

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДРОБНО



№32

сентябрь 2020

цена:
2 лари

Аллергия!

Но на что?

стр.7

Чем полезен

ЭГОИЗМ

стр.22

Муж мне

завидует

стр. 18

Массаж гуаша

от морщин

стр. 37

Лолита Милявская:

“Я благодарна своим бывшим”

стр.20-21

Кристин Скотт Томас:

стр.16-17

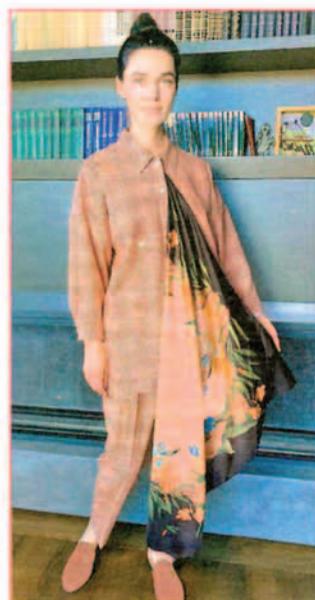
“Я бываю ужасно сварливой”

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Фотомодель, бизнесвумен, мать троих детей, среди которых известный предприниматель Илон Маск – это все Мэй Маск. В свои 72 года она может дать фору многим молодым женщинам!

Стиль задает Мэй Маск!

Всем, кому за 40



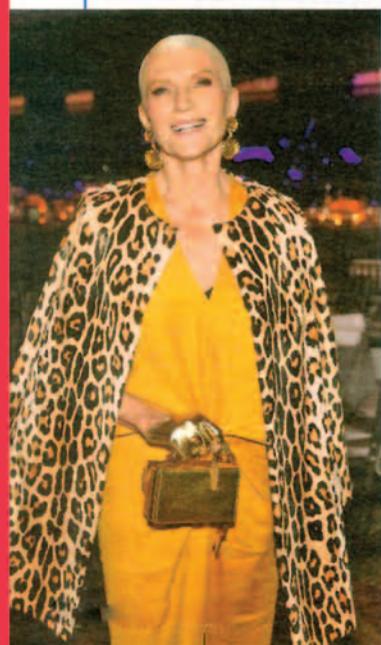
Я чувствую себя счастливой, когда хорошо и стильно выгляжу.
Мэй Маск



Эксперименты и яркие детали

Мэй Маск демонстрирует интеллектуальный стиль и любовь к ярким деталям. Она не боится экспериментировать и выбирает смелые принты и оригинальные фасоны.

В повседневной жизни фотомодель можно встретить на каблуках, в авангардных очках, с дизайнерской сумкой и украшениями. Кроме того, Маск давно перестала закрашивать седину, превратив ее в модный тренд.



Платье-балахон – находка Маск! Оно помогает скрыть недостатки фигуры.



Маленькие сумочки придают образу элегантности и шика. Любимая модель бизнесвумен – на цепочке.

ДЖОЛИ В ЯРОСТИ ИЗ-ЗА ПИТТА



Таблоиды выяснили реакцию 45-летней американской актрисы Анджелины Джоли на слухи о том, что ее бывший муж, 56-летний актер Брэд Питт, поехал отдыхать в их поместье во Франции с новой возлюбленной. Об этом сообщает Mirror.

Напомним, этим летом СМИ сообщили о романе Питта с 27-летней немецкой замужней моделью Николь Потуральски, которую журналисты прозвали двойником Джоли. Сообщалось, что Брэд и Николь знакомы друг с другом как минимум год. Журналисты предположили, что их познакомил муж девушки и отец ее 7-летнего сына - 68-летний берлинский ресторатор Роланд Мэри, который якобы придерживается позиции свободного брака. По информации таблоидов, сейчас ак-

тер и модель проводят вместе отпуск во Франции, где у Питта есть поместье "Шато Миравель", купленное еще во время отношений с Джоли. Именно там голливудские звезды шесть лет назад заключили брак.

Как теперь сообщают таблоиды, Анджелина Джоли просто в ярости из-за поступка бывшего супруга.

"Энджи в ярости и совершенно ошеломлена тем, что Брэд мог так низко опуститься. Она очень надеялась, что им удастся снизить накал в отношениях после ужасных летних "боев", но теперь это даже не обсуждается. Ее бесит то, что он так публично скачет по Европе с этой девушкой, вместо того чтобы с достоинством скрывать свою личную жизнь", - рассказал инсайдер.

КАРАНТИН "ПОДАРИЛ" ПАМЕЛЕ АНДЕРСОН РОМАН



Только-только опомнившаяся от катастрофического 12-дневного брака с 75-летним продюсером Джоном Питерсом Памела Андерсон поспешила "погрузиться" в новые отношения, сообщает портал Pagesix.

Как стало известно изданию, новым возлюбленным актрисы стал ее телохранитель, проработавший у Андерсон два года, - они ос-

бенно сблизились во время карантина.

Собеседник портала описал любовника Памелы Андерсон как сорокалетнего мужчину, который "знает к ней подход".

"Она совершенно довольна отношениями - они друг с другом неразлучны", - сообщает пожелавший остаться анонимным источник из окружения актрисы.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

**Массаж оздоровительный,
спортивный (лимфодренаж),
антицеллюлитный (медовый,
обёртывание), релакс.**
Тел.: 5.55-25-95-68

РОБЕРТ ДАУНИ – МЛАДШИЙ



ЗАЯВИЛ
ОБ УХОДЕ
ИЗ КИНО-
ВСЕЛЕННОЙ
MARVEL

Актер Роберт Дауни – младший не намерен более появляться в фильмах киновселенной Marvel. Об этом он заявил в подкасте Smart Less.

Ведущий подкаста Джейсон Бейтман прямо спросил Дауни, на какой стадии сейчас находятся его проекты с Marvel. На это актер ответил, что все они закончены.

При этом ранее ходили

слухи, что актер может появиться в образе Железного человека в новом фильме киновселенной "Черная вдова".

В начале этого года Дауни уже заявлял о том, что едва ли продолжит сотрудничество с Marvel. Актер воплотил на экране образ одного из супергероев Marvel – Железного человека. В этой роли Дауни появлялся в 10 фильмах студии.

Шоу-бизнес

У ДЖОННИ ДЕППА НАЧАЛСЯ НОВЫЙ РОМАН

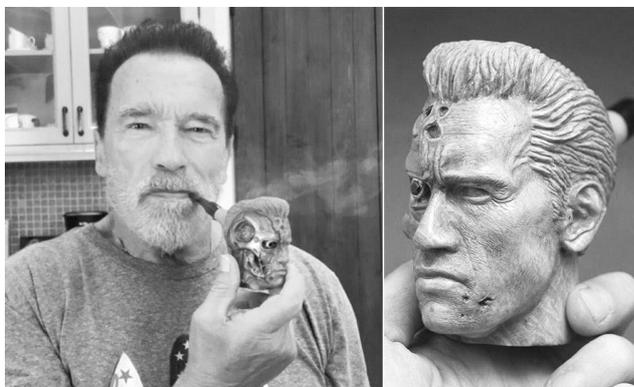


Таблоиды узнали о новом романе 57-летнего голливудского актера Джонни Деппа. По слухам, он теперь встречается с 33-летней немецкой моделью Софи Германн, живущей в Лондоне и известной по шоу о детях богатых семей “Золотая молодежь Челси”.

Депп проводит много времени в Англии в связи с судебными процессами по делу о клевете его бывшей

жены Эмбер Херд и грядущими съемками продолжения “Фантастических тварей”. По информации Daily Mail, актер и модель встретились в шикарном лондонском отеле The Corinthia. Софи оставила свой номер телефона на клочке бумаги, просунув его между струн гитары Деппа. Знаменитости подолгу разговаривали друг с другом по телефону, утверждают инсайдеры.

ФАНАТ ПОДАРИЛ ШВАРЦЕНЕГГЕРУ ТРУБКУ С ГОЛОВОЙ ТЕРМИНАТОРА



Один из фанатов Арнольда Шварценеггера вырезал к его дню рождения курительную трубку с головой Терминатора. Фото предмета он опубликовал на портале Reddit под ником Radon Lab и неожиданно получил ответ от звезды.

“Очень красиво, потрясающе. Можете мне ее продать?” - написал Шварценеггер своему поклоннику. Тот ответил, что будет рад ее просто подарить.

Взамен Арнольд прислал автору свое фото с этой трубкой и автографом.

“В 2020 году я подписываю фото на компьютере и отправляю по электронной почте, надеюсь, вам подойдет такой вариант”, - ответил Шварценеггер.

2 сентября пользователь Reddit опубликовал тот самый кадр, который получил от своего кумира в обмен на трубку. Артист, в свою очередь, тоже похвастался эксклюзивным подарком в соцсетях - пост всего за несколько часов набрал более 350 тысяч лайков.

30 июля Шварценеггер отметил 73-летие.

БОЙФРЕНД БРИТНИ СПИРС ПОЗВАЛ ЕЕ ЗАМУЖ

Бритни Спирс собираются замуж за 26-летнего фитнес-тренера и манекенщика Сэма Асгари, как пишет The Sun.

Бойфренд 38-летней певицы заявил, что они собираются пожениться. Пара начала встречаться в 2016 году. Асгари заявил журналистам, что видит в женитьбе весь смысл отношений.

Бритни Спирс была замужем дважды. Ее первый брак с другом детства Джейсоном Александром продержался лишь 55 часов — пара узаконила отношения в начале 2004-го в Лас-Вегасе. В том же году певица вышла замуж за танцора и рэпера Кевина Федерлайна, от которого родила двоих сыновей. Сейчас мальчикам 11 и 12 лет.

Ранее Бритни замечали с кольцом на левой руке, из-за чего появились слухи, что она помолвлена с фитнес-тренером. Однако же пара старается держать свои отношения в секрете.

Певица и Асгари часто транслируют в Сети свои тренировки. Бойфренд звезды утверждает, что она очень



активна и занимается йогой и бегом. Также они часто играют в теннис, однако делают это скорее не для физического, а умственного развития.

Асгари поддерживает возлюбленную в трудные моменты. В прошлом году Бритни Спирс оказалась в психиатрической клинике.

СЪЕМКИ “БЭТМЕНА” ПРИОСТАНОВЛЕНЫ

Съемки нового фильма “Бэтмен”, премьера которого намечена на 2021 год, приостановлены из-за того, что исполнитель главной роли Роберт Паттинсон заразился коронавирусом. Об этом сообщает американский журнал Vanity Fair.

Журнал сообщает, что киностудия Warner Bros., отвечающая за съемки картины, подтвердила наличие заражения у одного из членов съемочной группы. Однако имя заболевшего не называлось. По информации Warner Bros., этот человек изолирован, а съемки фильма временно прекращены.

Vanity Fair обратился за комментариями к Паттинсону, однако ответа от британского актера не получил.

Съемки нового фильма о герое комиксов DC, Человеке-Летучей мыши, стартовали в Лондоне в январе 2020 года. Процесс изначально был приостановлен в марте из-за пандемии коронавиру-



са. Главную роль в картине исполняет Роберт Паттинсон.

Ранее образ Бэтмена на экране воплощали Майкл Китон, Вэл Килмер, Джордж Клуни, Кристиан Бейл и Бен Аффлек.

Премьера нового “Бэтмена” была намечена на 25 июня 2021 года. Позднее ее перенесли на 1 октября того же года.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

1 У женщин - начало климакса. Периодически жар приливает к лицу, шее и верхней части груди. Это сопровождается усиленным сердцебиением и потливостью. Приступы могут происходить в любое время дня и ночи. Если они случаются не чаще 20 раз в сутки, ситуация считается нормальной и не требует медицинского вмешательства. Когда к гипергидрозу присоединяются другие неприятные симптомы - боли в голове и области груди, повышение артериального давления, онемение рук, недержание мочи, сухость слизистых оболочек - нужно идти к гинекологу. Тревожными признаками могут быть аммиачный запах пота и появление белых следов на одежде. Это говорит о нарушениях в работе почек.

2. Нездоровая щитовидная железа. Гипергидроз возникает при узловом токсическом зобе, базедовой болезни (диффузный зоб), подостром тиреоидите. Повышенная потливость иногда проявляется при опухолях ги-

Выделяя пот, организм защищается от перегрева. Но если пот течет градом, надо искать причину.

Почему потеем?

пофиза. Если человек сильно потеет, при этом резко теряет вес, хотя на аппетит не жалуется, плюс у него начали дрожать руки, нарушается сердечный ритм, появились раздражительность и тревожность, необходимо срочно проконсультироваться с эндокринологом.

3. Причина - сахарный диабет. Диабет любого типа приводит к разрушению нервных окончаний, в результате чего правильная передача сигналов к потовым железам становится невозможной. У диабетиков гипергидроз поражает преимущественно верхнюю половину тела - лицо, шею, грудь и живот, причем бывает в ночное время. Здоровые люди иногда тоже «обливаются» потом. Так бывает после тяжелых физических нагрузок, когда организм испытывает недостаток глюкозы. Холод-

ный липкий пот течет по затылку и задней стороне шеи. Приступ может сопровождаться головокружением, тошнотой, дрожью и затуманиванием зрения. Чтобы быстро избавиться от недомогания, нужно съесть что-нибудь сладкое, например банан или конфету.

