

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТА ЛЮС

№48

ноябрь 2024

цена:
3 лари

Лунный
календарь

стр. 30

Витамины

МОЛОДОСТИ

стр. 14

Как снова
найти любовь?

стр. 19

Синдром упущенной

ВЫГОДЫ

стр. 20

Макияж против

возраста

стр. 33

Виктория Бекхэм стр. 4

стала «Женщиной года»

Платья на осень-зиму

2024/25

Этой осенью в тренде лаконичные платья из трикотажа, кожи и шелка. Их можно носить самостоятельно или сочетать с джемперами и жакетами.



Трикотаж

Незаменимая вещь на осень и зиму. Такое платье может быть облегающим или приталенным с широкой плиссированной юбкой, однотонным или с яркими узорами. Главное правило – материал должен быть плотным, некрупной вязки. Повседневный образ можно сделать минималистичным или добавить к нему интересные аксессуары и широкий пояс. Сочетайте трикотажное платье с высокими сапогами или кожаными ботинками.



Бельевой стиль

В этом сезоне платья-комбинации будут по-прежнему актуальны. Для повседневных прогулок надевайте платья длины миди в пастельных оттенках и сочетайте их с объемными свитерами, тренчами и куртками, балансируя нежность и дерзость. Для вечернего выхода стоит выбрать платье-комбинацию глубоких, темных тонов. Для такого образа подойдут как элегантные туфли, так и грубые кожаные ботинки.



Кожаные модели

Актуальны кожаные платья черного, кофейного и бежевого оттенка. Фасоны самые разнообразные – платье-рубашка, футляр, платье мини на бретелях. Кожаные платья хорошо смотрятся в сочетании с блузами и водолазками в качестве первого слоя и кардиганами. Актуальная обувь для лаконичного образа – лоферы, ботильоны или туфли.



Принты в тренде

В этом сезоне по-прежнему популярны платья с принтами – анималистичными, цветочными, в горошек, все виды клетки. Модели с такими принтами можно дополнить жакетом оверсайз. Аксессуары и обувь рекомендуется выбирать спокойных оттенков, которые не будут отвлекать внимание от платья, – черные, коричневые, синие и бордовые прекрасно подойдут для создания монохромного образа.

МАКОЛЕЙ КАЛКИН СНИМЕТСЯ ВО ВТОРОМ СЕЗОНЕ СЕРИАЛА FALLOUT



Все знают Маколея Калкина по роли мальчика по имени Кевин из фильма «Сам дома». Этот образ давно закрепился за актером и создается впечатление, будто у него больше не было достойных работ. Что ж, надеемся, в ближайшее время все изменится, ведь Калкин получил роль во втором сезоне экранизации серии видеоигр Fallout, которую зрители уже успели полюбить.

Известно, что Маколей Калкин сыграет взбалмошного ученого. Отметим, что это будет далеко не первое сотрудничество актера со студией Prime Video, которая зани-

мается производством шоу Fallout. Ранее Маколей сыграл одну из ведущих ролей в телесериале «Американская история ужасов: Двойной сеанс» и озвучил персонажа в мультсериале «Второй лучший госпиталь в галактике».

Съемки продолжения стартуют в этом месяце, однако, несмотря на такие хорошие новости, увидеть знаменитого актера в новом образе мы сможем не скоро. Вероятно, ближе к 2026 году.

К слову, первый сезон стал настоящим хитом этого года, поэтому с нетерпением ждем второй сезон и, надеемся, он будет не хуже предыдущего.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.
Тел.: 5.93-200-223

УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

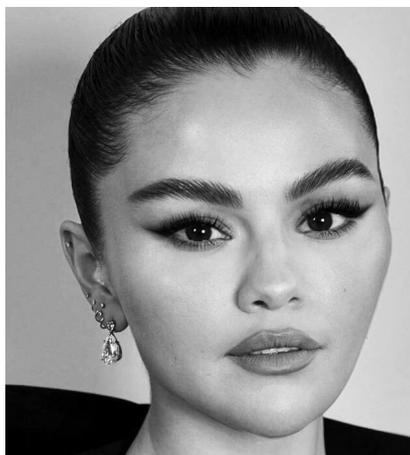
100 СКАНДВОРДОВ

СЕЛЕНЕ ГОМЕС ПОСТАВИЛИ ЕЩЕ ОДИН СЕРЬЕЗНЫЙ ДИАГНОЗ

Американская певица Селена Гомес часто становится мишенью для нападок хейтеров, в частности из-за своей внешности. Пользователи соцсетей регулярно критикуют 32-летнюю знаменитость за пышные формы, прикрываясь беспокоемством о ее здоровье. Так, после недавнего появления звезды на премьере фильма «Эмилия Перес» в Лос-Анджелесе очередной бодисеймер записал TikTok-видео, в котором выразил недовольство ее фигурой. К обсуждению (и осуждению) охотно подключились другие пользователи. Но и Селена молчать не стала — она ворвалась в комментарии и резко ответила на критику.

«Меня от этого тошнит. У меня синдром чрезмерного бактериального роста в тонком кишечнике. Иногда он обостряется. Мне не

важно, что я не стройна. Мое тело не такое. Конец истории. Нет, я не жертва. Я просто человек», — ответила Гомес на все упреки.



Среди симптомов синдрома, о котором написала Селена, — вздутие живота, боли в желудке и проблемы с пищеварением. Кроме того, певица уже долгое время страдает редким аутоиммунным заболеванием — системной красной волчанкой. Хронический недуг вызвал серьезные осложнения — в 2017 году звезде понадобилась пересадка почки. Донором стала ее подруга Франсия Райса.

К тому же, недавно Гомес призналась, что не сможет иметь детей из-за проблем со здоровьем. В будущем она планирует обратиться к альтернативным методам — усыновлению или суррогатному материнству. Зато в другом певица живет свою лучшую жизнь: весело проводит время с любимым Бенни Бланко и получает престижные награды за свою работу.

Шоу-бизнес

ПАМЕЛА АНДЕРСОН ПРИЗНАЛАСЬ, ПОЧЕМУ ПОКИНУЛА ГОЛЛИВУД

Канадско-американская актриса Памела Андерсон уже несколько лет как покинула Голливуд — в 2020 году звезда уехала из США, вернувшись в свою родную Канаду, на остров Ванкувер. Сейчас 57-летняя артистка решилась объяснить причины такого решения.

Памела Андерсон заявила, что переехала из шумного Лос-Анджелеса в Канаду, чтобы «вспомнить, кем она была раньше». Именно ее релокация на восточное побережье острова Ванкувер в Британской Колумбии стала для нее шансом воссоединиться со своим настоящим «я».

«Это возвращение домой. Можно сказать, что это была моя возможность по-настоящему взгля-

нуть на свою жизнь и вспомнить, кем я была на самом деле, а не той, кем меня представляли люди», — поделилась Памела WWD.

По словам звезды 90-х, некоторое время она занималась самоанализом и пыталась понять, чего хочет от жизни и в каком направлении ей нужно двигаться.

«Я не хотела, чтобы что-то из того, что произошло со мной, определяло меня. Я хотела, чтобы меня определяло то, что я делаю сейчас», — подчеркнула актриса.

Андерсон призналась, что в Америке ей было сложно жить, ее не покидало ощущение одиночества, что и подтолкнуло актрису продать поместье в Малибу за \$11,8 миллиона и переехать.

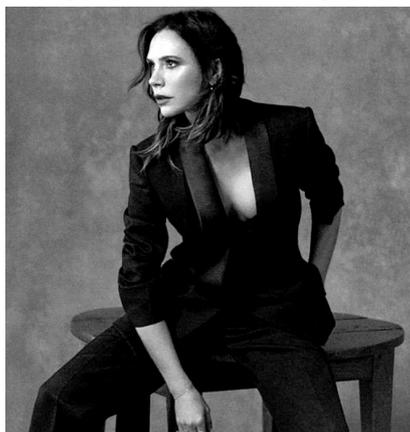


ВИКТОРИЯ БЕКХЭМ СТАЛА «ЖЕНЩИНОЙ ГОДА» — ПО ВЕРСИИ HARPER'S VAZAAR

Британский дизайнер и бывшая поп-звезда Виктория Бекхэм попала в список «Женщина года» по версии журнала Harper's Bazaar. Издание отметило Бекхэм за достижения в фэшн-индустрии и заслуги как предпринимателя.

Кроме того, что продажи бренда Виктории за последний год увеличились более чем на 50%, в остальном год для дизайнера тоже выдался насыщенным: Бекхэм отпраздновала свое 50-летие, серебряную свадьбу с мужем Дэвидом, а документальный фильм об их семье получил немалый успех в просмотрах и даже премию «Эмми».

На днях бывшая участница груп-



пы Spice Girl посетила церемонию награждения премии «Женщина года 2024» в Лондоне. Компанию лауреатке составила ее дочь, 13-летняя Харпер Севен.

Мать и дочь появились на красной дорожке в гармоничных образах: Виктория выбрала шелковый костюм цвета слоновой кости, а Харпер — голубое шелковое платье-футляр.

Накануне церемонии награждения Бекхэм дала интервью журналу Harper's Bazaar, где поделилась, что с возрастом стала более равнодушной к популярности, как и к тому, что о ней думают другие. Сейчас она сосредоточена на работе и детях.

НОВАЯ ВОСКОВАЯ ФИГУРА МЭРАЙИ КЭРИ ПОЯВИЛАСЬ В МУЗЕЕ МАДАМ ТЮССО



55-летняя американская певица Мэрайя Кэри посетила известный музей мадам Тюссо в Нью-Йорке. И не просто так — там появилась новая восковая фигура исполнительницы рождественского хита All I Want for Christmas Is You.

Восковая Мэрайя одета в блестящее красное платье. Этот образ вдохновлен рождественским выступлением певицы 2020 года. Также специалисты музея точно воспроизвели прическу «королевы Рождества», а также ее знаменитую родинку. А сама артистка пожертвовала скульптуре собственные драгоценности. В частности, бриллиантовое кольцо с красными рубинами, серьги и кольца.

Фигуру посадили на массивный венок, украшенный мерцающими огоньками. Венок расположен на фоне заснеженной лужайки, где расставлены большие фигуры новогодних Щелкунчиков. Их «одели» в костюмы с особыми пуговицами, на которых нарисованы любимые щенки певицы породы джек-рассел-терьер.

Самой исполнительнице очень понравился новый экспонат. Она назвала восковую фигуру сюрреалистической и очень красивой, и с удовольствием позировала возле нее.

Тем временем, поклонники звезды были поражены невероятной схожестью экспоната с певицей, а многие даже не смогли их отличить.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Сухость в глазах? Они покраснели, слезятся и чешутся? Видите предметы расплывчато? Можете винить возраст, пыльцу деревьев или кошачью шерсть. Но причиной могут быть лекарства, которые вы принимаете.

Потерять зрение можно от лекарств

Снижаем уровень холестерина

Когда мы моргаем, слезная жидкость распределяется по всей поверхности глаза. Слезы вымывают грязь наружу и предотвращают попадание инфекции. Увлажненный глаз видит лучше. Некоторые лекарства уменьшают выделение слезной жидкости, из-за этого в глазах появляется жжение, зуд, глазная боль или ощущение, что в глазу что-то есть. Также может повыситься чувствительность к свету, и зрение становится размытым.

Сухость в глазах вызывают мочегонные, антигистаминные, антидепрессанты, таблетки для снижения холестерина, бета-блокаторы, противозачаточные таблетки. Не спешите покупать увлажняющие капли, сначала обратитесь к врачу. Увлажняющие капли могут вызвать раздражение чувствительных глаз и даже ухудшить состояние, поэтому пользоваться ими без рекомендации врача нельзя.

Мочегонные для гипертоника

У вас повышенная чувствительность? Вы не можете находиться на солнце без солнцезащитных очков? Когда выходите на улицу, стараетесь заслонить глаза? Причина - повы-

шенная светочувствительность. Она может появиться, если вы принимаете нестероидные противовоспалительные средства, антибиотики, лекарства от угревой болезни, мочегонные, которые назначают при повышенном давлении. Защищайте глаза: найдите тень с 10 утра до 4 часов вечера. Обязательно носите солнцезащитные очки с защитой от ультрафиолетовых лучей и широкополую шляпу.

От боли в суставах принимаем таблетки

Глаукома вызывает ухудшение зрения и даже приводит к слепоте. Некоторые лекарства ускоряют этот процесс, например кортикостероиды (их назначают для снятия воспаления в организме при болях в суставах, аутоиммунных недугах и при аллергии) ускоряют развитие глаукомы. Врачи до сих пор не нашли объяснения этому. Возможно, причина в том, что эти препараты изменяют структуру глаза и способствуют формированию тромбов и скоплению жидкости. Если вам выписывают такие препараты, надо ходить на прием к офтальмологу чаще.

Существует несколько видов глаукомы. Один из них - острая закрытоугольная глаукома - требует немедленной медицинской помощи. Она возникает, когда жидкость скапливается в



переднем отрезке глаза. Это вызывает резкое повышение давления. Если его не устранить, можно остаться слепым.

Лечим простатит - страдает зрение

Синдром дряблой радужки появляется, если мужчина принимает тамсулозин (его назначают при доброкачественной гиперплазии предстательной железы). Синдром протекает бессимптомно, и вы узнаете о нем, только когда придется делать операцию по поводу катаракты. Радужка (цветная оболочка глаза) в нормальном состоянии имеет плотную структуру. Если же есть какая-то патология, то во время операции по удалению катаракты радужка становится дряблой. Врачи считают, что это происходит из-за воздействия лекарства на мышцы глаза. Вы можете подвергаться риску осложнений во время операции, даже если прератили принимать тамсулозин за год до операции. Обязательно расскажите врачу о том, что вы его употребляли. Хирург будет знать, какие сюрпризы его могут ждать во время операции, и предпримет меры по их устранению.

**Офтальмолог,
врач высшей категории**

На заметку

- ✓ Нечеткое зрение, когда человек не способен читать и водить машину, может возникнуть от лекарств для сердца и сосудов.
- ✓ Цветные кольца вокруг источников света нередко появляются, если пациент принимает антиаритмические препараты. Внимательно читайте инструкции к лекарствам. Там обычно указываются побочные эффекты.
- ✓ Обязательно рассказывайте офтальмологу о том, какие лекарства вы принимаете. Это может влиять на длительность и эффективность лечения глаз.

Знаете ли вы, что...

Причиной аллергии на веках может стать обыкновенная подушка. Если по утрам у вас красные, опухшие веки, сухость и зуд - скорее всего, дело в ней. Вернее, в клещах домашней пыли, которые живут в наполнителе. Во время сна они начинают хозяйничать на коже, вызывая раздражение и зуд. Есть правило: раз в три месяца менять подушку, сдавать ее в чистку или стирать самому. Вы так делаете? Такими же симптомами может проявляться контактный дерматит - от умывания водой, содержащей хлор. Попробуйте умываться очищенной или кипяченой водой.



Из-за плохой экологии и несбалансированного питания во внутренних органах могут появиться чужеродные плотные образования - камни. Как это происходит?

«Каменные» болезни нашего тела

Образование камней - довольно частое явление. По статистике, от мочекаменной болезни страдает каждый одиннадцатый человек на планете, а камни в желчном пузыре есть примерно у 20% людей.

В почках и мочевом пузыре

Причиной камней в органах мочеполовой системы может стать неправильное питание, хронические болезни, слишком жесткая питьевая вода, прием некоторых медицинских препаратов, аномалии в строении органов, дефицит витаминов и минералов.

Самый распространенный вид камней - **оксалатные**. Они образуются из-за обезвоживания и недостатка кальция и состоят из солей щавелевой кислоты. Такие камни имеют высокую прочность и неровную зубчатую структуру, поэтому могут травмировать ткани и вызывать боль.

Уратные камни состоят из солей мочевой кислоты и появляются из-за избытка белка в рационе, а **фосфатные** - при избыточном потреблении молочных продуктов. При инфицировании мочеполовой системы бактериями, выделяющими фермент уреазу, появляются **струвитные** камни.

Маленькие камни (до 1 см в диаметре) могут долгое время оставаться в почке или мочевом пузыре и никак себя не проявлять. Но если камень приходит в движение и мигрирует, это вызывает боль и нарушение функционирования мочеполовой системы. Если при этом камень блокирует отток мочи, это приведет к воспалению. Спровоцировать движение камня может физическая активность, обильное питье, тряска.

Наличие у пациента МКБ на 38% увеличивает риск сердечных заболеваний. Первичную диагностику проводят на основе данных УЗИ и анализа мочи. Лечение зависит от состава и размера камня.

В желчном пузыре

Причина желчекаменной болезни - сгущение и застой желчи. Это случается из-за неправильного питания и при некоторых заболеваниях (например, при сахарном диабете или гормональных сбоях). Когда желчь долго находится в застое, твердые частицы в ее составе выпадают в осадок и формируют камень. В 90% случаев появляются холестериновые или смешанные камни. Они образуются из-за нарушения холестеринового обмена и часто бывают у людей с избыточным весом. Кальциевые появляются реже, их причина - воспаление в желчном пузыре.

Процесс камнеобразования может незаметно длиться годами. Со временем появляются симптомы: дискомфорт под правым ребром, горечь во рту, отрыжка, посветление кала, частый стул. Когда камень достигает больших размеров, он может закупорить желчный проток и спровоцировать острый холецистит.

Растворение камня медицинскими препаратами - долгий процесс (от года). В некоторых случаях врач может предложить радикальный метод лечения - холецистэктомию (удаление желчного пузыря хирургическим путем).

В желудке

Камни в желудке, или безоар желудка, - менее распространенная болезнь и чаще встречается у детей. Такие камни почти всегда попадают извне, то есть при проглатывании, но иногда могут образовываться из-за нарушения пищеварения. Трихобезоары получаются из частичек во-

лос, шеллакобезоары - из кусочков лака и других химических элементов. Фитобезоары образуются при частом проглатывании непережеванных семечек, фруктовых косточек и другой твердой растительной пищи, а стибезоары - из-за избытка животного жира. Когда камень разрастается, появляется ощущение тяжести и наполненности в желудке, боль в эпигастральной области, возможны тошнота и рвота.

Разрушить мягкие фитобезоары помогут ферментные препараты, солевые растворы и минеральная вода. Если камень твердый, врач предложит прибегнуть к ультразвуковому дроблению. Хирургическую операцию проводят только в случае, если безоар слишком большой и не поддается лечению ультразвуком.

Процесс образования камней занимает длительное время и может протекать бессимптомно до тех пор, пока камни не начинают движение.

Зубной камень: норма или нет?

Ежедневно на зубах образуется мягкий налет, который легко устраняется щеткой. Но между зубами и деснами, а также в межзубные промежутки щетка не может проникнуть. Если не использовать дополнительные средства очищения (нить, полоскание), то в этих местах налет накапливается и со временем твердеет. Так образуется зубной камень. Ситуация усугубляется курением, частым употреблением кофе и чая, сладостей, газированных напитков. Зубной камень сам по себе не вызывает дискомфорта, но может стать причиной неприятного запаха изо рта, кариеса, кровоточивости десен и других более серьезных патологий. Более того, в перспективе повышается риск развития ревматоидного артрита и заболеваний сердца!

Самостоятельно избавиться от зубного камня невозможно - нужна профессиональная чистка у стоматолога. Но можно значительно сократить и замедлить его образование.

ГОРМОН СНА МЕЛАТОНИН КАК ИМ УПРАВЛЯТЬ?

Если днем вы страдаете от сонливости, а ночью часами ворочаетесь в постели, возможно, у вас нарушена выработка мелатонина. Что повысит его производство в организме и улучшит самочувствие?

Для справки

Гормон, который производится шишковидной железой в головном мозге, называется мелатонин. Он участвует в регулировании суточных ритмов организма - в частности, сна и бодрствования. Выработка мелатонина увеличивается в темное время суток (это помогает подготовиться ко сну) и уменьшается при свете, способствуя пробуждению.

Мелатонин воздействует на определенные рецепторы в мозге, называемые MT1 и MT2. MT1 отвечает за инициирование сна, MT2 - за синхронизацию циркадных ритмов. Эти рецепторы координируют процессы в организме, связанные с циклом день - ночь.

Зачем организму этот гормон?

Кроме нормализации сна, мелатонин имеет ряд других важных функций. Так, за счет своих антиоксидантных свойств этот гормон положительно влияет на иммунную систему, помогая организму подавлять воспаление, которое может возникнуть. Это особенно актуально в период простуд!

Мелатонин участвует в регуляции работы других гормонов (например, кортизола), снижая тем самым уровень стресса в повседневной жизни.

Также британские исследователи пришли к выводу: женщины, у которых нет проблем с выработкой гормона сна, реже страдают от репродуктивных проблем (сбои менструального цикла, синдром поликистозных яичников и др.).

