положении стоя - выше)

3. С 11 до 13 часов пульс наиболее спокойный и устойчивый.

5 ВОПРОСОВ О ВНУТРИГЛАЗНОМ ДАВЛЕНИИ

ПОЧЕМУ ЗА НИМ НАДО СЛЕДИТЬ И ЧЕМ ОПАСНО ЕГО ПОВЫШЕНИЕ.

1. Какое давление у взрослых считается нормой?

До 27 мм ртутного столба. Значения внутриглазного давления (ВГД) могут колебаться в зависимости от времени суток, но они не должны превышать эту норму. Высокое ВГД вызывает изменение и атрофию зрительного нерва, что может привести к слепоте. Поэтому так важно его контролировать.

2. Как понять, что с давлением что-то не так?

К сожалению, ВГД повышается бессимптомно, об этом напрямую не сигнализируют ни зрительная усталость, ни резь в глазах, ни другие недомогания, которые свойственны переутомлению, синдрому сухого глаза и прочим

патологиям. Только оценка замеров внутриглазного давления раз в 3-6 месяцев позволит врачу поставить верный диагноз.

3. Давление в глазах зависит от артериального и внутричерепного?

С внутричерепным давлением прямой связи нет, а вот с артериальным есть. При повышенном артериальном давлении повышается и внутриглазное. Бывает, что гипертония искажает данные замеров ВГД.

Высокое внутриглазное давление нередко свидетельствует о развитии глаукомы. Это целый спектр возрастных заболеваний, поэтому так важно после 40 лет регулярно измерять ВГД.

4. Как снижают давление?

Пациентов с ВГД ставят на диспансерный учет и, если нужно, назначают лечение. Чаще всего это снижающие ВГД капли. Ими придется пользоваться до конца жизни. Также пациенту могут прописывать инъекции внутрь глаза. Если капли неэффективны, есть противопоказания к их применению, то может быть проведено лазерное или хирургическое лечение. Операция меняет путь оттока глазной жидкости и устраняет факторы, вызывающие повышение ВГД.

5. Внутриглазное давление бывает пониженным?

Оно обычно сопровождается воспалительными процессами, травмами, повреждениями глаза, отслоение сетчатки. Поскольку низкое давление может привести к утрате зрения, то оно также требует коррекции.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ИХ НЕОЖИДАННО ОБНАРУЖИЛИ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЗИ?**

КИСТЫ В ПОЧКАХ

Словарик

Киста почки - округлое или овальное образование, заполненное жидкостью, в большинстве случаев доброкачественное. Чаще обнаруживается случайно во время УЗИ-обследования, особенно у людей старше 40 лет.

Почему появляются

Кисты бывают врожденными (в том числе генетически обусловленными) и приобретенными. Врожденные появляются из-за нарушений внутриутробного развития. Такие новообразования (нередко это множество кист) обычно обнаруживают еще в детском возрасте.

Причина приобретенных кист – воспалительные заболевания мочеполовой системы, как инфекционные (пиелонефрит, мочекаменная болезнь, туберкулез), так и неинфекционные (гломерулонефрит), системные состояния (артериальная гипертензия, сахарный диабет, ожирение), нарушение кровообращения (ишемическое поражение почки), травмы в области поясницы.

Появление кист после 40 лет объясняется увеличением нагрузки на выделительную систему и накоплением нарушений в результате хронических заболеваний и состояний.

Симптомы будут?

В 70-80% случаев кисты не болят. Но иногда появление образования может вызывать ряд неприятных симптомов:

- ✓ **тупая или ноющая боль внизу спины с любой стороны.** Особенно после долгой ходьбы или физической нагрузки;
- ✓ **периодическое появление в моче примеси крови.** Она может быть видна невооруженным глазом, а иногда ее обнаруживают только в анализе мочи;
- ✓ **высокое давление, если образование большое и сдавливает сосуды.** Обычно при этом давление не получается снизить даже при помощи гипотензивных (снижающих давление) препаратов;
- ✓ **повышение температуры, ломота в мышцах, головная боль.**

Все это признаки воспаления, если какая-то болезнь дала осложнения и произошло инфицирование кисты.

Лечение есть!

Если киста небольшая, до 5 см, и никак себя не проявляет, достаточно регулярно посещать уролога, повторять УЗИ 2-3 раза в год. Если она не растет, не вызывает осложнений и не злокачественная (определяют по КТ, делают биопсию), лечение не требуется.

Удаляют кисту, если она нарушает отток мочи, вызывает боли, провоцирует гипертонию, сдавливает сосуды почки, вызывает пиелонефрит, разорвалась или есть подозрение на опухоль.

Есть несколько операций: чрескожная пункция (просто откачивается содержимое кисты); лапароскопическое (через небольшой разрез) удаление кистозного образования. Нефрэктомия (удаление почки или ее части) делают, только если киста злокачественная.

Кроме УЗИ

Для постановки диагноза может потребоваться компьютерная томография (КТ) или мультиспиральная компьютерная томография (СМКТ) с контрастом, доплерография для изучения кровоснабжения почки, возможно, диагностическая пункция.



Читаем заключение

В заключении может указываться категория кисты по общепринятой классификации Bosniak:

I – простые, доброкачественные кисты почек. Рекомендуется наблюдение.

II, IIF – доброкачественные небольшие изменения (перегородки, отложения кальция). Нужно наблюдение.

III – нечеткий контур, утолщение перегородки, отложения кальция, может стать злокачественной. Рекомендуется операция.

IV – неровный, бугристый контур, много жидкости, возможно, злокачественная киста. Нужна операция.

Кстати

Дополнительную информацию по состоянию почек дадут общий анализ крови, уровень креатинина и мочевины в крови и общий анализ мочи.

Почему не бывает инсулина в таблетках?

? У моего мужа обнаружили диабет 2 типа и помимо диеты и сахароснижающих таблеток назначили еще и инъекции инсулина, к которым он никак не может привыкнуть, ведь он с детства боится уколов. Вот я и подумала: как было бы хорошо и удобно, если бы инсулин выпускался в таблетках. Выпил и никаких проблем!

Нина Петровна.

Дело в том, что инсулин - это гормон белковой природы, который, попадая в пищеварительную систему и проходя через желудочно-кишечный

тракт, практически полностью разрушается, и до кровяного русла доходит уже настолько ничтожно малое его количество, что свое значение - помогать

клеткам усваивать глюкозу - он просто не выполняет. Другими словами, инсулин, принятый внутрь, становится просто бесполезен, поэтому самым оптимальным и эффективным способом введения инсулина - инъекционный, подкожный. Попадая в подкожно-жировую клетчатку, инсулин стабильно всасывается в кровь и усваивается оптимально, как этого требует необходимость.



ЛИШИЛСЯ ЗУБА? СРОЧНО К ПРОТЕЗИСТУ!

Немногие люди задумываются о том, что отсутствие зуба - это не только эстетическое несовершенство. Мол, если широко не улыбаться, то и так сойдет. Подумаешь, лишился зуба-другого. Но врачи-стоматологи заверяют: зияющие в ряду зубов промежутки могут принести немало проблем со здоровьем. На вопросы отвечает врач-стоматолог Николай Стрелков.

В пустоте

- Николай Николаевич, почему мы теряем зубы?

- Раньше был такой диагноз - адентия. Первичная - отсутствие зачатка зуба, когда он не был заложен природой и вообще не прорезался. И вторичная - потеря зубов по причине заболеваний: осложнения кариеса, различные воспалительные процессы, в том числе болезни десен и пародонта, а также кисты.

В настоящее время мы не ставим такой диагноз. Просто диагностируем полное либо частичное отсутствие зубов, когда не хватает от 1 до 14 зубов.

При полном их отсутствии происходит равномерная атрофия костной ткани. Ну, а если мы ставим диагноз «частичное отсутствие зубов», то нужно лечиться, и в этом нам помогают различные ортопедические конструкции.

- А что будет, если не лечиться?

- Есть такая поговорка - «свято место пусто не бывает». Она верна и в отношении здоровья зубов. Например, у пациента не хватает нижней шестерки, значит, пятерка и семерка начинают заполнять пустоту, смещаться. Организм пытается «восполнить пробел». Боковые зубы сдвинуть ближе друг к другу, нижние опустить. Зубы расшатываются, корни оголяются, повышается чувствительность. Увеличивается расстояние между соседними зубами. В образовавшихся щелях между зубами могут скапливаться частички пищи, что способствует развитию воспаления десен и пред-

десневого кариеса. Нарушается контакт между верхними и нижними зубами. Возникают зоны излишнего давления, что способствует разрушению зубов.

В движении

- Почему так происходит?

- Все дело в выталкивающих силах пародонта - тканей, которые удерживают зубы. Нижние зубы всегда выталкиваются вверх, а верхние - вниз. Кость постоянно толкает зубы навстречу жевательному давлению. Пока все зубы на месте, они поддерживают друг друга бочками, но при наличии «пробелов» начинают смещаться.

Если один зуб сместился вертикально, он цепляется за соседние, изменяя движения нижней челюсти относительно верхней. Из-за этого страдает височно-нижнечелюстной сустав - сочленение нижней челюсти с височной костью. Появляются боли, деформации. Конечно, это происходит не сразу. Иногда процесс длится годы. Но произойдет это обязательно. Вот только поправить дело будет уже ох как непросто. Плюс при отсутствии зуба или нескольких страдают функции жевания, открывания рта. Про эстетические проблемы и говорить не приходится.

Быстрое старение

При отсутствии передних зубов может развиваться западание губ. Не в лучшую сторону меняет улыбку отсутствие клыков. Стоит утратить жевательные зубы, быстрее образуются брыли, «плывет» овал лица. Уголки рта провисают вниз, появляются носогубные складки.

Изменяется моторика мелких лицевых мышц, усугубляя имеющиеся

и способствуя возникновению новых морщин.

В лабильности

- Когда страшнее терять зубы - в молодом или пожилом возрасте?

- Чем более реактивная челюстная кость, тем лучше она кровоснабжается, тем быстрее смещаются зубы. То есть в молодом и среднем возрасте этот процесс протекает быстрее. В пожилом и старческом возрасте это процесс может длиться десять лет.

Это как с брекетами, чем ты взрослее, тем дольше происходит желаемый процесс выравнивания зубов, потому что кость не такая лабильная. А на лабильности костной ткани как раз и основано явление ортодонтического лечения. Чем старше человек, тем медленнее все это происходит.

Часто к нам приходят пациенты, у которых зубной ряд сместился настолько, что, по-хорошему, нужно было бы начать лечение лет пять назад. Нам приходится еще и ортодонтическую подготовку проводить: ставить брекеты, одни зубы задвигать назад, а наклонившиеся ставить на место.

- И как долго это может длиться?

- В основном, на выравнивание челюстей уходит один год. Могут делать так - полгода вы ходите с ортодонтическими выравнивающими аппаратами на одной челюсти, а потом полгода - на другой. А может произойти и так, что на одну челюсть может уйти год. А это значит, что лечение затягивается уже на годы. Вместо того, чтобы сразу сделать все быстро и хорошо, профилакти-

ровать смещение зубов, человек попадает на дополнительную ортодонтическую подготовку, потому что зубной ряд значительно искривился.

Напомним, что каждый зуб мы пытаемся сохранить максимальное количество времени, пока он может выдерживать жевательную нагрузку. Как только это становится невозможным, или зуб превращается в очаг хронической инфекции, его удаляют.

В лечении

- Какой именно вид протезирования выбрать, решает доктор?

- Абсолютно верно, так как это зависит от многих факторов: размеров дефекта, материалов, которые пригодны для восстановления и общего состояния организма больного.

Не будем забывать и про то, что имплантация имеет свои противопоказания - тяжелая форма сахарного диабета, нескорые онкологические заболевания, болезни костной и кровеносной системы. Даже низкий гемоглобин может стать противопоказанием. В любом случае, метод лечения определяет врач, исходя из ситуации, с которой пришел человек. А она всегда индивидуальная. Одинаковых и похожих пациентов у нас нет.

- А когда уже поздно вставлять зубы?

- Никогда! В любом случае врач найдет то решение, которое приемлемо. План лечения может быть большим, с ортодонтической и хирургической подготовкой. А может быть очень простым, когда человек готов к протезированию.

Повторюсь, никогда не поздно начать заниматься своими зубами, хоть в 100 лет. Просто план лечения будет своеобразным, многоходовым и многоэтажным и займет не один год.

Важно!

При нарушении жевательной функции из-за отсутствия зубов и смещения зубного ряда могут развиваться функциональные расстройства ЖКТ: гастрит, панкреатит, холецистит.

Вирус гепатита С открыт совсем недавно, менее 30 лет назад. Это воспалительное заболевание печени несет ей много бед.

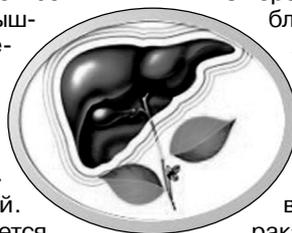
Тяжесть под ребром...

Ласковый убийца

При инфицировании вирусом типа С может развиваться острый вирусный гепатит, хронический гепатит, цирроз печени и даже рак печени. А у некоторых больных происходят разнообразные изменения со стороны других органов и систем. Это так называемые внепеченочные проявления. Часто именно они выходят на первый план.

При гепатите С могут поражаться почки, железы внутренней секреции, суставы, легкие, мышцы, кожа, нервная система... Особенностью гепатита С является такой неприятный факт, что он почти всегда протекает без каких-либо ярко выраженных проявлений. Больной ни на что не жалуется.

Ну в самом деле, что такое повышенная утомляемость, слабость, снижение аппетита? Разве это симптомы тяжелой болезни? Ну разве что иногда появляется чувство тяжести в правом подреберье, но побеспокоило - и прошло. А ведь это только кажется. Не случайно вирус гепатита С называют ласковым или молчаливым убийцей.



Как протекает болезнь

Лишь у 10-20% острый вирусный гепатит С протекает с желтухой. У большинства этого признака нет. Острый вирусный гепатит С часто не дает симптомов. Человек может даже не подозревать, что он инфицирован, и не знать, что заражает окружающих. Главным и часто единственным симптомом является утомляемость. У 70-90% инфицированных острый гепатит С переходит в хронический. Приблизительно у 20% больных хроников развивается цирротическая стадия заболевания (иными словами, цирроз, перерождение печеночных клеток). На фоне такого состояния возможно возникновение рака печени.

Лечение больных хроническим гепатитом С на стадии цирроза крайне сложно, а лечение заболевания на стадии рака практически невозможно. Учитывая незаметное прогрессирование заболевания, можно предположить, что среди людей, которые считаются здоровыми, много тех, у кого хронический гепатит С протекает скрыто.

Как передается гепатит С

Этот вирус в огромном количестве содержится в крови инфицированных людей. Поэтому основной путь его передачи - контакт с кровью и ее продуктами. Он возможен не только при переливании крови, но и при использовании нестерильных инъекционных игл (у наркоманов), при нанесении татуировки, при обрезном маникюре, педикюре, использовании общих с больным предметов личной гигиены - бритвы, ножниц. Реже вирус передается половым путем. Риск инфицирования повышается у тех, кто имеет многочисленных половых партнеров.

Где и как обследоваться?

С вирусом надо бороться на ранних этапах болезни, чтобы добиться если не полного его уничтожения, то хотя бы остановить перерастание заболевания в цирроз и рак печени. Поскольку вначале особых симптомов нет, выявить заболевание непросто. Для этого делают биохимическое исследование крови и определяют антитела к вирусу гепатита С. При необходимости проводят обследование на наличие в крови вируса, а также исследуют ткань печени с помощью биопсии.

В. Шипулина, гепатолог, врач высшей категории.

Вакцины пока нет

Во всех странах для лечения больных хроническим гепатитом С используют специальные противовирусные препараты. Сегодня это интерферон-альфа и рибавирин. Назначить препараты, их дозы и длительность лечения могут только высококвалифицированные специалисты. И лечиться нужно только в специализированных клиниках, имеющих опыт проведения противовирусной терапии.



Когда УФ-лучи начинают вредить коже?

Во-первых, когда неподготовленная светлая кожа человека встречается с агрессивными лучами солнца, а у него еще и первый фототип кожи. Это, как правило, блондины и рыжие, которые не загорают, а обгорают.

Во-вторых, когда люди сразу же стремятся получить красивый и ровный загар и активно «поджариваются» часы напролет под палящими лучами. Итог в обоих случаях одинаков - солнечный ожог.

Чем страшен солнечный ожог?

Если ожоги кипятком и пламенем - локальные, то ожоги солнцем бывают большими по площади, что приводит к дестабилизации всех внутренних систем организма и появлению системных реакций, в виде тошноты, рвоты, головной боли, головокружения, психомоторного возбуждения. К тому же пациент не сразу понимает, что получил ожог - приходит домой с пляжа с покрасневшей кожей и ждет бронзового загара. А получает через непродолжительное время тошноту и рвоту, а через несколько часов на коже появляются мелкие пузырьки. К слову, пузырьки с прозрачным содержимым могут появиться не сразу, а спустя 2-3 дня, что нередко повергает пациента в шок.

Чем полезно раннее пробуждение

1. Высвобождается час-два лично для себя. А это значит, можно наконец начать делать зарядку, полноценно завтракать, не боясь никуда опоздать, заниматься любимым хобби, читать давно запланированную книгу.
2. Ранние подъемы позитивно влияют на психику, делая нас эффективнее, устойчивее к стрессам, спокойнее и надежнее (конечно, если это не разовая акция, а вошедший в привычку распорядок дня).
3. В период с 6 до 8 утра происходит естественный выброс кортизола - гормона, помогающего нам легко просыпаться и запускающего в организме все процессы, плюс он обладает противовоспалительным действием.

Лето уже вовсю «поджаривает» наши спины и шеи палящими солнечными лучами. А значит, получить ожог можно на раз-два.

Осторожно, солнце!

Как можно облегчить состояние?

Пейте как можно больше жидкости, например, сладкого чая или воды. Так вы снимете интоксикацию. Если состояние не улучшается, то лучше обратиться к врачу.

А сметаной можно намазаться?

Намазаться можно, но, если человек обгорел практически полностью, это приведет к большому психомоторному возбуждению. К нам поступают пациенты все в сметане и пене, но тошнота, рвота, сильные головные боли, общее недомогание и потемнение цвета мочи заставило все-таки их обратиться в стационар. И замечу, с обращением к врачу лучше не затягивать!

Можно ли прокалывать пузырьки?

Самому лучше ничего не делать! Если вы вскрыете один пузырек, то потом на его месте появятся еще 2-3 более крупных, что может привести к инфицированию раны. Потому лучше обращаться к специалистам в ожоговое отделение, чтобы там оценили площадь и степень поражения. Мы таких пациентов даже госпитализируем. Ведь здесь необходимы инфузии различных медикаментов и проведение дезинтоксикационной терапии. К слову, лидеры по обращениям - девушки с обширными

ожогами от 40 до 50% кожи и с системными проявлениями.

Солнце жжет

I СТЕПЕНЬ

- ✓ несильная боль,
- ✓ покраснение кожи,
- ✓ легкое покалывание.