4. Что-то с сердцем и сосудами. Практически все заболевания сердечно-сосудистой системы сопровождаются гипергидрозом. Сильно потеть можно при гипертонической болезни, атеросклерозе, облитерирующем эндартериите, стенокардии, во время транзиторной ишемической атаки.

5. Сильные эмоции. При сильных эмоциях - и положительных, и отрицательных - в кровь выбрасываются ударные дозы гормонов норадреналина и адреналина. Стрессовый гипергидроз поражает по-



товые железы на ступнях, ладонях, лице и в подмышечных впадинах.

6. Другие причины гипергидроза. У людей, не имеющих серьезных проблем со здоровьем, излишнюю потливость могут вызвать кофе, шоколад, острые приправы, чеснок, сладкие газированные напитки, алкоголь. Потливость могут спровоцировать некоторые лекарства: противорвотные, жаропонижающие, обезболивающие, антигистаминные, успокаивающие, противосудорожные, гипотензивные средства, а также препараты кальция. Так проявляется их побочный эффект.

В. Осокина, терапевт, врач II категории.

ПЕЧЕНЬ НЕ В ПОРЯДКЕ, ЕСЛИ НА КОЖЕ...

☛ **сосудистые звездочки.** Чем их больше, тем хуже себя чувствует печень. Особенно стоит волноваться, если звездочки появляются на щеках или спине;

☛ **пятна.** Изменение пигментации почти всегда говорит о проблемах с теченью. Причем цвет кожи может изменяться в определенных местах. Бронзовый или пепельно-серый оттенок кожи в области ладоней и подмышечных впадин должен заставить тотчас же отправиться на

обследование. Бледность кожи говорит не только об анемии - цирроз и гепатит вполне могут вызвать ее;

☛ **синяки.** Хронический цирроз печени может нарушать свертываемость крови и делать ломкими капилляры. Даже легкое надавливание может вызвать синяки на теле;

☛ **бляшки.** Если имеются проблемы с оттоком желчи, то на веках, сто-

пах, коленях, локтях могут появляться бляшки, окруженные желтоватой кожей;

☛ **красные ладони.** Ярким признаком гепатитов и цирроза является изменение окраски ладоней и подошв - они краснеют.

Если на них надавить, то кожа сначала побледнеет, но потом снова станет красноватой;

☛ **желтая кожа.** Это единственный признак, о котором знают все. Действительно, при проблемах с печенью желтеет кожа, склеры глаз, слизистые.

И. Сакиев, гепатолог.

Пригодится

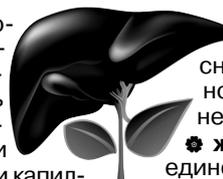
✓ Кровь будет комарам не по вкусу, если налегать на помидоры. Ученые обнаружили в томатах вещество, отпугивающее кровососущих насекомых.

✓ Мошка попала в глаз? Подышите над разрезанной луковицей, появятся слезы, а с ними выйдет и мошка.

✓ Повышен холестерин? В сезон ешьте арбуз без ограничений за 1-1,5 часа до еды.

✓ Болят суставы? Утром и вечером съедайте по 3 ломтика спелой дыни.

✓ При витилиго смазывайте кожу мякотью зрелой дыни.





Все проблемы - от нехватки йода

Когда йода в организме недостаточно, щитовидная железа не способна вырабатывать необходимое количество гормонов. В результате человек становится вялым, апатичным, все чаще его подводит память. Пытаясь захватить небольшие крохи йода из крови, щитовидка увеличивается в размерах - так постепенно растет зоб.

Эндемический зоб - лидер среди заболеваний щитовидной железы. Но второе место в этой структуре занимают аутоиммунные заболевания щитовидки, и они никакого отношения к йоду не имеют. Это наследуемая патология. А факторы, провоцирующие ее появление, - это прежде всего стрессы и инфекции.

О стакане молока с каплей йода

Говорят, при нехватке йода полезно ежедневно пить стакан молока с каплей йода. Ни в коем случае нельзя этого делать! Капля спиртовой настойки йода содержит почти месячную его норму. Такое огромное его количество может просто заблокировать щитовидку. По данным ВОЗ, суточная норма употребления йода для профилактики йододефицита для взрослых и детей старше 12 лет составляет 200 мкг, для беременных - 250 мкг. Кстати, в отличие от йода химического биологический йод из морепродуктов, ламинарии, йодированной соли не приводит к передозировке. Ее не стоит опасаться, даже если есть морскую капусту килограммами.

Для профилактики летом достаточно есть много зелени, овощей и свежих ягод. Но с наступлением осени нужен дополнительный прием поливитаминов с калия йодидом (их назначает эндокринолог). К тому же в их состав, кроме йода, входят селен, медь, цинк, также необходимые щитовидке.

Узел - это всегда рак

Узлы перерождаются в рак редко. В 85% случаев это так называемый доброкачественный узловатый коллоидный зоб. И все-таки оставлять без внимания узел нельзя. Если его размер меньше 1 см в диаметре, необходимо через полгода снова посетить эндокринолога и сделать УЗИ, чтобы оценить, не увеличился ли он. Размер остался прежним - можно спокойно жить до следующей проверки,

Мифов и домыслов, связанных с этим маленьким органом, существует много. Главные из них развенчивает врач-эндокринолог высшей категории С. Бухарина.

Десять мифов о щитовидной железе

которую обычно назначают через год. Если же вырос или изначально больше 1 см, проводят пункционную биопсию. И только если при этом выясняется, что риск рака высок, необходима операция. Кстати, даже доброкачественный узел лучше удалить, если его размер больше 4 см. Иначе он может давить на близлежащие органы и затруднять дыхание, глотание, речь.

Болезни щитовидки детям не страшны

Гипотиреоз бывает врожденным, и именно для маленьких детей эта болезнь наиболее опасна. Без своевременного лечения она грозит необратимыми осложнениями. Такие малыши отстают от сверстников в физическом и умственном развитии. Да и став взрослыми и уже принимая необходимые препараты, отличаются сниженным интеллектом. Дети с врожденным гипотиреозом, как правило, появляются на свет очень крупными. Они апатичны, сонливы, страдают запорами, слабо реагируют на окружающих. Но часто эти симптомы стерты, и родители могут не подозревать, что с ребенком что-то не то. Наоборот, радуются, какой у них спокойный малыш, как много он спит и редко плачет. Благодаря скринингу на раннее выявление гипотиреоза (в 5 недель) реально защитить будущего ребенка от гипотиреоза на 100%.

У всех пучеглазых базедова болезнь!

Базедова болезнь - это аутоиммунное заболевание, которое развивается из-за избыточной активности щитовидной железы. Сопровождается офтальмопатией (пучеглазие), дрожью в теле, учащенным сердцебиением, выраженной потливостью, похуданием. Однако сейчас много атипичных форм гипертиреоза. Пучеглазие, к примеру, встречается лишь у 40 из 100 больных. Нередки случаи, когда гипертиреоз диагностируют у страдающего тахикардией, раздражительностью, но с нормальными глазами. Только они постоянно как будто бы на мокром месте - такой у них блеск. К слову, раньше дамы для красоты закапывали атропин, чтобы зрачок

Сам себе диагност

Подойдите к зеркалу, слегка откиньте голову, сглотните и прощупайте шею. Даже если щитовидную железу не видно, но она прощупывается и проступает при глотании, обследуйте щитовидку.

был шире и глаза блестели. Но когда блеск появляется без причин - это один из симптомов скрытой базедовой болезни.

Удалили щитовидку - стал инвалидом

Абсолютное заблуждение! Такие пациенты пожизненно принимают таблетированные тиреоидные гормоны, полностью замещающие работу щитовидки. Так что об инвалидности не может быть и речи. Эти люди живут нормальной, полноценной жизнью.

Всему виной экология

На самом деле в заболеваниях щитовидной железы большую роль играет наследственность. Окружающая среда может быть лишь спусковым крючком. Особенно это касается вредных ультрафиолетовых или электромагнитных излучений. Также плохо влияет на щитовидную железу курение.

Щитовидка больна почти у всех

Эндокринологи все чаще сталкиваются с пациентами, которые прислушиваются к ощущениям и обследуются «на всякий случай». Примерно четверть пациентов, обращающихся в последние годы к эндокринологу, патологии щитовидной железы не имеют.

От зоба помогут янтарные бусы

Это был самый популярный миф в Советском Союзе: если выпирает шея (значит, есть зоб), нужно все время носить янтарь. Никто не отменял эффект плацебо (исцеление от самовнушения), но если экспериментировать с недоказанными методами, можно сильно запустить болезнь. Нарушения работы щитовидной железы лечат с помощью диеты, изменения образа жизни и лекарственных средств: заместительной гормональной терапии и препаратов, подавляющих секреторную активность щитовидной железы.

Назначили гормоны - прибавишь в весе

Прибавка веса при болезнях щитовидной железы - явление частое. Но при своевременном лечении назначение гормональной терапии может даже помочь сбросить лишний вес, если функции органа будут налажены.

АЛЛЕРГИЯ! Но на что?

Оказывается, заставить чихать могут не только кошки и цветочная пыльца. Иногда причиной аллергии становятся совершенно неожиданные вещи.

Аллергия часто застает врасплох. Еще вчера все было хорошо, а сегодня - глаза слезятся, из носа течет, кожа покраснела и невыносимо зудит. Главное - непонятно, в чем причина. А она может быть самой непредсказуемой!

Пот

Холинергическая крапивница - научный термин, обозначающий аллергию на собственный пот. Она проявляется в виде зуда, покраснения и припухлости вспотевшего участка. Симптомы проходят, стоит лишь смыть пот с кожи.

Аллергеном в данном случае выступает вещество ацетилхолин. В норме оно самостоятельно разрушается организмом, но при сбое в обмене веществ выводится вместе с потом и вызывает дискомфорт.

Нарушения могут произойти при заболеваниях ЖКТ, на фоне гормонального дисбаланса, проблем с эндокринной системой. При первых признаках холинергической крапивницы стоит обратиться к врачу.

Холод

На руках появились покраснения, волдыри, отеки, кожа шелушится, имеются конъюнктивит, слезоточивость и заложенность носа? Это симптомы аллергии на холод.

Ученые до сих пор спорят, что провоцирует ее появление. Одни уверены, что виноваты ослабленный иммунитет и частые инфекционные заболевания. Другие утверждают, что причиной являются иные виды аллергии, которые заставляют организм давать сбой и неправильно реагировать на понижение температуры воздуха.

По некоторым данным, аллергия на холод чаще всего поражает людей с хроническими заболеваниями ЖКТ, почек и щитовидной железы.

Никель в украшениях

Золото и серебро гипоаллергенны, а вот примеси, которые содер-

жатся в некоторых украшениях, могут вызывать зуд и сыпь.

Главный виновник - никель. По статистике, он вызывает контактный дерматит более чем у 12% людей. Никель входит в сплавы из белого золота: например, в изделиях 375-й пробы содержится лишь 37,5% чистого металла, остальное - смесь никеля, серебра и цинка. Также из него делают оправы для очков, кнопки и крючки для одежды, браслеты часов.

Мобильные телефоны

«Частое использование телефона может вызвать покраснения, сыпь и зуд», - такое заявление сделала доктор медицинских наук Луз Фонасье на ежегодной встрече в Калифорнийском колледже аллергии, астмы и иммунологии.

Она объяснила: как и в случае с украшениями, все дело в никеле и кобальте, которые присутствуют в металлических элементах корпуса и «начинки» телефона. Чаще всего аллергенные материалы находят в «раскладушках» и кнопочных аппаратах, но иногда этим грешат и смартфоны. Лучшим решением будет отказаться от использования аллергенного телефона. В крайнем случае можно сократить контакт с корпусом аппарата с помощью чехла и гарнитуры.

Однако это помогает не всегда! Следите за своим самочувствием. Если сокращение времени контакта с телефоном ничего не изменит, от его использования придется отказаться.

Вода

Аквагенная крапивница встречается крайне редко. В этом случае организм человека негативно реагирует на все, в чем содержится вода. Даже слезы вызывают раздражение!

Гораздо чаще имеет место быть аллергия на водопроводную воду. Причина - в химических веществах, которые используются для ее обез-



зараживания. Также организм может реагировать на бактерии, имеющиеся в водопроводе.

Рептилии

Аллергия на кошек и собак - обычное дело. Но, начав чихать и кашлять, люди редко подозревают в своем недомогании безобидных черепах и ящериц. Тем не менее именно рептилии часто становятся причиной аллергии.