Мелатонин регулирует окислительные процессы в клетках, которые при нарушении могут привести к различным заболеваниям, включая сердечно-сосудистые и нейродегенеративные болезни.

Наконец, по некоторым данным, этот гормон способствует снижению

артериального давления и поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы.

Что влияет на выработку?

Основной фактор, который влияет на выработку мелатонина, - это свет. Так, яркий свет, особенно голубой спектр (например, исходящий от экранов компьютеров, смартфонов и телевизоров), подавляет активное производство гормона сна в организме. Полная темнота во время отдыха, напротив, способствует естественному повышению уровня мелатонина.

Ежедневный стресс провоцирует активную выработку кортизола. Кортизол, в свою очередь, замедляет производство мелатонина. Именно поэтому после напряженного дня порой бывает непросто расслабиться и уснуть.

То же самое касается физических нагрузок в вечернее время: есть риск взбодриться, снизив при этом выработку мелатонина, и усложнить процесс засыпания.

✓ *Дефицит витаминов, употребление кофеина и алкоголя, а также некоторые заболевания могут нарушать производство гормона сна.*

Как улучшить качество сна

Самый частый совет, который дают сомнологи для повышения уровня гормона мелатонина в крови, - создать комфортные условия для



сна. Это значит, что в спальне должна быть абсолютная темнота ночью. В таком случае организму легче расслабиться и настроиться на отдых.

Используйте плотные шторы, специальную маску для сна, выключайте все источники света и не ложитесь в постель со смартфоном.

Вот что еще можно сделать.

• Употребляйте продукты, богатые триптофаном, - индейку, бананы, орехи. Триптофан - это аминокислота, которая преобразуется в серотонин, а затем и в мелатонин.

• Проводите больше времени на открытом воздухе утром и днем, чтобы организм получал достаточное количество естественного света. Это поможет синхронизировать циркадные ритмы.

• Практикуйте медитацию и дыхательные практики в вечернее время. Так вы снизите уровень стресса и уменьшите производство кортизола, который подавляет выработку мелатонина.

• Включайте в рацион продукты, богатые магнием (зелень, орехи) и кальцием (молочные продукты).

• Умеренная физическая активность показана при бессоннице и высоком уровне стресса. Занимайтесь спортом в течение дня, но избегайте интенсивных тренировок за 2-3 часа до сна.

• Старайтесь ложиться спать и вставать по утрам в одно и то же время. Спустя примерно месяц организм подстроится под новый режим, и вы будете чувствовать себя значительно лучше. Пропадет проблема бессонницы, утреннее пробуждение станет значительно более приятным.

Добавки с мелатонином помогут уснуть?

Мелатонин часто используется в качестве средства для улучшения качества сна, особенно у людей, страдающих бессонницей. Гормон помогает восстановить режим при смене часовых поясов (например, при перелетах).

Добавки выпускаются в форме таблеток, в жидкой форме (капли), также производятся спреи и леденцы

с мелатонином. При незначительных нарушениях сна дозировка варьируется от 1 до 5 мг, но назначать себе добавку самостоятельно не рекомендуется.

Проконсультируйтесь с лечащим врачом или обратитесь за консультацией к сомнологу. Возможны побочные эффекты: головная боль, сонливость в течение дня, слабость.



Самое грозное осложнение сахарной болезни - синдром диабетической стопы. Он встречается у 80% больных. К сожалению, каждый второй начинает лечиться поздно. В результате единственным способом сохранить жизнь становится ампутация воспаленного пальца, стопы или голени.

СИНДРОМ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ

К сожалению, больные сахарным диабетом чаще всего получают лишь одностороннюю помощь. Эндокринологи лечат сахарный диабет, подбирая оптимальную сахароснижающую терапию, при этом мало обращают внимания на состояние ног пациентов, не обучают их правильному уходу за стопами.

Что происходит с ногами

В 10 раз чаще синдром диабетической стопы развивается у больных со вторым типом сахарного диабета. Длительное повышенное содержание глюкозы в крови постепенно поражает кровеносные сосуды и нервы нижних конечностей. Нарушается связь органов и тканей с центральной нервной системой (нейропатия) и/или кровоснабжение конечностей (ангиопатия). При нейропатии снижается чувствительность кожи, вплоть до легкого онемения стопы. Если прикоснуться к подошвам или пальцам стопы карандашом, то ощущение будет едва заметным и нечетким. Поэтому любое неудобство обуви или мелкий посторонний предмет, попавший под стопу, может остаться незаметным и привести к образованию потертости. Нарушение циркуляции крови в мелких сосудах ног приводит к снижению поступления кислорода к мышцам, коже, костям. Это проявляется судорогами или болью в икроножных мышцах, отеками в области голени и стопы, сухостью кожи. Но самое опасное - плохо заживают все раны, и любая, даже самая незначительная травма стопы (мозоль, трещина, неаккуратная стрижка ногтей, ушиб) может привести к возникновению трофических язв, хронических, длительно не заживающих гнойных ран, флегмоне стопы (острое гнойное воспаление), остеомиелиту костей стопы, гангрене одного, нескольких пальцев, части или всей стопы. Все это повышает вероятность ампутации нижней конечности. Кроме того, длительное течение диабета приводит к нарушению строения костей, а затем и суставов стопы. Стопа становится плоской, появляются деформации, которые называются стопа Шарко.

Как лечить

Врачи считают, что до 85% ампутаций можно предотвратить при раннем выявлении синдрома диабетической стопы

и надлежащем лечении. Все зависит от формы и стадии заболевания. Как правило, проводят антибактериальную терапию, местное лечение, рекомендуется не перегружать пораженную конечность, правильно ухаживать за ранами. Способны восстанавливать кровоток в поврежденных конечностях стентирование, баллоноангиопластика. Эффективность этих операций выше, чем лечение у эндокринолога, они позволяют обойтись без ампутации. Благодаря совершенствованию методов протезирования появилась возможность восстановить проходимость не только бедренных и подколенных артерий, но и артерий голени и даже стопы. Операция состоит в том, что через проколы в теле в артерию вводят специальные катетеры. Через них с помощью специальных баллонов хирурги восстанавливают проходимость и расширяют закрытые сосуды (их сужение или полное закрытие и приводит к некрозу тканей). После этого в восстановленный просвет ставят металлические каркасы - стенты, которые не дают сосудам закрываться.

Всем страдающим сахарным диабетом нужно при любых обстоятельствах соблюдать некоторые правила. Они жизненно важны.

Что надо делать всегда

- ✓ Отказаться от курения.
- ✓ Строго контролировать уровень сахара в крови, регулярно консультироваться у своего эндокринолога. Держать под контролем вес, артериальное давление и уровень холестерина в крови.
- ✓ Носить только подходящие по размеру хлопчатобумажные или шерстяные носки (не синтетические) и свободную кожаную обувь. Не надевать обувь на босую ногу, не носить босоножки с ремешком, который проходит между пальцами.
- ✓ Не использовать профилактические стельки, не предназначенные для больных сахарным диабетом. Они могут не соответствовать стопе и привести к образованию пролежней.
- ✓ Лечить у дерматолога грибковые поражения ногтей: потемнение, расслоение ногтя и любые кожные болезни.
- ✓ Ссадины, порезы, любые раны обрабатывать специальными средствами: диоксидином, фурацилином, хлоргексидином, после чего наложить стериль-

ную повязку и как можно быстрее обратиться к специалисту! Не использовать йод, марганцовку, спирт и зеленку, с осторожностью - перекись водорода.

- ✓ Ежедневно ходить не менее 2 часов, делать специальную гимнастику для стоп.
- ✓ Не реже раза в год, а при наличии изменений - раз в месяц обследоваться в отделении диабетической стопы.

Что надо делать каждый вечер

✓ Внимательно осматривать стопы, используя зеркало для осмотра плохо доступных участков, чтобы убедиться, что нет никаких потертостей, ранок, ссадин и других повреждений. Если у вас плохое зрение, попросите это сделать своих близких.

✓ Мыть ноги теплой (не горячей) водой с детским мылом. Перед тем как опустить ноги в таз с водой, рукой проверить ее температуру, поскольку чувствительность ног нарушена, и вы можете не почувствовать, что вода слишком горячая. Затем тщательно промокните ноги личным полотенцем, обращая особое внимание на межпальцевые промежутки.

✓ Смазывать кожу ног смягчающим бактерицидным кремом, кроме мест между пальцами.

✓ Если нужно, очень аккуратно подстригайте ногти, оставляя их не слишком короткими. Это может делать кто-нибудь из близких.

Чего нельзя делать никогда!

✓ Ходить босиком, особенно на улице, в местах общего пользования, по горячей поверхности.

✓ Парить ноги, мыть их горячей водой, пользоваться грелкой, ходить в общую баню.

✓ Делать соляные ванночки, применять средства для размягчения мозолей.

✓ Носить чужую обувь, носки.

✓ Самому лечить мозоли, потертости, натоптыши, гиперкератозы, трещины, пользоваться мазевыми повязками без назначения врача.

✓ Подходить близко к открытому огню и нагревательным приборам.

Какие упражнения для ног полезны при диабете

Исходное положение: сидя прямо на краю стула.

✓ Стопы прижаты к полу. Сгибайте и разгибайте пальцы ног.

✓ Пятки прижаты к полу. Поднимите носки на себя, опустите ногу. Носками выполняйте круговые движения в одну сторону, потом в другую.

✓ Носки прижаты к полу. Выполняйте круговые движения пятками в обе стороны поочередно.

✓ Приподнимите колено, выпрямите ногу. Вытянув носок, опустите ногу на пол и подтяните к себе до исходного положения.

✓ Скользящим движением вытяните ногу вперед, не отрывая стопу от пола. Поднимите вытянутую ногу, потяните носок на себя, опустите ногу пяткой на пол, вернитесь в исходное положение. Выполняйте попеременно каждой ногой, затем обеими ногами одновременно.

✓ Вытянутые ноги держите на весу и совершайте движения в голеностопных суставах: тяните стопы на себя и от себя.

✓ Босыми ногами скатайте бумажное полотенце или обычную газету в плотный шар, затем разгладьте бумагу ступнями и порвите ее (тоже ногами).

✓ Зажмите пальцами ног спичечный коробок, поднимите его и переложите с одного места на другое.

✓ Поднимите выпрямленную ногу и делайте круговые движения стопами, рисуя в воздухе буквы.

✓ Положите на пол карандаш и катайте его всей стопой.

По окончании занятия обливайте ноги попеременно теплой (не горячей) и прохладной водой.

Срочно к врачу, если у вас:

- ✓ вросший ноготь;
- ✓ раны любого размера и любой причины, ушибы, потертости, ожоги;
- ✓ потемнели пальцы, появляются боли в икрах при ходьбе и в покое;
- ✓ нет чувствительности стоп;
- ✓ язвы и нагноения.

Первичную помощь больным с синдромом диабетической стопы оказывают эндокринологи и хирурги поликлиники. Но квалифицированную помощь вы получите лишь в специализированных отделениях (или центрах) диабетической стопы. Там наблюдают за больными диабетом и лечат при развитии осложнений.

**Эндокринолог,
кандидат медицинских наук**

На языке мурашки

При глоссалгии чаще всего человек жалуется на повышенную чувствительность или онемение языка. Возможны и другие неприятные ощущения: жжение, саднение, пощипывание, будто бы ползают мурашки, утомление языка после разговора, затруднение его движений, а иногда и боль.

Эти ощущения в языке возникают независимо от приема пищи, особенно к вечеру. Нередко больные жалуются на сухость во рту. Иногда онемение переходит на заднюю стенку глотки, губы, на другие участки слизистой рта и даже на кожу лица.

- Отчего возникает глоссалгия?

- Ученые толком еще не разобрались, но предполагают, что причинами возникновения глоссалгии могут быть:

- хронические заболевания желудочно-кишечного тракта;
- эндокринные нарушения в климактерический период;
- нервно-психические нарушения (повышенная возбудимость, плохой сон);
- органические поражения нервной системы;
- сосудистые заболевания;
- воспалительные процессы в придаточных пазухах носа;
- аллергические проявления;
- нарушения прикуса;
- разнородные металлы в полости рта при протезировании.

У каждого пятого больного глоссалгией действительно есть желудочно-кишечные проблемы- гастрит, язва, гепатит; у 15% глоссалгия возникает из-за коронок, плохого смыкания зубов, острых краев разрушающихся зубов.

Чаще всего болеют женщины зрелого возраста. Болезнь сильно травмирует психику, снижая трудоспособность.

- Каковы первые признаки?

- Со стороны языка изменений чаще всего нет, если причина не в травмировании языка острым краем расколовшегося зуба. Очень редко язык отекает, но тогда на нем видны отпечатки зубов.

Даже если больные жалуются на сухость во рту, обычно это лишь субъективные ощущения. На самом деле слизистая рта хорошо увлажнена.

Иногда при глоссалгии изменяются вкусовые реакции. Больные, обеспокоенные необычными ощущениями, начинают рассматривать язык и очень часто обнаруживают «опухоль». Ничего подобного при глоссалгии искать не стоит.

Глоссалгию не следует путать с невралгией тройничного нерва. Хотя лицевые боли есть там и там, при невралгии боли носят приступообразный характер, при ней есть зоны, прикосновение к которым вызывает острую боль. При неврите язык-



ного нерва наряду с болями отмечается усиление болей при разговоре и во время еды. При глоссалгии же неприятные ощущения во время еды проходят.

Заболевание может начинаться постепенно, и больной не всегда может точно указать время появления болей. Однако обычно начало глоссалгии связывается с травмой языка зубом, протезом, во время лечения. Иногда неприятные чувства появляются после принятия каких-то лекарств.

Болевые ощущения чаще всего возникают на кончике языка и с его боков. Но боль непостоянна. Как правило, утром неприятных ощущений нет, а к вечеру они появляются, особенно при длительном разговоре или нервном возбуждении.

- Можно ли избавиться?

- Если причина глоссалгии в плохих протезах, острых краях зубов, то недуг исчезает после восстановительных работ. Глоссалгия протекает более мучительно и трудно поддается лечению, когда она имеет психогенный и невротический характер. Тем не менее человек при определенной дозе оптимизма приспосабливается к своему состоянию.

- Как лечится?

- Для лечения глоссалгии часто требуются усилия эндокринолога, невропатолога, гинеколога, стоматолога и других специалистов.

При сухости во рту назначают препараты, усиливающие слюнообразование: 1%-ный раствор пилокарпина (по 4-5 капель 1-2 раза в день) или 3%-ный раствор йодида калия (по 1 ст. ложке 3 раза в день).

При повышенной нервной возбудимости полезна психотерапия и успокаивающие средства. А при выраженных психогенных и невротических явлениях больным назначают седуксен, элиниум, аминазин.

При анемии полезны витамины С, В1, В2, В12, А, РР. Поливитамины назначают на 3-4 недели.

При начальных стадиях болезни приносят облегчение блокады (10-12 инъекций с новокаином).

При анацидном гастрите и выраженных явлениях атрофии сосочков языка проводят курс инъекций с витамином В12.

Часто врачи назначают физиолечение: токи на шейные узлы, гальванический воротник по Щербаку. Для устранения болей в языке можно использовать анестезин, раствор тримекаина, ванночки с цитралем.

Терапевт, врач высшей категории



В УХЕ ЧТО-ТО ХЛЮПАЕТ...

? *Все началось с ангины и отита на одно ухо. Заложило ухо на месяц. Врач рекомендовал подождать, пока само пройдет, мол, ухо не болит и нет причин трогать барабанную перепонку. А сурдолог вообще рекомендовал залить в ухо спирт и прогреть горячим яйцом... Так или иначе, заложенность прошла. Но потом я стала замечать, что появляются щелчки и треск в ушах, когда глотаю или зеваю, будто изнутри уши закладывает какой-то пленкой. А в одном ухе слышу себя отчетливо. После массажа ушных раковин становится лучше, но буквально на минуту, и снова возвращается легкая заложенность. По мнению всех врачей, которых я посещала, все это не имеет никакого отношения к слуху, но я сомневаюсь.*

София

Немного анатомии

Ухо человека состоит из трех отделов: наружного, среднего и внутреннего. Наружное ухо - это ушная раковина и наружный слуховой проход, который заканчивается барабанной перепонкой. Среднее ухо находится между барабанной перепонкой и отверстием височной кости. Здесь звук, который попал в наружное ухо, улавливается и проводится дальше - во внутреннее ухо. Кроме того, среднее ухо связано с носоглоткой с помощью слуховой, или евстахиевой, трубы.

Внутреннее ухо - это сложная система каналов, лабиринт в толще височной кости. Во внутреннем ухе три отдела: преддверие, три полукружных канала и улитка. Первые два отвечают за чувство равновесия и положение тела в пространстве, а улитка - за слух. Вся полость улитки заполнена жидкостью и покрыта особыми волосковыми клетками, которые преобразуют звуки в нервные импульсы, а затем передают их в мозг. Каждая из таких клеток реагирует на определенную звуковую частоту. Поэтому, если клетки по каким-то причинам погибают, человек перестает слышать звуки именно той

частоты, за которую отвечали погибшие клетки.

Что такое евстахиит

Это одностороннее или двустороннее воспаление слуховой (евстахиевой) трубы. Слуховая труба связывает среднее ухо с носоглоткой и поддерживает давление между средним и внутренним ухом. Если евстахиева труба воспалена или заложена, человек очень легко может получить барабанную перепонку во время полета на самолете - то есть порвать барабанную перепонку.

Причиной может стать ангина...

Евстахиит развивается, когда инфекция из носо-

глотки и верхних дыхательных путей поднимается к слизистой оболочке слуховой трубы. Так бывает при ОРВИ, ангине, гриппе, остром фарингите - воспалении слизистой оболочки задней стенки глотки, рините - воспалении слизистой оболочки носа. А еще причиной евстахиита могут стать инфекционный мононуклеоз (острое вирусное заболевание, поражающее зев, лимфатические узлы, печень и селезенку), корь, коклюш.

Вирусы, бактерии - чаще всего стафилококки и стрептококки, реже грибы, - могут перебраться на слизистую оболочку слуховой трубы и привести к острому евстахииту. Если иммунная система не может подавить их актив-

ность, развивается воспаление. Проподимость слуховой трубы нарушается, в ней скапливается жидкость - из-за этого снижается слух. Что дальше? Повышается температура, начинает болеть голова.

Симптомы евстахиита

Для евстахиита характерны заложенность уха, снижение слуха, головная боль, шум и звон в ушах, аутофония (человек слышит, как его собственный голос резонирует в голове). Симптомы обостряются при наклонах и поворотах головы. А вот если зевнуть или проглотить слюну, неприятные ощущения могут стихнуть, потому что в этот момент просвет слуховой трубы временно восстанавливается. При остром евстахиите у пациента может болеть голова, повышается температура. При хроническом таких симптомов обычно нет.

Как ставится диагноз

Диагностикой и лечением евстахиита занимается врач-отоларинголог. На приеме он выясняет, как давно появились симптомы, какие лекарственные препараты принимает пациент, есть ли хрониче-

Лечение евстахиита

Главная задача в лечении евстахиита - снять отечность и купировать (остановить) воспалительный процесс. Справиться с отеком помогают сосудосуживающие капли для носа, а также антигистаминные лекарственные средства. Восстановить проходимость слуховой трубы помогает введение катетера и лекарственных растворов - адреналина или гидрокортизона. Хороший эффект дает пневмомассаж барабанной перепонки.

Продувания слуховой трубы обычно не назначают: при этом велик риск забросить инфекцию в среднее ухо. Кроме того, в комплексном лечении евстахиита применяют физиотерапию, микроволновую и лазеротерапию, УФО.

Очаги хронической инфекции лечат антибиотиками. При необходимости удаляют аденоиды и небные миндалины.

ские заболевания лор-органов. Во время осмотра врач использует специальные инструменты - лобный рефлектор (круглое зеркало с отверстием посередине), медицинский шпатель и отоскоп - прибор для исследования уха. Отоскоп представляет собой систему линз, источник света и ушную воронку. Характерные признаки евстахиита врач обнаруживает во время отоскопии: втянутая и деформированная барабанная перепонка, жидкость за перепонкой, иногда - кровянистые выделения в среднем ухе.

Оценить состояние наружного слухового прохода, подвижность барабанной перепонки и давление в среднем ухе позволяет тимпанометрия - безболезненная процедура, которая в среднем длится несколько минут. Аудиометрия - оценка слуха - помогает выявить нарушения слуха у пациентов с евстахиитом. (Самый простой вид аудиометрии - живая речь врача-отоларинголога. Специалист отходит от пациента на определенное расстояние и произносит отдельные слова и фразы с разной громкостью. По отклику пациента оценивается качество его слуха. Аудиометрия может проводиться и с помощью наушников, куда поступают звуки разной частоты. Пациент нажимает на кнопку, когда слышит их. Но наиболее точный вид аудиометрии - компьютерная: к голове пациента крепят электроды - два на лоб и по одному за каждое ухо. И подключают их к специальному прибору, который производит звуковые импульсы (щелчки) и регистрирует реакцию на них.