II СТЕПЕНЬ

- ✓ сильная боль,
- ✓ интенсивное покраснение, а через неделю кожа начинает шелушиться и облезать,
- ✓ отеки и волдыри,
- ✓ головная боль,
- ✓ озноб,
- ✓ приступы тошноты и рвоты. Необходимо обратиться к врачу для оказания грамотной помощи.

III СТЕПЕНЬ

- ✓ сильная боль,
- ✓ интенсивное покраснение - повреждены глубокие слои кожи,
- ✓ отеки и волдыри, «сильная головная боль»,
- ✓ озноб,
- ✓ приступы тошноты и рвоты,
- ✓ повышенная температура тела,
- ✓ язвы и корки на коже,
- ✓ нарушение кровообращения и ухудшение работы органов и систем. Необходимо обращение в ожоговый центр для оказания грамотной помощи.

4. Утренняя активность – зарядка, прогулка с собакой, даже танцы – это ритуал, который помогает нам быть счастливее. Ведь во время даже 15-минутного активного движения мы получаем от организма в подарок дофамин (гормон радости) и серотонин (гормон хорошего настроения).

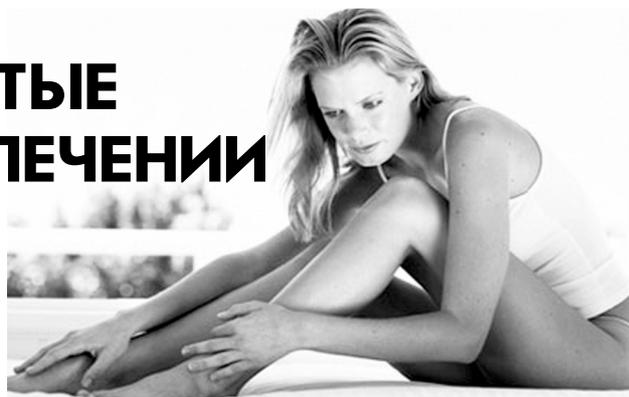
Как научиться вставать с зарей

1. Учитесь просыпаться рано постепенно, каждый день выставляя время, когда должен сработать будильник, на 10 минут раньше.
2. Ложитесь спать не менее чем за 8 часов до пробуждения.
3. Перед сном принимайте горячий душ, а утром - прохладный.

4. Все вечерние дела решайте до того момента, когда вы планируете лечь в постель.
5. Ужинайте легко, завтракайте - плотно.
6. Начиная утро активно - с зарядки, пробежки, прогулки с собакой.
7. Перед сном проветривайте комнату.
8. Вставайте сразу, как прозвенел будильник.
9. При пробуждении сразу открывайте окна или включайте свет.
10. Если не можете долго уснуть, почитайте.
11. Приготовьте себе на утро приятный сюрприз, ради которого захочется встать пораньше.
12. Перед сном исключите любые гаджеты.
13. Найдите единомышленников и взаимно делитесь своими успехами.

ВАРИКОЗ: ЧАСТЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ЛЕЧЕНИИ

Малоподвижный образ жизни, лишний вес, наследственная предрасположенность, возраст и даже гормональные изменения - нелегко приходится нашим венам.



Устав бороться с нагрузкой, они начинают «болеть», в нашей медицинской карте появляется новый диагноз «варикозное расширение вен», а ножки начинают ныть, уставать, семафорить о неполадках вздутыми, некрасиво выпирающими из-под кожи венами. Плохо, если кроме врача, а иногда и вместо него мы начинаем собирать досужие сплетни соседок, знахарей и просто всезнаек. Недуг обрастает мифами, и вместо лечения мы получаем обострение в виде трофических язв и тромбофлебитов. Будем мифы развенчивать.

МИФ 1

Лекарства и мази избавят от варикоза

Облегчат его течение, помогут снять симптомы, но не избавят. Расширенные вены никуда не исчезнут, со временем расширятся лишь сильнее. Действие лекарств направлено на укрепление сосудистой стенки, разжижение крови, снятие отеков и воспаления. Радикально решить проблему может лишь операция или малоинвазивные методики.

МИФ 2

Избавиться от недуга помогут пиявки

Дело в том, что в слюне пиявок содержится гирудин - вещество, попадающее в кровь и действующее всего несколько секунд. Этого очень мало для выздоровления. Кроме того, именно при варикозе трудотерапия опасна риском развития язвы голени с инфекционными процессами. Хотя при ряде заболеваний лечение пиявками действительно оправдано.

МИФ 3

Избавиться от вздутых вен помогут грязи

Грязевые ванны плюс санаторно-курортное лечение, бесспорно,

помогают добиться улучшения общего самочувствия. Климат на курортах, как правило, мягче, мы больше гуляем пешком на свежем воздухе. Все это плюсы, которые способны избавить от отечности и усталости в ногах. Но именно грязи при варикозе могут быть даже опасны, повысив риск развития острого тромбофлебита.

МИФ 4

Проблему может решить компрессионный трикотаж

Терапия варикозного расширения вен действительно предполагает ношение компрессионного трикотажа. А при тромбозах глубоких вен нижних конечностей это и вовсе необходимо. Равно, как и после проведения операции или малоинвазивной манипуляции. В данных случаях это основная составляющая лечения, которая призвана помочь снять отечность, чувство усталости и тяжести в ногах. Но важно понимать, что ношение компрессионного трикотажа само

Пригодится

✓ От отеков залейте 1 ст. ложку березовых листьев 1,5 стакана кипящей воды. Настаивайте 1 час, процедите и пейте теплым по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

✓ При узловом зобе залейте 2 корня щавеля конского 0,5 л водки и настаивайте 3 недели. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды.

✓ При варикозном расширении вен залейте оливковым маслом зеленые грецкие орехи так, чтобы оно покрывало верхний слой орехов на 1-2 см, настаивайте в тепле 40 дней. Смазывайте больные вены.

по себе не способно избавить от болезни и повлиять на развитие варикоза.

МИФ 5

Варикоз лечится долго и мучительно

У современных врачей в арсенале такие методы лечения варикоза, как лазерная коагуляция и микропенная склеротерапия. Порой достаточно одной процедуры и минимальной реабилитации. Ни изнуряющей боли, ни долгого восстановления. Вмешательства длятся не более 40 минут и позволяют полностью сохранить трудоспособность.

МИФ 6

Операция оставит шрамы и рубцы

Если предстоит открытая операция на венах, врач действительно будет делать разрезы, и на ноге могут остаться маленькие рубцы - от 10 до 30 шт. Но, согласитесь, это лучше, чем тромбофлебит или трофическая язва. К слову, если ваш выбор падет на лечение с помощью лазера, то швов и шрамов на ноге и вовсе не останется.

МИФ 7

Лучше отложить операцию на осень

Многие полагают, что летняя жара препятствует быстрому заживлению швов после открытой операции на венах и комфортной реабилитации. Но врачи заверяют, это не так. После открытой операции швы совсем маленькие, а иные методы лечения и вовсе бесшовные. Если существует риск осложнений, операцию лучше сделать как можно скорее, не дожидаясь неблагоприятных последствий развития болезни.



ЖИРОВОЙ ГЕПАТОЗ: КАКАЯ ДИЕТА ПОМОЖЕТ

«Жирная» печень, или жировая дистрофия - заболевание, которое может иметь под собой массу причин, от алкогольной неумеренности до наследственной предрасположенности. При лечении такого заболевания важной составляющей терапии является выверенная система питания, помогающая печени восстановиться и минимизирующая вредное воздействие на нее. Разберемся, как можно помочь своему организму в процессе лечения.

Зачем соблюдать диету?

Основной смысл ограничивающей диеты при жировом гепатозе - это налаживание печеночных функций и нормализация жирового обмена. Кроме того, грамотное питание поможет стимулировать выработку желчи для нормального пищеварения, а также сформировать запас гликогена - одной из основных форм запаса энергии в организме.

Печень худеет вместе с нами

Плавное избавление от жировых запасов приводит к регрессу жирового гепатоза. Однако тут есть нюанс: при диагнозе «жировой гепатоз» ни в коем случае нельзя сбрасывать вес резко и быстро, это может привести к развитию воспалительного процесса в печени. Поэтому ориентироваться нужно на то, чтобы снизить калорийность рациона на 500-700 кКал. При этом общая суточная калорийность должна составлять не менее 1500 кКал.

Принцип лечебного питания

- ✓ Исключение из рациона твердых животных жиров, сокращение суточного количества жиров до 30%.
- ✓ Насыщение рациона полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами, продуктами-пребиотиками.
- ✓ Сокращение продуктов с большим количеством холестерина.
- ✓ Ограничение простых углеводов. Применение только здоровых

Имейте в виду!

Научно доказано: снижение массы тела всего на 5-10% уже вызывает положительную динамику, и жировой гепатоз уменьшается.

способов приготовления пищи (варка, тушение, запекание без корочки).

- ✓ Объем выпиваемой жидкости - не менее 2 л в сутки, это необходимо для выведения токсинов.

Планируем рацион

ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ (можно)

- ✓ Овощные бульоны и овощные супы с добавлением круп, вермишели.
- ✓ Подсушенный пшеничный хлеб, сухие галеты.

Печень будет рада

Тыква, тыквенный сок, морковь, свекла, болгарский перец: богаты бета-каротином, легко усваиваются. Артишок: понижает холестерин и нормализует отток желчи.

Шиповник: богат антиоксидантами, которые помогают остановить дальнейшее повреждение клеток печени и способствуют восстановительным процессам.

Растительные масла первого холодного отжима, орехи: содержат полиненасыщенные жирные кислоты и витамин Е, которые защищают клетки от повреждения.

Натуральный мед: нормализует выработку желчи и способствует восстановлению гепатоцитов.

- ✓ Рыба нежирных сортов.
- ✓ Нежирные сорта мяса и птицы.
- ✓ Кисломолочные продукты пониженной жирности.
- ✓ Цельнозерновые каши.
- ✓ Овощи и зелень в любом виде.
- ✓ Не кислые фрукты и ягоды.
- ✓ Мед, зефир, мармелад, пастила.
- ✓ Отвар шиповника, некрепкий чай, овощные соки.

ЖЕЛТЫЙ СВЕТ (ограничить)

- ✓ Молоко и сметана - как добавка в готовые блюда.
- ✓ Ржаной хлеб, бисквит - только при хорошей переносимости.
- ✓ Яйца - до 3 раз в неделю.
- ✓ Растительное масло без термической обработки - только как добавка в готовые блюда.



КРАСНЫЙ СВЕТ (нельзя)

- ✓ Мясные и рыбные бульоны.
- ✓ Жирное мясо и рыба, утка и гусь, субпродукты.
- ✓ Копчености, колбасы, консервы, соленья, маринады.
- ✓ Продукты с содержанием консервантов, вкусовых добавок, кулинарного жира.
- ✓ Бобовые, продукты с щавелевой кислотой и грубая клетчатка (редька, редис, репа, капуста белокочанная, кислая квашеная капуста, щавель, чеснок, лук, шпинат).
- ✓ Острые специи, пряности, соусы.
- ✓ Кислые фрукты и ягоды.
- ✓ Алкоголь, газированные напитки.

Препараты с сорбирующими свойствами (от лат. sorbens - поглощающий) можно найти в каждой домашней аптечке. Это средства скорой помощи при пищевых отравлениях, алкогольной интоксикации и т.д.

Сорбенты на тарелке

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

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

Средство против токсинов

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

Чаще всего эти вещества содержатся в микродозах, поэтому внутренние «очистные системы» чело-

Кстати

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

веческого организма (печень, почки, кишечник и т. д.) неплохо справляются с их нейтрализацией и выведением. Истории о «залежах» шлаков и токсинов, которые необходимо специально выводить из организма, - это, чаще всего, сказки. Однако если токсины поступают в избытке или организм по каким-то причинам недостаточно эффективно их выводит, то развивается накопительный эффект, и это действительно может привести к ослаблению иммунитета, развитию аутоиммунных заболеваний и т. п. Здесь на помощь и приходят сорбенты природного происхождения. Во-первых, они способны связывать или впитывать вредные ве-

щества, а во-вторых - стимулируют пищеварение, помогая в естественных процессах очищения.

Профилактика инсульта и диабета

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

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

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

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

Где их искать?

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

Пищевые волокна делят на два типа - растворимые и нерастворимые.

✓ Растворимая клетчатка в процессе пищеварения превращается в гелеобразное вещество. Самый известный вид растворимой клетчатки - это пектин. Содержится в клеточных стенках фруктов и овощей. Пектинами богаты

свекла, морковь, перец, тыква, баклажаны, а также яблоки, айва, вишня, слива, - груши, цитрусовые.

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



МОЖНО ЛИ СОВСЕМ НЕ ЕСТЬ СОЛЬ?

? Решила похудеть к пляжному сезону, подруга классную диету посоветовала, есть можно почти все, но только без соли. Я сначала воодушевилась, а потом задумалась: а не вредно ли это?

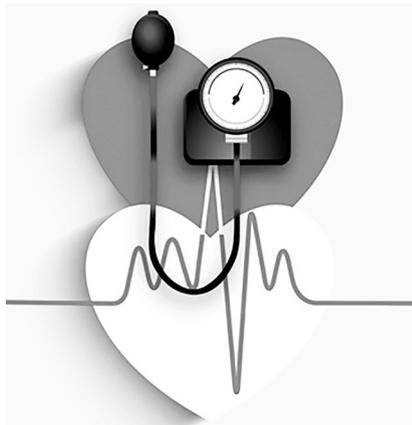
Татьяна.

Утверждение о том, что соль - «белая смерть», и она не нужна организму, в корне неверно. Натрий входит в состав нашей крови, помогает поддерживать кислотно-щелочной и водно-солевой баланс в организме, а ионы хлора помогают в расщеплении жиров, работе центральной нервной и половой систем, способствует выработке желудочного сока. Недостаток соли в организме грозит слабостью и утомляемостью, снижением давления, судорогами, тошнотой и даже потерей сознания. Отказ от соли недопустим, особенно в жару, когда человек часто потеет, теряет жидкость и соль вместе с потом. Бессолевая диета может быть и эффективна, но потеря веса, связанная с ней, временна и будет связана не с потерей жира, а с потерей жидкости, а обезвоживание организма, особенно летом, не только не улучшит состояния здоровья, но и может очень сильно навредить ему. Важно соблюдать норму потребления соли: не более 5 г в день (для гипертоников - не более 3 г).

☛ **Чаще всего комары кусают любителей сладостей и сдобы.**

☛ **Если в рационе преобладают овощи и не очень сладкие фрукты и ягоды, то от таких людей комар воротит нос.**

☛ **Ушная сера прекрасно снимает зуд от укуса комара или слепня.**



БЛОКНОТ ГИПЕРТОНИКА: ЛЕТНИЙ ЗНОЙ И ДАВЛЕНИЕ КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ В ЖАРУ

Летний зной всегда испытывает на прочность людей с хроническими недугами. А те из нас, кто в анамнезе имеет сердечно-сосудистые заболевания, в жаркий сезон уязвимы особенно.

При повышении температуры воздуха ускоряются сердечные сокращения, учащается дыхание. Человек может начать волноваться, жить в ожидании ухудшения самочувствия. Конечно, тут и до приступа гипертонии недалеко. Возьмем себя в руки и выработаем алгоритм действий на такой случай.

Лекарства

1. Всегда должны быть под рукой, где бы вы ни находились, лекарственные препараты, которые ранее назначил врач, а также препараты экстренной помощи.

2. Принимать лекарства нужно регулярно, без пропусков, по назначенной схеме.

3. В летние месяцы, как правило, если столбик уличного термометра не опускается ниже 27 градусов, врач пересматривает дозировку медикаментозных препаратов, кратность их приема, чтобы повысить качество жизни пациента в летнее время. Только для этого до врача нужно идти и рассказать ему о своих жалобах и опасениях.

4. Бывают ситуации, когда на фоне гипертонии во время жары у гипертоников обнаруживается повышенная вязкость крови. В такой ситуации доктор назначает препараты для разжижения крови, которые предотвращают образование тромбов.

Питьевой режим

1. Дома, в дороге, на прогулке, при посещении поликлиники и других учреждений всегда в доступе должно быть достаточное количество чистой воды. Держите под рукой бутылочку живительной влаги.

2. Воду необходимо употреблять с умом. Слишком большое количество жидкости может привести к отечности нижних конечностей, одышке. А если пить воды мало, повышается вязкость крови, вероятность тромбообразования увеличивается, равно как и риск инфаркта и инсульта. 2-2,5 литра в жаркий день - оптимальная норма.

3. Первые блюда, компоты, окрошка, соки, чай, кофе, минералка - все это тоже жидкость. Учитывайте это, рассчитывая потребление воды. Чем больше в меню жидких блюд и напитков, тем меньше организму требуется воды.

Физические нагрузки

Гипертонику на период жарких дней стоит исключить из своей жизни тяжелые физические нагрузки и изнурительную работу в саду. Ходьба должна быть медленной и размеренной, дыхание ровным, места для прогулок, да и вообще для любых передвижений лучше выбирать тенистые. А о занятиях спортом на солнцепеке, прополке грядок, тем более в позе «вниз головой», и вовсе говорить не стоит - это категорически запрещено!

Прогулки, работа на воздухе

1. Не находите долго, особенно в обеденное время. Идеальное время для прогулки - до 11 утра и после 17 вечера.

2. Следите за прогнозом погоды. Температуру 27 градусов и выше лучше переждать дома. Оптимальными условиями для больных гипертонией является температура воздуха 21-26 градусов. Старайтесь поддерживать и дома температуру не выше этих отметок.

3. Избегайте резких перепадов температур. Например, не стоит принимать после прогулки по жаркой улице холодный душ. И наоборот, выходить из помещения с кондиционером сразу на знойную улицу.

Питание

Необходимо исключить из рациона питания любые алкогольные напитки, жареные и копченые блюда, жирную пищу. Отдавайте предпочтение свежим сочным фруктам, овощам, ягодам, прохладным фруктовым напиткам, домашним лимонадам без газа.

Одежда

Летом рекомендуется носить одежду светлых оттенков, из натуральных, «дышащих», легких тканей. Обязательно надевать головной убор.

Кипятить ли воду повторно?

Существует мнение о том, что после повторного кипячения уже ранее вскипяченной воды в ней начинают концентрироваться вредные примеси, и вода становится менее полезной или даже «мертвой». Однако эти мнения из разряда мифов. Конечно, если вы наливаете в чайник воду из водопроводного крана, а не из фильтра,

? Пришла в гости к подруге, стали пить чай. Выпили по чашечке, решили повторить. Подруга воду из чайника вылила и свежей в него налила. Я удивилась: почему так неэкономно? А она сказала, что дважды воду кипятить нельзя, вредно. Может быть, и разбавлять чай холодной водой тоже нельзя?

Надежда.

то в ней теоретически концентрация примесей повышается, но только если кипятить ее огромное количество раз (вода при каждом кипячении выпаривается, концентрация веществ увеличивается). Если вскипя-

тит воду дважды, то ее состав существенно не изменится, то есть повторное кипячение совершенно не опасно. Что касается разбавления чая бутилированной водой, то это тоже вполне допустимо и безопасно. Если вода в бутылке качественная, фильтрованная и не содержит бактерий, разбавлять ей чай можно сколько угодно, это не принесет вреда здоровью.