Проявления могут быть разные: от небольшой сыпи и слезоточивости до развития бронхита и приступов удушья. Все дело в особые белках, которые содержатся в слюне, моче и экскрементах рептилии. Они воспринимаются организмом как чужеродные и провоцируют бурный ответ со стороны иммунной системы. Попадая на кожу, эти белки вызывают раздражение, а оказавшись на слизистой, часто становятся причиной астмы и отека носоглотки.

✓ *Черепахи могут являться переносчиками сальмонеллеза. Поэтому после контакта с питомцем желательно тщательно вымыть руки.*

Спорт

Одна из самых странных аллергий - аллергия на спорт. Она встречается примерно у 2% населения планеты.

При легкой форме аллергик ощущает лишь покалывание в мышцах после тренировки, при тяжелой у него краснеет лицо, отекает слизистая, появляются чихание и насморк. Причины такой реакции неизвестны, но есть предположение, что виновата не столько сама физическая нагрузка, сколько пища, которую человек употреблял до нее. Симптомы могут вызвать кукуруза, арахис, морепродукты, помидоры.

Все дело в том, что спорт разогревает тело и стимулирует работу иммунной системы, которая дает ответ в форме аллергии.

Невероятно, но факт: бактерии на телефоне тоже могут вызывать аллергию.



О ЗРЕНИИ

Какие факторы провоцируют развитие возрастных заболеваний глаз, на что нужно обратить внимание?

✓ **Повышенное артериальное давление.** Измеряйте артериальное давление. В норме оно должно быть не выше 140/90 мм рт. ст.

✓ **Нарушение липидного обмена.** Регулярно сдавайте анализы крови на липидный сектор. Липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) - плохого холестерина - должно быть меньше 3,0 ммоль/литр. Липопротеинов высокой плотности (ЛПВП) - хорошего холестерина - должно быть больше 1,0 ммоль/л для мужчин и больше 1,2 ммоль/л для женщин. Уровень общего холестерина должен быть меньше 5,0 ммоль/литр.

✓ **Солнечные лучи вредят сетчатке.** Обязательно носите солнцезащитные очки и шляпу с полями или козырек.

✓ **Не курить!** Если зрение стало слабеть, сократите количество выкуриваемых сигарет, а в перспективе полностью откажитесь от них.

✓ **Высокий уровень глюкозы в крови.** Следите за этим показателем. В норме уровень глюкозы (кровь из вены) натощак составляет меньше 6,1 ммоль/л, а через 2 часа после проведения нагрузочного теста (дают выпить 75 г растворенной глюкозы) - менее 7,8 ммоль/литр. Диагноз сахарный диабет ставится, если уровень глюкозы плазмы натощак больше или равен 7,0 ммоль/л и/или через 2 часа после теста больше или равен 11,1 ммоль/литр.

Открываем рот - болит ухо

Почему так происходит!? Потому что ротовая полость и уши связаны между собой суставом, который соединяет нижнюю челюсть с черепом, В организме вообще все связано.

Воспалился височно-челюстной сустав

Сопровождается это тупой болью, которая отдает в ухо. При приеме пищи, разговоре, зевании или открывании рта болит левое или правое ухо. Но обычно поражается только один сустав. Щелканье и другие звуки - типичное проявление нарушения функции сустава. Причина - воспаление суставного хряща и развитие артрита или его деформация. **Что поможет?** От боли спасают блокады, а если нет сильной деформации сустава, - упражнения. Приставьте кулак к подбородку и открывая рот, сопротивляйтесь его опусканию. Через 5-10 секунд расслабьте мышцы. Повторите несколько раз. Затем постарайтесь максимально расслабить мышцы сустава. Старайтесь есть мягкую нехолодную пищу. Прикладывайте грелку. При сильной деформации сустава врач может назначить инъекции ботулинического токсина в мышцы челюсти, инъекции кортикостероидов в суставную щель.

При невралгии тройничного нерва

Боль чаще бывает односторонней (затрагивает одну половину лица). Во время разговора, зевания, жевания пищи начинает сильно болеть ухо. А может заболеть вся половина головы. Боль

стреляющая, близко к уху - там находится основание тройничного нерва. Герпес - воспаление нервных стволов в зоне лица - тоже часто сопровождается болью в ухе при открытии рта. Через несколько дней появляется типичное для герпеса поражение кожи - покраснение и высыпание, множественные узелки, наполненные жидкостью.

Проблема в железе или лимфоузлах

Если воспалилась околоушная слюнная железа (такое бывает при паротите), кроме боли в области уха отекает лицо в области пораженной слюнной железы. Это сопровождается разбитостью, головной и мышечными болями, повышением температуры. Назначаются в основном противовоспалительные и противоаллергические препараты.

Лимфоузлы реагируют на инфекции и опухоль. Поэтому прежде всего надо лечить основное инфекционное или онкологическое заболевание. Если увеличение лимфоузлов сопровождается высокой температурой, ухудшением общего состояния больного и сильной головной болью, необходима срочная госпитализация.

Воспалилась миндалина

Боль в горле при острых респираторных заболеваниях, ангинах, фарингитах



вирусной природы может отдавать в область уха. Часто, когда открываешь рот, болит ухо в той стороне, где миндалина воспалена больше. Как лечиться? Смазывать глотку, полоскать горло и делать ингаляции.

Причиной может быть наружный отит

Уши связаны с глоткой, глазами, ротовой и носовой полостью. Особенно сильная боль в ухе, когда открываешь рот, возникает при наружном отите. При этом кожа в ухе краснеет, а сам проход сужается за счет отека. Нередко выделяется полупрозрачная слизь.

Внутри воспаленного уха может возникнуть фурункул. Боль в ухе усиливается при касании, во время приема пищи. Часто увеличиваются околоушные лимфатические узлы. Через несколько дней созревший гнойник вскрывается, и боль стихает.

Острый мастоидит

Это воспаление сосцевидного отростка височной кости, званное распространением инфекции из среднего уха. Область за ухом отекает. Такое заболевание требует лечения в больнице, так как оно опасно развитием сепсиса и осложнений со стороны головного мозга.

Ю. Самсонова, отоларинголог, врач высшей категории.

Вы чувствуете боль в ухе, когда открываете рот? Не затягивайте с посещением врача. Диагноз тяжести заболевания может определить только доктор.

Опасность этого заболевания в том, что при эрозии чаще всего нет симптомов и недуг обнаруживается на запущенных стадиях.

ЭРОЗИЯ ПИЩЕВОДА

Выявляют эрозию случайно

Как правило, это происходит во время гастроскопии. Причины заболевания: злоупотребление алкоголем, курение, заболевания желудочно-кишечного тракта, излишняя худоба, болезни грудного отдела позвоночника, механическое, химическое повреждение или ожог слизистой. У некоторых больных эрозия обнаруживается при рефлюксе – забросе содержимого желудка обратно в пищевод. В желудочном соке содержится большое количество соляной кислоты. Попадание содержимого желудка в пищевод, среда в котором нейтральная, повреждает слизистую. Повредить ее может и слишком горячая или острая пища.

Эрозия приводит к образованию рубцов на слизистой. Они мешают прохождению пищи.

отдавать в брюшину. Боль может быть резкой и не очень. Ее можно спутать с приступом сердечной боли, болевые ощущения могут усиливаться во время еды или при выполнении физических упражнений. Некоторые больные жалуются на ощущение давления и переполненности пищевода. Эрозия пищевода может проявляться другими признаками. Например, болью при глотании, отрыжкой, изжогой, тошнотой и рвотой, регулярной икотой, обильным слюноотделением, неприятным запахом изо рта. Диагностировать эрозию пищевода только по перечисленным симптомам нельзя. Они могут свидетельствовать и о других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Для постановки точного диагноза проводят фиброгастроскопию.

По каким симптомам ее можно заподозрить

При эрозии пищевода в большинстве случаев симптомов нет. В этом и заключается главная опасность. У некоторых больных эрозивные процессы в пищеводе проявляются болью за грудиной, которая может

Два типа болезни

Вначале развивается поверхностная эрозия слизистой пищевода. Участки воспаления небольшие. Если не лечиться, поверхностная эрозия становится линейной. Это более тяжелая форма заболевания и нуждается в длительном лечении. Ведь на месте повреждения слизистой

при заживлении образуется рубцовая ткань. Она снижает эластичность пищевода, делает его просвет более узким, что затрудняет прохождение пищи.

Что будет, если не лечиться

Если эрозию не лечить, могут возникнуть осложнения, которых лучше бы избежать. А именно:

- ✓ кровотечение в полость пищевода - самое опасное последствие эрозии. Это случается, если повреждается кровеносный сосуд в стенке пищевода. При этом у больного возникает рвота с примесью алой крови. Такое осложнение бывает у молодых людей. В основном у мужчин, которые злоупотребляют алкоголем и много курят;
- ✓ язвенная болезнь слизистой пищевода - еще одно осложнение. Она чаще развивается у пожилых людей;
- ✓ опухоль. На фоне эрозии пищевода у некоторых людей может образоваться доброкачественная или злокачественная опухоль;
- ✓ нарушение кровотока. Эрозивные процессы могут вызвать тромбоз сосудов пищевода, нарушение питания клеток и некроз ткани;
- ✓ рубцы. У большинства больных эрозия приводит к образованию соединительных рубцов. Они нарушают нормальную структуру пищевода и препятствуют прохождению пищи.

М. Якушева, гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук.

1. Потяните пальцы ног руками и как бы растягивайте их (около 10 секунд). После этого покрутите стопами вправо и влево, делая вращательные движения. Затем сделайте массаж подошв и медленно помассируйте каждый палец. Если пальцы рук болят, массируйте стопой другой ноги.

2. В положении сидя на полу сделайте упор на руки. Одну ногу согните в колене и сгибайте вправо-влево, т.е. в сторону пола и в сторону другой ноги. При полинейропатии важны даже простые движения. Сделайте то же самое, но оторвав пятку от пола. Такое упражнение хорошо улучшает кровообращение.

3. Лежа на спине поднимите ногу. Сгибайте и разгибайте колено над полом несколько раз. Разра-

Нейропатия стоп

Такое заболевание требует медикаментозного лечения, но помогает и лечебная физкультура.

Упражнения можно делать сидя, что особенно важно при поражении нижних конечностей.

ботка коленного сустава улучшает приток крови и держит мышцы в тонусе.

4. Сидя на полу, поставьте одну ногу на колено другой и вращайте стопу. Заодно, если так удобно сидеть, сделайте массаж ноги, лежащей на колене.

5. Если позволяет рас-тяжка, сдвиньте стопы вместе, удерживайте их руками и подвигайте коленями вверх-вниз. Это

очень хорошее упражнение.

6. Упражнение посложнее. Делают его стоя. Медленно поднимитесь на носочках и перекатывайтесь с носка на пятку - и так несколько раз. Делайте это осторожно - при полинейропатии нижних конечностей противопоказано долго ходить и вообще запрещен бег. Нагрузка должна быть дозированной.

При полинейропатии нижних конечностей долго ходить и вообще запрещен бег. Нагрузка должна быть дозированной.



КАК ДЕЛАТЬ МАССАЖ СТОПЫ.

- ☛ Потрите ладонями ребра стопы.
- ☛ Кулаком прижмите середину стопы, придерживая ладонью с другой стороны.
- ☛ Потрите ладонями основание стопы.
- ☛ Повертите стопу вправо и влево, придерживая пятку.
- ☛ Покрутите конечность влево-вправо.
- ☛ Большим пальцем помассируйте подошву, прижимая пальцами с верхней стороны.
- ☛ Круговыми движениями пальцев рук массируйте пятки.
- ☛ Большими пальцами руки двигайтесь от пятки к носкам вдоль подошвы.
- ☛ Делайте круговые движения пальцами по верхней части стопы.
- P.S.** Учтите, что массаж нужно делать около пяти минут, а упражнения - короткими плавными подходами.



Почему начинаем хуже слышать

На слух влияют острые и хронические воспалительные заболевания среднего уха, а также общие вирусные заболевания, острые сосудистые нарушения мозгового кровообращения, атеросклероз, гипертоническая болезнь, опухоли головного мозга, сильный шум, механические повреждения и травмы, прием некоторых антибиотиков. Снижение слуха бывает не только у пожилых людей, но и у людей трудоспособного возраста, детей. Восстановить потерянный слух очень сложно, а в некоторых случаях практически невозможно. Поэтому своевременно лечите воспалительные заболевания уха, острые респираторные вирусные инфекции, грипп, заболевания носа и его придаточных пазух. Они являются частой причиной заболеваний среднего уха и, как следствие, снижения слуха. В результате хронических отитов скопление гноя разрушает барабанную перепонку. Это неизбежно ведет к нарушению слуха. Осложнения после перенесенных детских инфекций, таких как корь, скарлатина, паротит (свинка), также могут быть причиной снижения слуха или даже одно- или двусторонней глухоты.

Даже простой насморк снижает слух на несколько децибел, не говоря уже о синуситах. Поэтому постарайтесь на переносить на ногах вирусные и простудные заболевания. За ваш героизм вам никто памятник не поставит.