Отоларинголог, врач высшей категории

Разве это не удел пожилых?

? Недавно мне поставили диагноз опущение матки. Я в шоке! Мне ведь всего 43 года! Разве эта напасть - не удел пожилых?

Марина

Опущение матки бывает не только у пожилых. Ведь основной его причиной является не возраст, а так называемая дисплазия соединительной ткани, которая зачастую носит наследственный характер. К слабости связок и мышц тазового дна могут привести и тяжелые, стремительные роды, поднятие тяжестей, хронические запоры. Впрочем, возрастные проблемы тоже сбрасывать со счетов не стоит. В период менопаузы, когда в женском организме происходит естественный спад количества эстрогенов (женских половых гормонов), которые поддерживают эластичность тканей, создаются предпосылки к развитию этого заболевания.

Как можно защититься?

? У моей мамы опущение матки. Слышала, что это наследственная проблема. Скажите, от нее как-нибудь можно защититься?

Ольга

Самая лучшая профилактика - не поднимать тяжести больше 5 кг и тренировать мышцы тазового дна и промежности. Советую всем женщинам очень про-

стое упражнение, которое можно делать сидя и незаметно для окружающих в любом месте. Напрягите мышцы промежности, медленно сосчитайте до трех. Расслабьтесь. Еще раз напрягите мышцы и удерживайте их в таком состоянии 5-20 секунд, потом плавно расслабьте. И так 30 раз. Такие ежедневные «тренировки» не заменят даже занятия в спортзале.

Боюсь делать операцию

? Много лет страдаю опущением матки. Врачи советуют сделать операцию, а я боюсь: говорят, через какое-то время после нее матка опять может «выпасть».

Лилия

Нет, это не так. Современное лечение дает долговременный, практически пожизненный эффект. Существует несколько методик, но золотым стандартом считается внутривлагалищная операция, во время которой специальными «якорями» в слабые места связочного аппарата устанавливается пластиковая нерастяжимая сеточка. В результате создается своего рода арматура, на которую опираются органы малого таза. Эта операция настолько малотравматична, что пациентка выписывается домой уже на следующий день. И после этого может продолжать жить обычной жизнью. Разве что стараться тяжести не носить да недели две не бегать и не прыгать.

Врач-гинеколог

Календула подлечит сердце и суставы

✓ **Мучает бессонница?** Залейте 2 ст. ложки цветков календулы 100 мл спирта. Настаивайте 14 дней, процедите. Настойку принимайте по 20 капель 2 раза в день.

✓ **Ангина или грипп?** Насыпьте в чашку 1 ст. ложку сухих цветков календулы, налейте кипятка и настаивайте 40 минут. Готовым настоем полощите горло раз в два часа. Помимо этого, рекомендуется употреблять внутрь по 1 ст. ложке разбавленного с водой настоя (1:1) 3-4 раза в день.

✓ **При аритмии.** Залейте 2 чайн. ложки цветков 0,5 л горячей воды. Накройте емкость крышкой и настаивайте 1,5 часа. После этого профильтруйте и принимайте по 100 мл 2-3 раза в день.

✓ **От колита, гастрита, язвы желудка.** Залейте 1 ст. ложку цветков календулы стаканом крутого кипятка. Держите на водяной бане на медленном огне 10-15 минут. После охладите и процедите. Долейте кипятком до первоначального объема. Принимайте отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день.

✓ **Для очищения почек.** Заварите 1 чайн. ложку цветков в чашке кипятка и настаивайте 20 минут. Пейте по одной такой чашке 3 раза в день. По желанию можно добавить 1 чайн. ложку меда. Курс - 5-7

дней. Такое лечение помогает при болезнях почек и мочевыводящих путей. Противопоказания - желчнокаменная болезнь.

✓ **При цистите.** Залейте 4 ст. ложки цветков календулы 2 стаканами кипятка. Накройте крышкой и поставьте в темное место на 1,5 часа. Затем настой процедите. Принимайте по 3 ст. ложки через каждые 20 минут. Курс лечения - 2 недели.

✓ **Болят и ноют суставы?** Залейте 2 горстки сухих цветков календулы небольшим количеством горячей воды, укутайте теплым полотенцем, настаивайте два часа. Распаренные цветки отожмите, заверните в марлю и в горячем виде (если надо, подогрейте над паром) приложите к больным суставам. Сверху обмотайте пленкой и закрепите повязкой. При необходимости снова разогрейте цветки и сделайте компресс еще раз.

✓ **При геморрое.** Цветки календулы тщательно измельчите в кофемолке. Смешайте 1/3 стакана полученной пудры со 100 г несоленого свиного сала. Доведите до однородной смеси на водяной бане. Храните в холодильнике. Используйте для смазывания геморроидальных шишек.



Пища лечит

Семечки подсолнуха - не просто развлечение, а очень полезный продукт! Щелкая их, мы получаем много пользы для здоровья.

ЛАКОМСТВО И ЛЕКАРСТВО

✓ Семена подсолнечника - главный поставщик в организм полиненасыщенных жирных кислот, препятствующих старению. Они - прекрасное средство профилактики атеросклероза, инфаркта миокарда и других заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также помогают при заболевании печени и желчевыводящих путей. Достаточно съедать в день по 100 г семечек.

✓ Спортсменам и людям, занятым тяжелым трудом, после болезней, травм, переломов семечки будут кстати, так как укрепляют мышечную систему.

✓ Хотите избавиться от изжоги? Погрызите семечки.

✓ Чтобы справиться с катарактой и улучшить зрение, 250 г неочищенных сухих (не жареных) семечек подсолнуха залейте 3 л кипятка. Кипятите 20 минут на маленьком огне, охладите, процедите. Отвар пейте в течение дня вместо воды. Курс лечения - 2 недели, затем на столько же дней сделайте перерыв и повторите. Лечитесь до улучшения зрения.

✓ Вы раздражены? Съедайте каждый вечер по 1/2 стакана семечек, очищая их пальцами, и через 10 дней будете спокойны и доброжелательны.

✓ Очень полезны семечки для мужчин. Витамин Е, содержащийся в зернышках, оказывает волшебное действие на потенцию.

✓ Суточная норма употребления семечек - 50-100 г. Энергетическая ценность - 579 ккал (100 г).

P.S. Только высушенные семечки обладают всеми перечисленными достоинствами. При жарке уничтожается до 90% полезных веществ. И еще: полезнее семечки в скорлупе, чем без нее, так как в очищенных семечках жиры окисляются.



Подсластим?..

Если поставлен диагноз сахарный диабет, это не значит, что для вас закончились все удовольствия. И все же лучше знать, что можно и чего нельзя.

Стевия вместо сахара. Этим растением еще 1500 лет назад жители Южной Америки подслащивали пищу, добавляли в напитки. Ее заваривали и пили как чай. Сейчас стевия продается как заменитель сахара. Считается, что она не так вредна, как сахар. Большинство подсластителей из стевии на самом деле не содержат цельного листа. Для тех, кто пытается похудеть, стевия может быть хорошим выбором, потому что это низкокалорийный подсластитель. Организм даже не пытается ее переваривать - стевия проходит через пищеварительную систему, не расщепляясь. Страдающим диабетом стевия помогает контролировать уровень сахара в крови, поскольку в ней нет глюкозы. Исследование 2009 года показало, что порошок листьев стевии также снижает уровень плохого холестерина без каких-либо побочных эффектов и повышает уровень хорошего холестерина. Тем не менее надо знать чувство меры. Стевия безопасна, если ежедневно употреблять не больше 4 мг на килограмм массы тела. Это от 3,5 до 9 чайных ложек экстракта, что более чем достаточно для пары чашек кофе или чая.

В чем разница между стевией и другими заменителями сахара?

Аспартам. Этот подсластитель можно найти в диетических газиро-



ванных напитках, продуктах с надписью «без сахара». Аспартам, как и стевия, не имеет калорий. Тем не менее от него можно ждать неприятностей. У некоторых людей появляются головные боли, депрессия.

Сукралоза. Сукралоза является популярным подсластителем. С 1990-х годов продается как здоровая замена аспартаму. Но исследователи утверждают, что при высокой температуре сукралоза может вырабатывать токсины. Это значит, что ее нежелательно добавлять в горячие напитки - чай или кофе. Более того, есть мнение, что этот подсластитель вредит микрофлоре кишечника.

Ксилит и сорбит. Эти подсластители не вызывают подъема сахара в крови, но могут стать причиной диареи. Они не годятся для похудения, потому что очень калорийные. Обычно их добывают из модифицированной кукурузы.

Другие сахара. Мед, финики, кокосовый сахар, банановое пюре, сироп из коричневого риса или фруктовый джем могут заменить сахар. Но в них содержатся другие сахара (например, фруктоза), и, как следствие, они повышают уровень сахара в крови почти так же, как и сахар, поэтому их можно употреблять понемногу.

Эндокринолог, врач высшей категории

МАСЛО ПИХТЫ

деньте носки, лягте в постель, накройте теплым одеялом и выпейте потогонный сбор.

✿ **При насморке** каплю масла пальцем разотрите вдоль переносицы.

✿ **При герпесе** смочите в пихтовом масле ватку и на 15-20 минут приложите к больному месту.

✿ **При гайморите** в каждую ноздрю капайте по 3-4 капли масла. Делайте ингаляции: в кастрюлю с кипящей водой добавьте 8-10 капель масла и, укутав голову, в течение 15 минут вдыхайте пар.

P.S. У некоторых людей пихтовое масло и другие препараты из хвои вызывают аллергию.

В нашей семье репчатый лук используют не только как вкусную приправу для блюд, но и вместо аптечных лекарств.

ЛУК - НАШЕ ЛЕКАРСТВО

✿ С простудой мы справляемся так: трем на терке 2-3 луковицы среднего размера. При этом выделяется большое количество фитонцидов, поэтому ни отворачиваться, ни зажимать нос не надо. А потом еще 10 минут дышим над кашцей. Простуду как рукой снимает.

✿ Если промочили ноги, чтобы не разболеться, в холодильнике всегда есть смесь лукового и лимонного сока. Храним ее в стеклянной плотно закрытой банке. Разводим 1/4 ст. ложки в 1/4 стакана теплой кипяченой воды. Принимаем такой коктейль 3-4 раза в день.

✿ При кашле или боли в горле делаем ингаляции. Заливаем 3 ст. ложки цветков ромашки лекарственной 0,5 л горячей воды, кипятим на слабом огне 5-7 минут, процеживаем в

глубокую миску. В горячий отвар добавляем 2 ст. ложки смеси лукового и лимонного сока. Накрываем голову махровым полотенцем и минут 6-7 дышим целебным паром, наполненным фитонцидами лука и эфирными маслами ромашки.

✿ При гипертонии измельчаем 5 луковиц, 20 зубков чеснока, 5 лимонов (без кожуры и семян). Смешиваем все с 1 кг сахара, заливаем 2 л кипяченой воды комнатной температуры, перемешиваем. Настаиваем неделю. Принимаем по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-25 минут до еды 25-30 дней.

✿ При нарывах и фурункулах некрупную луковицу запекаем в духовке, разрезаем, прикладываем к нарыву и прибинтовываем. Меняем повязку каждый день, повторяя процедуру, пока нарыв или фурункул



не вскрыется. Можно использовать кашцу из свежего лука, завернутую в марлю или тонкую ткань.

✿ Полезно для сердца. Измельченную луковицу среднего размера заливаем 70%-ным спиртом в соотношении 1:10. Настаиваем в теплом месте 3 суток, процеживаем и принимаем по 15-30 капель на 1/4 стакана воды 3 раза в день перед едой.

✿ Для профилактики атеросклероза заливаем 2-3 измельченные луковицы 2 стаканами теплой воды, настаиваем 7-8 часов, процеживаем. Полученный настой пьем по кофейной чашке 3 раза в день перед едой.

Инна

Разрешенные и запрещенные продукты при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, после лечения острого гастрита или при обострении хронического.

При гастрите и язве

Первые блюда (супы). Рекомендуют: готовить на овощном отваре (из моркови или картофеля), с добавлением свежих овощей, иногда можно с вермишелью, супы-пюре на основе отварного мяса без бульона. На десерт суп из манной крупы и ягод. Молочные супы рекомендованы с крупами. Не рекомендуется: из капусты.

Мясо. Рекомендуют: телятину, нежирную баранину, кролика, курицу. Мясо может быть отварное, иногда запеченное без корочки, лишнего жира и масла. Не рекомендуется: мясо утки и гуся, любые копченые мясные продукты, консервы.

Рыба. Рекомендуют: нежирную рыбу любых сортов, отварную, в виде котлет, запеканок. Не рекомендуется: копченая рыба.

Овощи. Рекомендуют: морковь и свеклу (свежую и отварную), допускается картофель, спелые красные помидоры, свежий зеленый горошек. Из пряностей изредка можно измельченный укроп.

Молочные продукты. Рекомендуют: молоко, сливки, некислый кефир, простоквашу, свежий некислый творог и в меру сметану. Можно готовить запеченные сыр-

ники, суфле, ленивые вареники, пудинги. Не рекомендуется: кислые молочные продукты, сыр, особенно острые и соленые сорта.

Мучные изделия. Рекомендуют: сухое печенье, бисквит, несвежий или подсушенный белый хлеб, печеные пирожки, ватрушки с творогом. Не рекомендуется: любой свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, хлеб с отрубями, жареные пирожки.

Крупы. Рекомендуют: рисовую, овсяную и манную крупу, гречневую крупу можно 1 раз в неделю. Каши должны быть полувязкие и протертые. Не рекомендуется: бобовые, перловая, ячневая, кукурузная крупа и пшено.

Яйца. Рекомендуют: омлет на пару, яйцо всмятку не больше двух штук в день. Не рекомендуется: вареные и жареные яйца.

Фрукты. Рекомендуют: сладкие спелые фрукты (персики, бананы, сливы). Любые фрукты и ягоды в протертом и вареном виде, суфле, желе, муссы. Не рекомендуется: абрикосы, кислые ягоды и фрукты.

Прислушивайтесь к организму, если какие-то продукты вызывают дискомфорт, исключите их.

**Диетолог,
врач высшей категории**

ЛЬНЯНАЯ КАША

В этой каше много клетчатки, которая защищает слизистую желудка от раздражения.

Поэтому каша из льна полезна при желудочно-кишечных проблемах и для людей старшего возраста. Клетчатка помогает свести на нет вредное действие на желудок острых, соленых, маринованных блюд и просто незаменима в дни праздничных застолий.

Многим не нравится, что при ее варивании образуется слишком много слизи. Попробуйте залить молотое льняное семя холодной водой. Добавьте в кефир или йогурт. Получится вкусный и приятный по консистенции десерт. Клетчатка в рационе требует достаточно жидкости. Поэтому, если у вас в меню льняная каша, добавьте дополнительный стакан воды в дневную норму.

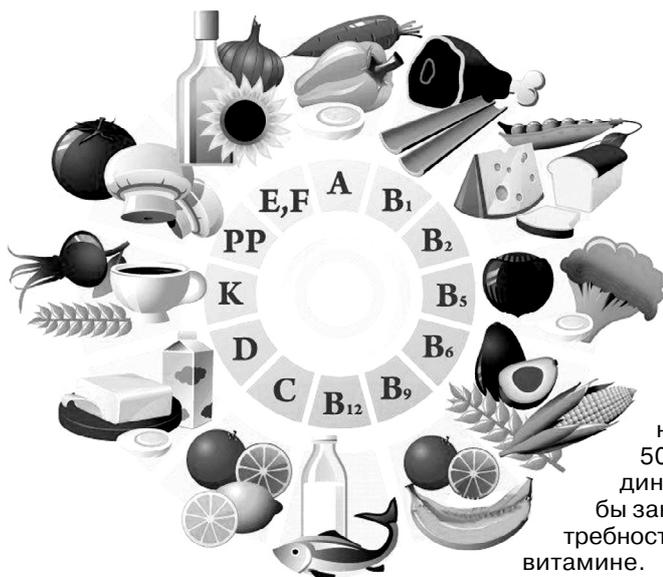
В льняном семени содержатся уникальные вещества - лигнаны. Эти растительные гормоны способны предупреждать онкологические заболевания женской половой сферы. Благоприятно действуют при мастопатии, эндометриозе, климаксе. Поэтому льняное семя обязательно должно быть в рационе тех, кому за сорок.

Льняное семя помогает и в борьбе с лишним весом. Благодаря большому количеству ненасыщенных жирных кислот (почти 43%) льняная каша нормализует жировой обмен и предупреждает ожирение.



ВИТАМИНЫ МОЛОДОСТИ

Залог здоровья и молодости - витамины. Любые омолаживающие кремы и салонные бьюти-процедуры окажутся бесполезны, если не закрыты витаминные дефициты.



В молодости небольшие витаминные дефициты не приводят к заметной потере продуктивности и хорошего самочувствия. Но с возрастом (приблизительно после 40 лет) нехватка некоторых веществ значительно влияет не только на здоровье, но и на внешность и самочувствие.

По состоянию кожи и волос можно понять, каких витаминов не хватает.

Витамин А

Способствует регенерации клеток, участвует в метаболических процессах, способствует заживлению и обновлению, предотвращает преждевременное старение кожи, улучшает микроциркуляцию и защищает ее от воздействия вредных веществ и УФ-лучей. Снижает риск потери зрения вследствие возрастных изменений.

Суточная норма этого витамина для женщин - 700 мкг. Особенно много его содержится в говяжьей печени, яйцах, тыкве, моркови.

Витамин С + коллаген

Один из главных anti-age витаминов активно применяется в косметике: он способен осветлить пигментацию, значительно замедляет фотостарение, оказывает антиоксидантное действие. Но главное, витамин С участвует в производстве коллагена - особого белка, который повышает упругость кожи.

В сутки необходимо употреблять 75-90 мг витамина С. Он есть в цитрусах, капусте, болгарском пер-

це, зелени, шиповнике, ягодах. Всего 50 г черной смородины достаточно, чтобы закрыть суточную потребность организма в этом витамине.

Совместно с витамином С стоит принимать коллаген. Он не только улучшает эластичность кожи, но и защищает кости и суставы от разрушения и снижает вероятность болезни сердца. При его дефиците ухудшается регенерация кожи, появляется лишний вес, кариес, мелкие морщинки и хруст в суставах, есть риск развития остеопороза. После 35 лет производство этого белка в организме снижается вдвое, а к 60 годам - почти полностью прекращается.

Витамин Е

Поступление витамина Е в достаточном количестве способствует сохранению запасов витамина А в организме. В сочетании с витамином С он оказывает укрепляющее действие на клетки.

Исследования показали: совместный прием цинка с витаминами А и Е значительно повышает эластичность кожи, устраняет кожные высыпания. Кроме того, витамин Е необходим для баланса гормонального фона. Он стимулирует нормальную выработку эстрогенов, смягчает проявления ПМС и климакса.

Ежедневная норма - 10-15 мг. Витамин Е содержится в сыродавленном масле, орехах, семенах, авокадо, морской рыбе. Рекордсмен по его содержанию - масло зародышей пшеницы. Всего одна столовая ложка закрывает суточный дефицит более чем на 100%! Но если в анамнезе есть мочекаменная или желчекаменная болезни, его лучше заменить нерафинированным подсолнечным маслом, миндалем или печени трески.

Витамины группы В

За счет снижения гомоцистеина витамины группы В уменьшают риск дегенеративных болезней мозга. Исследования показали, что низкий уровень В9 (фолиевой кислоты) увеличивает риск деменции на 68%, а риск внезапной смерти - в 3 раза.

В1 предохраняет нервные клетки от разрушения и отвечает за передачу импульсов в головной мозг. В6 помогает справляться с раздражительностью, тревожностью и другими проявлениями климакса за счет синтеза ГАМК (гамма-аминомасляной кислоты). В12 участвует в производстве нейромедиаторов. Кроме того, витамины В1, В6, В12 снижают риск атеросклероза, тромбозов, инфаркта и инсульта.

Витамины группы В есть почти во всех продуктах. Так, В1 можно найти в ржаном хлебе и жирной рыбе, В6 - в шпинате, грецких орехах, картофеле, В9 - в темной листовой зелени, бананах. В12 в большом количестве содержится в красном мясе, печени и яйцах.

Витамин D

Дефицит «солнечного» витамина есть у 85% населения и более. Однако именно витамин D играет важную роль в кальциево-фосфорном обмене (предохраняет от частых переломов и остеопороза), снижает риск раковых образований и ожирения и замедляет старение.

Определить уровень витамина D можно, сдав кровь на анализ 25-ОН D. Для нормального функционирования организма его показатель должен быть 30-100 нг/мл. Менее 30 нг/мл - это недостаточность, а ниже 20 нг/мл диагностируется дефицит.