▼	Местность, где растет клюква	Берег для купаний и загораний				Лотерея по-американски	Майн, написавший "Квартетонку"	▼								
	 1		Город с падающей башней		Тара под апельсины или бутылки		Судно на подводных крыльях		Гряды холмов		 2	Сестрица Окуня из Черного моря	▼			
			Мерзлая вода на асфальте		4											
								Север устали боцмана	Повязка, что остановит кровь							
	Район Москвы с телебашней	2			"Совершенно секретно" на документе					Символ христианства		Далекий звук моторов				
					Одна сотая века					"Челюсти" пернатого						
Куча земли возле ямы	Поселок монахов в тайге		Накопитель в птичьем пищеводе		<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Профессор говорит студенту-лингвисту, валящему очередной зачет:</p> <p>- Ну ладно, так и быть! Скрепя сердце поставлю Вам зачет, если Вы скажете мне, какие три слова наиболее часто используют студенты.</p> <p>- Я не знаю.</p> <p>- Абсолютно верно! Давайте зачетку!</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Плывут две акулы вдоль побережья. И вдруг видят виндсерфингиста. Одна говорит другой восхищенно:</p> <p>- Вот это сервис - на подносе, да еще и с салфеткой!</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Десантник - командиру:</p> <p>- Что будет, если у меня не раскроется парашют?</p> <p>- Ты приземлишься первым.</p>				Анна - поющая эстонка	Телеведущая Сорокина	Мент на улице Нью-Йорка					
	Титул Владимира Мономаха											Крыша в виде купола				
	Окраска певческого голоса	1												Дядя-каланча из стиха Михалкова		Дело Шерлока Холмса
Премия на иноземный лад	Сыграл Чапая в кино		Тот же способ, но по-простому													
	"Сердце Швейцарии"		Озарение с эффектом внезапности									3				
					Цифры в углу конверта						Бумага медицинской страховки	Цитата в начале романа				
	Острый соус с "именем" страны		Автор "Кукольного дома"		Курица, тушенная по-грузински		Бесцеремонно-наглый тип		Том - "Форрест Гамп"		Продукты, выданные на сутки		Хаки для военной формы			
							Яраведник, спасшийся на козле		Единица частоты в системе СИ							
	 3															
			Щель, что появилась на льду		К ней обращался Гвидон из бочки							 4				
	Любивший Ольгу Ларину									Вещь, нужная для жеребьевки						



ИДА ГАЛИЧ:

«Женщина должна быть счастливой»

- «Юра дворник» — кино про дворника, который вдруг становится звездой. Скажи, в твоей жизни известность случилась так же неожиданно или все-таки ты к этому долго шла?

- Я же играла в КВН шесть лет, а это всё равно сцена, это публичность. Только прославилась я не как кавээнщица. Другое дело, что у меня была эта школа — благодаря ей я научилась работоспособности, отключила в себе опцию «звездной болезни» (у меня был такой руководитель, что моя самооценка была ниже нуля и мне было очень сложно звездить). Ты говоришь «стать звездой», а я очень долго не понимала, что я стала звездой... наверное, первые три года.

- А сейчас ты это поняла?

- Слово «звезда» мне в принципе не нравится, но да, в своем медиаполе я очень важный игрок. Благодаря стратегии, выстроенной с самого начала, я стала везде желанным гостем, рекламодатели борются за меня — и не потому, что я сейчас вдруг в тренде. Я шесть лет занимаюсь блогингом и всегда примерно на одном уровне, органично расту...

- Срывов у тебя не бывало?

- Бывало. Просто я в какой-то момент поняла, что никогда не буду,

да мне и не нужно, быть самой популярной и самой востребованной. Мне важно, чтобы оставалось время на то, чтобы отмечать праздники племянников, проводить время с Леоном, ходить на свидания, посещать премьеры своих друзей, да просто видиться с людьми, с которыми я дружу много лет, и не терять эту дружбу, заниматься спортом — одним словом, хочется жить. В какой-то момент, будучи богатой и успешной женщиной, я оказалась в таком ментальном аду от изнеможения, что уже года два как решила вести себя иначе. Раньше я работала 24/7. Сегодня могу спокойно отказаться, сказав: «У меня выходной». За спиной могут судачить: мол, она зазвездилась, «ей сложно встать с дивана, чтобы получить полтора миллиона». Я не то чтобы не хочу эти деньги, просто я хочу это время провести с собой, с сыном, хочу учиться, заниматься своим телом. Знаешь, у меня последний год прошел под эгидой какого-то мощного знакомства с самой собой. Поэтому, возможно, у меня нет таких срывов, как были раньше.

- Что нового ты о себе узнала?

- Представь, оказалось, мне не нравится быть удобной для всех. Я сейчас делаю то, что я хочу, говорю то, что думаю. Я всегда отличалась

прямолинейностью, но сейчас это конструктивно. Из-за того что я сейчас не хочу угодить каждому, у меня нет чувства вины за то, что я от чего-то отказываюсь. Говорить иногда «нет» — значит выбирать себя. А выбирать себя — значит избегать в дальнейшем нервных срывов. Даже с ребенком: если мама хочет отдохнуть, то мама идет и отдыхает. Я настолько хорошо проработала историю с ребенком, что, когда я уставшая прихожу после съемок, я спокойно собираю его, отвожу к родителям и отдыхаю — для меня это не преступление. Быть героиней, конечно, круто, но нельзя предавать себя. Когда он будет взрослым, когда не возьмет тебя со своей женщиной в отпуск, ты начнешь: ради тебя я не пошла на свидание своей мечты, ради тебя отказалась от работы своей мечты... Я не хочу таких вещей. Как только я решила жить по-другому, мои отношения с ребенком стали намного лучше. Наше общение поменялось, потому что я сейчас на него ничего не навешиваю. Я делаю для ребенка всё самое лучшее, даю ему столько свободного времени, сколько могу дать, но при этом не приношу себя в жертву. Леону будет абсолютно всё равно, он потом скажет: «Я тебя об этом не просил». Поэтому всем девочкам, которые столкнулись с этим, советую пересмотреть взгляды на героизм. Я еду в отпуск сначала с родителями и ребенком, а потом лечу в отпуск одна. Потому что с ними ты всё равно хлопчешь обо всем, заботишься, переживаешь, а когда ты одна, то проводишь время сама с собой. Я за этот год уже съездила одна на Красную Поляну в Сочи и в Дубай. Мне хорошо и в тепле, и на сноуборде. Я же покорила сноуборд!

- Ого, ну-ка рассказывай!

- Очень советую. Когда я каталась на сноуборде, у меня в голове была только одна мысль: как бы мне не упасть. Всё. Одна задача. И ты во время этой задачи реально отдыхаешь. Думаешь только об одной вещи, а твой мозг, как компьютер, начинает перезагружаться... Я, когда одна, начинаю писать много в соцсети, мне хочется делиться историями, что-то рассказывать. Я могу рисовать, могу гулять — мне вообще настолько комфортно с самой собой, что, в принципе, не нужен компаньон. (Улыбается.) Я классно провожу время, мне не бывает скучно. Знаешь, какой у меня любимый вид отдыха? Я лечу в самолете пять часов — и это самое крутое, что может быть в жизни, потому что я пять часов без телефона, без связи, без работы, я веду свой дневник и просто полтора часа пишу от руки свои мысли, потом я открываю книгу и

читаю в тишине, когда никто не отвлекает (а я очень люблю читать), потом слушаю музыку на всей громкости в наушниках, музыку, которая нравится мне... За эти пять часов я уже отлично отдыхаю. Классный лайфхак для мам: «Мамы, берите долгий перелет!»

- Ида, ты сказала, тебе не нужен компаньон. А любовь?

- Я уже год ни с кем не встречаюсь, вообще. Точнее, прошлые отношения у меня закончились, но ситуация такая, что мы всё равно очень много времени проводили вместе. И качество отношений было от этого лучше, потому что я ничего не требовала от человека, а человек ничего не требовал от меня. Конечно же, если я скажу, что вообще не нуждаюсь в любви и ласке, то буду лукавить.

- Я в последнее время часто слышу, что женщина не создана зарабатывать деньги, много работать, что ее предназначение — нести миру свою энергию и любовь.

- Соглашусь, сейчас вокруг женщин очень много «должна»: должна зарабатывать, быть красивой, успешной, быть идеальной матерью... Стоп. Должна ты только одно в этом мире — быть счастливой. Мне нравится чувство свободы во всем. Мне повезло, что я люблю свою работу, люблю то, что делаю, но даже меня иногда заносит в трудовое рабство, и я вынуждена ставить себе какие-то рамки. Вообще, я поняла, что мне как женщине очень важно быть именно женщиной. Я была у остеопата несколько лет назад, он мне сказал: «Ты очень много работаешь. Это не в твоей природе, ты не должна столько на себя брать. Ты сейчас в роли мужчины выступаешь. А женщина мужчину не захочет любить». Я тогда расстроилась, но недавно поняла, про что он. Природой заложено, что мужчина сильнее и физически, и ментально. Он должен быть опорой. А я — девочка, я не могу соревноваться с мужским полом и ставить себя с ними на одну ступень. Поэтому с февраля я поставила себе столько факультативов по раскатке женственности: пилатес, пилон, йога, еще чуть-чуть — и начну вязать и шить. (Смеется.) Мне так всё это нравится: танцевать, ходить на выставки, кататься на коньках — просто нужные возможности и время. Я потихоньку иду к тому уровню достатка и работы, чтобы позволять себе быть женщиной. А все эти обсуждения, какой должна быть женщина... Ничего она никому не должна. Нравится ей работать — пускай работает, нравится сидеть дома —

пускай сидит. Всё. Женщина должна быть счастливой.

- Такой вопрос. Дорогие украшения, бриллианты — женщина должна их себе покупать или сидим и ждем мужчину, который способен это подарить?

- Все самые дорогие покупки я себе сделала сама: кольца, часы, бриллиантовые украшения. Не могу сказать, что получаю от этого меньше удовольствия, наоборот, мне очень нравится сама себя баловать. Если у вас есть молодой человек, который может вас так баловать, почему нет? Если вы сами себе можете такое покупать, то тоже. Вообще, у меня к бриллиантам такое от-



С сыном

ношение, что их нужно носить. От наших мам и бабушек повелось, что самое лучшее мы откладываем на потом. А у всего есть срок годности, даже у бриллиантов. Я ношу бриллиантовые серьги и кольца и в обычной жизни. Очень важно не откладывать жить. Не откладывать жизнь в принципе.

- Рядом с тобой может быть человек, который не в состоянии купить бриллианты?

- Ни один мой молодой человек не мог себе позволить те покупки, которые я совершаю.

Вот история про бывшего мужа. Когда-то давно я ему рассказала, что у меня никогда в жизни не было велосипеда. Так случилось, что мы часто переезжали, да и вообще, жили по средствам. Я научилась кататься на велосипеде, будучи взрослой тетей. И вот мне муж на 29 лет подарил мой первый в жизни велосипед. Да, пусть я на нем мало каталась, но он у меня был. И этот подарок очень сильно тронул. А последний мой молодой человек катал меня на воздушном шаре — это тоже недешевая история (пусть и не брил-

лиантовое кольцо!). Я таким вещам всегда радуюсь и по-детски реагирую. Отвечая на твой вопрос: да, может. И я так практикую.

- Ида, дорогая, знаешь, я ведь хочу сказать тебе спасибо. Ты же лидер мнений, транслируешь на большую аудиторию модные тренды. Я так благодарна, что ты себя ничем не изуродовала...

- Ой, спасибо, я прямо на грани.

- Это же как ящик Пандоры открывать, потом люди не могут остановиться.

- Кто-то делает себе одну операцию и останавливается. Их мало, но они есть. Несколько лет назад, когда все делали себе липосакции, я сидела и думала: «Мне тоже надо. Все делают, и я хочу». Слава богу, я не пошла на самую опасную операцию. Красивой можно стать с помощью спорта и питания. Я называю это «БМПП» — более-менее правильное питание. Я не ушла в ЗОЖ, но я знаю, что у меня должны быть углеводы, клетчатка, белки. Я знаю, где я могу съесть шоколадку, но прекрасно понимаю, что это не должно быть постоянно. Я ничего не запрещаю себе, но при этом... БМПП. Вот ты говоришь, что я себя не изменила. Скажу больше, у меня произошла какая-то переоценка — я уже год не использую фильтры в соцсетях. И всем советую! Сначала очень сложно принять себя без фильтров, но потом ты себе делаешь большую услугу, когда начинаешь снимать без них.

- Очень забавно читать посты о принятии себя от девушек с накачанными губами, сделанной грудью, да к тому же и полнотью отшкарбанных в фотошопе.

- Ну слушай, здесь тоже такой момент... Допустим, я хожу к косметологу — во мне ботокса нормально так, с помощью ортодонта я изменила вообще себе прикус, на губах у меня тоже есть сколько-то миллилитров.

- Но это не выглядит так, чтобы бросалось в глаза. Ты сейчас сказала про губы, а я даже не заметила. И про ботокс: ты не потеряла мимики, это самое главное.

- Тоже должна быть органика и баланс. Ида, прежде чем идти к пластическому хирургу, нужно пойти к психологу. Ты знаешь, я так рада, что не делала себе никаких операций. Мне, кстати, часто прилетает: «У тебя столько денег, почему ты не сделала себе грудь?» Объясняю: «Просто допустите такую мысль, что не всем хочется». Я не зарекаюсь, возможно, и сделаю себе операцию. Но мне комфортно сейчас.



БУДЬТЕ КАК ДЕТИ!

Идем по жизни налегке

Каждый из нас приходит в этот мир налегке. За спиной еще нет багажа с опытом, и поэтому плечи расправлены, глаза широко открыты, а энергии, кажется, хватит на сто лет.

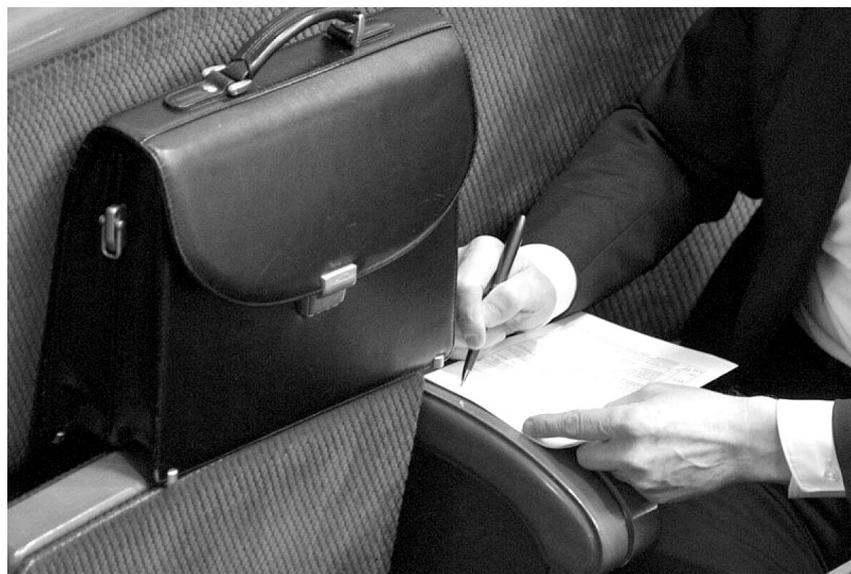
Проходят годы, и маленький рюкзачок за спиной превращается в тяжелый школьный ранец. И если сначала мы отваживаемся сбросить его с плеч и даже прокатиться на нем с ледяной горки, то с возрастом приходит осознание, что ноша за спиной - это часть нас самих, и избавиться от нее невозможно.

С каждым прожитым днем, с каждым событием, обещанием, убеждением и сомнением груз все сильнее тянет к земле, и уже не остается сил для игр, танцев и радости. Мы взрослеем. А однажды груз становится настолько невыносимым, что мы останавливаемся, не в силах идти дальше.

Что же заставляет нас тащить тяжесть за спиной? Почему мы не можем идти по жизни налегке, как

дети? Можем ли мы сбросить с себя тяжесть и снова стать свободными?

«Легко!» - воскликнет кто-то - и



Дети уверены, что жизнь - это игра, в которую нужно играть, а не проблема, которую нужно решить

бросит семью, погрузится в виртуальный мир, найдет утешение в компьютерных играх. Конечно, это тоже выход, но ведет он куда-то не туда.

Избавиться от тяжелой ноши или хотя бы облегчить ее можно другими способами.

ЗАЛОЖНИКИ АЛГОРИТМОВ

Любая информация, полученная нами в течение жизни, сохраняется в мозге в виде синаптических связей. Люди, с которыми нас связывают какие-то отношения, места, где мы побывали, наши эмоции и впечатления - в извилинах серого вещества запечатлены миллиарды заученных действий и моделей поведения, которые мы воспроизводим. Весь опыт в буквальном смысле отражен в сетях нейронов.

Иными словами, мозг - это летопись нашей жизни, это миллионы заученных алгоритмов, которыми мы пользуемся изо дня в день. Именно они и являются тем самым грузом, который мы тащим на себе.

Каждый день мы видим одних и тех же людей, выполняем одни и те же действия, ходим одними и теми же маршрутами. В результате привычные воспоминания, связанные с хорошо знакомым миром, настраивают наш мозг на воспроизведение одной и той же реальности.

Чем старше мы становимся, тем глубже ввязываемся в эту странную игру, где внешний стимул обязывает нас реагировать определенным образом. Мы превращаемся в заложников соб-

стенноручно написанной истории.

А ведь все может быть иначе. Мы вправе выбирать, действовать по привычному образцу или найти другой - неожиданный способ, тем самым разорвав устоявшуюся цепочку событий. В ответ на грубость не обидеться, а расхохотаться от души. Потерпев неудачу, не расстроиться, а обрадоваться новым возможностям. В ответ на чью-то агрессию не разозлиться, а пожалеть того, кто нас обидел.

...Вы собирались на пикник, а с утра льет дождь? Можно поддаться привычному алгоритму и весь день сетовать на коварство погоды, а можно запечь мясо в духовке, включить любимый фильм и устроить пикник прямо на полу в гостиной.

...Вредная свекровь не дает спокойно жить, то и дело упрекая вас во всех смертных грехах? Вместо того чтобы плакать и жаловаться подругам, представьте, что обидчица - маленький вредный котенок, который не знает, как привлечь к себе внимание. Пожалейте ее, и вы удивитесь, как быстро изменится ситуация.

Выбор всегда за нами. И если вы готовы идти налегке, не тратя вилы на ношу за спиной, присмотритесь к детям. Именно они могут научить нас той легкости, которая делает жизнь прекрасной.

Глядя на жизнь как на игру, мы получаем массу положительных эмоций. В противном случае это стресс, беспокойство, тревога, апатия и депрессия.

Почему человек, который «живет играючи», способен справиться с любыми трудностями? Потому что ему интересны причины его ошибок и поражений. Потому что он снижает важность там, где можно это сделать. В игре много ходов, вариантов развития событий, в ней можно менять правила! И потому она интересная и увлекательная, даже если сложная.