ДАЖЕ ПРОСТОЙ АСМОРК СНИЖАЕТ СЛУХ

Свыше 500 миллионов человек в мире страдают различными нарушениями слуха. Как избежать тугоухости и ее неприятных последствий?

Берите больничный и лечитесь

Причем как положено. Часто причиной снижения слуха может служить серная пробка. После того как приняли душ, искупались или помыли голову, может резко заложить одно или оба уха. Не пытайтесь чистить ватными палочками. Так можно протолкнуть пробку еще глубже, к тому же повредить слуховой проход или барабанную перепонку. Лучше 2-3 дня капайте в ухо 3%-ную перекись водорода по 1-2 капли. Как правило, серная пробка растворяется самостоятельно и вместе с перекисью вы-

Все начинается с шума в ушах

Появление шума в ушах является предвестником снижения слуха. Заживляет о себе отосклероз. Постепенно в процесс вовлекается и второе ухо. Причем больной лучше слышит в шумной обстановке. Причины заболевания не совсем ясны. При отосклерозе поражается костная капсула лабиринта (внутреннего уха). Происходит разрежение костной ткани на некоторых участках и образование плотной кости на новых участках. Чаще всего это приводит к нарушению звукопроводения на нервный аппарат улитки.

ТРИ ОШИБКИ В ЛЕЧЕНИИ ОТИТА: ПРОДУВАНИЕ УШЕЙ, ТЕПЛОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ, ЛЕЧЕНИЕ ГРИБКОВОГО ОТИТА АНТИБИОТИКАМИ.

текает наружу. Если это не поможет, тогда надо обратиться к лору, чтобы он промыл ухо. Избегайте попадания в слуховой проход инородных тел. Особенно это касается детей.

Лекарства виноваты

Снижение слуха может вызывать частый и неконтрольный прием некоторых лекарств, например, парацетамола, ибупрофена и неко-

СЕРНАЯ ПРОБКА ЧАЩЕ ВОЗНИКАЕТ, ЕСЛИ СЛУХОВОЙ ХОД УЗКИЙ (КАК ПРАВИЛО, У ДЕТЕЙ) ИЛИ В НЕМ РАСТЕТ ОЧЕНЬ МНОГО ВОЛОС.

торых антибиотиков (канамицин, стрептомицин, гентамицин). При одностороннем снижении слуха или внезапной глухоте рекомендуется сделать КТГ или МРТ головного мозга, чтобы исключить невроинному мосто-мозжечкового угла головного мозга или ишемический инсульт.

Отосклероз появляется в 15-20 лет

Провоцируют его роды, аборт и стрессы. Болезнь медленно прогрессирует и через много лет приводит к глухоте на оба уха. Но шум в ушах не прекращается. Правильный диагноз может поставить только врач-сурдолог, проведя специальное аппаратное обследование - аудиометрию и импедансометрию. Шум в ушах снижается при лечении препаратами магния, фосфора, фтора. Если потеря слуха при отосклерозе сильная, в настоящее время проводят операцию (стапедопластику).

Хорошо помогает и слухопротезирование.

Тому причина атеросклероз

При сенсоневральной тугоухости, которая развивается в основном у пожилых людей в результате прогрессирования атеросклероза, рекомендуется 2 раза в год проводить курсы сосудистой терапии для поддержания слуха на уровне и предотвращения дальнейшего снижения слуха. Слухо-

протезирование при поражении слухового нерва малоэффективно, так как страдает разборчивость речи. Хотя сейчас есть цифровые слуховые аппараты, которые настраиваются на компьютере на конкретного пациента и на его слух.

Закурил - оглохнешь?

Казалось бы, нет нужды кого-то убеждать, что курение вредит здоровью. И все-таки ученые продолжают находить новые подтверждения этого грустного факта. Конечно, по сравнению с тем ущербом, какой табак наносит легким, сердцу и сосудам, любые другие неприятности кажутся мелочью. И все же для кого-то каждый новый аргумент может стать последней каплей, которая склонит чашу весов в пользу решения бросить курить. И так, американские ученые установили, что курение может стать причиной частичной потери слуха к старости. Продолжавшееся 5 лет исследование, в ходе которого велось наблюдение за 4 тысячами людей среднего и старшего возраста, показало: курящие люди с возрастом в 1,7 раза чаще становятся тугоухими.

Всегда ли возможно слухопротезирование?

✓ Оно противопоказано, если у человека нарушена психика. Таким пациентам нужно подбирать слуховой аппарат с разрешения психиатра.

✓ Пациентам, страдающим острой потерей слуха в результате черепно-мозговой травмы или инсульта, запрещено носить слуховой аппарат только в течение полугода после внезапной потери слуха.

✓ Людям с болезнью Меньера в тяжелой форме слуховым аппаратом лучше не пользоваться, так как это может стать причиной частых приступов головокружения, тошноты и рвоты.

Существуют и другие случаи, когда слухопротезирование медиками не рекомендуется. Об этом вам сообщит на консультации врач-сурдолог.

М. Романова, отоларинголог, врач высшей категории.

Болят правый бок со спины...

Отдает то в ногу, то под ребра

Чаще всего боль связана с одним из органов, расположенных справа: правая почка, печень, поджелудочная железа. Окончательный диагноз можно поставить только после обследования.

И все же попробуем разобраться, о каком недуге может идти речь. В любом случае, эти боли - сигнал о сбое в организме, начале или развитии какого-нибудь заболевания.

Урологические недуги

Болезни почек часто вызывают боли в правом боку со спины под ребрами. Особенно пиелонефрит и правосторонний гломерулонефрит. Это значит, что в почках идут воспалительные процессы. При остром течении болезни боль в правом боку возникает неожиданно, усиливаясь и прогрессируя. Может подняться температура, а моча изменить цвет. При пиелонефрите она становится мутной, а при гломерулонефрите - грязно-желтой с красноватым оттенком. Но иногда этот симптом отсутствует, и подтвердить заболевание можно только по анализу мочи.

Боль в правом боку со стороны спины снизу также может возникнуть, если в почках есть камни. При мочекаменной болезни в пояснице возникают тупые боли. Когда же камень выходит, боль становится сильной, приступообразной, иногда она отдает в ногу.

Болезни органов пищеварения

Панкреатит, или воспаление поджелудочной железы, тоже сопровождается болью в правом боку со спины под ребрами. Часто она возникает в верхней части спины и носит опоясывающий характер. При остром панкреатите боль очень сильная, а приступ сопровождается рвотой. Иногда болезни печени проявляются тупой болью в правом боку со спины. При этом боль постоянная и одновременно ощущается в области ребер спереди.

Опоясывающий лишай

Это заболевание может начинаться с опоясывающих болей в правом боку со спины. Они усиливаются, человек ощущает недомогание, повышается температура. Вычислить это заболевание просто по характерной сыпи в виде пузырьков по линии пораженной области.

Болезни позвоночника

Они тоже могут вызвать боль в правом боку со спины. Так бывает при остеохондрозе, сколиозе, появлении межпозвоночных грыж. Обычно боль постоянная, часто отдает в руку, шею и даже поясницу. Иногда о проблемах с позвоночником свидетельствуют не только боли, но и видимое невооруженным глазом неправильное положение тела, сутулость, искривления, перекосы.

К. Ершова, терапевт, врач высшей категории.

СТОИТ ЛИ ВЫРАВНИВАТЬ ПЕРЕГОРОДКУ

Искривление носовой перегородки у меня нашли еще во время медкомиссии в военкомате. Сейчас мне 35 лет, и врач рекомендует сделать операцию...

Егор Кононов.

Ровная носовая перегородка бывает редко. Люди замечательно живут с небольшим искривлением, если это не мешает дышать носом. Когда дышать становится трудно, перегородку желательно выровнять. Чем раньше сделать операцию, тем лучше ее результат. Пациент сразу после такого вмешательства изумляется: «Не знал,

что можно так легко дышать!» Но к лору чаще приходят, если из-за искривленной перегородки уже возникли проблемы. Например, началось воспаление основной пазухи - сфеноидит. В таком состоянии отекает слизистая, а соустье перекрыто из-за искривления, поэтому содержимое застаивается в пазухе.

Почему закладывает нос, когда лежишь?

Стал замечать, что, если полежу, закладывает нос. Раньше такого не было.

Дмитрий.

Возможных причин несколько: гайморит, искривление носовой перегородки или хроническая простуда. Но чаще всего это происходит из-за длительного применения сосудосуживаю-

щих препаратов. Отоларинголог может выяснить точную причину. Проветривайте комнаты перед сном, увлажняйте воздух, спите на высокой подушке, промывайте нос растворами.

КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ЭРОЗИИ ПИЩЕВОДА

Правильное питание - ключевое лечение этого заболевания. Ведь пища может травмировать изъязвления на слизистой. При эрозии надо соблюдать правила,

- ✓ Еда должна быть теплой. Слишком горячая или холодная пища дополнительно повреждает пищевод.
- ✓ Не рекомендуется пить во время приема пищи.
- ✓ Питаться нужно 5-6 раз в день небольшими порциями.
- ✓ На столе должна быть простая домашняя еда. Никаких фастфудов и перекусов, сухариков и бутербродов.
- ✓ Пищу готовьте отварной или на пару, протертой, однородной консистенции. Любые грубые кусочки могут повредить пищевод.

ЧТО МОЖНО:

- ✓ теплые отварные блюда из фруктов и овощей (овощные и фруктовые пюре и супы);
- ✓ протертые каши;
- ✓ нежирное мясо и рыба;
- ✓ молочные продукты;
- ✓ травяные чаи, некрепкий черный и зеленый чай, некислые фруктовые и овощные соки.

ЧТО НЕЛЬЗЯ:

- ✓ жареные, печеные блюда;
- ✓ жирную пищу, особенно жиры животного происхождения;
- ✓ острые, пряные, соленые блюда, соусы и специи;
- ✓ колбасы, консервированные продукты, копчености;
- ✓ сырые овощи и фрукты;
- ✓ мороженое; газированные напитки, кофе, алкоголь.

Высокий уровень плохого холестерина - главная причина сердечно-сосудистых заболеваний. Забитые сосуды - это верный путь к инсульту. Чтобы сосуды и в 30 и в 60 лет сохранили эластичность и не заросли холестериновыми бляшками, надо правильно питаться.

Хорошая диета для сосудов

1. Сядьте на яблочную диету. Яблоки снижают уровень холестерина. Если ежедневно съедать яблоко, через 2-3 месяца вы приведете уровень холестерина в норму.

2. Мед так же полезен, как и яблоки. Растворите 2 чайн. ложки меда в 1 стакане воды и ежедневно выпивайте это природное лекарство.

3. Разлюбите яичницу. В одном курином яйце содержится дневная норма холестерина! Если очень любите яйца, ешьте лишь белки, весь холестерин - в желтках. Для омлета можно использовать одно яйцо целиком плюс 2 белка.

4. Полюбите индейку и мясо кур, но готовьте их без кожи - ведь в ней много жира и холестерина. Отваривайте или готовьте

на пару или гриле без добавления масла.

5. Чаше ешьте рыбу - в ней содержатся жирные кислоты, снижающие уровень холестерина, склонность к образованию тромбов, артериальное давление. Тунец, треску, камбалу можно есть без ограничений, а скумбрию, сельдь, лосося и сардины полезнее съедать по 400 г в неделю.

6. Не пейте обжигающий кофе. При кипении в кофе образуются вещества, повышающие содержание холестерина.

7. Забудьте про свинину. Нежирная говядина

поддержит нормальный уровень холестерина. Мужчинам, которые особенно беззащитны перед атеросклерозом, нужно ежедневно съедать не менее 200 г говядины.

8. Не забывайте про сухое вино. По мнению диетологов, один стакан вина в день повышает уровень хорошего холестерина. Кстати, белое вино дает меньший эффект.

9. Ежедневно ешьте овощи и фрукты. В вашем меню их должно быть не менее 500 г, причем треть - в свежем виде. Очень полезны тыква, баклажаны, цуккини, тыква, баклажаны.

И. Разумовская, врач-диетолог.

Незаменимые продукты для укрепления и очистки сосудов - чеснок, репчатый и зеленый лук и баклажаны.

Больше ходите пешком. Ходьба снижает уровень холестерина за счет сжигания калорий в работающих мышцах. Во время нагрузки кровь интенсивнее проходит через печень и плохой холестерин быстрее превращается в желчные кислоты, которые выводятся печенью.

ИЗ-ЗА СТОЛА ВСТАНЬТЕ ПОСЛЕДНИМ

Большинство людей ест быстро. Это примета современной жизни, в которой все надо успеть. Но почему диетологи советуют медленные трапезы?

Пища во рту не только измельчается, но и обрабатывается слюной. Если этот важный этап превратить в быстрое заглатывание, переваривание пищи нарушается. А еще те, кто не спешит при приеме пищи, имеют стабильный вес. Происходит это по двум причинам: раннее поступление сигналов о насыщении в мозг и психологический фактор. Что скрывать - мы все ищем в еде удовольствие, а порой и утешение, ощущение комфорта. Эти чувства можно сполна испытать,

если есть медленно. Так что не торопитесь, а то успеете набрать вес и испортить здоровье. Причем не заметите, как это случилось.