Витамин D можно получить из рыбьего жира, масла, молока, яиц, но основной источник - солнце. Жителям малосолнечных регионов следует принимать витамин D дополнительно.

Отдыхай!

Род вокальной музыки	↙	Ньютонова наука про яблоки и не только	Вещь, товар	Отдельная часть состязания	↙	Поисковый прибор	Монах	↙	Река в Португалии	Настройка системы	Обычная кладь на верблюде	Инструмент для толчения	↙	Холодный приморский ветер	↙
↘			↘	↘			↘		Город в Испании, центр Астурии	↘	↘				
Тоскливое настроение		Болезненное раздражение кожи	→			Важнейшее полезное ископаемое	→					Мебель состоящая из сотни букв «л»		Повреждение в тканях тела	
↘						Река в Восточной Сибири		Ядовитая змея	Осветительный прибор	→		↘		↘	
Загородный дом с садом или парком		«Закидон» на мустанга		Самый западный мыс Европы	→	↘	↘	↘	Документ или поступок	→			Часть автомобиля		«Пропуск» на новую квартиру
↘		↘		↙	Монгольское лассо		Место для мусора		Изверг, мучитель		Источник света в комнате	→		↘	↘
Столица Египта	→				Выпаренный до состояния желе бульон	→					Река во Франции	→			
↘							Поворот с креном	→					Гроза мышей		Внешнее очертание предмета
Пчеловодческое хозяйство		«Круглый» промежуток времени	Строительный материал		Ребёнок, дитя	→					Многолетняя болотная трава	↘	Напиток для бессонницы	→	
↘		↘	↘												
Единица измерения казаков	→				↙	Плоская вершина в Крыму		Соглашение о взаимных обязательствах	→		↘				
Клич, призывающий смыкаться		Река в Испании		Лучше в отеле номера нет	→				Время от рождества до крещения	↙		Рельефная кладка		Развлечение, забава	Спутник Сатурна
↘		↘		Волнодробитель		Кому положен гонорар?	→					↘	Личная известность	→	↘
Погода в регионе	→						Авто из Германии		Среднеазиатский кувшин	→					
↘				Острова в Тихом океане		Книга или альбом с картами	→					Кондитерская скатка		Сторона предмета	
«Тихо» в музыке	Предмет мужской одежды	→							Камень придающий остроты	↘	Помрачение сознания	→			
Город на острове Мадейра	Место впадения реки в море или озеро		Стержень для соединения деталей	Горный баран		Выпрямитель тока	→					Род домашнего пива		Китайский финик	Манильская пенька
↘	↘		↘	↘		Комбинация из трёх пальцев		Начало материнства			Женская легкая одежда из тонкой ткани	→			↘
Чёрточка к портрету		Работа, дело, занятие	→					Повторяющаяся часть песни	→						Сумма денег
↘					Часть помещения	→					Решительное наступление	→			↘
Главная точка окружности		Набор данных в компьютере	→					Взятое взаймы	→				Крупное дерево	→	
↘					Ботпливый мышечный орган	→					Рекламный столб	→			

История любви



Павел Воля и Ляйсан Утяшева ТАКИЕ РАЗНЫЕ, НО ВСЕ-ТАКИ ВМЕСТЕ

Когда «гламурный подонок» и титулованная спортсменка стали встречаться, в их союз не верил никто. Говорили: «Это ненадолго!» Но не было бы счастья, да несчастье помогло.

Если бы не трагедия в жизни гимнастки, кто знает, решился бы Павел однажды на важный шаг?..

НЕ СПОРТОМ ЕДИНЫМ

Когда Павел Воля пришел в Comedy Club, немногие воспринимали его всерьез. Тощий, сомнительной красоты, язвительный. Для комедийного шоу он подходил идеально, а для личных отношений — вред ли.

Хотя в студенческие годы отвязный уличный пацан пользовался немалым спросом у девушек - выручала харизма. Он выделялся из толпы: высокий рост, яркие волосы, которые молодой человек красил то в желтый, то в зеленый цвет. Экспериментируя с прической, он однажды даже сделал ирокез, потом косички.

Совсем другой была Ляйсан, которая с детства воспитывалась любящей, но строгой мамой. Выдающаяся гимнастка, заслуженный мастер спорта по художественной гимнастике - она была дисциплинированной и четко знала, чего хочет от жизни.

Но не спортом единым были полны будни Утяшевой. Замечали за девушкой и романы — все как один неудачные. Первым ее мужчиной стал вратарь «Динамо» Жидрунас

Карчемаркас. Они познакомились на сборах в Новогорске, когда Ляйсан было всего 17. Молодой человек красиво ухаживал и вскоре расположил красавицу к себе. Только вот впереди футболиста ждали слава, поклонницы, деньги. На Ляйсан находилось все меньше времени. А когда спортсменка получила серьезную травму, Жидрунас ее не поддержал. Отношениям пришел конец.

Позже гимнасткой увлекся другой звездный спортсмен - фигурист Алексей Ягудин. На первом свидании он преподнес красивый букет цветов, а Ляйсан была очарована новым знакомым. Быть может, из этого получилась бы неплохая история любви, но помешали сплетни. То тут, то там Утяшева слышала о романах Ягудина, а потому перестала воспринимать ухажера всерьез.

Пожалуй, ближе всего к статусу возможного мужа был бизнесмен Валерий Ломадзе. Предприниматель оказался щедрым и страстным, но по-грузински ревнивым. Через несколько месяцев Ляйсан не выдержала. Однако не учла, что просто так уйти от пылкого поклонника не получится. Ломадзе, обидевшись на отказ, устроил для ее семьи настоящее испытание, обвинив в краже имущества.

Утяшева, и прежде не сильно ве-

рившая в любовь, разочаровалась окончательно.

СНАЧАЛА ДРУЖБА

Узнать, насколько окрыляющей может быть любовь, Ляйсан довелось только с мужчиной, который в итоге стал ее супругом. Правда, поначалу ничто не указывало на то, что однажды они с Павлом пойдут под венец. По крайней мере, девушка далеко не сразу почувствовала, как в животе летают бабочки.

Однажды бывший поклонник Алексей Ягудин дал спортсменке пару билетов на Comedy Club. Ляйсан пошла на шоу с мамой Зульфией. Среди прочих на сцене выступил и «гламурный подонок» Павел Воля. Гимнастка понравилась ему сразу. Общаясь с ней, Павел заметил, как девушка буквально светится изнутри.

С той минуты он не находил себе места. В перерыве молодой человек заметил Ляйсан с матерью и решил подойти познакомиться. Ндолго думая Воля попросил у красавицы номер телефона. Отказала! Пришлось вмешаться родительнице: «Чего это ты устраиваешь? Дай мальчишке телефон!»

Утяшева продиктовала номер. Правда, не свой, а подруги — то ли испугалась, то ли не была до конца уверена, что хочет продолжить знакомство. Павел это смятение заметил и первые несколько дней не звонил специально. Вдруг испугает ее своим напором?

Ляйсан же все это время места себе не находила. Именно в тот момент, когда она поймала себя на мысли о том, что ждет звонка, стало ясно: влюбилась. Она то и дело спрашивала у подруги, не звонили ли ей с неизвестных номеров. Но все было глухо.

Когда Воля наконец объявился, Утяшева выдохнула! Однако признаться в нахлынувших чувствах ни он, ни она долгое время не могли. Молодые люди договорились дружить. Встречались чаще большими компаниями, а когда позволяли себе видеться тет-а-тет, говорили о чем угодно, только не о том, что тревожило сердце.

Когда Ляйсан впервые оказалась у Павла в квартире, то была поражена неустроенностью его холостяцкого быта. Везде была пыль, лежали окурки, холодильник совершенно пустовал. Ляйсан взяла все в свои руки! Сбегала в магазин за продуктами, сделала легкую уборку, накрыла на стол. Появилось ощущение уюта и тепла, комику прежде неизвестное.

Несмотря на очевидную симпатию к Ляйсан, для ночевки он предложил ей отдельную комнату. И вообще никак не намекал на сближе-

ние. Чувствовал: она сама должна понять, когда захочет сделать следующий шаг. Но в итоге все получилось совсем иначе, чем оба загадывали.

«Я ПОНЕСУ ТЕБЯ НА РУКАХ»

Павел и Ляйсан виделись нечасто - иногда и вовсе раз в полгода. Но связь поддерживали. По крайней мере, о том, что у гимнастки случилась беда, молодой человек узнал одним из первых.

В 2012 году не стало Зульфии Утяшевой. Женщина скончалась из-за оторвавшегося тромба, ей было всего 47 лет. Ляйсан была рядом, все случилось на ее глазах.

Для Ляйсана тот день поделил жизнь на до и после. Из-за переживаний спортсменка похудела до 37 кг, а ее жизнедеятельность поддерживали капельницами. Павел узнал новость, находясь в Каннах. Уже через несколько часов он был рядом с ней.

Своей любви Воля уже не скрывал. Он кормил девушку с ложечки, гладил по голове и бесконечно долго разговаривал с ней. Ляйсан настаивала: «Так много красавиц вокруг. Оставь меня. Я - труп, я не хочу, ты меня не вытащишь». Но на все возражения Павел неизменно отвечал лишь одно: «Девочка моя, я понесу тебя на руках».

Тут даже неприступная Ляйсан не устояла. Она перестала сопротивляться и позволила молодому человеку занять значимое место в своей жизни. Слишком многое она пережила к тому моменту - дисквалификация в спорте, травмы, а тут еще и потеря мамы, которую она так любила.

Спортсменку оберегала и поддерживала ее тренер, Ирина Винер. Ирина Александровна в какой-то момент даже предложила переехать к ней, но Ляйсан смущенно ответила: «Спасибо, у меня есть Паша». К тому моменту они уже жили вместе. «Что еще за Паша?» — удивилась тренер. Пришлось ей все рассказать, после чего Винер устроила Воле допрос с пристрастием. Но после длительного разговора оба остались друг другом довольны и подружились.

Теперь, когда Павел был рядом, Ляйсан не понимала, как вообще существовала раньше без него.

ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Спустя несколько месяцев Павел Воля сделал любимой предложение. В знак траура от пышной церемонии было решено отказаться. Ответственности пара и вовсе не стала говорить о своих отношениях и планах. Поклонники и пресса узнали о создании новой пары только после рождения их первенца - Роберта.

О том, как смешно и нелепо Паша сделал ей предложение руки и сердца, Утяшева рассказала и того позже.

Она чистила картофель для борща, нечаянно уронила нож. Воля наклонился за ним и сделал вид, будто у него прихватило спину. Ляйсан бросилась помогать и в этот момент увидела, как любимый встает на одно колено и достает кольцо из бархатной коробочки.

Медового месяца у молодоженов не было, зато когда девушка узнала о беременности, тут же решила уехать подальше от столичной суеты. В итоге практически все девять месяцев она провела в солнечной Испании. А малыш появился на свет в Майами.

В процессе родов Ляйсан по привычке схватила телефон, чтобы набрать номер мамы. Павел был рядом и, заметив ее отчаяние и замешательство, предложил: «Ляся, давай позвоним моей маме!» В этот момент девушка в очередной раз поняла, какого неравнодушного и чуткого человека выбрала себе в мужа.

Роберт родился в мае 2013-го, а через два года на свет появилась дочь пары - София. Гимнастка вновь рожала в поллюбившемся уже Майами, но две беременности различались между собой. В первой Утяшева набрала 30 кг, не отказывая себе ни в чем. Когда же носила под сердцем дочь, придерживалась принципов здорового питания и в фигуре практически не изменилась.

Долго в декрете гимнастка задерживаться не стала. Спорт остался позади, зато в жизнь прочно вошло



В Comedy Club Павел почти 20 лет! За это время из едкого комика - под псевдонимом Снежок он стал джентльменом в костюме-тройке



В свое время их сблизила трагедия. Но в награду за все испытания судьба одарила пару сполна

телевидение. Сегодня она успешно ведет кулинарную программу «Вкусно с Ляйсан», куда приглашает знаменитостей.

Ее супруг Павел тоже не отстает, разъезжает по городам и весям с авторским шоу. Иногда супруги появляются на экране вместе - так они стали ведущими проекта «Выжить в Самарканде».

Оба не забывают про спорт. Утяшева регулярно занимается растяжкой и прыгает со скакалкой, Воля ходит на бокс и бегает по утрам. Не отстают и дети: сын увлекается теннисом, плаванием и лыжами, дочь - танцами. Супруги не скрывают, что с малых лет прививали детям любовь к спорту. Да и как иначе, когда мама спортсменка?

«МЫ НЕ РУГАЕМСЯ. ЭТО ВООООЩЕ НОРМАЛЬНО?»

Как им удается поддерживать здоровые счастливые отношения уже 12 лет? Павел уверен: они все и всегда обсуждают. Если одному из партнеров что-то не нравится - это повод к диалогу. В итоге нет глупых обид.

Павел и Ляйсан признаются: они вообще не ссорятся. Девушку в свое время это настолько поразило, что она даже обратилась к психологу.

«Неужели это нормально, что мы столько лет вместе и ни разу не поругались?» — спросила она у специалиста. Оказалось, нормально, если вы дорожите друг другом.

Конечно, злые языки порой добираются и до этой пары, но из всех сплетен и слухов Ляйсан и Павлу удается выходить на удивление легко и изящно.

«Отношения - это танец», — уверена гимнастка, и до сих пор им удается двигаться в такт.



КОВАРСТВО И ЛЮБОВЬ

Ножа в спину можно ожидать от кого угодно, но от близких в последнюю очередь. Хотя, если уж ранят они, это оказывается более всего.

Года три назад мне позвонила подруга в слезах. Решив, что здесь нужна очная встреча, я к ней тут же приехала. Ситуация оказалась действительно сложной. Маша готовилась к свадьбе, торжество должно было состояться через два месяца. Гости, банкет, украшения, свадебное платье...

«Ничего не будет, Таня, — рыдала она. — Он нашел другую!» Сначала я даже не поняла, о чем речь. Какую другую? Кто нашел? Неужели ее жених Миша, который казался всем однолюбом и вообще положительным во всех отношениях молодым человеком?

История, которую рассказала мне Маша, звучала ужасно. К ним погостить приехала ее двоюродная сестра из провинции. Девушке негде было остановиться, и Машина мама по доброте душевной предложила их квартиру.

Вскоре провинциалка познакомилась с женихом моей подруги. Беседовали мило, нашли общий язык, обсуждали свадьбу. Маша и не думала, что пригрела на груди змею!

Прошло каких-то три недели, и Андрей вдруг сообщил ей, что торжество отменяется. «Я полюбил другую», — заявил наш «однолюб». Но ужаснее всего было то, что его новой пассией оказалась та самая двоюродная сестра.

Я успокаивала Машу месяц, не меньше. Потом она прорабатывала это предательство с психологом, долго не могла вновь начать доверять мужчинам. К счастью, сейчас счастлива с новым мужчиной (я надеюсь, порядочным).

Я не раз читала историй, подоб-

ные Машиной, в книгах и журналах, но чтобы они происходили в реальной жизни... Мне было искренне жаль подругу. Помню, как рассказала ее историю во всех красках своему новому молодому человеку. С Костей мы познакомимся вскоре после сорвавшейся свадьбы подруги. «Бывает же такое!» — удивился он вслед за мной.

У нас все, конечно, было иначе. Красивые ухаживания, признания в любви. Мне казалось, что предательства, измены и ложь существуют где-то в другом измерении. Самое интересное, что и после свадьбы мало что изменилось. Охлаждение чувств, которое нам пророчили многие (даже моя мама!) не наступило. Муж был все также нежен, заботлив, учтив.

Что мне особенно нравилось в нем, он смог найти подход к каждому в моей семье. Поверьте, это было не просто! Одна только бабушка, уверенная в том, что меня достоин разве что генерал или депутат, чего стоит! А Костик был обычным менеджером по продажам, но нашел путь к ее сердцу.

Однажды к нам на неделю приехали без приглашения дальние родственники. Я шипела, злилась, а муж только улыбался. «Ну, ты чего, это же родня!» Водил их по музеям, уступил нашу кровать, угощал своими фирменными стейками. Родственники, поняв, что у нас тепло и гостеприимно, спустя пару месяцев прислали мою двоюродную племянницу - познакомиться с городом.

Вике было девятнадцать. Внешность модельная, но ума - ни кап-

ли. После школы она так и не поступила ни в один вуз, а родители по наивности продолжали ее всем обеспечивать. Так что вместо лекций и библиотек она приехала знакомиться со столицей.

«Какая симпатичная, - тут же заметил Костя. - Наверняка, парни за ней толпами ходят». И усмехнулся. Я решила, что это шутка. Разве могла я принять ее за соперницу? Мне было тридцать три, муж на три года старше. Можно сказать, совсем другое поколение.

Своим присутствием Вика нас не сильно утомила. Пока я работала, ее развлекал муж — водил по местным заведениям, показывал парки, однажды отвез в торговый центр. Уезжая, племянница обняла меня и сказала странное: «Спасибо, тетя Надя, за все!» Это был первый раз, когда она вдруг назвала меня тетей.

Про Вику я забыла как минимум на год. У меня были дела поважнее. Прошли какие-то пара месяцев после ее отъезда, и я стала подзревать, что у Кости кто-то есть. Это звучало почти абсурдно, ведь муж продолжал оставаться таким же нежным и заботливым. Однако женская интуиция — необъяснимая вещь. Мне казалось, что порой его занимали посторонние мысли. Да и в интимной жизни, которая до этого была идеальной, стали наблюдаться прорехи. Он все чаще «уставал» и просил побыть вместе «как-нибудь потом».

Я бы еще долго могла оставаться в неведении и в сомнениях, если бы однажды в разговоре мама не сказала: «А ты знаешь, что Вика уже полгода в столице живет?» Конечно, я не знала, да и с чего бы мне этим интересоваться? Но где-то внутри поселился червячок сомнения. Почему не позвонила? И где остановилась, если не у нас?

В другой раз я заметила, что у мужа в навигаторе в сохраненных высвечивается незнакомый мне адрес. Оставшись в машине одна, я решила съездить на разведку. Это оказался новый жилой комплекс на окраине столицы. Многоэтажки, закрытые дворы. Внутрь попасть было нельзя, и я уже хотела было уехать, как вдруг увидела их... Да, мой счастливый муж и Вика шли, держась за руки. Он нес пакет с продуктами, она — симпатичную сумочку. А ведь мне муж сказал, что босс заставил его на выходных заниматься отчетом.

Я не стала избегать встречи, а Костя не стал отпираться. «Да, мы полюбили друг друга, и что теперь?» — спросил с вызовом он. Вика бесстыдно смотрела мне в глаза, а я еле сдержалась, чтобы не разрыдаться прямо у них на виду...

Надежда

НЕ ТОРОПИТЕ СОБЫТИЯ

Если отправиться на свидание с новым мужчиной слишком быстро после разрыва, не факт, что из этого что-то получится. Необходимо дать себе пережить это, закрыть дверь в прошлое, подготовиться к новым событиям в жизни.

Порой сделать это непросто из-за окружающих. Родители могут говорить, что «часики тикают, и нужно спешить», подруги уверять, что «не стоит долго убиваться по бывшему мужу». Но только вы сами знаете, когда наступит момент, после которого можно открыть новую страницу в жизни.

РОМАН С САМОЙ СОБОЙ

Первый роман, который можно закрутить после развода, — это роман с самой собой. Представьте, что вы — прекрасный цветок, за которым нужно ухаживать, чтобы он радовал своим цветущим видом.

Позвольте себе больше отдыхать, купите хорошую косметику, запишитесь на массаж, съешьте вкусный десерт, не считая калории, встретитесь с подругой, которая всегда вас вдохновляла, отправляйтесь в мини-путешествие. Возможностей порадовать себя масса! Зачем это нужно? Чтобы из женщины с потухшим взглядом превратиться в ту, которая сияет изнутри.

ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ И НИЧЕГО БОЛЬШЕ

Многие разведенные женщины задаются вопросом, что же нужно делать, чтобы вновь встретить «того самого». Однако выход прост и лежит на поверхности — общайтесь. Выходите из дома, посещайте мероприятия, гуляйте по городу, встречайтесь с друзьями, ходите на выставки.

Чем больше вы будете появляться на людях, тем выше шанс, что однажды повстречаете того, кто обратит на вас внимание. Отношения могут сложиться не сразу. Однако в дальнейшем, продолжая контактировать с мужчинами, вы еще не раз получите шанс завести интересное знакомство.

- **При знакомстве с мужчинами вы должны выглядеть заинтересованной, но не отчаявшейся. Ведь таких женщин сильный пол боится как огня!**

ЧТО ВЫ ИЩЕТЕ?