ДЕТИ УБЕЖДЕНЫ, ЧТО В ИТОГЕ ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО

Что бы ни случилось, дети не воспринимают это как конец света. Произошла неприятность? Ничего, завтра будет новый день, и он принесет множество «приятностей!» На пути препятствие? Перепрыгнем, перелезем или

объедем на велике. Повернуть назад? Ни за что, ведь там, за преградой, наверняка ждет новое и интересное!

В отличие от детей, любой «камешек» на дороге жизни многие взрослые воспринимают как повод повернуть назад. Или сидеть на этом камне и печалиться. А всего-то и нужно: перешагнуть его и смело идти дальше!

Уволили с работы? Это возможность в другом месте найти достойное применение своим способностям или развить новые.

Распался брак? Пройдет немного времени - и вы поймете, что это не трагедия, а шанс начать все с чистого листа.

ребенка. Относитесь к каждому дню как к самому главному в вашей жизни, - и вам никогда не придется жалеть о прошлом.

У ДЕТЕЙ НЕТ ДОЛГА, ЕСТЬ ТОЛЬКО ЖЕЛАНИЯ

Чувство долга в нашем обществе уважается и восхваляется, ведь оно обязывает нас и других людей творить «великие дела». И не важно, хотите вы что-то делать или нет, - все равно делайте! Почему, зачем, для чего - не важно. Важно, что вы должны это сделать.

Посмотрите на ребенка: он никому ничего не должен. Им руководит желание. Малыш искренне хочет помочь маме мыть посу-



Достаточно перенастроить себя и понять, что жизнь - это не ад, а школа, и что в ней не наказания, а уроки, - как все меняется самым волшебным образом.

У ДЕТЕЙ ЕСТЬ ТОЛЬКО СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ

Если малыш хочет мороженое, он попросит его и съест прямо сейчас. Придумав новую игру, не станет ждать, когда для нее сложатся «удачные обстоятельства», а начнет играть немедленно.

Потому что нет никакого «завтра», существует только «сейчас» и «сегодня». Именно сегодня нужно сделать то, что вы все время откладываете. Надеть платье, которое берегли «на особый случай». Прямо сейчас заварить дорогую кофе, привезенный издалека и припрятанный «на потом». Сию же минуту сказать мужу, как вы его любите, и обнять своего

ду, подметать, мыть вместе с папой машину, искренне хочет учиться новому... Ровно до тех пор, пока эти дела не вменяют ему в обязанности.

Делать что-то из чувства долга - верный способ утяжелить свою жизненную ношу, а делать, «потому что я хочу» - значит превращать дела в удовольствие.

«Будьте как дети», - написано в Библии. За этими словами стоит гораздо более глубокий смысл, чем мы привыкли думать. Быть ребенком - это не про баловство и беспричинное веселье. Это целая философия, наука избавления, свободы, а, может, и волшебства. Так почему бы не попытаться стать игривым, легким, свободным от алгоритмов, стереотипов и предрассудков? Отбросить все ненужное - и идти по жизни налегке. И быть счастливым.

Женские судьбы



ИРИНА ПЕГОВА Женщина с огоньком

Самобытная красота Ирины Пеговой мало кого оставляет равнодушным. Последнее время актриса пробует себя не только в кино, но и в танцах. Как говорится, талантливый человек талантлив во всем.

В Выксе, где родилась и провела детские годы Ирина Пегова, театров не было. Так что первую постановку на сцене она увидела только в семнадцать лет. Кино девушке тоже не увлекало: телевизор она смотрела редко. Одним словом, никаких предпосылок к тому, что Ира станет актрисой, не было.

НА СЦЕНЕ - ГРОМЫХАЛОВА

Отец Пеговой - профессиональный спортсмен-лыжник - не раз твердил, как важно иметь хорошую физическую форму. Неудивительно, что его дочь каталась на лыжах и коньках, занималась легкой атлетикой, плавала. Однажды родитель подарил Ире фотоальбом, на котором было написано: «Будущей олимпийской чемпионке». Он мечтал, что его дочь достигнет настоящих высот.

Вот только наследницу спортивное будущее не привлекало - она любила петь. Природа наградила Иру красивым богатым голосом.

Кумиром девочки была Лариса Долина, ни одно выступление которой она старалась не пропустить.

После успешного дебюта на музыкальном конкурсе в родном городе девушка задумывалась об эстраде. За плечами была музыкальная школа по классу скрипки, так что с музыкой она давно была «на ты».

Ира пошла заниматься в вокальную студию, выступала на концертах. Но родители продолжали твердить о том, как важно получить «нормальное» образование. Ну как с ними спорить? Девушка поступила в политехнический институт и даже начала учебу, но старая мечта перевесила. В 1995 году Пегова уже занималась на первом курсе актерского отделения Горьковского театрального училища.

Ира по-прежнему считала, что театр - не ее стезя, но учителя уверяли: там специалисты и речь ей поставят, и научат двигаться на сцене, и помогут развить артистичность.

Однокурсники тут же пере-

именовали студентку Пегову в Громыхалову за энергичный характер и веселый заразительный смех. Впечатляла девушка и своей фигурой. При росте в 157 см она имела довольно пышные формы. Неудивительно, что от мальчишек у Пеговой не было отбоя. И если раньше суровый папа еще мог отгонять прочь потенциальных избранников, то в институте делать это было уже некому. Влюбчивой Ире стоило больших усилий думать об учебе, а не о любви.

ВЧЕРА - УБОРЩИЦА, СЕГОДНЯ - АРТИСТКА

Однажды в Нижний Новгород приехал Петр Фоменко. Его театр «Мастерская Петра Фоменко» выступал с гастролями, а сам мастер присматривался к местным талантам.

Пришел он и в нижегородский театральное вуз. Ирина Пегова тогда училась на втором курсе и наравне с остальными студентами встретила с режиссером. Петр Наумович выделил ее среди остальных и намекнул: девушка может у него учиться. Самым сложным было убедить родителей, что ей нужна эта поездка в Москву. Она еще помнила, как тяжело отец с матерью перенесли ее гастроли, когда девушка в четырнадцать лет ходила в театральную студию. Увлечение предполагало частые гастроли по области и задержки до поздней ночи на репетициях.

После пережитого Пегова попросту боялась заводить с родителями разговоры о столице. И не зря. Ожидая от отца с матерью стали отговаривать ее от этой затеи. Но для себя Ирина уже все решила и прямо перед курсовым спектаклем сбежала в столицу.

Помимо Пеговой попробовать свои силы в Москве захотели еще несколько студентов. Но в мастерскую Фоменко прошла только она. Все было не зря!



Их дружная семья вызывала восхищение. С мужем и дочкой (2007 г.)

ПРОГУЛКА С ПРОДОЛЖЕНИЕМ

ГИТИС Пегова окончила в 2001 году и сразу же пошла работать в труппу мастерской Петра Фоменко. Режиссер не обделил свою лучшую ученицу и предложил ей яркие роли. Вскоре Ирина стала сниматься в кино. По иронии судьбы там она прокладывала себе дорогу тоже пением.

Так, на пробах к фильму «Прогулка» актриса покорила режиссера Алексея Учителя именно своим голосом. После того как он услышал ее исполнение, решил, что такой бриллиант нельзя упускать. Единственное, что мешало актрисе на съемках, - это ее невысокий рост. Пришлось надевать обувь на платформе, чтобы в кадре смотреться вровень со своими партнерами. Все ухищрения были оправданы - после выхода на экраны фильм получил множество премий, а сама Пегова - «Золотого орла». Учитель, которому сотрудничество с актрисой понравилось, снимал ее и позже - например, в своей картине «Космос как предчувствие».

Фильм «Прогулка» сыграл важную роль не только в карьере Пеговой, но и в ее личной жизни. Однажды Ирина отправилась в Варшаву, чтобы представить картину публике на одном из фестивалей. Здесь она повстречала немало знакомых коллег, среди них был и актер Дмитрий Орлов, который привез фильм «Небо. Самолет. Девушка». Пегова ему нравилась давно. Они не раз пересекались на мероприятиях, но познакомиться и завести разговор Орлов стеснялся. А тут судьба сама предоставила ему шанс.

Один из знакомых позвонил Дмитрию и предложил составить Ирине компанию во время прогулки по городу. Как можно было от такого отказаться? В тот вечер они гуляли по Варшаве и не могли наговориться - будто знали друг друга как минимум несколько лет. Сами не заметили, как в итоге оказались в одной постели.

Наутро новые знакомые расстались, и Ирина подумала, что эта история вряд ли получит продолжение. Но когда работа закончилась, и Пегова вернулась домой, то обнаружила, что Орлов не пропал, а напротив, готов продолжать стремительно начавшийся роман.

ВОТ И СКАЗОЧКЕ КОНЕЦ!

Дмитрий покорила актрису своим обаянием, образованностью, щедростью. Он на восемь лет старше, а потому казался взрослым и мудрым. Несмотря на серьезность намерений, зарегистрировать отношения пара поначалу не стала. О загсе молодые задумались лишь тогда, когда Пегова узнала о беремен-

ности. И то, на эту мысль натолкнула сестра Дмитрия: она настояла на том, что ребенок должен родиться в полной семье. Пришлось расписаться.

В 2006 году на свет появилась дочь Таня, и жизнь актрисы замедлилась. Если раньше для нее на первом месте была карьера, то теперь Ирина не могла насмотреться на свою малышку. Однако вскоре появилась возможность вернуться и в театр, и в кадр. Пегова, которая до 2,5 лет кормила дочь грудью, везде брала ее с собой. Так что с малых лет Танечка была в курсе актерской кухни.

Не только поклонники, но и коллеги восхищались миром и уютом, которые царили в этой семье. Вскоре Дмитрий предложил купить на родине супруги - в городе Выкса - участок земли и построить дом. Именно об этом мечтала Ирина! Теперь у нее было собственное семейное гнездышко на природе.

Однако в 2010-х стали появляться слухи о том, что в отношениях знаменитой пары наступил крах. Вскоре они объявили о разводе.

Разойтись красиво у Дмитрия и Ирины не получилось. Они предъявляли друг другу взаимные претензии. Орлов, в частности, винил во многом тещу, которая якобы вмешивалась в жизнь молодых, и работу, которой супруга, по его мнению, уделяла слишком много времени. Ирина в ответ предложила через суд разделить имущество. Себе актриса забрала квартиру в столице, тот самый дом в Выксе и крупную сумму денег.

Прошло немало времени, прежде чем актер признал: крах их брака - полностью его вина. Мужчина разоткровенничался и рассказал, что до рождения дочери Танечки у Ирины случился выкидыш на раннем сроке. Вместо поддержки женщина получила от мужа только упреки и обиды. Кроме того, он нередко злоупотреблял алкоголем. Одним словом, идеальным мужем не был.

Разведясь, Ирина освободилась от оков и занялась карьерой и любимой дочерью.

В ПОИСКАХ НОВОЙ СТРАСТИ

Многие помнят актрису дородной женщиной с ямочками на щеках и истинно русской внешностью. Однако после разрыва с мужем Пегова стала меняться! Села на диету, занялась спортом, сбросила десяток лишних килограммов - и превратилась в настоящую фигуристую красавицу!

Она и раньше была популярна, но с новым жизненным витком и вовсе стала любимицей режиссеров. Снялась в фильмах «Пять невест», «Экипаж», «Родные», сыграла в сериалах «СуперБобровы», «Доктор Рих-



«Экипаж» (2016)



Дочь Татьяна с детства вхожа в театральное закулисье. 2021 г.

тер». Стала сотрудничать сразу с несколькими театрами. В 2021 году на экраны вышла смелая премьера с Пеговой и Нагиевым в главных ролях - картина «Свингеры».

Было очевидно: такая шикарная женщина точно не может быть одна! И действительно, после развода с мужем в жизни Ирины случались романы. Ее замечали в обществе начинающего актера Сергея Кемпо в 2013 году. Молодой человек был младше своей избранницы на семь лет, что, по слухам, и стало причиной их расставания. Говорили, Сергей сделал возлюбленной предложение, но она отказалась, испугавшись, что их союз могут посчитать мезальянсом.

Правда, следующий кавалер актрисы также оказался младше ее. В 2015 году Ирина принимала участие в телевизионном проекте «Танцы со звездами». Артистка выступала в паре с Андреем Козловским (они, кстати, победили), но в итоге обратила внимание совсем на другого - хореографа Евгения Раева. Ему было всего 22 года, тогда как актрисе уже 37. Несмотря на разницу в возрасте, они вместе появлялись на мероприятиях и не скрывали своих чувств на публике.

Подтверждения этот роман так и не получил, но молодые люди до сих пор вместе - по крайней мере, на паркете. Со времен проекта они - бессменные танцевальные партнеры. Актриса всерьез увлеклась танцами и сегодня выступает даже на профессиональных турнирах. Зрители восхищены: здесь Ирина словно преображается, становясь женственной, зажигательной и яркой. Она нашла свою новую страсть!

Письмо номера



«ГРУСТНЫЙ ПРАЗДНИК»

Проснувшись после своего дня рождения, мой сын, которому сейчас девять, вместо «Доброе утро» говорит: «Скорей бы следующий!» И бежит к настольному календарю - посмотреть, сколько месяцев осталось, хотя прекрасно знает, что двенадцать. Ну, а вдруг этот год «случайно» окажется короче, и день рождения наступит раньше? Чудеса же бывают!

«Конечно, бывают, - говорю я ему. - Но не в этом случае. Потерпи еще год, дружок». Он вздыхает - и начинает терпеть. А я смотрю на него и думаю: интересно, а когда я перестала любить свои дни рождения? В какой момент жизни? Почему, проснувшись, начинаю плакать, хотя родные и друзья делают все для того, чтобы я улыбалась и вообще чувствовала себя счастливой именинницей? Не чувствую вот... И уже несколько лет порываюсь сбегать, уехать, улететь, уплыть, чтобы встретить этот «особенный» день в полном одиночестве. Нареваться всласть где-нибудь в чистом поле или сидя на поваленном дереве в лесу. Хотя лучше, конечно, на теплом песочке у моря. Но на море я обычно езжу в начале лета, а дважды в год - это уж как-то слишком.

Так когда же из «праздника детства» день рождения превратился для меня в «грустный праздник»?

Может быть, тогда, когда цифра возраста торжественно объявила о том, что примерно половина пути уже пройдена? Или «переломным» стал день, когда я не получила традиционного букета роз от мужа, потому что в паспорте стоял штамп о

разводе? Или когда «свежие» морщинки ехидно намекнули: радоваться тому, что стареешь, как минимум глупо? А может, и то, и другое, и третье...

Я не люблю свой день рождения еще и потому, что должна устроить праздник сама себе. И, нарезая салаты, ставя мясо в духовку, смазывая кремом коржи для торта, мыслями улетаю в то время, когда, открыв поутру глаза, видела улыбающуюся маму с именинным пиро-

гом в руках и папу со связкой воздушных шаров. «Эге-гей! - весело кричал он. - Моя малышка проснулась! Праздник начался!»

А потом приезжали бабушки и дедушки с кучей сладостей и подарков, приходили подружки. И, управившись с маминым пирогом и остальной вкуснятиной, мы всей ватагой ехали в парк аттракционов.

Теперь, словно перенеяв эстафету у родителей, я устраиваю «феерические» праздники своему сыну. «Это была самая крутая «днюха»! Спасибо, мамочка!» - обнимает меня именинник перед сном.

И хотя я валюсь с ног от усталости, чувствую себя абсолютно счастливой - потому что счастлив мой ребенок.

Не подумайте, что я брюзга, которая не умеет радоваться жизни! Я люблю каждый свой день и каждый миг этого дня. Умею радоваться мелочам и видеть прекрасное в обыденном. Я одинаково люблю ноябрьские дожди, январские морозы и июльскую жару. Люблю Рождество и Пасху, выходные и будни. А вот день рождения - не люблю...

...«Где бы ты ни спряталась, мы тебя найдем и поздравим», - слова подруг звучат прямо-таки как угроза. И я знаю: да, найдут. Да, поздравят. Поэтому «прятаться» бесполезно. И мама с сестрой приедут - по традиции, с огромным разноцветным букетом астр. И сын на цыпочках войдет рано утром в мою спальню и положит на подушку свой подарок - рисунок. И солнце будет ярким и теплым (август же!), и за день мне позвонят с полсотни человек. Поэтому... Пожалуй, в этот раз я не буду плакать и считать морщины. Я проснусь и подойду к зеркалу. Улыбнусь и скажу женщине, которую в нем увижу: «С днем рождения, дорогая! Давай научимся любить тот день, когда ты появилась на свет».

Лилия.



Ваш любимый сканворд

						Жесткая трава						Ограда	
Катушка швейн. машины		Мушкетер		"Дерево героев"		Тип растения		Отходы молока		Фрезерный...		Погода	
				Подводн. лодка									
Приют		Едок (перен.)				Экзотич. плод		Африк. магия		...Шах-назаров		Вост. струнный инстр.	
Оружие глажки						Спец. строителя							
													
	Прядь под носом				Друг Карабаса		Разряд в каратэ		Льдина ребром		Двигатель		Большой нож
	Боец				...Ас-марья								
										...де Бальзак			
1		Звук колокола		Часть шевелюры		Локаатор		Знак на плече		Вещь с ценником		Бугорок	
								Сладкая гу-ща					
Делает эль		Муз. интервал						Свиное бедро					
Палка в лапте	Сосновый лес		Труа		Сторона предмета		Глубина погруж. судна		Плодовый парк		Створка шкафа	Алисия..., балерина	
Конные грабли							Едино-рог						
							Трясина						
Конный воин		Настил в зас-нии		Тетере-виный...		Амер. полис-мен		Англ. буква		Живая тяга		Селе-ние	
					Вихор на лбу				Аптек. мера веса				
Кожух	Недо-умение								Рана от комара				
Рис, просо, овес					Слепой пират (Сти-венсон)				Оружие скорпи-она				



МИЛАЯ МИЛА

Свое имя я не любила - с тех пор, как одноклассница в новой школе, куда я перешла учиться в девятом, услышав его, со смехом процитировала фразу из фильма «Любовь и голуби»: «Людк, а Людк!» Весь класс дружно захохотал, а я готова была провалиться сквозь землю. С тех пор представлялась новым знакомым только полным именем - Людмила.

Знакомясь с однокурсниками, снова переживала, что кто-то скажет «Людк» или произнесет на манер героини другого фильма: «Вас, кажется, зовут Людмила», и все начнут смеяться. Но один из парней - самый интересный в группе, я сразу отметила! - вдруг посмотрел на меня с улыбкой и сказал: «Милая Мила». И для всех я тут же стала Милой. И даже для самой себя. Оказалось, что мое имя такое мягкое, теплое... и красивое! Я смаковала его, повторяя вновь и вновь. Это имя пахло земляникой и мятой, было сочным, как летняя ягода, и каждая его буква мягко пружинила. «Мииилааа...» - улыбалась я себе, глядя в зеркало, и видела симпатичную курносую девочку, милую Милу. И если в школе отношения с одноклассниками у этой девочки так и не сложились, то в университете все было иначе.

Очень быстро из большой группы образовалась наша маленькая компания - четыре девушки и три парня. Влад - тот самый, с чьей легкой руки я стала Милой, - явно уделял мне больше внимания, чем остальным. А

я... Я в мечтах уже была его невестой, женой и даже матерью его детей. Мальчика и девочки. И когда однажды он пошел меня провожать после кино, казалось, что это просто продолжение моей фантазии.