Есть медленно можно научиться. Как?

• Делайте небольшие перерывы в приеме пищи. Для этого возьмите за правило несколько раз за один прием пищи класть ложку или вилку на стол. В это время можете наслаждаться вкусом и ароматом еды, общаться или любоваться пейзажами за окном.

• Ешьте маленькой ложкой и из маленьких тарелок. Если поместите несколько ложек пищи по середине большой тарелки, это лишь подчеркнет вашу «обделенность». А пара маленьких, но полных тарелочек оставят ощущение удовлетворения.

• Нарезайте на куски все, что режется. Чем мельче кусочки, тем легче будет есть медленно.

• Встаньте последним из-за стола. Игра «Кто съест быстрее» вредна не только для детей, но и для взрослых. Победивший в этой игре, как правило, получает растянутый желудок и проблемы с пищеварением.

- Как огурец, почти полностью состоящий из воды, может навредить желудку?

- Несмотря на то что этот овощ на 95% состоит из воды, остальные 5% - просто кладезь полезных веществ. Это углеводы, клетчатка, витамины А1, В1, В2, В5, С, Е, РР, микроэлементы (железо, калий, марганец, медь, цинк, фосфор, кальций), ферменты, расщепляющий белки. Здоровый желудок прекрасно справляется с таким химическим составом. Но когда на слизистой оболочке есть воспаление, клетчатка может раздражать ее и вызывать обострение. Огурцы, усиливая секрецию, раздражают железы, которые выделяют желудочный сок. С одной стороны, огурцы стимулируют перистальтику кишечника, поэтому они полезны при запорах. С другой, если кишечник воспален, такая стимуляция может вызвать обострение со спазмами и метеоризмом.

- Если обобщить, чем огурцы могут помочь при гастрите, а чем навредить?

ОГУРЦЫ ПРИ ГАСТРИТЕ

Огурцы входят в состав большинства диет, но при болезнях желудка с ними нужно быть осторожнее.

На вопросы отвечает диетолог, врач высшей категории **Евгения Василенко.**

- Витамины и микроэлементы, содержащиеся в огурцах, улучшают восстановление клеток. Железо, которого много в этом овоще, помогает устранить анемию (она часто сопутствует гастриту). Благодаря огуречным ферментам лучше перевариваются белки, улучшается пищеварение. Это плюсы. Теперь о минусах. При воспалениях слизистая оболочка раздражается, может появиться отек, образоваться эрозия и язвы. При гастрите с повышенной кислотностью усиленная выработка желудочного сока опасна - это может усугубить воспалительный процесс.

- В каких случаях огурцы полностью противопоказаны?

- В период обострения заболевания. При эрозивном гастрите, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. И еще при повышенной секреции (гиперацидном гастрите).
- Гастритом сегодня страдает больше половины населения, а огурцы - желанный гость на столе у всех. Как быть?

- Свежие огурцы можно есть только в период ремиссии и при условии, что не повышена кислотность желудочного сока. Они подходят больше страдающим хроническим атрофическим гастритом со сниженной кислотностью, но опять-таки вне обострения. В сутки при ремиссии гастрита рекомендуется употреблять 100-150 г огурцов.



- Многие делают на зиму овощные консервы. Их можно есть?

- В такие заготовки обязательно входят соль, уксус, острые приправы. Поэтому, как бы ни манил запах и вкус огурцов из банки, при гастрите их есть не рекомендуется. Они легко могут вызвать обострение.

- А малосольные или бочковые, приготовленные по бабушкиному рецепту?

- Для здорового человека они только на пользу, а обладателям гастрита придется воздержаться. Большое количество соли не только раздражает желудок, но и нейтрализует всю пользу.

- Получается, что при гастрите разрешены только свежие огурцы?

- Да, не часто и в небольшом количестве, предварительно очищенные от кожуры, чтобы клетчатка не вызывала обострения. Нежелательно их есть на пустой желудок, как принято, например, начинать завтрак с салата.

Содой зубы чистят издавна. Во-первых, это дешево. Во-вторых, проще не придумаешь. Но у этого метода чистки зубов есть и недостатки. Пора в этом разобраться.

Пищевая сода обеззараживает и хорошо помогает при заболеваниях полости рта. Содовый раствор можно применять и как противогрибковое средство. Ведь сода создает щелочную среду, а ее бактерии не любят. Полоскание таким раствором безопасно для организма. Им обрабатывают полость рта при стоматите даже у грудных детей. Полоскать рот содовым раствором полезно и тем, у кого неприятный запах изо рта.

Можно ли чистить зубы содой? Стоматологи отвечают неоднозначно, и на то есть достаточные причины.

1. Если для чистки зубов регулярно использовать

Можно ли чистить зубы пищевой содой?

Говорят, так легко добиться белоснежной улыбки. Заодно она и зубной налет удалит. Правда ли это? **Г. Лоскутова.**

соду, эмаль будет истончаться и портиться. Недолгосрочный эффект - это недостаток этого метода отбеливания. Уже через несколько дней эмаль начнет темнеть.

2. Из-за своего абразивного действия пищевая сода может травмировать десны и вызывать их кровоточивость. Часто после ее применения появляются высыпания вокруг рта - аллергическая реакция.

3. Отбеливать зубы содой могут только люди, имеющие прочную эмаль. Впрочем, даже им стоматологи рекомендуют чистить зубы содой не каждый день, а лишь 1 раз в 10 дней.

Как правильно чистить зубы содой. Даже зубная щетка с мягкой щетиной не подходит для этой процедуры. Для нанесения раствора надо использовать ватный тампон или пальцы. Жесткая щетина будет травмировать зубную эмаль и еще больше ее повреждать. После чистки содой в течение нескольких часов нельзя употреблять горячую и холодную пищу. Если чувствительность эмали повысилась, а во время употребления горячих или холодных блюд появилась боль, от соды надо отказаться.

С. Горячева, врач высшей категории.

Полезно знать

✓ Белокочанную капусту полезно есть сырой. Салаты из нее рекомендуются особенно осенью. Она полезна при ослаблении организма.

✓ Кольраби - хороший источник витамина С и глюкозы. Эту капусту можно есть с огурцами и луком. Салаты из кольраби полезнее заправлять растительным маслом.

✓ Брокколи и цветную капусту чаще всего едят в запеченном виде.

✓ Краснокочанную капусту полезно есть при сбоях в работе сердечно-сосудистой системы.

✓ Пекинскую капусту используют в салатах. Полезна она для тех, кто следит за своей фигурой. Капусту можно сочетать, например, с яблоками. И вкус привычный, и витаминов масса.



СВЕКЛА - СКОРАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ СЕРДЦА И МОЗГА

Регулярное употребление свеклы усиливает приток крови к головному мозгу. В результате улучшается память, снижается риск возникновения болезни Альцгеймера.

Витамины А, С, Е, К, группы В, фолиевая кислота, магний, кальций, железо и другие микроэлементы в составе свеклы делают ее чемпионом по содержанию полезных веществ среди корнеплодов. Она обладает противовоспалительными, антисептическими, заживляющими свойствами.

Вареная - идеальна для ЖКТ

В свекле содержится много клетчатки, которая улучшает микрофлору кишечника и предупреждает развитие хронических заболеваний. Чтобы стимулировать работу ЖКТ и нормализовать обменные процессы, употребляйте корнеплод в вареном виде. Натрите его на терке и перемешайте с 2 ст. л. оливкового масла.

Также можно приготовить свекольный настой, который полезен при хронических запорах.

2 ст. л. свежих измельченных листьев свеклы залейте стаканом кипятка и дайте настояться 2-3 часа. Принимайте по 2 ч. л. 4-5 раз в день перед приемом пищи.

Сок против болезней сердца

Благодаря сочетанию минералов кальция и магния свекла оказывает положительное воздействие на работу сердечно-сосудистой системы. Также в составе корнеплода имеется витамин В9, необходимый для предупреждения болезней сердца.

Для приготовления сока выберите свеклу темного цвета, удлиненной формы, без белых прожилок внутри.

Выжмите из свежей молодой свеклы 200 мл сока с помощью со-

ковыжималки. Отжатый сок поместите на 3-4 часа в холодильник, предварительно сняв пену. Затем добавьте 200 мл чистой воды. Принимайте по 2 ст. л. перед едой.

Можно смешать сок корнеплода с другими овощными соками. При атеросклерозе соедините свекольный, морковный и сок сельдерея в пропорции 3:4:4. При болезнях печени и желчевыводящих путей рекомендован такой микс: свекольный сок, огуречный и яблочный в пропорции 2:2:3. Тщательно перемешайте получившийся напиток перед тем, как его выпить. Он должен быть комнатной температуры.

✓ Употреблять свекольный сок нельзя людям с болезнями желудка, кишечника, поджелудочной железы. В этом случае корнеплод лучше отварить или приготовить на пару.

Детокс для красивой кожи

Если свекла будет присутствовать в вашем ежедневном рационе, кожа

станет значительно чище, а в теле появится легкость. Корнеплод выводит лишнюю жидкость из организма, предохраняет от отеков, очищает печень, кишечник, сосуды.

Чтобы запустить процесс детоксикации, достаточно добавить в ежедневное меню вареную или приготовленную на пару свеклу или свекольный сок. Также можно очистить организм с помощью свекольного отвара. Храните его в холодильнике не дольше 4-5 дней.

Корнеплод среднего размера положите в кастрюлю, залейте 3 л воды. Варите до тех пор, пока 2 л жидкости не выпарятся. Затем натрите свеклу на мелкой терке, снова положите в кастрюлю и варите еще 30 минут. Отвар процедите, пейте в течение дня каждые 4 часа по 50 мл.

У свекольного детокса есть противопоказания: мочекаменная и желчнокаменная болезни, заболевания почек, сахарный диабет, язвенный колит, острая диарея, ревматоидный артрит, остеопороз.

Вкусно, полезно и питательно!

Приготовьте блюда со свеклой, если хотите сохранить стройную фигуру. На 100 г вареной свеклы приходится всего 40 ккал!

Салат из свеклы с черносливами и орехами

Отварите 2-3 молодые свеклы. Нашинкуйте корнеплоды соломкой. Нарежьте крупными кусочками 1 авокадо. Добавьте горсть рубленых грецких орехов, горсть тыквенных семечек, 1 ст. л. лимонного сока. Перемешайте салат и посолите по вкусу.

Соус к мясу

Молодую свеклу отварите и натрите на мелкой терке. Добавьте 3-4 ст. л. сметаны, 2 тертых зубчика чеснока, посолите, поперчите и перемешайте. По желанию в соус можно добавить измельченный лук.

Овощной смузи

Пюрируйте вареную свеклу блендером. Добавьте к ней 2 очищенных яблока (без семян), 1 очищенный огурец и 1/2 ч. л. тертого корня имбиря. Влейте 3 ст. л. воды и взбейте блендером до однородной массы.

| | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|-----------------------|-------------------|--------------------------|------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------|---------------------------------|---|
| | | | | | Прямой удар в боксе | | Степи с бизонами | | Подарил свой голос Матроскину |  |
| Свод правил иудаизма | | Царь среди камней | | Желтая одежда лидера | | | | | | |
| | | | | Глянцевое ЧТИВО | Стиль эпохи Наполеона | | Титул венецианского правителя | | 2 | |
| 1 | | Старинный вид пошлыны | | Полный беспорядок | | | | | | |
| | | | | | Сердечная мышца | | | | | Совокупность украшений |
| Движение крыльями | ... в ворону, а попал в корову | | Родник или гейзер | | Хлебная косичка | | | | Брусок на борщика | Медленный эпизод балета |
| | | | | | Древнерусский коттедж | | Пустой фронт | Прокладывание просеки | | |
| <p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Я тебя люблю. - Дай пять. - Ты меня тоже любишь? - Нет, но мы оба любим меня.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Леонид Ильич, у вас сегодня очень необычный вид, я никогда раньше не видел вас без орденов. - Я забыл их повесить с пижамы!</p> | | | | | | | | Варикап как прибор | | |
| | | | | Деспот, самодур (устар.) | | Двухколесная телега азиата | Чешский трамвай | | | |
| | | | | | | | | Правда на дне бокала | "А когда на море качка" (певец) | Вялое горение торфа |
| | | | | Ценный корм с мельницы | | Бейсбольная дубинка | | | | |
| | | | | | | Набор конфет | Свиной ляд | | | |
| | | | | Святой венец | Сапожки из сафьяна | | | | Река, дружная с Гангом | 0,4 га британской земли |
| Осечка бильярдиста | | | | | Мятежный гладиатор | Лучина или дранка | | Актриса ... Русланова | | |
| Первая скрипка | Горная система в Европе | Вуз под эгидой МИДа | | | | | | Одна из четырех стихий | Интернет-псевдоним | |
| | | | | | Прототип рогатки | Танец от радости | Степной вереск | Изнуренная старая лошадь | | |
| Бордоское вино | Первая ... крови | | | | | | | Одиночный заезд на треке | | 2 |
| | | | | | Темп похоронного марша | | | | |  |
| Погружение в речку с головой | Мексиканские индейцы | | | | | Гражданское звание | | | | |
| | | | | | Благородная выправка | | | | | |

Страна



Кристин Скотт Томас: «ДО СИХ ПОР ВЛЕЗАЮ В ПЛАТЬЕ, КОТОРОЕ НОСИЛА В 1977 ГОДУ»

— Хью Грант, ваш партнер по фильмам «Горькая луна» и «Четыре свадьбы...», однажды сказал: «Крис-тин такая ледяная, что ее надо «разогреть» каждое утро...» Шутки шутками, но у вас и впрямь такой образ Снежной королевы. Так кто же вы на самом деле, Дама Кристин?