Разведенные женщины часто готовы буквально броситься в объятия к тому, кто посмотрит на них. Но если вы хотите встретить действительно достойного избранника, то должны знать, кого именно ищете. Подойдет далеко не каждый! Речь не о цвете волос, росте или



ПОСЛЕ РАЗВОДА Как снова найти любовь?

Итак, у вас за плечами развод, болезненный или не очень. Ситуация в любом случае неприятная. Чтобы оправиться, многим требуется не один месяц и даже год. И все же однажды стоит вновь вспомнить о том, что вы прекрасная женщина, на которую могут смотреть свободные мужчины, восхищаться и приглашать на свидания.

веселости, а о характере, мировоззрении. Будет ли он воспитанным, добрым, щедрым? Полюбит ли ваших детей от первого брака? Разделит ли вашу страсть к активным видам спорта и т.д.?

Одним словом, вы должны точно представлять конечный портрет избранника. Тогда, встретив его, точно не ошибетесь.

ОЧЕРЕДНАЯ НЕУДАЧА — НЕ ПОВОД ОТЧАИВАТЬСЯ

Самооценка после развода нередко колеблется где-то в районе плитуса. Если в таком случае женщину еще и отвергнет первый же мужчина, с которым она решится пойти на свидание, дело будет плохо. Плохо, но не безнадежно.

Важно понимать: неудача — это нормально. Она не говорит о том,

что вы не годитесь для отношений или не интересны сильному полу. С новым знакомым вы банально можете не подойти друг другу, и к этому следует быть готовой.

Вот почему психологи советуют не сосредотачиваться только на одном варианте. Окружите себя несколькими мужчинами, общайтесь с ними. Часть из них рано или поздно отсеется, а тот, с которым большинство пунктов совпадет, останется и составит хорошую партию.

- **Развод — это не стыдно! Факт его наличия в вашей биографии не делает вас хуже. Откройте сообщите новому избраннику о своем прошлом опыте, ведь он сделал вас мудрее.**

О БЫВШЕМ ИЛИ ХОРОШО, ИЛИ НИКАК

Рано или поздно в общении с новым знакомым речь зайдет о прошлых отношениях. Начать рассказывать о том, какими ужасными были ваш брак и последующий разрыв — неверная тактика. Лучше промолчать с улыбкой или сказать что-то вроде: «В разводе никогда не бывает виноват один человек». Не вдавайтесь в подробности, особенно если речь идет о первом свидании. Сосредоточьтесь на зарождающихся отношениях, а не на тех, которые уже канули в Лету.

Самоанализ



СИНДРОМ УПУЩЕННОЙ ВЫГОДЫ

Запланировать десять встреч в неделю, сделать несколько импульсивных покупок, надолго зависнуть в социальных сетях – так выглядит рутина человека с синдромом упущенной выгоды.

Психологическое состояние, при котором человек ощущает дискомфорт из-за упущенных возможностей, называют синдромом FOMO (Fear of Missing Out – страх упустить что-то. – Прим. ред.).

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

Представьте, что вы отправились в кафе, чтобы поужинать в одиночестве и расслабиться. Вам принесут меню, и вдруг на телефон начинаются «сыпаться» уведомления. Оказывается, сегодня премьера спектакля, на который вы мечтали сходить. В баре неподалеку запустили акцию – каждая вторая пицца бесплатно (вы давно не ели пиццу!). А ваши друзья прямо сейчас поют в караоке и отлично проводят время без вас. Сможете ли вы насладиться ужином, несмотря на все эти притягательные события?

Похожую ситуацию описала доцент маркетинга Озьеин Джерен Хайран, чтобы проиллюстрировать дискомфорт, который ощущает человек, подверженный синдрому упущенной выгоды. В этом случае человек фокусируется на том, что делают другие, в итоге не может наслаждаться настоящим и тревожится из-за ситуаций и мест, где его нет. Основные проявления синдрома FOMO – это...

Чувство, что другие живут более интересной жизнью. Кажется, что все вокруг добиваются больших успехов или имеют доступ к лучшим возможностям.

Постоянное сравнение себя со знакомыми и друзьями в негативном ключе. У вас возникает ощущение, что ваши достижения незначительны.

Привязанность к социальным сетям. В них люди делятся своими достижениями, путешествиями или событиями в реальном времени. Это мощная стимуляция синдрома упущенной выгоды.

Беспокойство о неверных решениях. Люди, столкнувшиеся с синдромом FOMO, часто беспокоятся, что выбрали неправильный путь, упустили возможность или приняли не то решение.

• Постоянное ощущение упущенной выгоды может приводить к стрессу, депрессии и выгоранию. Человек перегружает себя задачами, стремясь не упустить ни одной возможности.

ОТПУСТИТЬ ТРЕВОГУ

Чтобы преодолеть синдром FOMO, важно развить привычки, которые помогут снизить тревожность и научат фокусироваться на себе.

1. Практикуйте осознанность, чтобы находиться в моменте и получать удовольствие от того, что происходит сейчас. Помогут медитации, ведение дневника благодарности, навык замечать хорошее в своей жизни.

2. Ограничьте использование социальных сетей. Установите таймер для пролистывания ленты или

возьмите перерыв от красочных картинок из чужой жизни. Отпишитесь от людей, которые вызывают острое чувство зависти. Если вы боитесь обидеть знакомого, не удаляйте его из друзей, а просто нажмите на кнопку «скрыть». Его публикации исчезнут из вашей ленты.

3. Ставьте личные цели. Это позволит меньше беспокоиться о том, что происходит вокруг. Сконцентрируйтесь на том, что важно именно для вас. Это не всегда очевидно: порой нам мешают чужие ожидания и навязанные обществом стандарты успешной жизни.

4. Учитесь говорить «нет». Иногда страх упустить что-то заставляет нас соглашаться на слишком много дел и обязательств. Для психологического здоровья важно отказываться от того, что не соответствует вашим целям или просто не радует вас.

5. Развивайте навыки эмоциональной устойчивости. Всегда будут моменты, которые вы пропустите, — и это нормально. Навыки эмоциональной устойчивости помогают принимать непостоянство жизни.

• Синдром FOMO особенно актуален последние двадцать лет. Исследователи считают, что это связано с развитием социальных сетей. Чем дольше мы листаем ленту, тем выше тревожность.

КАК МАРКЕТОЛОГИ ИСПОЛЬЗУЮТ СИНДРОМ FOMO

Маркетологи используют синдром упущенной выгоды, чтобы стимулировать нас совершать импульсивные покупки. Вот как это происходит.

Ограниченные предложения по времени. Акции и скидки с таймерами заставляют многих действовать быстро.

Ограниченный запас. Информация о небольшом количестве товара вызывает страх пропустить покупку.

Популярность товара в социальных сетях. Демонстрация того, что другие покупают данный товар (привет инфлюэнсерам!), усиливает желание не отставать.

Эксклюзивные предложения. Иногда доступ к продуктам или скидкам открывается только избранным покупателям онлайн-магазина. Например, пользователям с определенной суммой выкупа. Это стимулирует новые продажи.

Ажиотаж вокруг новинок. Предзаказы и ограниченные релизы подогревают интерес аудитории и заставляют «охотиться» за новинками и тратить деньги.

Что вы знаете о цыганах? Скорее всего, вспомнятся какие-то общие вещи: они любят петь и танцевать, живут бедно и постоянно кочуют с места на место. Присваивают себе все, что плохо лежит, а некоторые из них умеют вводить в транс доверчивого человека. И вот он уже с пустым кошельком, без часов и кольца. Но что это за народ такой? И откуда пришел?

КОЧЕВНИКИ С ПЛОХОЙ РЕПУТАЦИЕЙ

Происхождение цыган связано с миграцией народов, начавшейся более тысячи лет назад. Современные исследования показали, что предки цыган - из северо-западной части Индии. В IX-X веках они двинулись на запад. В Европу цыгане начали массово проникать в XV веке.

Так сложилось, что этот народ вел преимущественно кочевой образ жизни и часто сталкивался с преследованиями и дискриминацией. Цыганам приходилось скрываться и, не имея возможности заработать на жизнь честным трудом, они промышляли воровством и мошенничеством. С тех пор понятия «цыган» и «вор» стали практически синонимами.

ОБМАН И МОШЕННИЧЕСТВО

Существует ряд мошеннических схем, которые связывают с этим народом. Важно понимать: их могут использовать люди разного происхождения, они не являются исключительно цыганской практикой.

Попрошайничество на улице.

На улице к вам подходит мальчик лет десяти в слезах: «Тетенька, дай денег на хлебушек! Кушать нечего!» И если ваше сердце не выдержит, то оглянуться не успеете, как вас обступит десяток ребятишек, которые дергают за юбку и всем своим видом показывают, что сейчас упадут в обморок. Стоит вам открыть сумку, чтобы достать кошелек, как все его содержимое тут же окажется в руках проворных попрошаек.

Гадание. Вам предлагают погадать абсолютно бесплатно (или за символическую сумму). Глаза гадалки округляются, когда она берет вас за руку: «Да на тебе сглаз! Очень сильный, поэтому ты и замуж выйти не можешь». Дальше начинается психологическая обработка клиента с последующим получением кругленькой суммы за снятие этого самого сглаза.

Карманные кражи. В крупных городах и туристических местах могут действовать группы карман-



ЦЫГАНСКАЯ МАГИЯ

«Дорогая, дай ручку, погадаю», - обращается цыганка на улице. Одни считают, что в этот момент нужно бежать, не оглядываясь. Другие же уверены - цыгане могут заглянуть в будущее.

ников. Мошенники отвлекают жертву (например, демонстрируя различные товары), пока один из них незаметно вынимает кошелек или ценности.

«А ДАЛЬШЕ ВСЕ КАК В ТУМАНЕ...»

Конечно, не все цыгане занимаются мошенничеством. Среди них есть немало честных, трудолюбивых и порядочных людей. Но, скорее всего, каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с маргинальными представителями этого народа - попрошайками на остановках общественного транспорта, уличными гадалками.

Олеся, 29 лет, рассказывает: «Однажды я шла по улице и вдруг меня остановили две цыганки, спросили, как пройти к метро. Обычно я стараюсь держаться от незнакомцев подальше, но эти девушки почему-то внушили мне доверие. Я начала объяснять им дорогу, а дальше... провал в памяти. Очнулась на том же месте без сумки. Там было все: кошелек, телефон, паспорт».

Воздействием на подсознание жертвы можно объяснить и тот факт, что даже самые осторожные и ответственные люди порой попадают на «цыганский крючок».

Елена, 42 года, до сих пор с ужа-

сом вспоминает: «Ко мне подошла цыганка, когда я шла вечером домой. Я пыталась от нее отойти, отбиться, но все тщетно. А дальше произошло удивительное. Как только она заговорила со мной, я тут же повела ее к себе домой. Открыла дверь, достала драгоценности и вручила прямо в руки. Очнулась только спустя несколько минут. Но воровки и след простыл...»

НИКАКОГО ДИАЛОГА

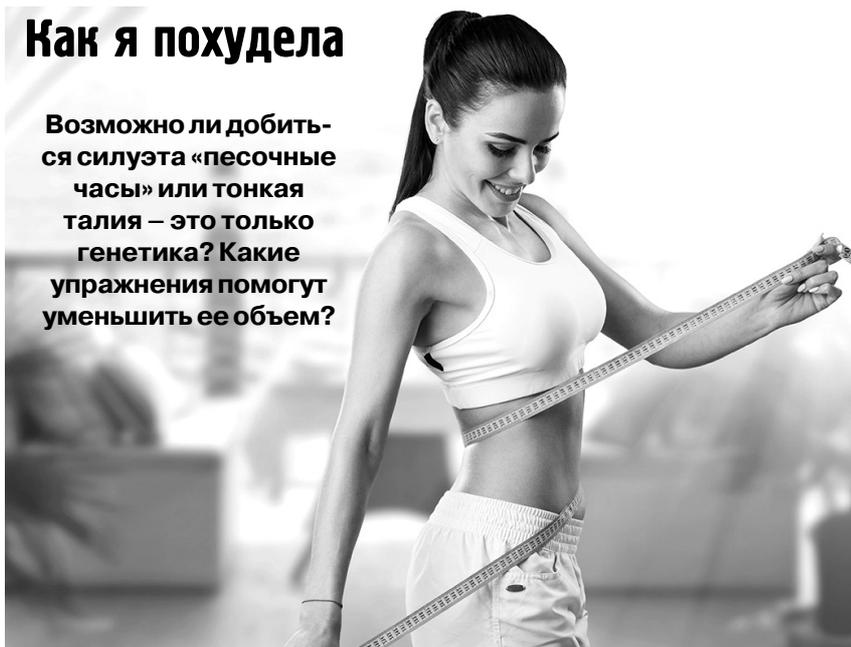
Нередко цыгане действуют группами: так легче обработать жертву. Один отвлекает, а другой обчищает - идеальная схема!

Также они часто работают через зрительный контакт или разговор. Так что вступать с ними в диалог, даже с целью отвязаться — худшая идея. Как же тогда быть? Как можно быстрее идти в народ, в толпу, попытаться скрыться среди прохожих. За вами не будут гнаться, ведь цыгане могут легко найти новую жертву. А вы в таком случае останетесь в безопасности.

• Цыгане часто действуют с помощью гипноза. Они задают множество наводящих вопросов, у человека отключается критическое мышление, и он легче поддается внушению.

Как я похудела

Возможно ли добиться силуэта «песочные часы» или тонкая талия – это только генетика? Какие упражнения помогут уменьшить ее объем?



СЕКРЕТЫ СТРОЙНОЙ ТАЛИИ

Каждая женщина мечтает обрести стройную, подтянутую фигуру, приложив минимум усилий. И кажется, что такое средство найдено: упражнение «вакуум» за две минуты в день сделает живот плоским, уменьшит талию на несколько сантиметров, наладит обмен веществ и позволит быстро сбросить лишние килограммы.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Выраженная талия и плоский живот — результат не только отсутствия лишнего веса, но в первую очередь здоровой осанки и правильного положения внутренних органов. За счет особой техники выполнения - вакуум улучшает кровообращение, осуществляет мягкий массаж внутренних органов и укрепляет мышечный каркас, благодаря чему органы малого таза занимают анатомически правильное положение. Налаживается перистальтика кишечника, улучшаются кровоснабжение органов и обмен веществ, укрепляются мышцы тазового дна. Бонусом идут красивые изгибы талии и плоский животик, хорошая осанка и здоровый позвоночник.

ВЫПОЛНЯЕМ ВНИМАТЕЛЬНО

Поставьте ноги на ширине плеч. Медленно вдохните через нос, наполняя воздухом легкие насколько можете. Затем медленно выдыхайте, одновременно втягивая низ живота. Вы должны выпустить из легких весь воздух, подведя живот к самому позвоночнику. Задержитесь в этом положении на 15 секунд. Затем плавно расслабьте мышцы и вдохните. Сделайте перерыв 30-60 секунд. Выполните 5 подходов.

КОГДА ВАКУУМ ПОД ЗАПРЕТОМ?

Несмотря на кажущуюся простоту упражнения, есть ряд противопоказаний. В первую очередь это дни менструации. Вакуум усиливает кровообращение, что может привести к большей кровопотере. Не рекомендуется это упражнение при беременности, поскольку оно создает нагрузку на мышцы в области матки.

Воздержаться следует при наличии заболеваний внутренних органов ЖКТ, особенно в острой стадии (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, грыжи), варикоза, а также в течение 6 месяцев после полостной операции (включая кесарево сечение).

Любые виды опухолей и миома, глаукома, повышенное артериальное давление, тромбоэмболия также являются противопоказаниями.

ВАКУУМ ПОМОЖЕТ ПОХУДЕТЬ?

Нет медицинских доказательств тому, что вакуум сжигает подкожный или висцеральный жир. В этом упражнении задействованы небольшие мышцы, которые не тратят много калорий.

Кроме того, ни одно упражнение не в состоянии сжечь локальный жир. Иными словами, похудеть только в ногах, талии или щиколотках невозможно. Однако расщеплять жир помогают быстрый обмен веществ и окислительные процессы, т.е. необходимы развитая мускулатура и хорошее кровообращение. Вакуум всему этому способствует. Кроме того, благодаря правильной осанке животик не будет вываливаться вперед, а благодаря крепким мышцам пресс будет в тонусе. Хороший лимфоток

поможет уменьшить отеки. Таким образом вы сможете добиться максимально тонкой талии в пределах вашей генетики.

А ЕСЛИ УТЯНУТЬСЯ?

Быстро уменьшить талию на размер поможет корректирующее утягивающее белье — майки, корсеты и пояса. Оно изготавливается из специальных эластичных, очень плотных материалов.

Однако для постоянного ношения такое белье не подходит. Дело в том, что оно сдавливает тело, нарушая кровообращение и препятствуя здоровому лимфоток. В перспективе это приводит к отекам и целлюлиту, а также сосудистым заболеваниям (варикоз, тромбоз глубоких вен, тромбоз флебит). Поэтому рекомендуется использовать утягивающее белье лишь в исключительных случаях и носить его не более 3-4 часов. При этом следите, чтобы белье было подобрано по размеру, не сдавливало тело и не приносило дискомфорта.

ФИТНЕС ДЛЯ ТОНКОЙ ТАЛИИ

Для того чтобы сузить талию, рекомендуются упражнения на укрепление косых мышц живота.

Боковые наклоны. Поставьте ноги на ширине плеч. Левую руку положите на пояс, правую поднимите вверх. Выполните наклон влево, затем вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону. Вариация этого упражнения: соедините руки над головой в замок и поочередно совершайте наклоны вправо и влево. Выполняйте 20 раз в каждую сторону.

Альпинист (скалолаз). Исходная позиция — планка на прямых руках. Подтяните правое колено к груди, затем прыжком смените ноги. Продолжайте в течение минуты. Чтобы увеличить нагрузку на косые мышцы живота, тяните колено к противоположному плечу (правое к левому, левое - к правому).

Боковая планка. Примите исходное положение в планке, затем разверните корпус так, чтобы левая часть тела находилась сверху. Задержитесь в таком положении на 30 секунд, затем поменяйте сторону. Упражнение можно усложнить, медленно опуская и поднимая таз.

Более тонкой талии можно добиться с помощью **аппаратного лимфодренажного массажа** всего тела. Благодаря воздействию особыми роллерами происходит отток лишней жидкости, устраняются отеки, ускоряется метаболизм, уменьшаются жировые отложения.

Вакуум выполняют натощак или спустя 4 часа после еды.