Я жила в квартире тети (она уехала на несколько лет на стажировку в Германию), но никогда не приглашала к себе друзей и даже не рассказывала, что живу одна. А так хотелось позвать Владу на чай, а потом посмотреть вместе с ним какой-нибудь фильм... Но было страшно даже думать об этом, потому что одно старое кино слишком напоминало мне нарисованную в мыслях ситуацию. Догадались? Конечно же, «Москва слезам не верит». Я поймала тогда себя на мысли, что все время живу с оглядкой на старые фильмы. Это было смешно, я не выдержала и расхохоталась.

- Ты чего? - удивился Влад, и который, видимо, говорил что-то серьезное, пока я витала в облаках.

Я рассказала ему о своих особых отношениях со старыми фильмами, особенно с тем, из-за которого в школе ко мне на-

долго приклеилось ненавистное «Людк».

- А благодаря тебе я стала Милой, - почему-то покраснев, тихо сказала я, и... мы поцеловались.

Потом, целуясь чуть ли не на каждой ступеньке лестницы в подъезде, мы добрались до третьего этажа. И кто сказал, что у меня все должно закончиться, как у героини фильма, Кати Тихомировой? Я - это я! У Катерины «в сорок лет жизнь только началась», а у меня - в восемнадцать! И даже имя «новое» появилось! А еще любовь...

Через месяц встреч мы решили жить вместе. Я сообщила об этом родителям. Они, конечно, не пришли в восторг, но и не запретили. Предложили приехать вместе с Владом в гости, познакомиться. А я чувствовала себя такой взрослой, такой смелой - аж дух захватывало!

Влад родителям понравился, но отцу очень уж не по душе было наше «сожитительство». Ему хотелось, чтобы дочь вышла замуж, прежде чем съезжаться с мужчиной. Но я, непрестанно улыбаясь, щебетала что-то о «новом веке» и «современных нравах» и была так счастлива, что мое состояние передалось и отцу.

...Родители Влада смотрели на меня равнодушно. «Ну, Мила так Мила, у нашего сына таких Мил еще десяток будет...» - прочитала я в их взглядах. Но думать об этом совсем не хотелось, и я не думала. А зря.

Тетя вернулась ожидаемо и неожиданно одновременно. Мы, погруженные в экзамены и зачеты, совсем забыли о поиске жилья. Жить с молодой парочкой Ангелина Викторовна не собиралась и сразу дала это понять. Делать было нечего, мы поехали к родителям Влада. Одна-единственная ночь, проведенная в их квартире, стала для меня худшим воспоминанием в жизни: его мать без стука зашла к нам и заявила, обращаясь к сыну, что не намерена терпеть в доме его «девок». Она сказала это так, что на какое-то время я действительно почувствовала себя низкопробной девицей, которая ночует где попало и с кем попало. Разумеется, с самого утра я начала заниматься поиском жилья. Потом побежала сдавать зачет, а вечером, валясь с ног от усталости, неожиданно, по инерции, прибрела к тете Ангелине.

- Привет, взрослая племяшка, - улыбнулась она и пригласила войти. - А где твой бойфренд?

Только тут я поняла, что за весь день мы с Владом ни разу не созвонились. Я набрала его и услышала в трубке веселый голос:

- Ты у тети? Хорошо, а я у Игоря, готовимся к лабораторной. Завтра увидимся.

Разговор ни о чем. Я сразу по-

няла, что между нами все так и закончится, если я не принесу «в клюве» новую квартиру, а заодно и деньги на ее оплату. Делать этого мне не хотелось, но я продолжала куда-то звонить и что-то искать, хотя прекрасно понимала, что оплачивать жилье сами мы не сможем. Влад подрабатывал написанием курсовых и контрольных, но это ситуацию не спасало. Неожиданно проблему решила тетя, которая спросила, не хочу ли я подработать.

- Моей приятельнице срочно требуется девушка, умеющая быстро набирать текст. Жить надо будет у нее. А приступать - хоть сегодня. Платит хорошо. Ты согласна?

- Конечно! - воскликнула я и побежала собираться.

У Ирины Федоровны, довольно известного автора детективных романов, я работала все каникулы. Мне очень нравились истории, которые она сочиняла. Я с нетерпением ждала новых глав, чтобы наконец узнать, как будет развиваться сюжет, и никогда не угадывала концовку.

С Владом отношения сошли на нет. Развязку этого сюжета я просчитала с самого начала, а его мама оказалась по-своему

права. Мне же было до слез обидно. Опять вспомнился старый фильм, когда героиня говорит своему бывшему возлюбленному, что из нее ничего не получилось бы, если б тогда она так не обожглась. И опять я сама над собой, посмеялась, вспомнив свою зависимость от старых фильмов. Но все же, как и героине в том самом кино, мне очень хотелось чего-то добиться в жизни, для начала - хотя бы самостоятельности.

Я продолжала работать у Ирины Федоровны, совмещая работу с учебой. Сняла квартиру неподалеку и сама ее оплачивала. А отношения с Владом стали дружескими. Я даже обижаться на него не могла: ну, в чем виноват мальчик, который еще не стал мужчиной, но очень нравится девушкам? Пусть подрастет!

В 24 года я вышла замуж за замечательного человека, с которым чувствую себя защищенной и любимой. У нас двое детей - мальчик и девочка, как я и мечтала. А Влад навсегда остался для меня теплым воспоминанием и человеком, который вдохнул в угловатую девчонку веру в себя. А еще - «автором» заголовка истории о милой Миле. Истории, которая до сих пор продолжается...

Мила.



Наши дети



А ВАШ РЕБЕНОК УМЕЕТ ПЛАВАТЬ?

В то время как одни дети обожают воду, другие боятся к ней и близко подходить. Для того чтобы научить плавать и тех, и других, нужны разные подходы!

Купаемся с пеленок - и довольны!

Когда Иришка только появилась на свет, я сразу решила, что она у меня будет плавать! Прежде всего это полезно для здоровья! Дети, которые плавают с рождения, болеют в два раза меньше остальных.

Грудничковым плаванием дочка начала заниматься с инструктором. Это было дорого, но удобно: сама я боялась, что она выскользнет у меня из рук и уйдет под воду. Уже после первых занятий ребенок с удовольствием нырял, а когда подрос, то вообще отказывался вылезать из ванны. Мы принимали ее утром, вечером, а иногда даже в обед.

Когда ванна стала мала - перешла в детский бассейн. Там с доч-

кой тоже занимался инструктор, но в моем присутствии. Однажды мы даже попробовали сходить на групповое занятие, где в воде была уже и я. Понравилось!

Сейчас Ире пять, и наши занятия продолжают до сих пор, хотя она давно умеет плавать. Подруги переживают: «Как она у тебя плавает зимой? Не боишься, что простудится?» Нет! Благодаря плаванью Иришка у меня закаленная! А ее длинные волосы можно легко высушить феном в раздевалке.

Так что большинство мифов о грудничковом и раннем плавании - всего лишь отговорки. Главное - мамин настрой и желание!

Евгения.

Не учите сами - для этого есть тренер

Наш сын не умел плавать, но мы с мужем думали, что в этом нет ничего страшного - научится. И вот как-то раз он с папой и друзьями поехал кататься на лодке. Посредине водоема она перевернулась. Все, кто умел плавать, восприняли происходящее как приключение, а наш Денис начал тонуть. По-настоящему.

На следующий же день мы записали его в бассейн. Тогда сыну было уже девять лет. Он согласился: нужно научиться плавать, чтобы подобных ситуаций больше не возникало. Уже через четыре занятия поплыл сам!

Тренер подтвердил: лучше, если плавание обучает опытный чело-

век, инструктор. Он сразу может поставить правильно движения, научить ориентироваться в воде, обучить разным техникам. Самостоятельности в этом вопросе лучше избегать!

Ирина.



Понадеялись на инстинкты - и зря!

Помните, как раньше учили детей плавать? Заводили на глубину и отпускали - выплывай как хочешь! Да, способ жестокий, зато какой действенный! Нас с братом отец именно так и учил. Он, конечно, был рядом, контролировал, но мы как-то и сами выплыли. И мужа так же учили.

Вот спустя тридцать лет таким же образом мы решили приучить к воде сына. Поехали в деревню, рядом было озеро. Сын боялся, но муж пообещал ему, что не отпустит. Вместе зашли на то место, где сыну с головой уже было, муж его подтолкнул и сказал: «Плыви ко мне!» Сам рядом был, но руки отпустил. Сережка перепугался, стал кричать: «Помогите!», хаотично барахтаться руками и ногами, воды глотнул... Муж, конечно, подхватил его. Но после того случая ребенок в воду ни ногой! А я продолжаю корить себя: не надо было так делать. Что хорошо с нами прошло, не факт, что так же удачно с нашими детьми будет...

Мария.

Что еще говорят?

«Мой сын так и не научился плавать. В 16 лет на пляже плюхается в воде только там, где чувствует ногами дно. И смешно, и стыдно...»
Людмила.

«Видела, как один папаша учил ребенка плавать. "Чего ты боишься? Боятся только девочки! Не будь трусом!" Да уж, с такой поддержкой трудно оставаться на плаву».

Маргарита Н.

«Многие учат детей плавать в круге, но это неправильно! Лучше возьмите нарукавники - они помогают поддерживать в воде правильное горизонтальное положение».

Дарья.

«Я сама боюсь воды - детская травма. Неудивительно, что мой страх перешел на дочку. Теперь и она может разве что ножки у берега помочить. Жаль...»

Юлия Б.

Умение отстаивать свои границы особенно важно на работе. Если вы не можете постоять за себя, то придется вечно выполнять чужую работу и выходить по выходным, а бонусы за это будет получать кто-то другой...



ВЫСТРАИВАЕМ ГРАНИЦЫ С КОЛЛЕГАМИ

Проблемные отношения между людьми психологи любят описывать с помощью «треугольника Карпмана». По этой теории, всех участников процесса можно разделить на три категории: «жертва», «преследователь» или «спасатель». Если в вашем коллективе есть противный коллега, который вечно нарушает ваши персональные и профессиональные границы, присмотритесь к нему повнимательнее. К какому типу его можно отнести?

ОБРАТНАЯ СТОРОНА МИЛОГО «СПАСАТЕЛЯ»

«Спасатель» искренне считает себя добрым волшебником, помогающим своим коллегам.

Со стороны этот персонаж выглядит очень мило. Он всегда готов прийти на помощь, выслушать, пожалеть, подставить дружеское плечо и взять на себя ответственность. Но у медали есть и обратная сторона: «спасателю» очень важно получить признание окружающих. Поэтому, если он помогает вам справиться с делами, об этом тут же узнает весь офис. Оглянуться не успеете, как все лавры за успешно проведенную сделку с особо важным клиентом достанутся не вам, а «спасателю». Такими темпами квартальный бонус тоже обойдет вас стороной. При этом коллега даже не догадывается, какую свинью подложил.

Есть и другая опасность. В своем желании помочь «спасатель» не всегда адекватно оценивает собственные возможности. Может оказаться так, что вам еще придется за ним переделывать работу. Как отказать «спасателю» так, чтобы он не обиделся? Будьте предельно милы и любезны: «Спасибо тебе за предложение, но я уже почти все доделала, осталось буквально чуть-чуть. Зато я слышала, что Анна Сергеевна сегодня жаловалась на проблемы с поставщиками. Может, поможешь ей разобраться?» Вуаля - вы мастерски переключили внимание «спасателя» на другой объект заботы.

НА РИНГЕ С «ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЕМ»

Если ваш начальник абсолютно

не способен к договору, то лучшее решение - сменить место работы.

Этот тип действует агрессией и натиском. Он будет на вас давить своим авторитетом. Если «преследователь» - ваш начальник, то шансов дать ему отпор, увы, немного. Он вряд ли проникнется к вам сочувствием, если вы скажете, что не можете доделать презентацию в субботу, так как у сына день рождения. Но даже если нельзя отказаться напрямую, все равно используйте любую лазейку для торга. Вам поставили дедлайн в пятницу? Сразу заявляйте, что это абсолютно нереально. С цифрами в руках доказывайте, сколько времени у вас уйдет на выполнение задания. Вас заставляют трудиться в выходные? Оговорите дополнительную плату за сверхурочную работу.

Если «преследователь» равен вам по статусу, то помогает обращение к авторитетам - более опытным коллегам, начальству и официальным распоряжениям. «Нет, я не могу взяться за это дело, потому что, согласно должностной инструкции, данный вопрос находится в ведении отдела кадров» или «Насколько я помню, на последней летучке шеф поручил задачу именно вам, следовательно, это не моя сфера ответственности». Главное, говорить это спокойным, но твердым голосом, чтобы сразу стало понятно: вы не дадите себя в обиду.

«ЖЕРТВЕ» НУЖНА СТЕРВА

Вам не нравится быть стервой, но с «жертвой» иначе договориться не получится.

Этот персонаж вечно нуждается в помощи. Он не может самостоя-

тельно справиться со своими проблемами, при этом всегда найдутся убедительные отговорки. Нет, я не могу позвонить клиенту, потому что мне надо заполнить платежные документы. А документы я не могу заполнить, потому что сотрудники склада дали неправильную информацию. Пойти на склад и во всем разобраться самостоятельно я не могу, потому что на складе холодно, а у меня хронический цистит, мне нельзя переохлаждаться. Давай ты вместо меня все это разрулишь, хорошо?

Спротивляться такому напору бывает непросто, особенно если вы отличаетесь врожденной эмпатией и добротой. Но если вы не готовы взять на себя роль вьючного осла, который тащит на себе не только свои, но и чужие задачи, придется научиться включать свою внутреннюю стерву. «Жертва» не может сделать что-то сама? У нее нет времени, сил, ресурсов, она не знает, не умеет, не практикует, и вообще у нее ретроградный Меркурий? Можно подумать, у вас вагон свободного времени! «Жертву» можно победить ее оружием. Еще до того как она откроет рот, начните жаловаться, как тяжело вам приходится. У вас на повестке дня миллион отчетов, звонков клиентам, неразобранных электронных писем, и честно говоря, лучше бы вы умерли вчера. Чтобы коллеге даже не пришло в голову приставать к вам с просьбами, сделайте контрольный выстрел. Изобразите несчастное лицо и просительным голосом прошелестите: «Может, у тебя найдется свободная минутка, чтобы помочь мне?» Увидите, «жертву» тут же как ветром сдует.



Ситуация

ПОСЛЕ РАЗВОДА

Как мужчины делят имущество

В обществе принято рассуждать о женской меркантильности. Однако некоторые мужчины в период развода вполне могут их переплюнуть!

Диван, холодильник, кухонные полотенца, кастрюли... Не стоит удивляться, если вчерашний благородный возлюбленный сегодня будет готов вынести всю обстановку из квартиры. Некоторые мужчины бывают удивительно мелочны, когда дело доходит до развода и раздела имущества.

ИГРУШКИ ДЛЯ ДРУГОГО РЕБЕНКА

Ирина возмущается: «Когда я узнала, что муж завел любовницу, то сразу сообщила, что прощать его не собираюсь, но препятствовать общению с сыном Мишей не буду. Он не настаивал и отправился собирать свои вещи. Тут-то меня и ждал сюрприз! Помимо одежды и предметов личной гигиены супруг собрал сумку с детскими игрушками. На мой вопрос, зачем они ему, резонно ответил: «У моей новой женщины есть ребенок от первого брака, тоже мальчик. Пусть он играет, а когда я буду забирать к себе Мишу, они будут играть в них вместе». Бывший уточнил, что он забрал только те игрушки, которые сам же и покупал. Как говорится, все по-честному. Ну что на это возразишь?»

НЕ ДОСТАНЫТЕСЬ ЖЕ ВЫ НИКОМУ!

«Мне повезло, - признается Анна, - общих детей мы с супругом не завели. В этом смысле разводиться нам было легко. Признаться честно, я даже не ожидала, что он подаст на раздел имущества.

Но факт остается фактом: Игорь решил поделить квартиру, которую он оформил на себя, но фактически оплачивала банку я (у нас была ипотека). Пришлось нанять адвоката.

Чтобы доказать, что это моя недвижимость по закону. Пока шли суды, я в нее даже не заглядывала. А вот Игорь заходил... Когда я выиграла суд и отправилась взглянуть на свое законное жилище, то обнаружила интересную квартиру. Все стены были испорчены баллончиками с краской, моя одежда, изрезанная, валялась на полу. Все бытовые приборы были непригодны к использованию - где провод оторван, где иные повреждения. В квартире не осталось ни единого целого предмета. Как говорится, ни себе ни людям...»

НОВОЙ ДЕВУШКЕ ПРИГОДИТСЯ!

«Мой бывший переплюнул многих мужчин! - уверена Лариса, - Когда мы расстались, он сразу без всякого стеснения заявил, что собирается забрать все подарки, которые мне когда-либо дарил. Учитывая, что вместе мы были пять лет, презентов накопилось немало. Я была обижена и спорить не стала. Все, что нашла, - отдала с чистым сердцем. И забыла об этом начисто ровно до того момента, как однажды моя подруга спустя несколько месяцев наткнулась в социальных сетях на новую девушку моего экс-возлюбленного. Я заглянула в ее профиль, а там... мои подарки! Вот колечко с бриллиантом, а это под-

веска, даже два мягких медведя тоже оказались у нее. Подписи были примерно следующие: «Спасибо любимому, он у меня такой щедрый!» Но поразило меня другое - на одном из снимков была запечатлена интимная игрушка, которую бывший тоже у меня забрал. Судя по всему, теперь этим секонд-хендом пользовалась его «новенькая». На здоровье! Хотя мне ее жаль».

НИ СТЫДА, НИ СОВЕСТИ

Нина жалуется: «Неужели совсем не осталось честных мужчин? Мой муж, который десять лет притворялся хорошим; за последний год истрепал мне все нервы! Я подала на развод (любовь прошла, так бывает), а он в отместку подал на раздел имущества! Как оказалось, супруг претендовал на автомобиль, который сам же мне подарил за рождение первенца, и на квартиру. Про нее, кстати, отдельный разговор. Большую часть суммы на ее покупку дали мои родители после продажи бабушкиной квартиры. Однако мы по глупости нигде это не зафиксировали. Кто же знал, что мой благоверный окажется таким ушлым?! В итоге он забрал ее себе полностью, выплатив мне по суду «компенсацию» за якобы мою часть. В итоге я с двумя детьми теперь живу на съемной квартире, а бывший - в нашей двушке. И где справедливость?»

ТЫ ТОЧНО НИЧЕГО НЕ ЗАБЫЛ?

«Мой муж после развода официально ни на что не мог претендовать, - объясняет Наталья. - И квартира, и моя машина были куплены еще до встречи с ним. Однако Кирилл никак не мог успокоиться. С пеной у рта он доказывал, что многое вложил в наше жилье и теперь хочет это забрать. «Вперед!» - сказала я, решив, что мне будет интересно на это посмотреть. За вещами Кирилл пришел в то время, когда дома были я и мои родители. Мы обедали, пока бывший перетаскивал один предмет за другим. По ходу он успевал комментировать: «Этот утюг я тебе дарил на 8 Марта», «Зачем тебе широкие вешалки? Ты ведь теперь без мужчины», «Ортопедический матрас мой!» Последней он унес мультиварку. К несчастью, в ней как раз готовился плов. Дожидаться окончания Кирилл не стал, вырвал шнур и потащил ее прямо так - с едой внутри. Мои родители были поражены, а я просто смеялась. Хорошо, что извбиралась от этого чудака! Впрочем, его можно и иначе назвать, в рифму...»