— Знаете, я выросла в Англии в католической семье. И даже слово «амбиция» у нас считается страшным грехом. Одним из множества, впрочем. Желать всего лишь немного больше того, что у тебя есть, — уже грешно. И я, не поверите, все время подавляла свои актерские амбиции — вплоть до «Английского пациента»... Стремилась к тому, чтобы быть хорошей женой и матерью. Но погружаться в бурю страстей на актерском поприще и одновременно иметь полноценное семейное счастье — увы, очень трудно. Место и пространство для маневра весьма ограничено. Конечно, хорошо, когда счастливы все — и семья, и коллеги, очень приятное чувство... Но не всегда реализуемое.

— Правда, что ваша кинокарьера начиналась с фильма «Под вишневой луной», который режиссировал не кто иной, как поп-звезда Принц?

— Да, верно! И я очень рада, что этот

фильм провалился и я поняла, на какой тернистый путь вступила. Но я ни о чем не жалею, потому что Принц обладал сумасшедшим талантом. Мы оба были совсем юные, а его воспринимали как некое божество — люди буквально сходили с ума в его присутствии. Но слава богу, после этого жуткого провала я начала с нуля. Много работала и, в конце концов, добилась успеха. Это гораздо лучше, чем стать известной в одночасье, на мой взгляд. Слишком многие «сдуваются» раньше времени — из тех, кто рано вкусил славы и успеха.

— В вашей жизни был период, когда вы говорили «надоело» и не снимались. Хотя всего в вашей фильмографии больше ста ролей! Вы никогда не стремились выбиться в суперзвезды, играли в театре, снимались в артхаусных маленьких картинах... Но от судьбы не уйдешь — в 2017 году с огромным успехом прошел в прокате фильм «Темные времена», где вы порадовали поклонников вашего актерского таланта, сыграв жену Черчилля. И в одночасье, можно сказать, снова оказались востребованы, как никогда...

— Знаете, я заметила закономерность: чем я становлюсь старше, тем интереснее моя работа. Благодаря от-

части везению, отчасти интуиции мне удалось сыграть в нескольких приличных картинах — «Четыре свадьбы...», «Английский пациент», «Госфорд-парк», и я вполне могу ими гордиться.

Но в последние годы я действительно начала получать интересные предложения. Сначала был прелестный фильм Салли Поттер «Вечеринка» — что-то вроде политической комедии, потом «Темные времена», о котором вы упомянули, затем роль в сериале «Дрянь»; Фиби Уоллер Бридж. — такая умница. Я прямо подпрыгнула от радости, когда сценарий от нее получила. «Почти знамениты», еще одна картина прошлого года. И теперь вот участвую в дивном сериале «Говорящие головы» Алана Беннетта».

— Как вы переживаете сегодняшнее время, когда остановились съемки, закрылись театры?

— Да, я страшно, безумно боюсь заболеть. Слишком много знаю тех, кому не повезло уберечься... И поэтому с марта самоизолировалась в своем доме в английской глубинке. Выхожу на улицу, похожая на чокнутого лунатика, — в маске, очках, платке... Однако я работала «на удаленке», как сейчас принято говорить.

— Это как же, расскажите.

— Адски тяжело. Моя дорогая подруга, мастер-гример, говорила мне по видеосвязи, что и как я должна делать — где убрать, где прибавить. Режиссер сидел за тысячу миль, автор сценария — за другую тысячу. Единственные люди в пределах видимости — оператор и случайно оказавшийся рядом костюмер. Слава богу, потому что он смог мне объяснить, как правильно повязать шарф. 10 минут было потрачено на то, чтобы выловить какую-то пушинку из моей прически. В общем, очень трудоемкий процесс... Хотя грех жаловаться, этот вынужденный локдаун пошел мне явно на пользу. Потому что мои привычки заядлой путешественницы буквально стали выходить из-под контроля. Больше двух недель за последние десять лет я дома не проводила.

— Вы сыграли несколько ролей



С дочерью

женщин, которые были женами людей, посвятивших себя служению своей стране. Это и леди Клементина Черчилль, и Кейт, жена офицера в одной из последних картин «Почти знамениты»...

— Что ж, я полагаю, это то, что мы, женщины, и делаем. Уж мне ли это не знать? Большую часть своего детства я провела на военных базах. Мой отец был летчиком Королевских Военно-воздушных сил. Мне было пять лет, когда он разбился во время тренировочного полета... Мама снова вышла замуж — и снова за летчика. И когда мне исполнилось 11 лет, он тоже погиб. Точно так же. Вот они и не только посвятили, но и отдали свои жизни своей стране, а не семье... И мне, конечно же, хотелось показать всю храбрость женщины, посвятившей свою жизнь такому мужчине... Ее боль, ее умение ждать.

— Какой кошмар вам пришлось пережить в детстве...

— Да, в моем детском сознании эти, в общем-то, банальные катастрофы выглядели настоящим кошмаром. Но вырабатывается и другая реакция — способность выживать при любых обстоятельствах, быть сильнее их... Вот кем я действительно безмерно восхищаюсь, так это своей матерью. Ей было очень, очень несладко. Даже если взять решение таких будничных вопросов, как и где мы будем теперь жить, что есть... Пенсия и выплаты от государства это, конечно, прекрасно, и моя мама все до последнего пенни получила, но все равно это была ужасная беда и неразбериха... Меня отправили в школу-интернат, подруги служили мне утешением, и я научилась мириться с реальностью... Хотя и была самой бедной из всех пансионеров. Как, впрочем, и позже — в колледже, мама едва сумела наскреести денег, чтобы меня приняли. Однажды я поехала «по обмену» на несколько недель во французскую семью. Я едва говорила тогда по-французски, но с тех пор полюбила Францию.

— Неудивительно, что вы вышли замуж за француза и переехали в Париж... Лишь недавно стали чаще в Англию жить...

— Да, вместо того чтобы катапультироваться в Голливуд. Право слово, мой тамошний опыт по большей части ограничился ролями девушек, ухаживающих пожилых мужчин-ловеласов. Как в «Заклинателе лошадей» с Робертом Редфордом или Харрисоном Фордом в «Паутине лжи»... В Голливуде распространено мужское представление о том, что рядом с ними должна быть молодая фертильная женщина. Это печально, потому что мужчины и впрямь выглядят лучше с возрастом... В отличие от многих женщин. Во всяком случае, теперь я наслаждаюсь, работая в окружении молодежи. Как в сериале «Дрянь», так и в других своих проектах. Когда я сама была молодая, в годы от 30 до 40 моими партнерами в основном были 60-летние мужчины...

— В связи с разговором о возрасте и красоте, какой у вас к этому подход?

— Моя мантра в отношении красоты с возрастом стала следующей — занимайся и поддерживай, но ничего не меняй. Ну как с машиной. Можно купить новую, а можно как следует ухаживать за старой и этим ограничиться. Конечно, я могу поддаться когда-то искушению, и в этом случае — большой мне удачи. Но пока что не планирую. Мне кажется, представления о том, что эстетически приемлемо, а что нет, меняются. Зависит еще от страны, где

нет. Я предпочла бы взрослого мужчину. И мне нравится пугать молодых актеров своим образом Снежной королевы! Нет, правда, я бываю ужасно сварливой, злой и несдержанной.

— А чем вы любите заниматься, когда не работаете?

— Люблю готовить. Жизнь во Франции не могла не вызвать и любовь к кулинарии. Но больше всего обожаю не какие-то изысканные блюда, а сэндвичи с ветчиной. Секрет — в хрустя-



В фильме «Четыре свадьбы и одни похороны»

живешь и работаешь. В общем и целом, все и везде хотят выглядеть здоровыми и счастливыми. И если это так, считайте, половину битвы вы уже выиграли. Почему-то сейчас женщины должны выглядеть, как будто они непременно свое лицо «сделали», «переделали». Что касается мужчин, подобные операции и процедуры придадут им, на мой взгляд, несколько безумный вид. А уж крашенные волосы! Это просто нечто! О нет! Мужчин с крашеными волосами просто не должно существовать!

— После развода в 2005 году с мужем и отцом ваших троих детей у вас были романы. Разумеется, вы никогда их не комментировали, но, тем не менее, можно сделать вывод, что вы не слишком увлекались мужчинами старше себя

— Я думаю, что времена, когда я привлекала 23-летних юношей, давно позади. Так кто меня сейчас интересует? 28-летние? 32-летние? Боюсь, что



В фильме «Английский пациент»

щем поджаренном хлебе и соленых огурчиках. Несмотря на сэндвиче, я по-прежнему влезаю в платье, которое носила в 1977 году! Вообще-то это платье моей матери. После обеда люблю прикорнуть. Рисую. Хожу в гимнастический зал. Люблю заниматься упражнениями с силовой нагрузкой.

Не так давно мою жизнь украсили два новых события.

Я стала бабушкой и примкнула к «Инстаграму». Моя дочь Ханна родила ребенка, и это настоящий рай. Не стану притворяться, что меня это не приводит в трепетный восторг. Суперклассно! Первый раз, когда я взяла малышку на руки, увидела в ее глазах абсолютное доверие. Так было трогательно... Вот я и бабуля... Но не забывайте — очень легко любить детей на расстоянии, когда ничего не надо делать. Но если бы я могла родиться заново, то родила бы много-много детей. А сейчас я больше всего хочу вернуться на съемочную площадку и на сцену. Потому что невозможно так долго жить на одних лишь монологах, уткнувшись в монитор! Я хочу действия. Чтобы была пустыня, верблюды и сто статистов! Прочитала сегодня утром, что теперь будут статистов включать в фильмы только с помощью компьютерной графики! Какой бред! Разве можно так снимать кино? Мне предстоит сейчас сниматься, и все меня пытаются успокоить. Мол, не волнуйся, все пройдет, как полагается. Как надо. Как должно быть. Но когда это произойдет, хотела бы я знать?..



МУЖ МНЕ ЗАВИДУЕТ

Иногда мужчина не радуется успехам жены, а завидует ей. Тогда женщине предстоит нелегкий выбор: закрыть глаза на это, перестать делиться хорошими новостями или развестись?

Казалось бы, совсем недавно отгремела ваша свадьба, вы разбили фужеры на счастье, бросили подружкам букет... И поначалу все шло гладко. А потом муж стал совсем другим: ленится, упрекает вас без особых причин. Вы в панике начинаете выяснять отношения, но наткнётесь на стену непонимания. И близкая подруга ставит точку в ваших метаниях фразой: «Может, он тебе просто завидует?»

ПОЧЕМУ ТЫ ТАКАЯ КРАСИВАЯ?

Муж Марии некоторое время назад страшно завидовал ее подтянутой фигуре и неиссякаемой энергии. Возвращаясь домой с работы, она не заваливалась на диван, как супруг, а кормила детей ужином и делала с ними уроки. После этого шла на тренировку в спортзал или на пробежку. Ей это было не в тягость: Мария по натуре активная, всегда занималась спортом и внешне весьма милοвидна. Муж, к 35 годам отравивший пивной животик, разглядывая вторую половинку, однажды спросил: «А для кого это ты так стараешься? Не для меня же!»

Первыми реакциями женщины были шок, непонимание и обида. Но она не стала закатывать скандал. Чтобы прекратить брюзжание мужа, Мария предложила ему пари. Тот, кто быстрее сбросит 3 кг, выбирает, куда семья поедет в отпуск. Супруг воодушевился. Результат оказался впечатляющим: они подготавливались к пляжному сезону вместе и уехали отдыхать счастливые.

КОГДА ЖЕНА - ДУША КОМПАНИИ

Есть такие женщины: стоит им открыть рот в незнакомой компа-

нии, как они тут же становятся ее центром. Все благодаря своей харизме. Прекрасно, если муж такой женщины тоже не обделен харизмой или просто гордится своей половинкой. В противном случае могут возникнуть проблемы.