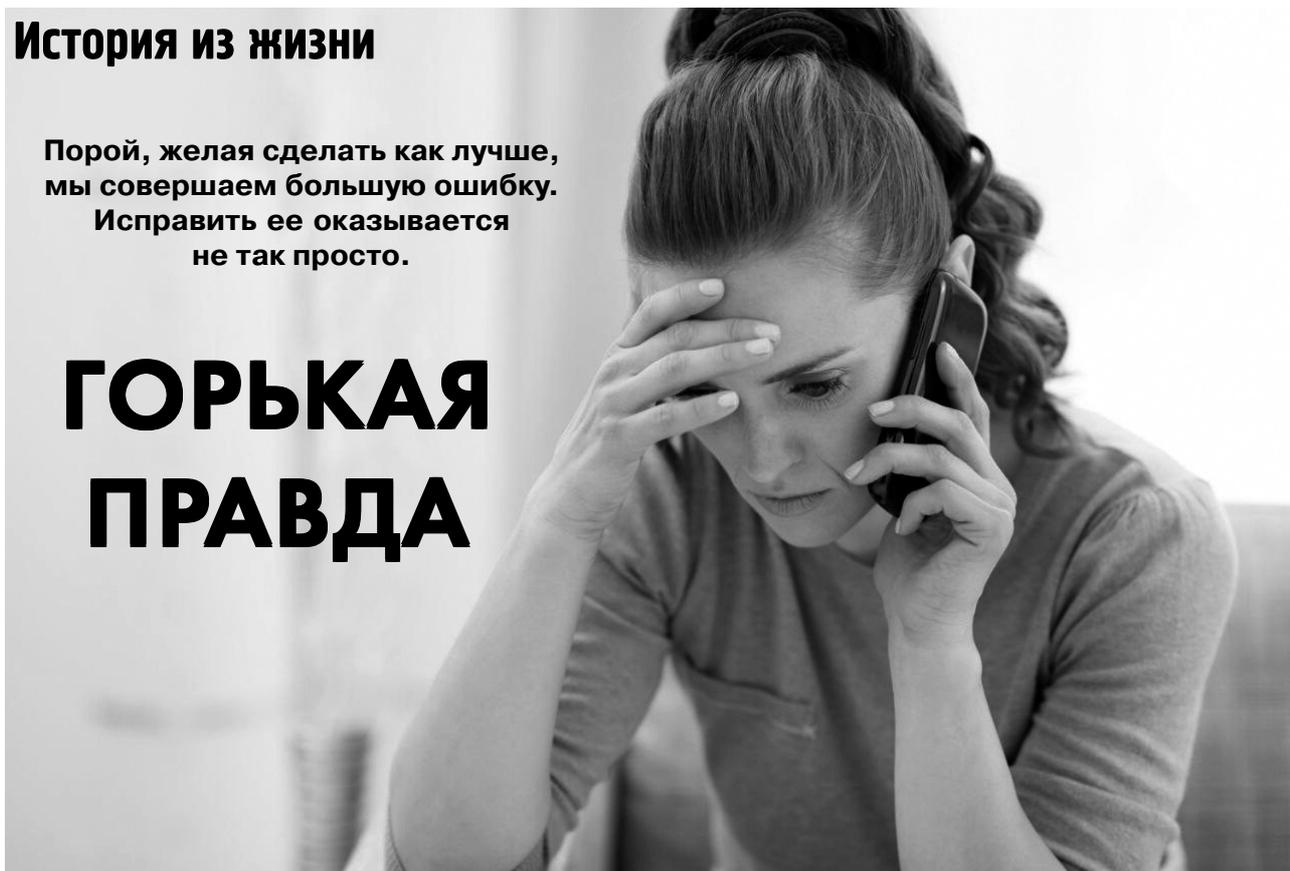
Ваш любимый сканворд

"Кладовка" →						Бытовая щелочь →				То же, что леопард ↓
Герман ...	Спорт. костюм	Разменная монета Замбии		Екатерина в детстве		Подъем (антоним)	Помидорный псевдоним ↓		Римск. богиня Луны	
				Деньги ушли →					Аэропорт в Париже ↓	
Крепежная деталь	Урмас ...					Он сдает кровь →				
				Петух клюнул Дадона		На кровати	"... да не тот" ↓			
Ориентир, судно	"Дерево победителей"	Целиковая шерсть с барана				Индикатор		Батончик, шоколад		"... градеши", Сенкевич ↓
			"... наш, иже еси" ↓		Костяная часть Бабы-Яги ↓					
	Национальность Отелло						Джамбул Джабаев		Вот ведь бес!	
	Туес	Инструмент столяра	Ученик духовного училища				Вес без тары		Начинка ватрушки ↓	
				Пчелиные ...		Реакция на отравление ↓				
Домашняя птица	Пополам (процесс)	Пьяныйсолнца	Дым, туман и пыль ↓	Витой хлеб		"Голубые танцовщицы" ↓
					Хищник					
	Украшения на черкессе	Корм, корова →					Франц. актёр			
					Богослов →					
	... Разин	Наказание →					Полярная утка →			

История из жизни

Порой, желая сделать как лучше,
мы совершаем большую ошибку.
Исправить ее оказывается
не так просто.

ГОРЬКАЯ ПРАВДА



За окном стояла непогода. Дождь стучал по окнам, ветер ломал ветки деревьев. Люди старались сидеть по домам, не вмешиваясь в разгул стихии.

ТЕЛЕФОН МОЛЧИТ

Ане в тот вечер было неспокойно. Она мерила шагами комнату. Она мерила шагами комнату, то и дело поглаживая свой большой живот. Еще только седьмой месяц, а уже ходить тяжело.

Дома она была одна. Родители жили на другом конце города, муж уехал в их новую квартиру, купленную под сдачу. Они никак не могли доделать в ней ремонт.

Сегодня на ее звонки супруг не отвечал. Телефон исправно подавал гудки, но на том конце провода ответа не было. Сначала Аня старалась не придавать этому значения, но вскоре сердце сжала тревога.

У Вовы была астма, случались приступы. Да, с собой у мужа всегда был баллончик с лекарством, но от неожиданностей ведь никто не застрахован. В очередной раз не дождавшись ответа по телефону, Аня набрала подругу. Леля жила по соседству с их новой квартирой.

— Прости, что беспокою, но Вовка не отвечает уже который час. Уехал ремонтом заниматься.

А вдруг ему там стало плохо?

С Лелей они были знакомы с института. Виделись нечасто, но связь поддерживали. Приятельница тут же откликнулась.

— Через десять минут. Не переживай!

Фразу «Не переживай» за последние месяцы Аня слышала регулярно. Ее беременность была долгожданной. Да и протекала нелегко. Аня дважды попадала на сохранение, так что теперь относилась к себе особенно бережно.

НЕ ЖДАЛИ...

Собравшись, Леля выбежала из подъезда и направилась в сторону соседней улицы. Подойдя к нужному дому, она отметила, что в окнах горит свет. Звонок не работал. В квартире послышались голоса. Женский был особенно громким.

— Да что ты переживаешь! Мы же с тобой заказывали пиццу, вот доставка и приехала.

Дверь распахнулась. Леля смотрела на полууголого Вову и какую-то девицу, которая пристроилась рядом.

— Леля... — только, и мог вымолвить молодой человек. Он судорожно переводил взгляд с подруги на любовницу.

— Это твоя жена? — поинтересовалась девица. Вова помотал

головой.

Наконец, Леля вышла из оценки.

— Жене позвони, она волнуется! — выдавила она из себя, резко развернулась и помчалась вниз по лестнице. Догонять ее никто не стал.

Мысли в голове спутались в хаотичный клубок. Вова, который всегда боготворил жену, теперь нежится в чужих объятиях. И это в тот момент, когда его беременная супруга сходит сума от волнения!

В кармане сумки звонил телефон. Точно, Аня!

— Ну что, как Вова? — испуганно спросила подруга.

Что она могла ей сказать? Что ее Вова развлекается с другой? Неизвестно, что случилось бы с Аней после таких новостей.

— Он шумел, поэтому не слышал твоего звонка.

Аня на том конце провода облегченно выдохнула.

МУКИ СОВЕСТИ

Прошло две недели, и у Ани начался активный период гнездования. Вова помогал жене, да и вообще был куда более заботлив, чем обычно.

— Представляешь, недавно согласился посмотреть со мной «Титаник». Это мой любимый

фильм, но Вовка его терпеть не может, - делилась Аня.

Леля сидела, поджав губы. С той встречи она еще ни разу не разговаривала с Вовой, хотя тот уже несколько раз пытался выйти на диалог. Тщетно. Девушка просто не знала, что ему сказать. Она стала невольной свидетельницей чужой тайны и не представляла, как лучше поступить.

Промолчать и не сообщить подруге - значит предать ее. Рассказать и остаться честной — равно подставить под угрозу ее здоровье и здоровье будущего ребенка. Леля решила взять паузу. «Подожду до родов, а там аккуратно намекну на то, что надо бы присмотреться к мужу».

Зато Вова был не на шутку взволнован. Однажды он встретил Лелю у подъезда.

— Я надеюсь, ты ничего не расскажешь Ане? У нас семья, сын вот-вот родится.

Глаза молодого человека, казались такими искренними, что Леля на минуту задумалась. Быть может, она не права? Известно немало случаев, когда после измены мужчина одумывался и начинал вести совсем другую жизнь.

— Знай, я с тебя глаз ни спущу - пригрозила Леля.

Вова судорожно заключил ее в объятия, бесконечно благодаря.

ДРУЖЕСКОЕ ПЛЕЧО

Аня родила сына. Буквально на следующий день ее навестила Леля.

— Ну, что за красавец!

— Весь в отца, - похвасталась Аня, а Леля поехала от неприятных воспоминаний. К слову, Вова действительно последнее время ходил тише воды, ниже травы. И это радовало.

Мальчик родился крупным, как и ожидалось. Родители назвали его Алешей, в честь богатыря. Только вот богатырским здоровьем он с самого рождения похвастаться не мог. Приставленная к ним врач из поликлиники зажавала с проверкой чаще обычного.

Пожилая женщина долго слушала мальчика, требуя у остальных соблюдать тишину. Потом качала головой, хмурилась и оставляла все как есть до следующего визита. Но однажды сказала:

— Вот направление на госпитализацию, все-таки сердце нужно обследовать более тщательно.

Аня собрала вещи, подхватила маленького Алешку и отправилась в больницу. Вова, растеряв-

ный, остался дома за главного.

В больнице врачи не обнадежили: малышу требовалась операция, которая уберегла бы его от проблем в дальнейшем. Что оставалось делать? Со слезами на глазах пришлось согласиться. А дальше госпитализация в областную больницу, долгая реабилитация, снова анализы и обследования.

— Ты приглядывай за Вовой. Он за нас переживает, а ему нервничать нельзя.

Леля пообещала навещать благоверного подруги как можно чаще. Но как назло ворох проблем отвлек ее от обещаний. Соседи сверху затопили, начальник отправил во внеплановую командировку, мама упала и сломала ногу. Одним словом, долгое время Леля обходилась настоятельными звонками. Голос Вовы на том конце провода был спокойным, сам он казался рассудительным, так что переживать явно было не о чем. Или?..

И ВОТ ОПЯТЬ...

Леля нагрянула в квартиру к подруге неожиданно. Оказалась неподалеку. Время близилось к девяти, так что Леля была уверена: муж подруги уже вернулся с работы. Девушка подняла глаза. В окнах горел свет, и она невольно вспомнила события, произошедшие пару месяцев назад. Стало не по себе.

Она сама не могла объяснить себе, зачем, но звонить в квартиру Леля не стала. У нее был свой ключ, который Аня дала на всякий случай. Она аккуратно открыла дверь, в одной из комнат звучала приятная музыка. Заглянув туда, Леля встала как вкопанная.

Посередине комнаты в танце кружилась пара - Вова и... какая-то девушка. В этот раз Леля среагировала молниеносно. Она тут же выключила музыку, подлетела к девице и закричала:

— Вы хоть знаете, что его жена с ребенком лежит в больнице, пока он с вами прохлаждается?

Незнакомка смутилась, быстро схватила свои вещи и пулей вылетела на лестничную площадку. Леля отдышалась и влепила со всей силы Вова пощечину. Да как он мог? Но тот молчать тоже не стал.

— Тоже мне, помощница нашлась! Зачем вообще лезешь не в свое дело?

— Как тебе не стыдно! Не про-

си меня больше ни о чем! И не жди, что буду прикрывать тебя дальше.

По дороге домой она размышляла, как теперь преподнести все подруге. Та находилась не в лучшем состоянии. Леля решила отложить свое признание: сейчас это сделает только хуже. Разрешилось все само.

МЕДВЕЖЬЯ УСЛУГА

Владимир, почуяв неладное, от супруги не отходил ни на шаг. Наконец, Аню с сыном выписали из больницы, и они смогли вернуться домой. Леля несколько раз пыталась прорваться в гости, но мужчина ясно давал понять: здесь ее не ждут. Леля своего все-таки добилась. Однако разговор сразу не задался.

— Мне здесь теперь не рады? — с усмешкой поинтересовалась Леля. Аня посмотрела на нее с недоумением.

— Мы не рады тем, кто вмешивается не в свои дела, - сквозь зубы процедил Вова. Зря он это сказал...

— Если сообщить подруге об изменах ее мужа - это значит вмешиваться не в свои дела, то я уж лучше вмешаюсь.

В комнате повисла пауза. То, что началось дальше, выглядело ужасно. Вова кричал, его жена рыдала, маленький Алешка надрывно плакал.

От подруги она не получала вестей целых две недели. Потом попробовала позвонить ей, но никто не ответил. Леля решила навестить ее лично.

Девушка боялась, что Аня вообще не откроет ей дверь, но ошиблась. Бледная, осунувшаяся, сникшая... Ее вид сразу напугал приятельницу.

— Зачем ты мне это рассказала? — наконец произнесла Аня. — Ты подумала обо мне, об Алешке? Как нам теперь жить дальше? Думаешь, я не догадывалась об изменах мужа? Догадывалась, конечно, но всегда думала: погуляет и вернется. А из-за тебя мне пришлось признать, что это правда.

Леля не верила своим ушам. Она ожидала услышать что угодно, но только не это.

Больше они не виделись. Аня на контакт не шла, а спустя время от знакомых Леля узнала, что с мужем подруга развелась и уехала жить в другой город, забрав Алешку. Каждая из подруг осталась при своей правде.

Проблема



НУЖНО ЖАЛЕТЬ МУЖЧИНУ?

Мне все время жалко мужа: он много работает, мало отдыхает, идет на уступки ради нас. Я даже стала реже его о чем-то просить, чтобы не загружать. Но правильно ли это?

Мужчины и женщины устроены по-разному. Женщинам могут пригодиться жалость и участие, мужчин же они расхолаживают, делают слабее. Некоторые представители сильного пола даже оскорбляются, когда их жалеют.

Мужчинам нужно совсем другое - поддержка! Это тоже эмоциональное не безразличие, только со знаком плюс. Когда вы, например, видите, что супруг много работает, то, вместо того чтобы пожалеть его («Бедный, ты так устаешь»), вдохновляете и заряжаете энергией («Дорогой, я очень ценю все, что ты для меня делаешь!»). В этом случае избранник будет ходить не как в воду опущенный, а с гордо поднятой головой, чувствуя себя настоящей мужчиной, добытчиком.

Есть представители сильного пола, которым жалость по вкусу. Они находят это положение выгодным для себя, ведь женщина, которая жалеет, может вместо него и мусор вынести, и в квартире убрать, и даже картошку выкопать.

При этом сексологи уверены в том, что жалость, которую женщина испытывает по отношению к избраннику, рано или поздно убьет их отношения. Потому что она ассоциируется со слабостью, а со слабыми мужчинами не хочется ложиться в постель, заводить детей и связывать свою жизнь.

Так что гоните это чувство прочь! Лучше подумайте, как можете отблагодарить мужа за все то, что он делает для вас. Это будет куда более эффективно.

Нелли

КАК УЗНАТЬ, СДЕРЖИТ ЛИ ЧЕЛОВЕК СЛОВО?

Недавно друг обещал помочь в сложной жизненной ситуации. Мне хочется ему верить, но... Можно ли заранее узнать, сдержит он свое слово или нет?

Анна

Узнать мысли другого человека не получится, но по некоторым особенностям его поведения можно выяснить, насколько он надежен.

Замечено, что люди, которым не стоит доверять, часто употребляют выражения вроде «не люблю загадывать» или «что сейчас об этом говорить, посмотрим потом». Таким образом они хотят себя обезопасить в том случае, если в итоге сделают шаг назад.

Также советуем обращать внимание не только на то, что собеседник говорит, но и на то, что он делает. Проанализируйте его поведение в прошлом. Случались ли ситуации, когда он не поступал так, как обещал? Если это происходило два и более раз, очевидно, что для человека неумение держать слово — заведенная привычка.

Люди, которые поступают именно так, как говорят, с виду сосредоточенные, молчаливые, практичные. Если же вам во всех красках и во всевозможных эпитетах рассказывают об эфемерном счастливом будущем, задумайтесь. На словах все может выглядеть действительно неплохо, но на деле такие персонажи часто подводят.

К чему это снится?

ВОКРУГ МНОГО КОШЕК

Кошки ассоциируются с магическими и мистическими предзнаменованиями. Увидеть их во сне значит получить совет о том, что в ближайшее время нужно максимально использовать свою интуицию.

Принимая решения, опирайтесь на внутренний голос. Шестое чувство может помочь выбраться из неприятностей и достичь новых высот.

Некоторые считают кошек предвестницами неудач или сложностей. На деле они всего лишь указывают на то, что человек должен быть более внимательным и осторожным в ближайшее время.

ДОЧЬ ПРЕДЪЯВИЛА МНЕ СПИСОК ОБИД

Дочери 16 лет, она трудно переживает подростковый возраст. Недавно показала мне список обид. Оказывается, свои неудачи она объясняет детскими травмами. И что на такое отвечать?

Наталья

Во времена, когда воспитывали нас, дети и знать не знали, что такое детские травмы, хотя, возможно, неоднократно им и подвергались. Современное поколение - более продвинутое.

Подростки бывают разными. Есть те, кто понимает, что ответственность за происходящее, прежде всего, лежит на их плечах. Но остальные (их немало) склонны во всем винить внешние обстоятельства и свое окружение. Родители первыми попадают под раздачу.

Откровенно поговорите с ребен-

ком. Объясните, что в детстве дочери, может, и были травматичные события (от них никто не застрахован), но при этом вы как мама делали все возможное, чтобы защитить ее от бед. «Дорогая, если я и совершила ошибки, то только по неопытности и незнанию», - идеальная формулировка.

Попробуйте помочь дочери разобраться с каждым из пунктов в ее списке, но не изводите себя чувством вины. Вы обычная мама, которая может оступиться, но при этом желает ребенку всего самого хорошего.



Если раньше были популярны лайфстайл-блоги (когда человек делится своей обычной жизнью изо дня в день), то сейчас в тренде видео и посты, из которых можно почерпнуть что-то полезное. Например, научиться печь кексы или делать макияж. Такие блоги называют экспертными. Аудитория в них приходит быстрее и остается на продолжительное время.

1. НАЙДИТЕ СВОЮ НИШУ

Выберите тему, которая вам интересна и в которой вы разбираетесь. Это может быть все что угодно - мода, кулинария, путешествия, личностный рост, бьюти-сфера или технологии.

Обязательно изучите конкурентов. Посмотрите, что делают успешные блогеры в вашей нише. Уже на этом этапе важно определить, что вы можете предложить уникального своей будущей аудитории.

2. КАКОЙ КОНТЕНТ ПРИНЕСЕТ ДОХОД?

Люди, которые смогли монетизировать свой блог, знают: это точно такая же работа, как и любая другая. Видео или текстовые посты придется выпускать регулярно, несмотря на обостренность (нет настроения, лень, не хватает сил или идей и т.д.).

Если вы поставили перед собой цель заработать на блоге, выберите график публикаций и придерживайтесь его. Когда посты появляются не от случая к случаю, а в определенные дни (и даже в определенное время), аудитория становится более лояльной и привыкает к конкретному блогеру.

3. ОПРЕДЕЛИТЕСЬ СО СТИЛЕМ

Лучший совет для начинающего блогера - это быть собой и не пытаться копировать других. Желательно разработать собственный стиль общения с аудиторией и подачи контента.

Продумайте, как можно оформить блог, какие визуальные и звуковые элементы применить, чтобы выделяться на фоне конкурентов и запоминаться новым подписчикам.

4. ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ АУДИТОРИЮ

Предположим, вы завели блог и уже выложили несколько видео или текстовых постов. На этом этапе следует проанализировать аудиторию. Так, в некоторых специальных сервисах можно прямо в настройках посмотреть, из каких стран вас смотрят или читают, какой средний возраст подписчиков, как долго удерживается их внимание. Четкое

КАК ЗАРАБОТАТЬ НА БЛОГЕ?

Блогинг давно перестал быть просто хобби. В наше время это еще и источник заработка. Но с чего начать? Как привлечь аудиторию? И когда можно рассчитывать на первый доход?

понимание своей целевой аудитории - уже 90% успеха.

Также для быстрого роста блога рекомендуется общаться с подписчиками — отвечать на комментарии, приглашать в свои другие социальные сети, устраивать опросы. В общем, любыми способами стимулировать активность аудитории и поддерживать контакт.

5. ПРОДВИГАЙТЕ КОНТЕНТ

Для того чтобы потенциальная аудитория находила ваш контент, придется ознакомиться с основами поисковой оптимизации или SEO. Так вы научитесь писать «кликабельные» заголовки (те, которые хочется открыть), создавать привлекательные обложки для видео и ставить хэштеги, по которым будут продвигаться ваши посты.

Как только у вас появится лояльная и активная аудитория, можно приступать к монетизации блога - например, размещать рекламу по вашей теме. Так, бьюти-блогеры рекламируют косметику, кулинарные блогеры - производителей продуктов, посуду, а эксперты в области спорта — одежду для тренировок и спортивное питание.

Да, возможно, сначала придется писать рекламодателям само-

стоятельно и предлагать им сотрудничество на бартерной основе. Но с ростом вашего блога заинтересованные лица начнут обращаться к вам сами, и любимое занятие выйдет на новый уровень.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

«ПОИСК НИШИ - ДЕЛО НЕПРОСТОЕ»

Ольга, 32 года, блогер и коуч личного роста: «Когда я начала вести блог, то пыталась писать обо всем: от рецептов до фитнеса. Ничего не приносило отклика. Однажды я опубликовала пост о личном развитии, и вдруг люди начали писать комментарии, делиться своими историями. Тогда я решила развить эту тему и опубликовала еще один пост — и снова успех. Так я поняла, что нашла свою нишу. С тех пор сосредоточилась на публикациях о личном росте, и мой блог сдвинулся с мертвой точки».

«ИНОГДА СПОНТАННОСТЬ — КЛЮЧ К УСПЕХУ»

Ксения, 28 лет, бьюти-блогер: «Обычно я планирую видео, но однажды решила снять что-то спонтанное. Включила камеру и эмоционально рассказала о том, как сходила на мастер-класс известного визажиста. Я даже не ожидала, что видео станет вирусным. Оно набрало 10 000 просмотров за несколько дней, и мой канал начал расти. Выходит, иногда самый простой и искренний ролик может оказаться тем, что люди захотят посмотреть».