Для справки

Кармические отношения возникают на основе эмоциональной привязанности, которая была сформирована еще в прошлых жизнях. В нынешнем воплощении они нужны для отработки предыдущих ошибок. Часто такая связь становится уроком, который нужно пройти, чтобы изменить к лучшему свою жизнь.

Нередко, встречая человека, мы чувствуем, что нас к нему необъяснимо тянет. Незнакомец, которого видим впервые, может показаться почти родным человеком. Такие эмоции иногда пугают, однако с точки зрения древней восточной философии в них нет ничего особенного. Если предположить, что у каждого из нас были прошлые воплощения, то в них могли остаться незавершенные дела. Закончить некоторые из них мы можем как раз благодаря кармическим связям.

ВЫУЧИТЬ УРОК

Слыша выражение «кармические отношения», многие представляют себе идеальную связь между родственными душами, которые встречаются для того, чтобы никогда больше не расставаться. Однако на деле подобные романы редко обречены на долговечность. Как правило, они нужны человеку для отработки жизненно важных уроков. Как только он их усвоит, «учитель» уйдет из его жизни.

Буддийские гуру уверены, что подобная связь обычно возникает в тот момент, когда проблем из прошлых жизней накапливается слишком много. А заканчивается в том случае, если человек осознает происходящее, выносит из него урок и таким образом избавляется от кармического долга. Если же отработки не происходит, кармические отношения будут возникать в его жизни вновь и вновь - трудные, болезненные, неприятные.

5 ПРИЗНАКОВ СУДЬБОНОСНОЙ СВЯЗИ

Если в отношениях вы обнаруживаете эти признаки, скорее всего, для вас они кармические.

1. Непреодолимая тяга к партнеру. Люди буквально не представляют жизни врозь. Им кажется, что они были знакомы раньше и понимают друг друга без слов. Когда партнер исчезает из поля зрения, могут возникать волнение, тревожность, страх.

2. Эмоциональные качели. В таких отношениях никогда не бывает все ровно и гладко. Если партнеры ссорятся, то со смертельными



Кармические отношения УЙТИ НЕЛЬЗЯ ОСТАТЬСЯ?

Вы встретили человека, которого, кажется, ждали всю жизнь. Но отношения не складываются, все время возникают препятствия. Есть вероятность, что ваш роман - кармический.

обидами, если мирятся, то с фейерверком чувств. Подобные эмоциональные качели выматывают, лишают сил, но без них влюбленные уже не могут.

3. Энергетическое истощение. Нередко возникает желание все бросить. Сил не остается даже на привычные дела. Энергетический ресурс исчерпан, а пополнить его неоткуда.

4. Созависимость. Кармические отношения всегда созависимы. Один партнер не может существовать без другого, даже если им тяжело вместе. Включается правило: «С тобой мне плохо, но без тебя еще хуже».

5. Постоянная драма. Рано или поздно человек понимает, что не может представить себе любовь без драмы. Обычные отношения, в которых люди любят друг друга и уважают, отныне кажутся неинтересными и пустыми. Нужны пресловутые «американские горки»...

• Сексуальные отношения в кармической связи обычно фееричны. Именно удовлетворенность в этой сфере часто мешает партнерам завершить гнетущее общение.

РАЗОРВАТЬ ПОРОЧНЫЙ КРУГ НЕПРОСТО?

Прекратить кармическую связь не так просто. Это всегда больно и неприятно. Первый и самый важный шаг - осознать, что эти отношения не делают вас счастливыми, а значит, они обречены.

Мы меряем любовь уровнем страдания. А здоровая любовь – это про то, насколько ты счастлив.

Михаил Лабковский

Психологи рекомендуют изменить тактику поведения. Обычно кармическая связь затягивает - мы привыкаем к определенным паттернам поведения, часто теряем себя в такой любви. Причина в том, что мы выбираем другого человека, которого считаем особенным.

Чтобы разорвать порочный круг, следует выбрать себя. В очередной неудобной ситуации сказать: «Со мной так нельзя!» Снять с глаз розовые очки и принять тот факт, что мужчина, который находится рядом, не обязательно ваша судьба. Возможно, впереди вас ждет кто-то лучше.

Кармические отношения заканчиваются, когда один из партнеров больше не выбирает страдания и начинает свой путь к счастью.

ПОБЛАГОДАРИТЬ И ОТПУСТИТЬ

Благодарность – важная ступень на пути к освобождению от кармической связи. Чтобы закрыть гештальт, прошлого партнера непременно стоит поблагодарить за преподнесенный опыт. Это может быть личный разговор или подробное письмо, которое никогда не будет отправлено. Благодарность помогает поставить точку в этой истории и позволить себе двигаться дальше.

Накануне вечером, после окончания следствия, сторож стал предметом всеобщего внимания. Его тотчас окружили любопытные, жаждавшие услышать что-нибудь новенькое о страшном убийстве; среди них находился один переодетый констебль, внимательно следивший за каждым словом сторожа. Рассказывая о событиях прошлого дня, сторож упомянул о том, что он не сказал коронеру об одном обстоятельстве, а именно, о неожиданном обмороке, случившемся с мистером Дунбаром в церкви.

— Бедный джентльмен, — сказал он, — я никогда не видал и, верно, не увижу ничего подобного. Он шел по церкви таким молодцом, гордо подняв голову, и вдруг зашатался, как пьяный, и, наверное, упал бы, если б тут не оказалась скамья. Он упал на нее, как камень; и когда я посмотрел на него, то по его щекам катились крупные, как горошины, капли пота. Я никогда в жизни не видал такого бледного лица, словно привидение какое. Но через минуту он уже смеялся и шутил; по его словам, это случилось с ним от жары.

— Странно, чтобы человек, только что вернувшийся из Индии, жаловался на нашу жару, — заметил один из слушателей.

Вот сущность показаний сторожа перед судьей, сэром Арденом Весторпом. Это свидетельство и свидетельство одного мальчика, встретившего Генри Дунбара и покойного Вильмота недалеко от места, где найден был труп убитого, — вот единственные данные, имевшиеся против богатого банкира.

Сэр Арден Весторп считал неожиданный обморок, случившийся в церкви с Генри Дунбаром, очень важным пунктом, но, в сущности, что могло быть проще этого? Англо-индиец был уже немолодым человеком, и хотя его высокая грудь, широкие плечи и длинные, мускулистые руки свидетельствовали о его силе, но теплый климат мог его изнежить и ослабить.

Явились еще новые свидетели, не бывшие накануне; они показывали, что находились в роще или поблизости от нее в роковой вечер; но никто из них не видел Джозефа Вильмота и не слышал его стонов. Один только показал, что он видел в роще, между семью и восемью часами, очень невзрачного господина с цыганской, разбойничьей рожей. Артур Ловель переспросил этого свидетеля насчет виденного им человека. Но он отвечал, что в наружности и манерах его не было ничего особенного. Он не казался испуганным, смущенным или взволнованным, а шел тихо, не торопясь. Черты его были очень гру-

бы, лицо загорело, он выглядел разбойником — вот и все.

Мистер Балдерби, призванный также в свидетели, показал под присягой, что Генри Дунбар был главой торгового дома на улице Св. Гундольфа. После этого следствие было отложено и мистер Дунбар отведен в тюрьму, хотя Артур Ловель и протестовал, объявляя, что не было никакого обвинения, которое оправдывало бы его заключение.

Мистер Дунбар все же упорствовал и не хотел идти на поруки; он заявил, что лучше останется в тюрьме, чем выйдет из нее неоправданным.

— Я не выйду из винчестерской тюрьмы, — говорил он, — пока мое имя не будет очищено от тяготеющего над ним подозрения.

Тюремные власти обходились с ним с величайшим уважением и предоставили ему лучшие комнаты. Артуру Ловелю и мистеру Балдерби было позволено навещать его в любое время.

Между тем в Винчестере все громко выражали свое неудовольствие против властей, заключивших в тюрьму миллионщика.

Действительно, история была странная, непонятная. Английский джентльмен, обладающий баснословным богатством, вернулся из Индии и спешил обнять свою единственную дочь; но не успел сойти на берег, как его ослеповили грубые, бестолковые власти и посадили в тюрьму.

Артур Ловель делал все, что мог, для скорейшего окончания этого неприятного дела. Отец Лоры не очень пришелся ему по вкусу, но он был уверен в его невиновности и потому решил, во что бы ни стало, очистить имя Дунбара от ложного обвинения.

Для достижения своей цели он велел полиции разыскивать неизвестного человека, с разбойничьим лицом, которого видели в роще в день преступления. Сам же отправился из Винчестера разыскать больного старика, Самсона Вильмота. Его показания в этом деле были очень важны, ибо могли бросить свет на прошедшую жизнь умершего и на его отношение к Дунбару.

Ловель останавливался на каждой станции и наводил справки; наконец в Базинстоке ему сказали, что там действительно один старик, ехавший с братом, неожиданно занемог и вскоре умер. Судебное следствие установило, что он умер естественной смертью и тело его похоронено несколько дней тому назад на приходском кладбище.

Ловель посетил Базинсток 21 августа, а старик умер, по словам

трактирщика, 17-го в два часа, то есть немедленно по уходу брата. После рокового удара бедный Самсон не произнес ни одного слова.

Итак, тут нельзя было ничего узнать. Смерть закрыла уста этого свидетеля.

Но если б Самсон Вильмот и был жив, что он мог сказать? Предыдущая жизнь несчастного не могла объяснить тайну его убийства. В сущности, это убийство было очень простое, обыкновенное: злодей польстился на платье, часы и несколько соверенов, которые, вероятно, были в кармане Джозефа Вильмота.

Обвинение, павшее на Генри Дунбара, поддерживалось только двумя фактами: во-первых, его последнего видели в обществе убитого, и, во-вторых, его показания противоречили показаниям сторожа касательно времени, проведенного им в роще. Но на подобных основаниях никакой судья в здравом рассудке не мог предать человека уголовному суду.

XIV

ПОЕЗДКА МАРГАРИТЫ

Пока все это происходило в Винчестере, Маргарита ждала своего отца. Она ждала его до тех пор, что сердце ее изныло от тоски, но она все еще не отчаивалась. Он обещал вернуться 16-го вечером, к десяти часам; но он не всегда держал свое слово. Он часто оставлял ее таким образом и пропадал целыми днями, целыми неделями. Поэтому в его отсутствии не было ничего особенно странного или удивительного, и молодую девушку терзала не боязнь, что он никогда не воротится, нет, ее мучила мысль, что он мог совершить какое-нибудь преступление. Она теперь знала, что он вел бесчестную жизнь. Он сам рассказал ей роковую тайну. Она уже более не могла заступаться за него, когда другие станут его осуждать; она должна теперь только молить о пощаде, о милосердии.

Бедная девушка гордилась своим отцом, несмотря на то, что он был отверженный; она гордилась его умом и приличными манерами, возвышавшими его над всеми людьми его класса, поэтому мысль о его преступлениях поражала ее в самое сердце. Она жалела его и старалась извинить все его поступки. «Если мой отец преступник, то за это отвечает не он, а Генри Дунбар», — думала она. Мысль об этом человеке и о страшном зле, которое он сделал отцу ее, не покидала ее ни на минуту.

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



Чтобы эмаль

дольше держалась

Продлить срок службы эмалированной посуды помогут простые правила.

* Оберегайте ее от ударов (сколы и трещины на эмали со временем приведут к изнашиванию металла, ржавым потекам и дырам);

* не лейте горячую воду в холодную кастрюлю и наоборот (эмаль потрескается);

* если в посуде было тесто, молоко или яйца, сначала вымойте ее холодной водой, а потом горячей (иначе на эмали появится пленка, которая плохо смывается); жир с эмали отмывайте пищевой содой и мылом;

* если ко дну что-то пригорело, нельзя оттирать абразивными средствами. Налейте холодной воды, всыпьте 3-4 ст. ложки соды или соли и оставьте на час, прокипятите, остудите и почистите.

Сколько пыли в квартире?

Как проверить чистоту воздуха с помощью скотча.

От воздуха в квартире напрямую зависит здоровье ее жильцов. Например, от пыли может появиться аллергия, в ней содержатся тяжелые металлы, токсины и грязь. Чтобы проверить, как много пыли витает в воздухе, нужно взять полоску скотча и закрепить ее на люстру. Можно выбрать и другое мес-

то, которое находится на высоте и желателен посередине комнаты. Край полоски прикрепите к светильнику, а остальную часть оставьте свободно висеть. Этот способ работает по принципу мухоловки, как клейкая лента. Оставьте скотч на час, после снимите и посмотрите, сколько пыли осело на липкой части. Если пыли нет совсем, значит, воздух в квартире очень чистый. Если лента оказалась сильно загрязненной, проветривайте квартиру и проверяйте все вытяжки, проводите влажную уборку.

Все сырники

будут одинаковые

Хотите на завтрак получить одинаковые и ровные шайбы? Вооружитесь стаканом. Из творожной массы скатайте шарик, накройте стаканом и делайте им круговые движения. После слегка прижмите сырники сверху лопаткой.
Оксана.

Кефир кладу

с вечера в морозилку...

Из пакета кефира, замороженного с вечера в морозилке, на следующий день получается вкусный и нежный творог. По весу немало выходит и, что немаловажно, при приготовлении не пачкается ни одна кастрюля, миска и сито. Да и кислым не пахнет. Жирность ке-

фира должна быть не меньше 1%, но выход творога из 3,5%-ного больше. Вечером положите в морозилку, утром разрежьте упаковку ножом. Замерзший кефир выложите в тканевую салфетку и сложенную в два слоя марлю и подвесьте над мойкой. Через несколько часов творог будет готов.

Светлана.

Секрет сочного шашлыка

Многие привыкли к стандартному маринаду: соль, перец, лук и иногда кефир. Но это далеко не лучший способ замариновать мясо. Соль вытягивает сок из мяса, и, если добавить ее сильно заранее, мясо будет суховатым. Лучше делать маринад со специями и оставлять мясо в нем на ночь, а солить уже непосредственно перед готовкой.

Михаил.

Заготовки простоят долго

Домашние соленья и компоты укупируйте воском (или очищенным парафином). Банку заполняю, стерилизую, как обычно, охлаждаю, а потом на поверхность содержимого выливаю слой расплавленного воска толщиной 2 мм. Воск застынет и превратится в герметичную крышку. Не нужны никакие машинки. Запас воска переходит из сезона в сезон. От пыли горловину прикрываю бумагой.

Гульнара.

Пригодится

Белая пряжа пожелтела от времени?

Сначала постирайте пряжу. Замотайте клубочки на 30 минут в мыльном растворе или с добавлением стирального порошка. После хорошо прополощите в холодной воде и высушите. Затем приготовьте раствор: на 2 л воды добавьте 2 ст. ложки перекиси водорода. Замотайте клубки в этом растворе и поставьте на солнце на 30 минут.

Оксана.

Если постоянно расстегивается молния

Частенько такое бывает - на брюках или джинсах молния расстегивается сама по себе. Я научилась с этим справляться, проблема решается очень просто. Понадобится обычное тонкое металлическое колечко от ключей. Его нужно прицепить к бегунку. Когда застегнете молнию, колечко накинется на пуговицу и застегните ее. Так молния никогда не будет расстегиваться сама.

Кира.

Растянуть обувь поможет картошка

Очистите две картофелины подходящего размера. Оберните бумажным полотенцем или газетой. Усердствуйте с бумажной изоляцией не стоит. Вложите картофелины в туфли и оставьте на ночь. Картошка высохнет, а вся влага впитается в обувь. Единственное «но»: при помощи картошки можно изрядно растянуть только ту область обуви, где находятся пальцы. Кстати, картошку засунуть в обувь можно и для того, чтобы вывести неприятный запах. Лучше всего это работает с кожаной обувью. С тканевыми моделями будет немного сложнее.

Нина.

Помыть жалюзи можно быстро и просто

У кого дома висят жалюзи, знают, как сложно их мыть. Занавески снял и постирал, а каждый раз снимать жалюзи неудобно. Есть простое решение. Надеваем на руку перчатку или ненужный носок. И протираем полоски. Можно на одну руку надеть мокрую перчатку, а на вторую - сухую. В одну сторону протираем полоску мокрой перчаткой, в другую сторону - сухой.

Элина.



МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ БОЛЬШОЙ СТИРКИ

Как продлить срок службы стиральной машины и сэкономить на стирке?

1. В отделение для порошка засыпьте пачку лимонной кислоты, поставьте на полный режим стирки с температурой 60 или 90 градусов. Запустите стирку без белья. Так очистите от накипи нагревательные элементы и другие части машинки. Процедуру полезно делать раз в полгода-год.

2. Вместо кондиционера для белья можно воспользоваться пищевой фольгой. Сожмите ее в шар размером с кулак, положите в барабан вме-

сте с бельем и запустите стирку. Так снимете статическое электричество с вещей.

3. Если в один день у вас несколько стирок, то передышку между стирками машинке лучше не давать. Дело в том, что при повторном запуске можно сэкономить на нагреве воды, так как тени еще не остыли.

4. Регулярно нужно очищать лоток для порошка и сливной накопитель, находящийся внизу машинки.

Хозяйке на заметку

* Со временем жемчужные ожерелья и серьги тускнеют. Поэтому их нужно регулярно чистить. Для этого отлично подходит оливковое масло. С помощью мягкой ткани вотрите немного масла в жемчуг. Украшения засияют так, словно их только что принесли из магазина.

* Если в доме не оказалось специальных средств для мойки стекол, поможет газировка. Она справится с грязью, пылью и пятнами на лобовых стеклах автомобиля, зеркалах и окнах в квартире. После нее не остается разводов и потеков. Просто налейте газировку в тазик, намочите тряпочку - и за работу!

* Бутылка с растительным маслом всегда жирная: после использования одна-две капли обязательно стекуют по бутылке, отсюда пятна на столе, грязные руки. Вырежьте небольшой манжетик из обыкновенной губки. Вытрите насухо бутылку, наденьте губку на горлышко - и ваши руки и стол всегда будут чистыми.

надо, выкинул - и все! Еще я никогда не выбрасываю старые полотенца и простыни. У меня в шкафу есть специальная полка для них. Если надо что-то отремонтировать, то нет ничего лучше, чем закрывать пол и мебель простынями - газеты и рядом не лежали. То же самое, если нет возможности люстру снять, а вымыть ее надо: застилаю все вокруг. Нужна мужу тряпка для мытья машины - на тебе кусок простыни или полотенце. Старые хлопчатобумажные носки и нижнее белье очень здорово использовать для полировки мебели. Отполировал - выкинул. Опять же, ничего мыть-стирать не надо.

Жанна Р.

Чистящее средство из подручных материалов

Как-то у меня в доме закончились все чистящие средства. Подруга посоветовала приготовить пасту из того, что есть под рукой. Я натерла на терке кусок хозяйственного мыла, залила 1 стаканом горячей воды, чтобы стружка растворилась. Добавила по 1 чайн. ложке пищевой соды и горчицы, взбила миксером до кремообразной консистенции. Получилось отличное средство для чистки плиты, духовки, микроволновой печи, холодильника и даже кафеля в ванной.