Ревность и зависть со стороны супруга способны довести до невроза даже самую жизнерадостную и общительную женщину. Если вы сталкиваетесь с этим постоянно, лучше обратиться к семейному психологу. Но когда подобные ситуации носят нерегулярный характер, попробуйте простой прием. Как только в компании вы заметите, что мужчина «потерялся» на вашем фоне, переведите тему разговора на вашу пару. Сделайте любимому несколько комплиментов, упомяните, как он помог вам на днях, постарайтесь представить его в выгодном свете. И, конечно, дайте ему высказаться. Так назревающий конфликт будет ликвидирован.

КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?

Самой весомой причиной мужской зависти является финансово независимая жена. Она не обязательно начальник, но при этом зарабатывает больше мужа.

Татьяна сначала старалась не замечать колких реплик Игоря: «Что, опять купила себе новые туфли? Ну да, ты же можешь себе это позволить!», «Убери кошелек, я хочу угостить тебя кофе. Или я не мужчина, по-твоему?» Игорь знал, что любимая зарабатывает намного больше него, но никак не мог увеличить собственный доход. Он со своим высшим инженерным образованием добросовестно трудился за невысокую плату и комплексовал по этому поводу. Татьяна реши-

ла снизить градус напряжения дома. Женщина начала хвалить мужа за выполненную мужскую работу по дому со словами: «Что бы я без тебя делала!» Игорь с перфоратором наперевес наконец почувствовал себя настоящим мужчиной и успокоился. Да, пусть с деньгами у него туго, но зато он сам может сделать ремонт дома, тем самым сэкономив средства из семейного бюджета. А сэкономил - это почти заработал.

ОН РЕВНУЕТ К РЕБЕНКУ

Мало кто из мужчин признается, что испытывает зависть к собственным детям. Однако это абсолютно нормально, пока ребенок совсем мал. Как правило, в первые месяцы жизни младенца между ним и матерью устанавливается особая связь. И женщина на время может отодвинуть супруга на второй план. Вскоре ситуация нормализуется, если мать разрешит отцу участвовать в воспитании сына или дочери. В противном случае подросток, привыкший во всем слушаться маму, перестает воспринимать отца как главу семьи. Зависть мужчины в таком случае проявляется обидными шутками, едкими замечаниями и критикой вашей позиции в воспитательных вопросах. Не каждая женщина готова выслушивать все это день за днем. Со временем обстановка в доме накаляется, ни о какой гармонии в семье не может быть и речи.

Чтобы избежать подобного финала, психологи рекомендуют с раннего возраста ребенка позволять мужу участвовать в уходе за малышом. Советуйтесь с ним, принимайте решения относительно воспитания вместе. Чем больше времени кроха будет проводить с папой, тем крепче будет их связь.

Комментарий специалиста

Зависть может быть проявлением скрытой агрессии партнера. Это не означает, что супруг хочет специально вас обидеть. Вполне возможно, что это неосознанная реакция, потому что вы наступили на его больную мозоль. Лучший способ борьбы со скрытой агрессией в семье – открытый разговор о том, когда и чем вы задеваете чувства друг друга. Поговорите именно о ваших чувствах, а не о действиях партнера. Избегайте формулировок «Ты меня сильно обижаешь, когда...». Правильнее формулировать так: «Мне обидно слышать, что...» Вы поймете, почему мужчина вам завидует и как этого избежать. Также есть смысл обратиться к психологу.

У вас есть любимый стул? Нет, не тот красивый с витрины, который стоил бешеных денег, но вы все же его купили. А тот, что уже пару лет назад надо было выкинуть, но вы все никак не можете - так он вам дорог. У меня тоже есть такой «стул» - мой муж.

Кому-то такое сравнение покажется циничным, но лучшего не придумаешь. С Мишей мы познакомились еще в институте и сразу решили: семье быть! Дали друг другу обещание прожить всю жизнь вместе, и это в то время, когда однокурсники одну за другой меняли пассий.

Мне всегда казалось, что Мише суждено было родиться моим братом. Или еще лучше отцом. Своего родного папу я потеряла, когда мне было пять, и супруг в каком-то смысле его заменил. Всегда был рядом, помогал, поддерживал. В его жилетку я плакалась, к нему первому бежала с хорошими новостями.

Помимо того, что Миша всегда был отличным мужем, он еще и отцом оказался превосходным. Двое наших детей, которые души в нем не чаяли, - тому пример. Всегда, когда у меня не хватало терпения, он проявлял чудеса выдержки.

К чему я веду? Пятнадцать лет мы прожили с Мишей душа в душу, а потом я вдруг решила: мне скучно. Вспоминая тот период сейчас, я сама не понимаю, что за муха меня укусила. То ли кризис среднего возраста внезапно наступил, то ли я начала с жиру беситься. Кто нас, женщин, поймет...

Я хорошо помню, с чего все началось. В гости заглянула моя давняя подруга Жанна. Ветреная по своей натуре, она меняла мужчин словно перчатки и гордилась каждой новой своей находкой.

- Его зовут Константин, - сообщила мне Жанночка, рассказывая об очередном претенденте на ее руку и сердце. - На следующей неделе мы летим в Париж! Там так романтично...

Я порадовалась за подругу, а потом меня как током ударило: интересно, когда я сама последний раз ездила в романтическую поездку? Ответ нашелся быстро: никогда. Мы с Мишей отправлялись в отпуск то к его родителям, то к моим. Последние пару лет вывозили детей к морю. О Париже я только в Интернете читала.

- Миш, поехали в Париж! - предложила я мужу тем же вечером перед сном. В ответ он потрогал мою голову, намекая, что я заболела. Потом нежно поцеловал куда-то в висок и отвернулся к стенке.

Следующей, кто продолжил подпирать ножки у моего любимого старого стула, оказалась Ира. С ней мы уже несколько лет работали



ЗОЛОТО НЕ БЛЕСТИТ!

Как часто мы не ценим то, что имеем. Кажется, что за соседним забором лучше, краше, идеальнее. Именно в такие моменты жизнь часто демонстрирует нам, как мы ошибаемся.

за соседними столами. Я знала Иру как человека семейного, надежного и верного. И вдруг...

- Анечка, я ведь от мужа ухожу, - шепнула она мне за обедом. Я не поверила своим ушам. Ее супруга Гену я видела всего пару раз, но он казался мне довольно приятным мужчиной.

- Приятный-то приятный, но безынициативный, - пожаловалась Ира. - И вообще, я влюбилась! Игорь совсем другой - звонит мне постоянно, комплименты делает, цветы дарит чуть ли не каждый день! И я поняла, мне именно этого не хватало - почувствовать себя настоящей женщиной!

Я вновь задумалась. А когда мне последний раз Миша дарил цветы? Пожалуй, букеты от него я видела лишь по праздникам, да и то потому, что сама об этом напоминала. Что уж скрывать, супруг мне достался скупой на знаки внимания. Тем же вечером ситуацию было решено исправить.

- Дорогой, я бы не отказалась от букета своих любимых белых роз, - в лоб сказала я мужу.

- Аня, на эти деньги можно дочке сандалии на лето купить.

От обиды я чуть было не расплакалась. Значит, моим подружкам - Париж и шикарные букеты, а мне поездки к родителям и сандалии для дочери?

Следующие пару недель я была сама не своя. Даже всерьез задумывалась о том, чтобы уйти от мужа. Продумывала варианты раздельной жизни, рассуждала, с кем останутся дети. Зарегистрировалась на сайте знакомств: надо ведь было

поменять «старый стул» на новый. И обязательно трон! Даже страшно представить, сколько бед я могла бы наделать, если бы не события, которые стали разворачиваться с молниеносной скоростью.

Сначала мне позвонила Жанна. Она действительно оказалась в Париже, правда ее благоверный улизнул, оставив ее с огромным непоплатенным счетом за шикарную гостиницу. «Мужики - такие козлы!» - плакала она мне в трубку.

Следом за ней нарисовалась Ира - перепуганная и ошарашенная. Она все же ушла от мужа, но «безынициативный Гена» оказался не промах - подал на нее в суд, дабы поделить имущество и детей. Ира бросилась за помощью к любовнику, но тот искренне признался: ему проблемы не нужны. «Может, у тебя есть хороший адвокат?» - пыталась меня Ира. Но адвоката у меня не было, зато голова на плечах еще осталась.

Придя однажды вечером после работы домой, я посмотрела на своего Мишу другими глазами. Пускай цветов не дарит, в Париж не возит... Зато полочку всегда приберет, сумки принести поможет, машину переобует, когда время придет. Спокойный, рассудительный, заботливый. А главное, никогда не предаст и подножку не поставит. Одним словом - золото. Правда, блестит не так ярко, а потому сразу оценить его сложно,

- Скажи честно, ты любишь меня? - все же пристала я к мужу с вопросом.

- Даже не сомневайся! А что еще женщине для счастья надо?

Анна Чистякова.



ЛОЛИТА МИЛЯВСКАЯ «Я БЛАГОДАРНА ВСЕМ СВОИМ БЫВШИМ»

Скандалный развод с пятым мужем сделал Лолиту Милявскую героиней светских хроник. Кажется, певица всю жизнь искала свое женское счастье, но так и не смогла найти. Однако после каждого поражения на личном фронте она выглядит еще ярче и лучше.

Лолита умеет не только петь, но и профессионально шокировать публику - это ее любимое занятие. Ведь по образованию она режиссер культированных представлений.

ЖЕНЩИНА БЕЗ КОМПЛЕКСОВ

Фривольные наряды и развязное поведение на сцене, откровенные высказывания о сексе и бурная личная жизнь, фотосессия в стиле ню ради поддержки своего нового диска - за все это поклонники наградили певицу титулом «женщина без комплексов». И она старается ему соответствовать.

Лолита не стесняется выкладывать в социальные сети фотографии без макияжа или откровенно сообщать свой возраст - 56 лет. А для тех, кто не верит, открывает на смартфоне «Википедию» и показывает свою дату рождения. Нейссякаемая энергия досталась ей от мамы - Алла Дмитриевна была джазовой певицей и брала дочь с собой на гастроли по всему Союзу. Она же привела дочку к начинающей тогда певице Ирине Понаровской, которая взяла Ло-

литу Горелик к себе на подпевки.

В возрасте 21 года певица устроилась в Одесскую филармонию, но затем в поисках лучшей жизни уехала в Москву. Ни связей, ни родственников, ни денег у нее тогда не было. Пришлось все начинать с нуля.

О своей влюбчивости Лолита любит говорить во всех интервью. Только официальных мужей у певицы было пять. Первый раз она вышла замуж в 1984 году за однокурсника, актера Александра Беляева. Через три года брак распался, и Лолита встретила новую любовь - Александра Цекало, он пригласил ее в состав группы «Кабаре-дуэт «Академия»». Лолита уверяет, что она ушла от Беляева, потому что они не сошлись не только характерами, но и темпераментами. А вот склонный к авантюрам шоумен Цекало оказался ей больше по душе - девушка бросила все и вместе с возлюбленным отправилась в Москву.

Первое время в столице было очень тяжелым - приходилось скитаться по съемным квартирам и гостям, благо новыми знакомствами Александр обрел очень быстро. О своем жилье нече-

го было и мечтать: денег не было даже на еду. И, по словам певицы, в то время Лолита собирала пустые бутылки, чтобы их сдать.

«ДОЧЬ - ГЛАВНОЕ В МОЕЙ ЖИЗНИ!»

Эпатажные представления «кабаре-дуэта» имели успех у зрителя, и со временем Лолита и Александр накопили денег на комнату в коммуналке. До этого, чтобы получить столичную прописку, певица оформила фиктивный брак с другом брата Виталием Милявским, которому срочно понадобились деньги. Через год она увидела его во второй раз, во время развода. Но фамилию оставила - уж очень она ей понравилась.

Творческий и семейный союз Лолиты и Александра Цекало продлился 12 лет. На сцене они разыгрывали смешные ссоры, но и в жизни разладов миновать не удалось. Певица призналась, что рядом с Сашей чувствовала себя одинокой. Она очень хотела ребенка, но забеременеть не удавалось. Позже в интервью Милявская призналась, что эти отношения «убили» в ней женщину - Цекало постоянно внушал ей, что она недостаточно красива, недостаточно талантлива и вообще никому, кроме него, не нужна. Лолита была молодой и влюбленной, поэтому верила и терпела. Пока жена вкалывала и дома, и на гастролях, Александр тайком от нее открыл в заграничном банке счет, куда переводил большую часть их семейного заработка. И все же в 1998 году, когда Лолита объявила о своей беременности, супруги официально оформили свои отношения, а сразу после рождения дочери Евы развелись. Певица утверждает, что Цекало не смог быть отцом особенного ребенка - Еве ставили разные диагнозы, в том числе олигофрению и аутизм, но они не подтвердились. Цекало же говорит, что биологическим отцом его дочери являлся другой мужчина, который трагически погиб за месяц до ее появления на свет. До правды докопаться сложно. Лолита не бросила дочь в роддоме, как ей предлагали врачи. Она поставила девочку на ноги, и сейчас признается, что дочь - главное в ее жизни.

Вспоминая брак с Александром, Лолита признается: «Если бы не он, я бы не понимала, что такое поэзия. Он так читал Уильяма Смита! Он познакомил меня с нашими выдающимися бардами. Я ему за многое признательна».