Для создания качественного контента придется потратить время на изучение и развитие своих навыков, будь то написание текстов, создание видео или фотографий.



Мое сердце забилось быстрее. Неужели Джози была той девочкой, за которой присматривала моя мать? Я выпрямилась.

– Что ты хочешь этим сказать: «Едва не спалила дом»?

– Я тогда был в школе, – начал рассказывать Чарльз и потряс головой, как будто вспоминал до сих пор тревожило его. – За Джози присматривала няня. Однажды, когда мама была в городе, Джози ухитрилась свечой поджечь гардины. Дом едва спасли. Мама, разумеется, сразу же уволила няню. Но женщина была ни в чем не виновата. Джози всегда была изворотливой.

– О, – только и промолвила я. Значит, моя мама была няней Джозефины! Я покачала головой, вспоминая, как мама жаловалась на маленькую девочку из Уиндермира. Я очень не любила эту девочку, которая отнимала все время и внимание моей мамы, а когда она потеряла работу, я только была рада, хотя мы могли остаться без пропитания.

– В чем дело, Вера? – поинтересовался Чарльз, заметив мой рассеянный взгляд.

– Ничего, пустяки. – Я постаралась прогнать воспоминания. Неужели Джозефина знает, кто я такая?

– В любом случае, – продолжал Чарльз, – думаю, ты понимаешь, почему мне хотелось как можно реже бывать дома. Мальчишкой я всегда пропадал на озере или ходил по пятам за Джозефом. Отец был слишком занят делами.

Чарльз поднял весла, и несколько минут мы просто скользили по водной глади. Я опустила руку, коснулась воды. В мою ладонь уткнулась

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

кувшинка, и, повинувшись порыву, я подняла ее на несколько сантиметров над озером.

– Смотри, Чарльз, – воскликнула я, показывая ему удивительный цветок.

– Осторожнее, – он аккуратно опустил мою руку вниз. – Кувшинки очень хрупкие.

Я посмотрела на него с любопытством.

– Ты единственный мужчина из тех, кого я знаю, кто так заботится о цветах.

Чарльз пожал плечами.

– Думаю, это влияние Джозефа. – Он снова посмотрел на озеро. – Кувшинки особенные. Видишь ли, они не всегда здесь росли. Первую кувшинку я увидел вон там, когда был мальчишкой. Всего одну. Джозеф показал мне ее. С каждым годом их становилось больше. И теперь... – Он махнул рукой в сторону белого пятна на воде на некотором расстоянии от нас. Я пригляделась: бесчисленное количество белых цветов размером с мою ладонь закрывало огромный участок озера. – Ты только посмотри на них!

– Просто дыхание перехватывает! – воскликнула я, с улыбкой глядя на цветы.

– Они очень капризные, все зависит от условий, – заметил Чарльз. – Слишком много солнца или недостаточного света, и все, они погибают. Я бы сказал, что кувшинки застенчивые, застенчивые и гордые.

Я снова улыбнулась.

– И еще они нежные, – продолжал Чарльз. – Если их сорвать, они тут же завянут. Джози обычно приплывала сюда с подружками, они для забавы набирали целые охапки кувшинок. Спустя час цветы уже увядали, валяясь на причале, – он умолк, явно взволнованный воспоминаниями. – Я не мог смотреть, как они умирают. Просто так, ни за что.

Я снова посмотрела на озеро. Кувшинки поднимались и опускались на волнах, словно дети, играющие в прибое.

– Здесь они счастливы, – сказал Чарльз. – Когда ты срываешь их, они задыхаются.

Поднялся ветер, спутал мне волосы. Я вернула на место выпавшую заколку, и тут первая капля дождя упала мне на щеку.

– О, нет, – заволновалась я, ощущая следующую каплю на руке.

Чарльз взялся за весла.

– Нам лучше вернуться.

К тому времени, когда мы добрались до причала, хлынул настоящий ливень, и все мои попытки сохранить прическу оказались бессмысленны-

ми. Но я все же как-то пыталась спасти повисшие кудри. Промокшее насквозь платье облепило тело. Я инстинктивно оттягивала ткань, чтобы она не подчеркивала мой округлившийся живот, хотя эта округлость и была заметна только мне.

– Ты только посмотри на нас, – Чарльз привязал лодку, – парочка мокрых водяных крыс.

Он взял меня за руку, и мы побежали через лужайку к дому. Я была в ужасе от того, как выглядела. Мое отражение в зеркале с позолоченной рамой подтвердило мои опасения. Румяна бледно-розовыми потеками стекали со щек. Волосы повисли, облепили голову, словно мокрые водоросли.

– Дорогая! – воскликнула Опол. – Грета! – крикнула она. – Найди для мисс Рэй какую-нибудь сухую одежду в гостевом крыле.

– Идемте со мной, мисс Рэй, – обратилась ко мне экономка. Я прошла следом за ней по коридору, отчетливо ощущая каждую каплю, падавшую с моей одежды на натертый до зеркального блеска паркет. Мы повернули за угол, Грета открыла дверь в западное крыло дома. – Здесь наверняка найдется какое-нибудь платье, – пояснила она. – В доме часто бывают гости по выходным. Так что в гардеробах всего достаточно.

Странно было представить людей, которые путешествуют без багажа. Но, возможно, им просто всегда предоставляли все необходимое, где бы они ни находились.

Грета достала из шкафа кремовое платье с низким вырезом.

– Кажется, это ваш размер, – она протянула его мне. – Надеюсь, подойдет.

Я бы предпочла более элегантный наряд. Платье казалось мешковатым и слишком широким в талии. Я беспокоилась о том, в каком виде предстану перед отцом Чарльза. Грета сняла с меня одежду. Я избегала ее взгляда, пока она расстегивала мой корсет, разорванный на боку слева и полинявший от многочисленных стирок в воде, оставшейся после купания. Хозяйственное мыло было роскошью, без которой мы с моими соседками обойтись не могли, но мы всегда экономили и старались как можно бережнее использовать каждый грамм. Грета одевает женщин из семьи Чарльза в шелковое французское белье, что же она подумает обо мне, одетой в такие лохмотья?

Что бы экономка ни думала, мысли свои она оставила при себе, протянув мне пушистое белое полотенце. Я с удовольствием завернулась в него, пытаюсь согреться. Из комода,

стоявшего поблизости, Грета достала нижнее белье.

– Это я повешу сушиться, – она нагнулась и подняла с пола мою мокрую одежду, – на тот случай, если вам это все пригодится.

Я робко кивнула, смущенная про-изведенным обменом. Грета вышла на террасу, а я села на кровать. В каком странном мире родился Чарльз. Я чувствовала себя как сорванная кувшинка: испуганная, вырванная из привычного круга, задыхающаяся в новой обстановке.

Грета вернулась, помогла мне надеть корсет, который оказался мне мал на размер и неприятно сжал грудь. Я забеспокоилась, что буду выглядеть как одна из девушек по вызову, посещавших салуны на Пятой авеню.

– Вы уверены, что в комод не другого корсета?

Грета покачала головой.

– Этот единственный.

Я надела платье, и после того, как Грета застегнула пуговицы, я долго рассматривала себя в большое зеркало возле кровати. Мои груди почти вываливались из низкого декольте. Платье было прямого покроя, а не расклешенное, как мое желтое. Оно висело на мне, словно бумажный мешок. Как я могу выйти в таком виде?

Грета как будто не замечала моей тревоги, а если и заметила, то не подавала виду.

– Возьмите. – Она привычным жестом протянула мне щетку для волос и полотенце.

– Спасибо, – поблагодарила я, провела щеткой по спутанным кудрям, вернула на место заколку. Я снова посмотрела на себя в зеркало и вздохнула.

Мои глаза встретились с глазами Греты, и впервые я заметила в ее взгляде сочувствие.

– Не стыдитесь вашего происхождения, мисс Рэй, – негромко посоветовала экономка.

Я кивнула. Я поняла, что она хотела сказать, и ее слова согрели меня.

– А теперь вы позволите отвести вас обратно?

Мне захотелось закричать: «Нет, не надо возвращать меня туда! Я не могу предстать перед ними в таком виде!» Но я кивнула, высоко подняла голову и вышла следом за ней в коридор. Там, надеясь, что меня никто не видит, я тщетно попыталась по-выше подтянуть вырез платья.

– Вот и ты, наконец! – окликнул меня стоявший у рояля Чарльз. – Присоединяйся. Будем петь вместе!

За роялем сидела Джози. Когда она увидела меня, то ее рот приоткрылся. Я решила не обращать на нее внимания. Неважно, что она обо мне знает или думает. Я вспомнила слова Греты и взяла себя в руки.

– Добрый вечер, Джози, – как можно любезнее поздоровалась я. На ней было розовато-лиловое платье с заниженной по последней моде талией. В ушах подрагивали бриллиантовые серьги.

– Добрый вечер, – холодно ответила она. – Мы с Чарльзом как раз пели гимн нашей школы. Может быть, ты нам присоединишься? Или мы могли бы спеть гимн твоей школы. Где ты училась в старших классах?

Я опустила глаза, брат с сестрой выжидающе смотрели на меня.

– Я, я...

Чарльз, успокаивая, положил руку мне на талию.

– Я не ходила в старшие классы, – кротко ответила я. Слова Греты звучали у меня в ушах. Не стыдитесь вашего происхождения. – Мне пришлось бросить учебу и пойти работать. Сначала умер отец, а следом за ним умерла и мама.

Джози изобразила сочувствие.

– Значит, ты сирота?

– Хватит с меня музыки, – объявил Чарльз, спасая ситуацию. – Я умираю с голода.

– Ваш отец появится с минуты на минуту, мои дорогие, – проворковала Опал, удивленно глядя на меня. Она допила напиток из бокала и осталась возле бара, чтобы снова его наполнить. Я наблюдала, как янтарная жидкость льется из хрустального графина. – Мы можем идти в столовую.

Стол под белоснежной скатертью сверкал начищенным серебром и хрусталем. Я села рядом с Чарльзом. Он сжал мое колено под столом.

– Я рад, что ты здесь, – прошептал он.

Я пригладила волосы, все еще мокрые после лодочной прогулки. В комнату вошел отец Чарльза.

– Опал! – рявкнул он. – Я не понимаю, почему ты каждый вечер настаиваешь на том, чтобы ужин подали в семь тридцать, когда весь остальной мир ужинает в шесть часов.

Я смотрела прямо перед собой, стараясь не привлекать к себе внимания. Тут кто-то наклонился надо мной и налил в мою тарелку суп отенка зеленой мяты.

– Уильям, это подруга Чарльза, мисс Рэй, – представила меня Опал.

Кенсингтон-старший уселся во главе стола и заткнул салфетку за воротничок.

– Ты не говорил, что приведешь на ужин гостью, сын, – сказал он и, повернувшись ко мне, улыбнулся, – да еще такую хорошенькую.

– Вы слишком добры, – ответила я, чувствуя острое желание прикрыть вырез салфеткой, лежавшей у меня на коленях.

– Я давно хотел, чтобы вы с ней

познакомились, – Чарльз взял меня за руку. – Я...

– Мама, – прервала его Джози, – тебе не кажется, что кухарка пере-солила суп?

Опал кивнула.

– Мне придется ее уволить. Все, что она готовит, похоже на рассол.

– О, мама, – вмешался Чарльз, – все не так плохо. Мне, пожалуй, даже нравится. И потом, разве миссис Мерриуэзер не единственный кормилец в семье? Кажется, Джозеф говорил, что она вдова?

Уильям откашлялся.

– Что-то ты, мой мальчик, в последнее время интересуешься вдовами, – прокомментировал он, поворачиваясь к Опал. – Не так давно наш сын предложил мне предоставить кров и содержание женщине из города, у которой пять детей.

Я вспомнила мою соседку Лору и многозначительно посмотрела на Чарльза.

– В следующий раз ты попросишь у меня денег на обучение ее детей в Йельском университете, – продолжал мистер Кенсингтон. Джози рассмеялась. – У твоего брата золотое сердце. Дай ему волю, и он одарит деньгами каждого бедняка в городе, – Уильям повернулся ко мне. – Мисс Рэй, ваша фамилия мне не знакома. Кто ваши родители?

Джози пристально смотрела на меня, но я избегала ее взгляда.

– Они умерли, сэр, – ответила я.

– Печально это слышать.

Опал щелкнула пальцами, и из кухни прибежала молодая женщина в черном платье и белом переднике. Она не поднимала головы, пока мать Чарльза приказывала ей убрать тарелки.

– Слушаюсь, мэм, – быстро ответила девушка.

Она начала ставить суповые тарелки на поднос и вдруг встретилась со мной глазами.

– Вера?

Я не сразу узнала ее в наряде горничной, но потом вспомнила свою школьную подругу.

– Сильви, – инстинктивно ответила я и сразу подумала о том, как семья Чарльза воспримет эту встречу.

– Что ты здесь делаешь? – продолжала разговор Сильви.

– Я... – мои щеки вспыхнули, я чувствовала, что все взгляды прикованы ко мне.

– Она здесь со мной, – ответил за меня Чарльз, заполнив неловкую паузу.

– Вы только посмотрите на это, – фыркнула Джози. – Подруги встречаются вновь! Вера, скажи нам, это твоя подруга из танцзала?

**Сара Джо
(Продолжение следует).**

Лунный календарь

	<p>7 СБ ⊕ 13:01 – начало 7 лунного дня</p> <p>Символы – роза ветров, пелух. Камни – сапфир, пирит. Самый счастливый день. Удачны все начинания, встречи и общение. Новое знакомство может перейти в дружбу и любовь.</p>	<p>14 СБ ⊕ 14:18 – начало 14 лунного дня</p> <p>Символ – труба. Камни – гиацит, сапфир. Удачно для новых идей. Информация принесет пользу. Гоните тоску. Займитесь спортом, перестановкой, генеральной уборкой.</p>	<p>21 СБ * 23:12 – начало 21 лунного дня. 23:12 – начало 22 лунного дня</p> <p>Символ – табун лошадей. Камни – циркон, пирит. Удачны учеба, работа в команде, участие в совместных делах, соревнованиях. Можете сменить работу, место жительства.</p>	<p>28 СБ * 07:03 – начало 28 лунного дня</p> <p>Символ – лотос. Камни – арагонит, аметист. Все дела, учеба и начинания приводят к успеху. Займитесь шопингом. Прислушайтесь к советам, информация принесет пользу.</p>	<p>1 ВС ⊕ 09:22 – начало 1 лунного дня. 09:23 – начало 2 лунного дня</p> <p>Символ – рог изобилия. Камни – жадеит, агат. Энергии много. Не ленитесь, закладываете основы, стройте планы. Избегайте общения. Сходите в бассейн, спортзал, баню.</p>	<p>8 ВС * 13:09 – начало 8 лунного дня</p> <p>Символ – феинок. Камни – гранит, моршон. День изменений. Знакомьтесь, стройте планы. Можно начать ремонт. Успешны поиски работы, перевод, путешествия. Сны вещие.</p>	<p>15 ВС ⊕ 15:01 – начало 15 лунного дня</p> <p>Символ – змея. Камни – агат, моршон. Риск ошибок и затруднений. Проявляйте терпение. Ограничьте общение. Не берите и не давайте в долг. Новые знакомства разочаруют.</p>	<p>22 ВС * Продолжение 22 лунного дня</p> <p>Символ – спон. Камни – агат, сапфир. Новые идеи отложите. Займитесь мелкими задачами. Будьте осторожны с деньгами. Есть риск потерь. Отдохните с родными и близкими.</p>	<p>29 ВС ⊕ 08:22 – начало 29 лунного дня</p> <p>Символ – спрут. Камни – аметист, перламутр. Недостаток энергии ведет к утомлению. Соблюдайте осторожность в делах. Ограничьте общение.</p>	<p>2 ПН ⊖ 10:38 – начало 3 лунного дня</p> <p>Символ – гепард, готовящийся к прыжку. Камни – рубин, адуляр. Риск ошибок, ссор. Откажитесь от визитов. Переосмыслите важные идеи. Займитесь домашними делами, хобби.</p>	<p>9 ПН ⊖ 13:15 – начало 9 лунного дня</p> <p>Символ – летучая мышь. Камни – жемчуг, коралл. Риск краха, проблем. Отложите важные идеи. Займитесь обычными делами. Полезны прогулки, работа или отдых на природе.</p>	<p>16 ПН ⊖ 16:08 – начало 16 лунного дня</p> <p>Символы – голубь, бабочка. Камни – халцедон, турмалин. Избегайте важных дел. Наведите порядок в доме и мыслях. Читайте книги, проводите время с близкими, на природе.</p>	<p>23 ПН ⊖ 09:28 – начало 23 лунного дня</p> <p>Символ – крокодил. Камни – сардер, нефрит. Энергии мало. Начинайте с решения мелких вопросов. Доводите до конца работу. Займитесь домашними делами, работой в саду.</p>	<p>30 ПН * 09:28 – начало 30 лунного дня</p> <p>Символ – золотой лебедь. Камни – белый коралл, опал. Царит добро и гармония. Займитесь повседневными делами. Сходите в спа-салон, сделайте массаж, побалуйте себя.</p>	<p>3 ВТ * 11:36 – начало 4 лунного дня</p> <p>Символ – дерево познания Добра и Зла. Камни – сардоникс, пирит. Займитесь спокойной работой, учебой. Можете купить нужные вещи, подарки, оплатить счета. Отдохните.</p>	<p>10 ВТ * 11:21 – начало 10 лунного дня</p> <p>Символ – фонтан. Камни – янтарь, топаз. Начните с неважных дел. Все будет удаваться. Можете начать строительство или ремонт, разбить сад, навестить родственников.</p>	<p>17 ВТ ⊕ 12:33 – начало 17 лунного дня</p> <p>Символ – колокол. Камни – рубин, циркон. Проведите день спокойно, не создавая конфликтов. Следите за знаками судьбы. Посещайте или устраивайте банкеты, застолья.</p>	<p>24 ВТ ⊕ 01:43 – начало 24 лунного дня</p> <p>Символ – медведь. Камни – малахит, нефрит. Энергии много. Активно общайтесь, беритесь за дела, ставьте рекорды. Уделите время семье. Устройте романтический ужин.</p>	<p>31 ВТ ⊕ 01:27 – начало 1 лунного дня. 01:14 – начало 2 лунного дня</p> <p>Символ – рог изобилия. Камни – жадеит, топаз. Энергии много. Не ленитесь, ставьте цели, закладывайте основу для будущего. Пригласите друзей в гости и повеселитесь.</p>	<p>4 СР * Продолжение 4 лунного дня</p> <p>Символ – дерево познания Добра и Зла. Камни – сардоникс, нефрит. Обдумывайте все решения, слова. Исправляйте ошибки. Полезны умеренные нагрузки, водные процедуры.</p>	<p>11 СР * 13:29 – начало 11 лунного дня</p> <p>Символ – лабиринт. Камни – опал, гематит. Продолжайте текущие задачи. Возможны карьерный рост, денежные прирбы. Уделите близким время и заботу, сделайте подарки.</p>	<p>18 СР * 19:04 – начало 18 лунного дня</p> <p>Символ – зеркало. Камни – белый агат, опал. Много негатива. Возможны конфликты, неприятные сюрпризы, трудности в работе. Займитесь творчеством, украшением дома.</p>	<p>25 СР * 02:59 – начало 25 лунного дня</p> <p>Символ – раковина. Камни – яшма, джеспит. Удачны мелкие дела, поиски работы, поездки и командировки. Подведите итоги. Не давайте в долг – возврата придется ждать.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Благоприятные дни ⊖ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений, неблагоприятные дни * Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>5 ЧТ ⊕ 12:37 – начало 5 лунного дня</p> <p>Символ – единорог. Камни – бирюза, халцедон. Займитесь обычными делами. Удастся найти лучшие решения, укрепить личные и деловые отношения. Благоприятны стрижки.</p>	<p>12 ЧТ ⊖ 13:39 – начало 12 лунного дня</p> <p>Символ – сердце, чаша Грааля. Камни – лазурит, коралл. Риск ошибок, провала. Отложите важные планы, поездки. Полезны духовные практики. Успешно заключение брака.</p>	<p>19 ЧТ ⊖ 20:31 – начало 19 лунного дня</p> <p>Символ – паук. Камни – хризолит, гранат. Риск обмана, денежных потерь. Отложите новые идеи, займитесь рутинной. Лучше ни с кем не знакомиться, общение будет тяжелым.</p>	<p>26 ЧТ ⊖ 04:18 – начало 26 лунного дня</p> <p>Символ – жаба. Камни – аурепигмент, желтый нефрит. Энергии мало. Займитесь обычной работой. Не вступайте в конфликты. Важные задачи перенесите. Меньше общайтесь.</p>	<p>Фазы Луны, растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> ☾ Полнолуние ☾ Новолуние ☾ Знак зодиака, в котором находится Луна 	<p>6 ПТ * 12:52 – начало 6 лунного дня</p> <p>Символы – журавль, облака. Камни – гиацит, цитрин. Удачно для общения, решения задач. Обычные дела даются легко. Займитесь хобби, сходите в театр, послушайте музыку.</p>	<p>13 ПТ * 13:53 – начало 13 лунного дня</p> <p>Символ – колесо. Камни – благородный опал. Завершайте дела. Удаются общение, путешествия, налаживание отношений. Слушайте интуицию. Посетите баню, салон красоты. Сны вещие.</p>	<p>20 ПТ ⊕ 21:54 – начало 20 лунного дня</p> <p>Символ – орел. Камни – яшма, джеспит. Начинайте дела. Удастся достичь цели. Все задуманное сойдется. Полезно укрепить здоровье, медитации, умеренные нагрузки.</p>	<p>27 ПТ ⊕ 05:40 – начало 27 лунного дня</p> <p>Символ – жезл. Камни – аметист, адуляр. Отлично для начинаний, открытий. Возможны приятные события, хорошие новости. Крупные покупки и приобретения будут удачны.</p>
---	---	--	--	---	---	--	---	--	---	--	--	--	--	---	--	---	--	--	---	--	--	---	---	---	---	--	--	--	--	--	---	---	--

Считается, что в прежние времена, когда кошки гуляли сами по себе и не были одомашнены человеком, мяуканье было им совершенно не нужно. И лишь когда человек их приручил и взял в свой дом, став хозяином, у котиков возникла необходимость каким-то образом общаться с ним.