Светлана.

Я никогда не выбрасываю старые зубные щетки...

Ничего нет лучше, чем этой щеткой чистить краны и вокруг них. Брызг от нее почти нет. То же самое и в глазах, куда трудно даже тряпкой достать. А уж когда ящик разбираешь, то из щелей между дном и стенкой только зубной щеткой и можно вычистить мусор. И мыть ее потом не

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ЕСЛИ ТРЯПКА ТА, В ДОМЕ – ЧИСТОТА!

Сколько бы различных приспособлений и гаджетов ни было сегодня в помощь хозяйке, но чтобы дом сиял чистотой, не обойтись без главного помощника - тряпки.

Рассмотрим основные виды тряпок в зависимости от материала и попробуем разобраться, какие из них для уборки являются лучшими, а на какие даже не стоит тратить деньги.

Губчатая вискоза

Состоит из 2 слоев: внутреннего абсорбирующего и внешнего рельефного. Такая тряпка отлично справляется с любой влагой и загрязнениями, быстро и качественно впитывает воду, хорошо собирает на себя сыпучие вещества, пыль, крошки, не оставляет ворсинок. Подходит для уборки деревянной и кожаной мебели, ламината, кафеля.

Недостатки: может оставлять на стекле и зеркалах разводы. Склонна к деформации, ссыханию, может начать крошиться после нескольких применений.

Хлопок

Вафельные и трикотажные тряпки.

Экологичные, гипоаллергенные, отлично очищают, впитывают влагу, протирают насухо любую поверхность. Идеальны для уборки кухни и ванной комнаты.

Недостатки: часто оставляют после себя ворсинки и разводы. Не подходят для полировки.

Бамбук

Тряпка имеет на поверхности крупные петельки, отлично собирающие грязь. Натуральный, экологически чистый, гипоаллергенный материал, хорошо впитывает влагу, запахи, долго служит, прекрасно собирает пыль.

Недостатки: может оставлять небольшие ворсинки на стекле. По цене дороже остальных.

Вискоза с полиэстером

Отличная гигроскопичность этих тряпок помогает им хорошо впитывать влагу. Они электризуются, не царапают мебель, подходят для

разных поверхностей, особенно для пола.

Недостатки: такая тряпка хуже впитывает влагу, чем губчатая, может оставлять ворсинки и разводы на поверхности, довольно быстро закатывается, на ее поверхности образуются грязные катышки.

Микрофибра

Состав: полиэстер + полиамид. Такие тряпки имеют сплетение разных видов волокон, на поверхности присутствуют микрокрючки, которые забирают грязь и хорошо очищают поверхности, не оставляя разводов. Идеальны для стекол и зеркал. Качество уборки этими тряпками всегда на должном уровне. Сами тряпки имеют бортик, не расползаются со временем, не оставляют ворсинок. Прекрасно подходят для пола (плитка, ламинат, паркет). Сухая тряпка из микрофибры хорошо протирает и полирует изделия из хрома, нержавеющей стали, хорошо справляется с пылью. Не оставляет разводов.

Недостатки: не подходят людям с аллергией на синтетику, довольно дорогая по цене.

Целлюлоза

Целлюлозные тряпки часто продаются в рулонах. Подходят для уборки кухни, ванной комнаты, санузла. Хорошо моют плитку, справляются с мыльным налетом, практически не оставляют разводов.

Недостатки: тонкие, недолговечные, склонны к появлению катышков. После одного использования теряют вид, скатываются и рискуют полететь в мусорное ведро.

КСТАТИ!

Хорошая тряпка не обязательно дорогая. Прекрасные тряпки для уборки можно сделать из старых трикотажных футболок, вафельных полотенец, нарезав их на прямоугольники и свернув несколько раз. Универсальный размер тряпки для уборки дома: 50х60 см и 30х30 см. Тряпки такого размера считаются самыми удобными и оптимальными для мытья любых поверхностей.

СОВЕТ

Чтобы тряпки служили дольше, после проведения уборки их нужно хорошо простирать хозяйственным мылом и просушить (лучше не на батарее).

Никакой химии

Категорически запрещено использовать для фруктов-овощей средство для мытья посуды или обычное мыло. Их химические компоненты никогда до конца не вымываются, могут попасть в организм и вызвать отравление. Какими же средствами пользоваться?

* **Лимонный сок + сода.** Для «чистящего средства» смешайте в стакане воды ложку соды и ложку лимонного сока. Вылейте раствор в чистую бутылку с распылителем. Обработайте плоды, подождите 2-3 минуты и ополосните. Храните средство в холодильнике.

* **Уксус.** Разбавьте его наполовину водой. Вымойте в растворе плоды и сполосните под струей воды из-под крана. Такое средство поможет удалить воск и обеззаразить.

* **Соль.** На 1 л воды - 4 ст. ложки обычной соли.

* **Перекись водорода.** С ее помощью вы не только все очистите, но и обеззаразите. Используйте средство просто: на литр воды - 1 ст. ложка препарата.

Каждому овощу - своя обработка

* **Белокачанная капуста.** Удалите 2-3 слоя листьев (до чистых и свежих), а после нарежьте кочерыжку. Это лет 20-25 назад дети считали капустные кочерыжки лакомством и ждали, пока мама начнет «разделять» капусту. Сегодня кочерыжка - однозначный источник нитратов (именно в ней они и собираются).

* **Цветная капуста.** На этом овоще зачистите ножом (овощной теркой) все потемневшие участки. Потом разберите на соцветия и опустите на 10 минут в подсоленную воду, чтобы все червячки, которые обожают цветную капусту, всплыли на поверхность.

* **Кольраби.** Ее сполосните и освободите от кожицы.

* **Артишоки.** Срежьте стебель, удалите все поврежденные листья и промойте в проточной воде, откладывая для приготовления обеда корзинки и основания артишоковых листьев (остальное не едят).

* **Корнеплоды** (хрен, редиска, морковь, картофель, свекла...). Замочите в теплой воде, счистите землю щеткой. После промойте в теплой и холодной воде и снимите кожуру.

* **Кукуруза.** Сначала снимите листья, а потом промойте под краном.

* **Огурцы и помидоры** (а также стручковые овощи, баклажаны, перцы и патиссоны). Ненадолго замочите в холодной воде (если есть подозрение на нитраты - можно в подсоленной), потом промойте под краном.

* **Спаржа.** Ее обычно чистят в ши-



КАК МЫТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

ГОТОВЬТЕ ПЕРЕКИСЬ, ЛИМОН И СОДУ

Чтобы смыть грязь и пыль с овощей, фруктов и ягод, достаточно сполоснуть их под струей проточной воды. Но вот если на продукте присутствуют вредные микроорганизмы, пестициды, воск, парафин, простой водой не обойтись.

рокой миске острым ножом, начиная от головки овоща и по его основанию. Сразу после чистки тщательно промойте под краном.

Как и чем мыть фрукты

* Дыни и арбузы, тыквы и кабачки мойте одним из средств, о которых говорилось выше, в ванной (или раковине) со щеткой.

* Гранаты, груши с яблоками, абрикосы с персиками и сливы ненадолго замочите в холодной воде и после промойте под краном.

* Виноград положите под водопроводный душ в миске или дуршлаге и, разделяя на гроздья, промывайте.

* Ягоды, как и виноград, сложите в дуршлаг в 1 слой (не наваливайте большой кучей!) и оставьте под «душом» на 4-5 минут. Если есть сомнения в чистоте ягод (например, клубника с землей на кожице или слишком липкая черешня), то дуршлаг с ними опустите в горячую воду, потом в очень холодную, потом снова в горячую и снова в холодную. Этого будет достаточно.

* Цитрусовые обычно продаются

блестящими от воска и других веществ. И даже после мытья остаются немного липкими. Поэтому сначала ошпарьте их кипятком, а уже потом сполосните под краном.

* Что касается ананасов, их моют вместе с листьями под краном холодной водой. Далее дают обсохнуть. * Для сухофруктов обязательно замачивание. Но сначала - душ кипятком.

Грязная зелень

По мнению паразитологов, опасной может быть любая зелень. Даже та, что выращена на собственной грядке. Некачественно промытая зелень - это как русская рулетка. Может, повезет, а может, и нет. Поэтому лучше не рисковать. Для начала удалите корни, нижнюю часть стеблей (в них накапливаются нитраты) и подгнившие части. После тщательно смойте видимую грязь под краном и замочите зелень в соленой воде (на 1 л воды - 1 ст. ложка соли) на 15 минут. Вся грязь осядет на дне посуды. Не сливая воду, аккуратно переложите зелень в дуршлаг, снова сполосните. И только потом нарежьте в салат.



ВЫБИРАЕМ ИДЕАЛЬНУЮ РАСЧЕСКУ

А выбрать есть из чего. Существует огромное количество форм и размеров расчесок, материалов, из которых те изготовлены. Плюс каждый день нашим помощницам в наведении красоты приходится справляться со множеством разных задач. Кроме того, для каждого типа волос существуют свои идеальные расчески. Давайте разбираться.

Гребень

Этот тип расчесок изготавливают из пластмассы, дерева, металла и других материалов (силикон, эбонит, карбон и др.). Такая расческа будет отличной помощницей, если требуется сделать пробор, нанести маску или начесать челку. Она подойдет для тонких, в меру густых прямых волос. А вот густой кудрявой копне волос гребень не помощник.

Брашинг

Это расческа цилиндрической формы с зубьями или щетинками по всему радиусу. Может быть пластмассовой, деревянной или металлической. Брашинги бывают термоустойчивыми (с отверстиями для лучшего проникновения воздуха) или обычными. Их различают по типу щетины: натуральная, нейлоновая или комбинированная. Такую расческу можно использовать как для расчесывания волос, так и для укладки при помощи фена. Выбирая диаметр расчески, учитывайте такие критерии, как длина волос и желаемый размер локонов. Но брашинг также необходимо чистить и промывать как можно чаще, особенно если вы пользуетесь уходовыми средствами для волос (мусс, пенка, гель).

Массажная расческа

В основном, расчески такого типа производят из пластика или дерева. Основание с зубчиками может иметь как овальную, так и прямоугольную форму со скругленными углами. Такая расческа подойдет для волос любой длины. Благодаря своей форме, массажная расческа улучшает кровообращение в коже головы, что ускоряет рост волос. Но есть у этих трудяг и слабое звено: они быстро пачкаются (пылятся, накапливают кожное сало), поэтому чистить и мыть их следует как можно чаще.

Щетка

Показана обладательницам густых и длинных волос. Она сможет аккуратно прочесать каждую прядь, при этом не повреждая ни единого волоска. И к коже головы отнесется очень бережно, обеспечив ей мягкий массаж. Неоспоримым ее преимуществом является то, что ее можно использовать для мокрых волос. Щетки бывают и с натуральными, и с искусственными зубчиками.

Обратите внимание!

Если волосы жесткие и густые,

то рекомендовано использовать расчески из твердых материалов. Для тонких или ослабленных волос подойдут более щадящие материалы: силикон, каучук и др.

* Для поврежденных волос, которые ломаются, секутся, или очень сухих волос используйте расческу с редкими зубьями. Натуральные материалы всегда полезнее синтетических.

* Металлические расчески лучше использовать для укладки или распутывания волос, а вот для полноценного ежедневного расчесывания их лучше не применять, т.к. они царапают кожу головы, а волосы секутся и электризуются.

Подводя итоги, отметим, что выбирать расческу следует исходя из того,

* какого типа у вас волосы,
* для чего вы хотите ее использовать (для расчесывания или укладки),
* из какого материала она изготовлена (натуральный или синтетический).

Однажды выбрав «правильную» расческу, вы надолго получите отличного помощника в создании самой лучшей прически.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!
Чаще всего для изготовления расчесок с натуральной щетиной, используется щетина дикого кабана, конский волос, китовый ус или свиная щетина.

Появление на коже «апельсиновой корки» - это нарушение обменных процессов. Чаще всего ее можно заметить на бедрах и ягодицах. Среди причин возникновения - гормональные процессы, наследственность, отсутствие активности.

Вот что поможет уменьшить степень его проявления или не допустить развития.

Горячие обертывания

Самые эффективные обертывания при целлюлите - горячие. Они улучшают микроциркуляцию, лимфоток и обмен веществ. Для достижения эффекта требуется не менее 10 процедур с перерывом в 1 день.

В состав таких смесей могут входить эфирные масла, мед, красный перец, шоколад, водоросли. После нанесения массы необходимо создать парниковый эффект, обернув кожу пищевой пленкой. Рекомендуется держать состав не более 10-15 минут.

Медово-кофейное. Смешайте 5 ст. л. кофейной гущи с 3 ст. л. жидкого меда. Нанесите смесь на проблемные зоны, помассируйте 1-2 минуты.

Водорослевое. Залейте 4 ст. л. водорослей (аптечная ламинария) 100 мл кипятка. Через 2 часа распределите получившуюся массу по коже.

Масляное. Смешайте 3 ст. л. растительного масла с эфирными маслами лимона и розмарина (по 3-4 капли), слегка подогрейте на водяной бане, нанесите на кожу.

✓ **Горячие обертывания противопоказаны при беременности, болезнях сосудов, варикозе.**

Массаж сухой щеткой

Драйбрашинг (массаж сухой щеткой) дает лимфодренажный эффект, активизирует ток крови и запускает процессы детоксикации. Для чувствительной кожи выбирайте щетку с мягкой натуральной щетиной, для нормальной кожи подойдет щетка средней жесткости. Удобно, если у нее будет длинная ручка.

При регулярном использовании щетку меняют раз в полгода.

Массаж рекомендуется выполнять не менее 3 раз в неделю. Он выполняется перед душем, на сухую кожу, плавными круговыми движениями. Для каждой проблемной зоны - не менее 10 движений. Общее время массажа - 5-7 минут.

✓ **Обратите внимание на цвет кожи после драйбрашинга. Если она порозовела, значит, вы все сделали правильно.**

Противопоказаниями являются различные повреждения кожи, высыпания, воспалительные заболевания, дерматит, варикоз, большое количество родинок.

Каким должен быть скраб?

С помощью скраба можно очистить и



ЧТО СПАСЕТ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА?

Уменьшить проявления целлюлита или предупредить его возникновение. В помощь - скрабы обертывания, массажи и не только.

выровнять кожу, а также ускорить клеточный обмен. Для избавления от целлюлита выбирайте средства с крупными абразивными частицами.

Если вы предпочитаете покупные скрабы, обратите внимание на их состав. В нем должны быть растительные компоненты, экстракты водорослей, эфирные масла, антиоксиданты.

После использования скраба нанесите на кожу антицеллюлитный крем.

поднять ноги от пола и начать скрещивать);
* планка («прорабатывает все мышцы тела»).

Активный образ жизни

Важный этап борьбы с целлюлитом - физическая нагрузка.

Подходит все:

пешие прогулки,

бег, плавание

в бассейне,

катание на

велосипеде,

занятия йогой.

Главное - регулярность!

Существует также

комплекс домашних

упражнений.

Среди них:

* глубокие приседания

(можно использовать утяжелители);

* боковые выпады и выпады назад;

* «ножницы» (в положении лежа при-

В борьбе с целлюлитом помогают витамины - А, С, Е, лютеин, ликопин, рутин.

От LPG до прессотерапии

С целлюлитом можно бороться с помощью аппаратных процедур и массажных методик.

Прессотерапия. Воздействие на кожу происходит за счет сжатого воздуха, который подается в специальный костюм. Процедура улучшает отток лимфы и снижает отечность.

Вакуумно-роликовый массаж (LPG) специальными роллерами поможет сжечь лишний жир и слегка подтянуть кожу.

Лимфодренажный массаж. Выполняется вручную специалистом. Уменьшает локальные отеки, способствует оттоку лимфы.

Радиочастотный лифтинг - воздействие электроимпульсами, которые разрушают созданные молекулярные связи и формируют новые ткани, уже без целлюлита.

В составе антицеллюлитного

крема должны быть активные вещества: кофеин, морские водоросли, ретинол, растительные экстракты.

САЛАТЫ СО ВКУСОМ ЛЕТА



СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ЛУКА

5 мясистых помидоров, 2 головки белого или красного лука, зелень укропа, 1/3 стакана оливкового масла, 1/5 стакана бальзамического уксуса, соль и специи по вкусу, толстый лаваш или чиабатта.

Помидоры вымыть и обсушить бумажным полотенцем. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Укроп вымыть, обсушить и измельчить.

Помидоры нарезать дольками и выложить в миску. Добавить лук и зелень укропа, посолить, поперчить, перемешать.

Оливковое масло смешать с бальзамическим уксусом и залить заправкой салат. Поставить его в холодильник примерно на полчаса, а затем подать.

Этот салат нужно есть, вымакивая лавашом или чиабаттой маринад, получившийся от смешения заправки и сока помидоров.

САЛАТ С ТОМАТАМИ

В ЧЕСНОЧНО-ЙОГУРТОВОМ СОУСЕ

3-4 горсти салата корн, 3 спелых помидора, горсть очищенных орехов кешью, соль.

Для соуса: 300 г натурального йогурта (без вкусовых добавок), 2 зубчика чеснока, 1 ст.л. лимонного сока, соль.

Чеснок очистить, выложить в ступку, добавить соль и истолочь все вместе пестиком. Получившуюся чесночную пасту смешать с йогуртом и лимонным соком.

Помидоры вымыть, обсушить и нарезать дольками. Выложить в миску, залить соусом и перемешать, чтобы каждая долька была покрыта соусом.

Орехи кешью немного обжарить на сухой сковороде. Салат корн выложить в салатник, добавить помидоры в соус, посыпать орехами кешью, посолить по вкусу и сразу подать.



САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ТВОРОГОМ

250 г редиса, 1-2 средних огурца, 3 горсти смеси салатной зелени (айсберг, шпинат, зеленый салат и т.п.), 100-120 г рассыпчатого творога, 2-3 ст.л. оливкового масла, 1 ст.л. лимонного сока, соль, специи - по вкусу.

Салатную зелень (порванную руками) выложить в глубокий салатник или миску. Редис и огурцы вымыть, обсушить и нарезать тонкими кружочками, добавить в емкость с салатным миксом. Посыпать рассыпчатым творогом и перемешать.

Оливковое масло смешать с лимонным соком, добавить соль и специи по вкусу и хорошенько взбить. Полить заправкой салат и сразу же подать.



ХОЛОДНЫЙ ТОМАТНЫЙ СУП

Помидор, луковица, зубчик чеснока, красный болгарский перец, огурец, 2 ст. ложки растительного масла, сельдерей, острый перец.

Обдайте помидор кипятком и снимите кожицу. Взбейте его в блендере вместе со всеми остальными ингредиентами, кроме огурца. Добавьте растительное масло, соль по вкусу. Охладите суп в холодильнике. Перед подачей добавьте порезанный кубиками огурец. Хорошо дополнят вкус супа сухарики и перышки зеленого лука.

ГОВЯДИНА В СОУСЕ «ЦАХТОН»

По 400 г говядины и сметаны, 4 сладких перца, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка паприки, по пучку петрушки, кинзы, соль.

Отварите мясо до готовности в подсоленной воде, остудите, нарежьте небольшими кубиками. Петрушку и кинзу хорошо промойте, обсушите, мелко нарежьте и смешайте со сметаной. Добавьте паприку, соль, чеснок, пропущенный через пресс, перемешайте. Залейте соусом мясо, перемешайте и поставьте в холодильник на 2-3 часа, чтобы оно напиталось ароматами специй и трав. Болгарские перцы помойте, обсушите, разрежьте на половинки, выньте семена. Наполните перцы мясом и подавайте к столу.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛОДОЧКИ

6 картофелин, 100 г сыра, 2 болгарских перца, 150 мл сметаны, 2 луковицы, 150 г кукурузы, 4 шампиньона, соль, перец, зелень, растительное масло для жарки.

Картофель хорошо вымойте, отварите в мундире до полуготовности. Остудите, разрежьте пополам, ложкой аккуратно выньте серединку. Разогрейте в сковороде масло и обжарьте в нем лук с грибами: Смешайте с порезанным перцем, кукурузой, специями, измельченной зеленью, заправьте сметаной и хорошо перемешайте. Начините лодочки, посыпьте сверху тертым сыром. Запекайте в заранее разогретой до 200 градусов духовке приблизительно 20 минут.



Со шпинатом и курицей

Для теста: 150 г сливочного маргарина, 400 г творога, 250 г муки, 1/4 пакетика разрыхлителя, щепотка соли. Для начинки: 1 куриное филе, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 200 г сыра, 200 г шпината, перец, соль.

Маргарин растопите и дайте остыть. Смешайте с творогом, добавьте муку, смешанную с разрыхлителем и солью, замесите эластичное тесто. Накройте полотенцем и уберите в холодильник на час. Филе нарежьте кусочками. Лук измельчите. В сковороде разогрейте растительное масло, обжарьте лук в течение 3 минут, добавьте филе и готовьте 5-7 минут. Дайте остыть, посолите, поперчите. Сыр нарежьте кубиками. Шпинат - тонкой соломкой. Духовку разогрейте до 180 градусов. Тесто разделите на 2 части, каждую раскатайте в круг толщиной 5 мм. Одну часть выложите в форму, выстланную бумагой для выпекания. На нее - половину филе,

ПИРОГИ С ЗЕЛЕННОЙ НАЧИНКОЙ

сыр, шпинат, снова филе и накройте второй частью теста. Защипните края, наколите вилкой. Выпекайте 40 минут.

Штрудель с беконом

По 1 пучку кинзы, петрушки, укропа, 2 ст. ложки растительного масла, 500 г дрожжевого слоеного теста, 150 г бекона, 30 г семян тмина, яйцо, соль, 1 ст. ложка молока.

Тесто раскатайте в тонкий прямоугольный пласт размером с противень. Зелень мелко порубите и перемешайте. Бекон нарежьте ломтиками, равномерно уложите на пласт теста, сверху покройте слоем зелени. Посолите, поперчите. Сверните в рулет, накройте салфеткой и оставьте на 15-20 минут. Отделите желток от белка. Желток взбейте с молоком и щепоткой соли. Духовку разогрейте до 190-200 градусов. Противень смажьте растительным маслом. Штрудель выложите на противень, смажьте яичной смесью, сверху посыпьте тмином. Выпекайте 25-30 минут.

Пирог с зеленью

5 пучков разной зелени, 2 яйца, по 2 ст. ложки сметаны и муки, немного растительного масла, перец, соль по вкусу.

Из яиц, сметаны и муки приготовьте тесто. На разогретую и смазанную маслом сковороду всыпьте крупно нарезанную зелень и залейте приготовленной смесью. Посолите, поперчите и готовьте под крышкой, пока нижняя сторона не зарумянится. Переверните пирог и готовьте с другой стороны.

Зеленый подоконник



РАСТЕНИЯ, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ПУСКАТЬ В СПАЛЬНЮ

Зеленые друзья, безусловно, могут быть просто незаменимы в каждом доме. Речь, конечно, идет про комнатные цветы, а не пришельцев с другой планеты.

Живые растения способны придать очарование любому интерьеру, сделать комнату уютной. Кроме того, некоторые из них положительно влияют на наше здоровье, насыщая воздух кислородом и вырабатывая антибактериальные вещества. Однако стоит хорошо подумать, прежде чем поставить новый цветочный горшок в самом сердце дома - в спальне. Давайте разбираться, почему.

По фэн-шуй

Прежде чем говорить о растениях, которые могут наносить вред нашему физическому здоровью, давайте уделим немного внимания философской составляющей. Так, приверженцы Фэн-шуй знают, что эта система изучает способы достижения гармонии через правильную организацию окружающего нас пространства. Так вот, считается, что в спальне совсем нежелательно держать растения с острыми листьями, а тем более иголками, так как они способны провоцировать агрессию и ссоры. К таким растениям можно отнести алоэ, сансевиерию, юкку и, конечно, все разновидности кактусов. Кроме того, не рекомендуется ставить в спальню бонсай, потому что это дерево искусственно ограничено в росте, а значит, по мнению сторонников философ-

ской системы из Китая, способно неблагоприятно исказить пространство, способствуя застою в семейной жизни и карьере.

Растения в горшках

Какие же растения не стоит подпускать к своей спальне с точки зрения здоровья? Естественно, речь идет в основном о растениях, способных выделять ядовитые вещества. Диффенбахия, олеандр, молочай, кротон, японская родяя, цикламен и т. д. Конечно, они не могут серьезно повредить человеку, и многие держат их дома, но все же они способны негативно повлиять на самочувствие и качество сна. Вы можете просыпаться уже в плохом настроении. Кроме того, не стоит приносить в комнату, где вы проводите много времени, такие растения, как олеандр, алоказия, азалия, герань. Дело в том, что они очень аллергенны, и никогда не угадаешь, как отреагирует на них именно ваш организм.

Букеты

Теперь давайте поговорим о том, какие срезанные растения не стоит ставить в спальне, даже если это невероятный букет от симпатичного поклонника. Конечно же, в первую оче-

редь стоит избегать цветов с сильным приторным ароматом, например: пионы, сирень, мимоза, лилии, ландыши и т.д. При длительном вдыхании их запахи могут вызывать тошноту и головную боль, поэтому спать рядом с ними точно не стоит. Второй запретной категорией растений для спальни являются хвойные веточки, которые довольно часто используются в декоре. Все дело в том, что их запах может вызывать сильный аппетит, что будет совсем некстати ночью.

Лучший выбор

Мы узнали, какую флору лучше держать подальше от места, где мы спим, но тогда какие же растения станут желанными гостями в опочивальне?

* **Хлорофитум.** Он способен поглощать многие вредные вещества, которые могут содержаться в воздухе. Например, пары ртути, серы, формальдегиды. При этом он 24 часа в сутки вырабатывает кислород и способствует увлажнению воздуха.

* **Каланхоэ.** Очень красиво цветет, неприхотлив в уходе, а кроме того, способен улучшать настроение и помогать легче просыпаться по утрам.

* **Спатифиллум.** Может уничтожать споры некоторых грибов, а также фильтровать воздух от уличной пыли. У цветка есть второе неофициальное название - «женское счастье». Многие верят, что спатифиллум обладает мистическим свойством налаживать отношения между возлюбленными.

Мякина	Брать работу на...	Джаз, термин			Товарный склад	...нлуб	Лингвист			Зимняя повозка
		Берестянка	Режиссер ...Стуун	Африка			Украшение для блузы	Ответ на удар	Страна в Африке	
Шелест листьев	Мелодия		Денюльте	Изучает Китай	Северная рыба	Домашнее пиво				
		Нем. химик	Пастбище		Герой "Звездных войн"	Фора		Настройка		
Брачующий	Малыш кошки	...Ален-това		Кавказ, стар. монета				Самка оленя	Армян. коньяк	
Рабочий стол		Силуэты								
			Полевое укрепление		Название Волги в Средние века				Жертва айсберга	Пуля в гильзе
	Пустая страница		Дальна чеснока			Громкий хохот				Шотл. юбка
	Беркут		"... в будущее"			Состав ноги				
			Крестная сына	Акция			Лысый венчик			
							Лугая струна			
Сосуд в виде рога	Сын Дедала			Сарай		Линия связи				"...звали Роберт"
				Друг Барби						
			Калган		...на весь белый свет		Перцовка Океанни			
							...-офицер			
Навес на пляже	Софт капуста				Друг Чебурашки	...истории			Япон. наст. игра	
Твердое топливо										
		Автор "Жизели"		Учитель Джедаев			Отросток нейрона			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №26

СКАНВОРД НА СТР. 15

ТА	Н	Ц	О	В	Ш	И	К	О	Р
Р	Е	Ш	И	И	Р	Е	Б	Р	О
С	П	О	Р	И	О	К	У	Т	И
Р	Д	Е	Я	И	Н	Д	И	У	К
А	Л	Ф	Т	Р	Е	Л	Ь	Р	Е
Т	О	А	Н	Ш	Л	А	Г	А	У
О	Р	А	Й	К	Ф	А	К	С	К
Р	А	З	Л	И	В	Р	О	Л	И
Ш	А	П	О	К	Л	Я	К	Е	П
И	И	А	Р	Б	А	У	Л	Д	Л
П	О	Х	В	А	Л	А	О	Р	Б
О	В	О	С	К	Е	О	Ш	А	В
К	И	П	О	Т	О	П	К	У	Ч
К	Л	Е	К	О	Т	Л	А	Р	И
К	Л	Е	К	О	Т	Л	А	Р	И

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Статус. Гратуар. Очер. Навалом. Тук. Вареник. Багира. Сирано. Ад. Книга. Фауна. Рено. Туг. Присмотр. Отель. Аура. Табака. Бланк. Работа. Кар. Баран. Чита. Опера. Кром. Бегун. Мерило. Химера. Осел. Арапат. Навага.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Стрепет. Точка. Анафема. Лимб. Турне. Ара. Уха. Ан. Канонир. Сервис. Кохаб. Ма. Акинак. Очерет. Угол. Трактир. Оба. Ноу. Атаман. Шарманка. Горб. Гон. Тал. Кров. Тутти. Еще. Актриса. Ураган. Лена. Олег. Рокада. Ось. Крамола.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

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.



ПРЕДАТЬ АНГЕЛА...

Их бросают на заправках и у обочин шоссе, оставляют привязанными у магазинов. Уходят не оглянувшись. А они продолжают ждать, всматриваясь в каждого прохожего...

Говорят, собаки - последние ангелы на земле. Мы, люди, ищем ангелов где угодно. А они вот тут, рядом. Смотрят на нас своими преданными глазами и любят бескорыстно. И оберегать готовы, прощать все, лишь бы был ты рядом. Как такого ангела бросить? А причин находится немало: нет средств на содержание, или животное оказалось непослушное, все портит в доме, а то еще огрызается, или намечается переезд и с собой его ну никак не забрать... Или вот еще: порода у щенка «не та». Бракованный он, понимаете?

Самозванец ты, а не корги!

Хозяйка была разочарована: привезенный из приюта Тошка оказался не корги. Ехать назад в приют - в другой город. Отправиться было, но потом передумали и просто оставили на заправке, в старенькой переноске. Только приложили записку: «Усыплять дорого, отвезите кто-нибудь в приют». И честно предупредили: щенок не корги - обычная дворняжка, которая ворует еду, портит мебель и любит курицу: мол, не обманитесь, он не из благородных.

Малышу повезло: в тот день на заправке оказалась девушка-волонтер из собачьего приюта. Она забрала крошечного, дрожащего, истощенного щенка домой, отмыла и как следует накормила его. Ветеринар, осмотревший его, порадовал: щенок здоров, поэтому он сразу отправился на передержку - ждать любящих хозяев, теперь уже настоящих!

Ким был прекрасным перспективным щенком американского бульдога и, имея отличную родословную, мог сделать хорошую собачью карьеру. Однако судьба его сложилась иначе: он оказался на улице. Попал в приют, откуда его вскоре забрали новые хозяева. Казалось бы, повезло - пес красивый, породистый, с клеймом питомника - любить да беречь. Однако и тут жизнь сыграла с ним злую шутку. Какой была та семья, сказать теперь сложно, но спустя некоторое время волонтеры подо-

брали пса в лесу: он был привязан к дереву, и местные маргиналы бросали в него пустые бутылки. Истощенного, больного, Кима забрали в приют. Позже туда приехала Наталья - познакомиться с ним. Как часто бывает, когда-то она мечтала совсем о другой породе, но, встретив Кима, поняла: это ее собака. Домой они вернулись уже вместе. Эту историю Наталья рассказала в своем блоге. А Ким прожил долгую, замечательную жизнь в настоящей семье.

Он нам такой не нужен

Шестимесячный щенок джек-рассела Пати травмировал лапку - бывает, что подлаешь. Хозяйка принесла малыша в клинику, но узнав, что предстоит лечение, сказали коротко: «Да зачем он нам с переломанной лапой, усыпайте». Врачи смотрели на Пати, а он, ребенок, просто играл со своим поводком. И не знал, что его человеческие «родители» сейчас подписывают ему смертный приговор - потому что «не такой» им не нужен...

Ветеринаров удивить трудно, ко многому привыкли. Вот и тогда - скинулись на лекарства, Пати подлечили сообща, и один из врачей отдал подопечного в семью друга. Пати для них тоже «не такой», только со знаком плюс: другого такого на свете просто нет, он наш, любимый!

Как в песне: «Кто-то теряет, а кто-то находит...» А вы своего ангела уже нашли?





6 интересных идей

для ванной комнаты

В моде - минимализм, экологичность и строгая геометрия. Вашему вниманию - несколько идей для оформления интерьера ванной комнаты и совмещенного санузла.

Сегодня изобилие вещей в помещении, различных аксессуаров, цветовой шум воспринимается как моветон. Даже в стиле ретро отдается предпочтение лаконичности.

Черно-белый колорблок. Два ахромата лидируют как в гардеробе, так и в интерьерах. Строгое классическое сочетание позволяет задать пространству стиль, ощущение аккуратности и чистоты. Обратите внимание на аксессуары - они подобраны тоже в черно-белом цвете. Никакого визуального шума! Смягчить ахроматы удастся за счет поверхностей бежевого оттенка.

Освещение. Отказ от дополнительных бра, светильников - интересное решение! Их роль могут взять на себя зеркало, края ванной тумбочки. Оригинально смотрится подсветка, проведенная по периметру пола или вдоль одной стены.

Один яркий акцент. Яркий - не обязательно цветовой. Достаточно аксессуара или декора одной стены с четким узором в основной цветовой гамме.

Эко-интерьер. Очень популярен в последние годы. Предполагает использование в отделке и аксессуарах натуральных материалов - от щеток для тела до мочалок. Полотенца, контейнеры для хранения - лен, жгут, бамбук.

Растения. Зеленые цветы в кашпо или панно с растительным орнаментом - решать вам. Важно, чтобы это был единственный яркий элемент в интерьере. Главное правило - никаких искусственных цветов.



КАРТОФЕЛЬНЫЕ ТАРТАЛЕТКИ

1 пакетик смеси для приготовления картофельного пюре, 330 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 200 г диетического творога, 60 г сливочного масла, 4 яйца, 1 ст. л. розового перца горошком, 300 г сметаны, 1 красная луковица, 200 г помидоров черри, 300 г слабосоленой красной рыбы, соль, перец.

Картофельную смесь соединить с мукой, щепоткой соли, разрыхлителем, творогом и маслом. Добавить 2 яйца, 5 ст. л. воды и замесить тесто. Раскатать, вырезать круги и разложить по формочкам. Горошины перца размять в ступке, соединить со сметаной (4 ст. л. отложить) и яйцами. Посолить и поперчить. Распределить по тесту в формочках. Лук нарезать соломкой, затем вместе с помидорами разложить по тесту. Выпекать 20 мин при 200 градусах. Рыбу нарезать ломтиками и распределить по тарталеткам. Сверху положить по 1/2 ст. л. сметаны. Прежде чем класть рыбу в тарталетки, дайте им остыть до теплого состояния.

РУЛЕТКИ ИЗ ЛОСОСЯ

Для теста: 200 мл молока, 100 г муки, щепотка соли, 2 яйца, 50 г сливочного масла. Для начинки: 1 ст. л. консервированного хрена, 8 листочков салата, 200 г слабосоленого лосося. Для соуса: 200 г кремчиза, 100 г диетического творога, 2 ст. л. сливок (жирность 10%), 1 ст. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец.

Для теста молоко взбить миксером с мукой, солью и яйцами. Из получившегося теста испечь 4 тонких блинчика на сливочном масле. Дать остыть. Каждый блинчик разрезать пополам. Смазать хреном, сверху уложить листочек салата, несколько ломтиков лосося и свернуть рулетиком. Завернуть в пленку и убрать в холодильник на 30 мин. Кремчиз, диетический творог, сливки и лимонный сок перемешать в маленькой мисочке. Посолить и поперчить. Соус подать на стол с рулетиками. Чтобы снизить калорийность блюда, замените в соусе кремчиз обычным творогом.

РЫБА С МАНДАРИНАМИ

4 крупных мандарина, 3-4 веточки укропа, 600 г филе трески, 1 стебель лука-порея, 400 г лапши, 5 ст. л. оливкового масла, щепотка сахара, 150 мл рыбного бульона, 200 мл сливок (жирность 10%), 2 ст. л. муки, соль, молотый черный перец.

Мандарины очистить, разделить на дольки, с каждой удалить пленки. Укроп мелко нарезать. Лук-порей почистить, вымыть и нарезать тонкими колечками. Лапшу приготовить по инструкции на упаковке. Лук-порей слегка подрумянить на 2 ст. л. оливкового масла. Добавить укроп, сахар, залить бульоном и тушить на среднем огне 5 мин. Подмешать мандарины, сливки и готовить 5 мин. Рыбное филе нарезать на 4 куса, посолить и поперчить. Обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на 2 ст. л. масла. Лапшу разложить по порционным тарелкам. Сверху распределить рыбу и соус с мандаринами. По этому же рецепту можно приготовить и другую рыбу, например, судака или тилапию.

БЕЛАЯ РЫБА В СОУСЕ

400 г филе белой рыбы, 2 ст. л. лимонного сока, 1 красная луковица, 1 зубчик чеснока, 1 апельсин, 2 ст. л. оливкового масла, 400 г консервированных томатов, 60 г черных оливок, 2 веточки тимьяна, 1 ст. л. каперсов, соль, перец.

Рыбное филе крупно нарезать. Посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Лук и чеснок порубить. Апельсин очистить и разломить пополам. Из одной части выжать сок. Вторую нарезать ломтиками. В сотейнике нагреть масло. Положить кусочки апельсина и жарить 3 мин. Выложить. В тот же сотейник добавить лук с чесноком, жарить 3 мин. Влить апельсиновый сок. Добавить томаты и тушить 20 мин. Оливки нарезать колечками и вместе с листочками тимьяна добавить в соус. Положить каперсы и кусочки апельсина. Добавить рыбу, посолить, поперчить и тушить 15 мин. Если нет каперсов, возьмите маринованные огурчики и мелко их нарежьте.