Насколько именно кошка общительна, зависит от ее характера и породы. Так, некоторые породы (например, мейн-куны, бобтейлы, бенгалы) считаются более разговорчивыми. Они больше нуждаются в контакте с человеком, в том, чтобы он всегда присутствовал рядом. Но бывает, что и беспородный Барсик настолько привыкает заводить беседы, что никак его не наслушаешься. Ходит и ходит вокруг, что-то напевает.

Надо понимать, что для котиков мяуканье - это способ общения, возможность сказать что-то своему человеку. Например, когда хозяин приходит домой с работы, питомец таким образом его приветствует, говорит по-кошачьи «привет». Иногда с помощью мяуканья он привлекает к себе внимание — например, указывает на грязный лоток или пустую миску. А иногда возмущается тем, что с ним проводят не так много времени, как бы ему хотелось.

В некоторых случаях чрезмерная разговорчивость (особенно если большую часть времени питомец молчалив) говорит о некотором стрессе, который испытывает в данный момент кошка. Причиной стресса могут быть появле-



ПОЧЕМУ КОШКИ МЯУКАЮТ?

С сородичами кошки общаются с помощью обоняния. Мяуканье же предназначено исключительно для людей. Что с его помощью пушистые питомцы пытаются нам сказать?

ние в доме нового члена семьи или нового животного, переезд, перестановка. Попробуйте уделять питомцу больше внимания, чтобы минимизировать дискомфорт.

Иногда мяуканье - тревожный сигнал о

болезни. В этом случае к нему подключаются тревожность, апатия животного, изменения в поведении. Голосом питомец просит о помощи, и хозяину стоит быть внимательным в такой ситуации.

БЫВАЕТ ЛИ АЛЛЕРГИЯ НА МОРСКУЮ СВИНКУ?

Морские свинки ошибочно считаются гипоаллергенными животными. На самом деле иммунную реакцию может запустить не только их шерсть, но и продукты жизнедеятельности - частицы кожи, слюна, фекалии. Причем, если в случае с аллергией на шерсть нужен непосредственный контакт с ней,



то в остальных ситуациях достаточно находиться в помещении, где стоит клетка с питомцем.

Аллергические симптомы обычно проявляются в виде постоянного зуда и сыпи на коже, чихания, сухого кашля, конъюнктивита. Они могут обнаружиться уже при первом контакте с питомцем. Так что, прежде чем заводить морскую свинку, имеет смысл сдать соответствующие аллергопробы. В некоторых случаях, когда аллергия проявляется не сильно и реакция идет исключительно на шерсть, стоит присмотреться к короткошерстным породам. Длинношерстные и кудрявые морские свинки, по статистике, самые аллергенные.

МОЖНО ДАВАТЬ СОБАКЕ КОСТИ?



В прошлом собаки — хищники, а это значит, в рационе их питания всегда присутствовали кости. Так почему же сейчас опытные ветеринары нередко выступают против этого лакомства?

Дело в том, что кости могут принести немало проблем питомцу. Так, в свиных костях часто обнаруживаются гельминты. Куриная кость может травмировать органы ЖКТ, слизистые оболочки. Мелкими косточками пес может запросто подавиться. Что касается вареных костей, они также опасны, так как

из-за мягкости легко крошатся.

И все же нельзя лишать питомца удовольствия погрызть косточку. Только выбирать ее нужно с умом! Подойдет, например, сахарная говяжья кость из бедра быка или коровы. Поищите такую в магазинах. В ней содержатся полезные для собаки жиры, минералы и витамины. Также питомцам разрешены хрящи, суставы, говяжьи лопатки. Но и в этих лакомствах песика лучше ограничивать: не чаще двух раз в месяц.



МИЦЕЛЛЯРНАЯ ВОДА БЕЗОПАСНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Многие женщины привыкли удалять макияж с помощью мицеллярной воды. Это действительно отличное очищающее средство, но, чтобы оно действовало мягко и безопасно, важно выбрать качественный продукт.

Мицеллярная вода состоит из поверхностно-активных веществ (ПАВ). В них содержатся мелкие частицы — мицеллы. Попадая на кожу, они словно магниты притягивают к себе загрязнения, макияж, ороговевшие частицы кожи и качественно удаляют их.

СМОТРИМ СОСТАВ!

Обратите внимание на состав мицеллярной воды. Обычно в ней содержатся: вода (необходима для увлажнения кожи) ПАВы (например, глюкозиды или тензиды — нужны для очищения), растительный глицерин (смягчает дерму) и гидролаты (дополнительно питают). Однако продукт из безвредного может превратиться в опасный, если в его составе будут присутствовать следующие ингредиенты.

Феноксизтанол (phenoxyethanol). Консервант, который вызывает раздражение кожи.

Гидрогенизированное касторовое масло (hydrogenated castor oil или PEG-40). Это масло на не-

фтяной основе, которое содержит токсичные примеси, опасные для кожи и слизистых.

Динатриевая соль этилендиаминтетрауксусной кислоты (disodium edta). Благодаря этому компоненту проникаемость кожи значительно увеличивается. Звучит неплохо, но вместе с полезными элементами он позволяет вредным токсичным веществам проникать в глубокие слои дермы и наносить ей непоправимый урон.

ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Чтобы мицеллярная вода удалила действительно все имеющиеся загрязнения с кожи, использовать ее следует строго по инструкции. Прочтите ее перед тем, как наносить средство.

1. Смочите чистый ватный диск достаточным количеством продукта. Не экономьте, иначе не все загрязнения эффективно удалятся.
2. Протрите диском всю поверх-

ность кожи, исключая лишь область глаз. Особенно задержитесь в местах обильного нанесения косметики.

3. Новым чистым диском, смоченным в мицеллярной воде, удалите макияж с глаз. Для этого двигайтесь плавным движением от внутреннего уголка глаза к внешнему.

4. Обязательно смойте мицеллярную воду! Оставшись на поверхности, частицы мицелл будут разрушать защитный барьер эпидермиса. В результате могут появиться прыщи, зуд и раздражение.

ЕСТЬ АЛЬТЕРНАТИВА?

Мицеллярная вода подходит не всем. Например, обладательницы чувствительной кожи после использования средства часто жалуются на сухость и стянутость. Также в составе продукта могут оказаться ароматизаторы и эфирные масла, способные в некоторых случаях привести к аллергии. Альтернативой мицеллярной воде могут стать ухаживающий лосьон, эмульсия или молочко. Они также удаляют загрязнения, дополнительно питают и увлажняют кожу. Ищите в составе бережные компоненты - растительные экстракты, масло ши, аллантоин.

✓ **Не путайте мицеллярную воду и тоник! Первая очищает кожу от загрязнений и макияжа, второй — тонизирует эпидермис, восстанавливает PH баланс.**

ЧТО СПАСЕТ

ОТ МОРЩИН НА ШЕЕ?

Кожа шеи одной из первых сигнализирует о начинающемся старении.

* **Не забывайте вечером перед сном очищать не только кожу лица, но и область шеи и декольте. В этой зоне также накапливаются загрязнения.**

* **Наносите крем для лица и на область шеи и декольте. Идеально подойдут продукты, содержащие в составе масло ши.**

* **Время от времени балуйте кожу шеи сыворотками. Хорошо, если в их составе будет витамин С, который борется не только с морщинами, но и с пигментацией.**

* **В период, когда солнце особенно активно, не забывайте наносить на шею и зону декольте солнцезащитный крем. Кожа в этой области особенно чувствительна к солнечным лучам.**

Перед нанесением макияжа важно правильно подготовить кожу. С вечера воспользуйтесь сывороткой с гиалуроновой кислотой. Утром освежите лицо кубиками льда. Увлажните зону под глазами с помощью гидрогелевых патчей. Затем нанесите тонер или эссенцию с гелевой текстурой.

КОЖА ЧИСТАЯ И СИЯЮЩАЯ

Используйте праймер со светоотражающими частицами. Кожа будет словно светиться изнутри. Тонким слоем распределите светлый увлажняющий тональный крем по выступающим частям лица (лоб, нос, скулы, подбородок). Для области Т-зоны подойдет более плотный тон с матирующим эффектом. Макияж будет выглядеть естественно, если распределить тональное средство влажным спонжем.

ПУДРА — ТОЛЬКО НА КРЕМ!

Вместо тонального крема можно использовать пудру. Она выровняет тон кожи, скроет недостатки и визуально освежит лицо. Но не забудьте сначала нанести увлажняющий крем! В противном случае пудра начнет сушить эпидермис, морщинки станут заметнее, а кожа будет шелушиться.

КОНСИЛЕР ЗАМАСКИРУЕТ НЕДОСТАТКИ

Используйте неплотный увлажняющий консилер, чтобы скрыть мешки под глазами и отеки. Распределите средство вбивающими движениями, чтобы не растягивать тонкую кожу век.

✓ **Для синих кругов под глазами подойдет консилер с желтым оттенком. Сине-фиолетовые скроет желто-оранжевый консилер. Средством с розовым подтоном маскируют серозеленоватые круги.**

КОРРЕКТИРУЕМ ОВАЛ И ЧЕРТЫ ЛИЦА

Воспользуйтесь скульптором, чтобы скорректировать овал и черты лица. Контуринг подразумевает затемнение и осветление определенных участков кожи. Темный скульптор нанесите вдоль впадин на щеках, на скуловую кость и по периметру лба вдоль линии роста волос. Светлым хайлайтером выделите щеки, кончик носа и подбородок. Растушуйте спонжем границы между скульптором и хайлайтером.

КУДА НАНЕСТИ РУМЯНА ДЛЯ ЛИФТИНГ-ЭФФЕКТА?

С возрастом кожа теряет коллаген и перестает быть упругой. Лицо ут-



МАКИЯЖ ПРОТИВ ВОЗРАСТА

Главные задачи anti-age макияжа — добиться эффекта лифтинга и визуально сделать лицо более свежим, отдохнувшим. Вот что советуют визажисты.

рочивает четкий овал. Если нанести румяна на щеки, то вы лишь подчеркнете это визуально. Визажисты советуют женщинам после 35 лет использовать румяна светлых оттенков (персиковый, светло-розовый, пыльная роза) и наносить их только на верхнюю часть скул.

СПОКОЙНЫЕ ОТТЕНКИ ДЛЯ МАКИЯЖА ГЛАЗ

Откажитесь от мерцающих теней. Они подходят только для юной кожи. Используйте матовые тени — персиковые, бежевые, светло-коричневые. Осторожнее с розовыми оттенками: при неправильном использовании они визуально делают глаза заплаканными. Черная подводка на нижнем веке способна добавить взгляду томности. Но есть и обратная сторона медали: такой макияж делает глаза более узкими и акцентирует внимание на мимических морщинах. Достаточно подвести коричневой подводкой верхнее веко. То же самое касается туши — нижние реснички желательнее не прокрашивать.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ БРОВИ

Брови должны быть мягкими, без

четко выраженных линий и графичности. Откажитесь от тонких ниточек, отдав предпочтение густым и широким бровям.

Если волоски редкие, воспользуйтесь тенями или карандашом. Под запретом черный цвет — он прибавляет возраст. Карандаш должен быть лишь на 1-2 тона светлее вашего натурального оттенка. Попробуйте тушь для бровей с микрофиброй. За счет специальных волосков в составе она делает брови визуально более густыми.

АКЦЕНТ НА ГУБАХ: ВЫБИРАЕМ ЦВЕТ

На двадцатилетних моделях, гордо шагающих по подиуму, темная помада смотрится дерзко и стильно. Но в реальной жизни от нее лучше отказаться. Фиолетовый, глубокий вишневый, коричневый, бордо и другие нестандартные оттенки делают губы более узкими и контрастными по объему. Это считается окружающими как признак старения.

Если хотите расставить акценты в макияже, сделайте ставку на классический красный цвет. Нанесите помаду чуть выше естественного контура губ, чтобы визуально добавить им объем.

Хозяйке на заметку



ТЕПЛО ВАШЕГО ДОМА

Зима – не равно холод! Правильно подобранные средства отопления помогут сохранить тепло в квартире.

В начале осенне-зимнего периода необходимо позаботиться о том, что согреет вас, когда отметка на уличном термометре опустится ниже нуля.

Тепловентилятор - самое простое и бюджетное устройство. Принцип работы заключается в подаче тепла от нагревательного элемента на вентилятор. Благодаря этому теплый воздух распространяется по помещению. Недостаток такого способа - после выключения прибора комната быстро охлаждается. Конвектор втягивает холодный воздух через прорези в корпусе и за-

меняет его теплым. После отключения прибор довольно быстро остывает. Более эффективным считается масляный радиатор. От питания его корпус нагревается и начинает постепенно отдавать тепло. Благодаря этому даже после отключения из сети в помещении сохраняется комфортная температура. Большим плюсом конвектора и радиатора является их мобильность. Кроме того, они не пересушивают воздух.

Если вы хотите утеплить квартиру, есть несколько вариантов.

Утеплить полы. В многоквартир-

ных домах используются в основном электрические теплые полы. Существует несколько разновидностей. **Кабельный** устанавливается на этапе основного ремонта, он значительно повышает уровень пола (на 4-5 см). Зато есть возможность настраивать разную температуру в разных помещениях. **Пленочный** устанавливается более простым способом и не поднимает уровень пола. Также можно использовать **нагревательные маты** - их расстилают на полу и подключают в сеть.

Установить новые батареи. В долгосрочной перспективе это наиболее удобный вариант. Хорошие батареи прекрасно справляются с задачей обогрева всей квартиры. Как правило, они бывают алюминиевые и комбинированные (стальные с алюминиевым покрытием). Алюминий лучше проводит тепло и не так подвержен коррозии, зато грязная вода в отопительной системе быстро приводит его в негодность. Комбинированные батареи отличаются большей надежностью.

ВЕРНУТЬ СВЕЖЕСТЬ

КУХОННЫМ ПОЛОТЕНЦАМ

Кухонные полотенца очень быстро теряют вид и приобретают неприятный запах. Обычная стирка не всегда помогает с этим справиться. Не спешите выбрасывать! Есть способ быстро вернуть им свежесть.

Замочите полотенца в теплой воде и насыпьте туда немного лимонной кислоты. Оставьте на два часа, затем постирайте как обычно. От неприятного запаха не останется и следа! Точно так же можно освежить и салфетки для уборки.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и милосердный журнал

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Нина Сулова
Тел.: **574-03-21-59**

ЦЕНА 3 лари.
В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №47

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

АРОМАТНЫЙ КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Картофель 600–700 г, розмарин несколько веточек, чеснок 1 головка, соль крупного помола по вкусу, оливковое масло 150 мл, перец чёрный молотый по вкусу.

Тщательно вымойте картошку под проточной водой. Подсушите бумажными полотенцами и нарежьте крупными дольками. Противень застелите фольгой. Выложите на него веточки розмарина и целые неочищенные зубчики чеснока. Посыпьте солью и сбрызните маслом. Картофель опустите в миску с маслом и перемешайте, чтобы равномерно покрыть. В один слой выложите картошку на противень неочищенной стороной вниз. Посолите и поперчите. Отправьте в разогретую до 190 °С духовку примерно на 50 минут.



ПИРОГ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

Вода 300 мл, быстродействующие дрожжи 1 ст. ложка, сахар 2 ст. ложки, растительное масло 80 мл + для смазывания, соль 1 ч. ложка + для начинки, мука 500 г + для посыпки, лук репчатый 1 штука, свежие шампиньоны или другие грибы 350 г, копчёная куриная грудка 250 г, твёрдый сыр 100 г, яйцо 1 штука.

Соедините тёплую воду, дрожжи и сахар. Добавьте 50 мл масла и 1 чайную ложку соли. Постепенно всыпьте муку и замесите мягкое тесто. Накройте миску с тестом полотенцем и оставьте при комнатной температуре примерно на 1 час, чтобы оно удвоилось в размере. В это время приготовьте начинку. Порубите лук, нарежьте грибы и курицу на небольшие кусочки. Натрите сыр. Разогрейте в сковороде оставшиеся 30 мл масла. Обжарьте лук до мягкости. Добавьте грибы и готовьте, пока не выпарится жидкость. Посолите грибы. Слегка остудите. Вмешайте курицу и сыр. Смажьте маслом форму для выпечки. Разделите тесто на две части так, чтобы одна была немного больше другой. Присыпьте стол мукой. Раскатайте большую часть теста в пласт. Перенесите в форму, прижмите ко дну и стенкам. Распределите по основе начинку. Раскатайте вторую часть теста. Выложите на основу, защипните края. Сделайте в центре сверху отверстие. Накройте полотенцем и оставьте при комнатной температуре на 20 минут. Разогрейте духовку до 180 °С. Взбейте яйцо вилкой, смажьте им тесто. Выпекайте пирог около 40 минут до румяности.



СУП ИЗ ТРЕСКИ С ОВОЩАМИ

Картофель 3 штуки, филе трески или другой рыбы 350–400 г, морковь 1 штука, репчатый лук 1 штука, сладкий перец 1/2 штуки, крупный помидор 1 штука, растительное масло 2 ст. ложки, вода 1400 мл, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу.

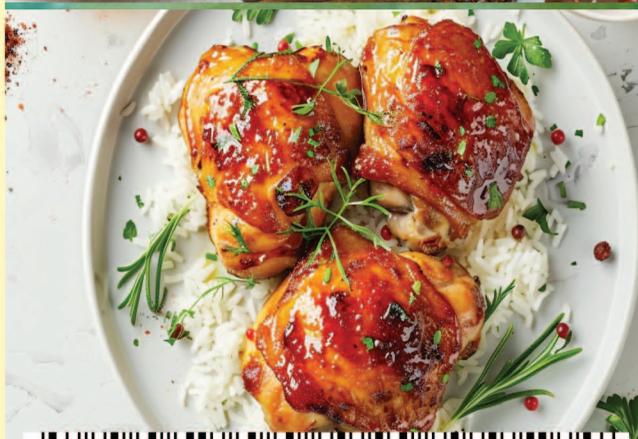
Картошку и рыбу нарежьте кусочками среднего размера, морковь, лук, перец и помидор — мельче. В кастрюле разогрейте масло на среднем огне. Обжарьте лук до мягкости. Закиньте картофель, морковь и перец. Помешивайте ещё несколько минут. Залейте овощи водой. Доведите до кипения и варите 10–15 минут. Добавьте рыбу, соль и перец. Через 5 минут введите помидоры и проварите ещё столько же.



ЗАПЕЧЁННЫЕ КУРИНЫЕ БЁДРА

Мёд 60 г, кетчуп 60 г, соевый соус 120 мл, сушёный молотый чеснок 1/2 ч. ложки, куриные бёдра 6 штук, растительное масло 1 ст. ложка.

Смешайте мёд с кетчупом, соевым соусом и чесноком. Сложите курицу в пакет с застёжкой и добавьте маринад. Перемешайте, чтобы равномерно покрыть, и оставьте в холодильнике на 2 часа. За 20 минут до запекания достаньте. Выложите бёдра в смазанную маслом форму. Отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 40–45 минут. Оставшийся маринад перелейте в кастрюлю. Доведите до кипения и проварите на небольшом огне 5 минут. Достаньте бёдра из духовки и смажьте получившимся соусом.



2009882682265