В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ

Несмотря на все трагические события, Лолита смогла взять себя в руки. Она отдала дочь на воспитание матери, а сама занялась сольной карьерой. И, вопреки уверениям экс-супруга, у нее все получилось!

В 2004 году Лолита вышла замуж за бизнесмена Александра Зарубина. Четвертый муж заботился о певице и ее дочери, баловал любимых девочек. И на какое-то время Лолита почувство-

вала себя самой счастливой женщиной на земле. Но через пять лет она сама разрушила брак, признавшись мужу в измене. Вина свой жесткий гастрольный график, частые нервные срывы, сорвавшуюся беременность.

Лолите было 46 лет, когда она в четвертый раз получила статус разведенной женщины. Осознание того, что время уходит, молодость не вернешь, а хочется еще испытать много новых ощущений, заставило ее пуститься во все тяжкие. Певица утверждает: «Ты не знаешь, что будет через пять минут, правда: пожар, теракт, наводнение. Что произойдет? Почему ты должен эту жизнь взять и отложить? Ради чего? Я использую каждый ее момент!»

От мужчин Лолита искала удовольствия - иногда на одну ночь, и если даже влюблялась, то ненадолго. У нее больше не было страха остаться одной. Лучшей поддержкой для певицы был собственный счет в банке. Взрослая, самостоятельная, независимая, успешная. Лолита, по ее собственному признанию, могла позволить себе любого мужчину, хоть олигарха, хоть бродягу без копейки в кармане. А иногда эпатажная дама заглядывала в секс-шоп. «Все эти штучки хорошо расслабляют нервную систему», - заявляла она.

Поклонникам кажется, что Лолита - настоящая секс-бомба, этакая роковая женщина 24 часа в сутки. Но друзья говорят, что дома певица превращается в самую обычную женщину, которая может и грядку прополоть, и борщ сварить, и заготовок на зиму своими ручками накрутить. И главное - не стесняется ходить без макияжа: «Потому что полюби меня не накрашенную, накрашенную меня любой дурак полюбит!»

Певица утверждает, что производить впечатление на мужчину нужно своими внутренними качествами, а не внешностью: «Что я буду вставать в шесть утра и, пока он не проснулся, быстро накрашу себе ресницы или накрашу их - да гори оно пропадом! Я лучше лишний раз посплю. И потом у него не будет такого: "Ах! Так ты крокодил?!" Нет, вот какая есть».

ОПЯТЬ РАЗВОД...

В 2010 году Лолита вышла замуж в пятый раз. Ее избранник был на 11 лет моложе - им стал теннисист Дмитрий Иванов. Лолита изо всех сил расхваливала своего молодого мужа, а через девять лет брака вдруг объявила, что он ее использовал, и потребовала развод. По слухам, причиной послужили постоянные измены Дмитрия, а также то, что он покупал даме сердца дорогие подарки на деньги Милявской. Говорят, после ссоры мужчина собрал вещи и переехал к своей любовнице - косметологу Ольге.

Расстаться мирно не получилось: разразился скандал. За бракоразводным процессом, который растянулся на четыре месяца, активно следили все СМИ. Лолита обвинила бывшего мужа в том, что он «пичкал ее запрещенными БАД». На это Иванов заявил прессе: «Опасные БАД? Серьезно? Для человека, который принимал наркотики, лежал в психиатрической клинике, продолжает пить, курить, неправильно питаться и, главное, работать на износ на шестом десятке? Но "звездный" статус неприкасаем... Бог всем судья. Есть бумеранг, который всегда возвращается...»

В апреле этого года суд развел



Творческий путь Лолиты начался с «кабаре-дуэта» с Александром Цекало. Их выступления имели успех у зрителей

супругов, правда, для ускорения процесса Лолите пришлось отказаться от всех своих претензий. Но перепалки через социальные сети и интервью в желтой прессе не прекратились. Теннисист утверждает, что ему поступают анонимные угрозы, о чем он написал заявление в полицию. А недавно Дмитрий Иванов был доставлен в больницу со множественными травмами. «Сам в хлам, лицо - в мясо. Но жив. Буду дальше выкарабкиваться», - заявил спортсмен журналистам, намекая на то, что его избili. Позже выяснилось, что он попал в аварию.

СТАТЬ ЛУЧШЕ ВСЕМ НАЗЛО

Снова став свободной женщиной, Лолита похудела, похорошела и начала чаще появляться на публике, давая интервью. «Когда живешь с дураком, ты можешь уже не притворяться, - откровенничает певица. - Это настолько заразно, что ты постепенно понимаешь, как исчезает твой словарный запас, как вдруг тебя тянет на диван и никуда больше». Певица на всю страну признается, что много лет находилась в токсичных отношениях и подвергалась психологическому насилию, курсе чего ей даже пришлось пройти курс лечения у психотерапевта.

Во многих интервью Лолита признавалась, что благодарна всем своим бывшим. Ведь из-за трудностей, которые пришлось пережить, она стала сильнее.

Сейчас Милявская заявляет, что, несмотря на все невзгоды, веру в любовь и доверие к мужчинам она не растеряла. Однако она не планирует серьезные отношения: «Я нацелена год погулять...»

Недавно певица написала на своей страничке в социальных сетях о том, что не хочет вспоминать прошлое ради нынешнего. Возможно, рядом появился мужчина, который наконец подарит эпатажной Лолите любовь и уверенность в завтрашнем дне. Все мы, женщины, хотим быть счастливыми. Что ж в этом плохого?..



Неделя моды в Москве, 2015 г. Лолита вышла на сцену вместе со своей дочерью Евой Цекало и супругом Дмитрием Ивановым

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ Чем полезен эгоизм

С детства нас учили заботиться о других - помогать, выручать, жертвовать. Ставить интересы родных и близких выше собственных. Что из этого вышло?

Грубое деление окружающих на альтруистов и эгоистов привело к тому, что миллионы женщин сегодня не чувствуют себя счастливыми ни в семье, ни на работе, ни в любви. Почему? У них с детства неверная «пршивка» подсознания, которая гласит: любить себя - грешно и позорно. Они росли с кучей комплексов, начиная от «синдрома отличника» и заканчивая «синдромом жертвы».

Проживая никчемную, несчастливую жизнь, эти «правильные» взрослые передавали свой сценарий детям. Увы, они не учили их, что любовь к себе - это...

... УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Если женщина все время ставит чужие интересы и потребности на первое место, а окружающих любит больше, чем себя, то она, скорее всего, будет чувствовать неудовлетворенность. Исполняя чужие желания, такая альтруистка не оставляет ни сил, ни времени, ни энергии на собственные мечты.

В семье Ирины действовало незыблемое правило: на просьбу родителей нельзя отвечать отказом. Слово «нет» было под запретом. Отца с матерью давно нет в живых, но женщина до сих пор не может ответить отрицательно ни мужу, ни сыну, ни начальнику, ни свекрови. И наглым подружкам сказать «нет» она тоже не в состоянии. Ира тяжело переживает вторжение в свой внутренний мир и нарушение границ. Она прекрасно понимает, что окружающие ее используют, паразитируют на ее доброте, но так и не решается разорвать этот порочный круг из-за страха разочаровать в себе близких. Ира привыкла быть хорошей, но сил на то, чтобы всегда оставаться пай-девочкой, ей уже не хватает.

К счастью, однажды она случайно попала на женский тренинг и узнала, что любовь к себе - это не махровый эгоизм, а расстановка жизненных приоритетов. Научившись говорить «нет» тем, кто прivityк на ней ездить, Ирина обрела новый смысл жизни, похудела и избавилась от мучавших ее хронических болезней.

... САМОУВАЖЕНИЕ

Правильный, здоровый эгоизм - это разумный компромисс между своими и чужими интересами. Если человек умеет любить себя, он сможет любить и окружающих. И наоборот, если он не любит себя, значит, будет обслуживать интересы других, чувствуя себя несчастным.

Кристина встретила Илью на научной конференции. Разница в 25 лет не смутила молодую девушку и уже через несколько месяцев бурного романа она вышла замуж. Кристина писала научный труд, но его пришлось отложить, чтобы помочь мужу закончить диссертацию. Через три года девушка заикнулась о ребенке и получила ответ, что младе-



Окружающие с просьбами о помощи перешли все границы? Научитесь говорить «нет», но делайте это мягко и с улыбкой

нец разрушит гармонию и счастье в семье. «Мне ребенок не нужен, у меня уже есть трое, а ты не создана для материнства, твое призвание - наука!» - твердил назидательно Илья, пока супруга писала за него очередной научныйopus. Когда у молодой женщины обнаружили рак шейки матки и началось интенсивное лечение, муж вместо заботы стал проявлять недовольство: «В моем возрасте половое воздержание совершенно недопустимо...» Подтекст считывался легко: ты - плохая жена!

В больнице к Кристине пришел психолог и преподал ей самую важную науку - любить и уважать себя. После третьего «нет» в ответ на капризы мужа девушка осталась одна. Она полностью вылечилась, увлеклась танцами, переехала жить за город. Сегодня Кристина учится быть счастливой сама по себе, а не делать счастливым мужчину рядом с собой. Пока она одна, но уверена: это лишь на время. К тому же теперь Кристина умеет чувствовать себя полноценной и в одиночестве.

... ПРИНЯТИЕ СЕБЯ

Многие женщины настолько недовольны собой, что готовы терпеть рядом недостойного мужчину - лжеца, бабника, тирана, энергетического вампира. Они не пытаются найти вариант лучше, приговаривая про себя перед зеркалом: «Ну кто такую страшную полюбит?» Однако все можно изменить, было бы желание.

Наталья в переходном возрасте молниеносно растолстела и больше не смогла похудеть. Будучи невысокой, девушка приобрела фигуру «яблоко» с внушительной «подушкой безопасности» вокруг талии. Она часто слышала от окружающих анекдот про то, как толстая девочка пытается крутить обруч, но он застревает на ней и не крутится. Долгое время Наташа крайне болезненно относилась к своей внешности, пока однажды к ней на улице не подошел мужчина с деловым предложением. Его агентство искало моделей размера «плюс сайз». Наталья терять было нечего, и она согласилась. «Будь что будет!» - подумала женщина. С того дня началось ее триумфальное восхождение на пьедестал женской красоты. Она приняла себя такой, какая есть, и навсегда запретила нелестно высказываться в свой адрес.

Сегодня героиня по всей стране ведет мастер-классы по красоте для женщин в теле, учит их подчеркивать достоинства и ценить себя. Наталья рассказывает о своем опыте, и к ней прислушиваются. Тренинги она начинает с фразы: «Я отлично зарабатываю и люблю свое уникальное тело за то, что оно дало мне такую возможность. Мужчины говорят, что я очень красива. Я смотрю в зеркало и вижу: они не врут!»



НЕ СОТВОРИ СЕБЕ КУМИРА!

Терпение - удивительная вещь. Как натянутая струна, оно до последнего не хочет рваться. И все же однажды наступает момент, когда чаша переполняется, и ее содержимое выплескивается наружу.

Со Стасом Лиля познакомилась еще в школе. По высокому сероглазому парню из 11 «А» сохла добрая половина учениц. А он, к всеобщему удивлению, предпочел конопатую и стеснительную Лилю.

ПЕРВЫЕ ЗВОНЧКИ

Влюблена ли была Лиля? Несомненно! Стас стал для нее центром мироздания, заполнил все ее мысли и сны. Девушка, обладая математическим складом ума, даже отправилась вслед за возлюбленным на филологический факультет института. Ну и что, что сочинения ей даются с трудом, а пишет она безграмотно! Главное - милый рядом, всегда подскажет и поможет.

Подружки предостерегали: «Смотри, Лилька! Уж больно он у тебя ветреный, то и дело на других девчонок заглядывается». Но Лилю это не пугало. Пусть, все равно никому, кроме нее, не достанется. Подумаешь, получил пару записочек от поклонниц, да несколько странных СМС с незнакомого номера. Стоит ли обращать внимание на такие мелочи?

Все ведь забывается, когда Стас нежно обнимает ее и называет «лилей своего сердца».

К третьему курсу влюбленные стали жить вместе. Стас исполнил свою заветную детскую мечту - нашел подработку на телевидении. Лиля была рада за любимого мужчину, хоть не просто ей теперь было. Стас возвращался с работы поздно, уставший, времени и сил на долгие душевные разговоры ему не хватало. А как-то раз Лиля уловила запах женских духов, исходящий от рубашки любимого. Она принохалась, задумалась, но решила не делать поспешных выводов.

- А, ты про это! Так у нас корпоратив был, пришлось пригласить парочку коллег на танец. Вот, видимо, и пропиталась одежда их ароматами, - с легкостью оправдался Стас.

Лиля безоговорочно верила словам возлюбленного и его большим и честным глазам.

ВСЕ ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

Известие о беременности Лили застало их врасплох. Родители будущего папаши рекомендовали не

тянуть со свадьбой, чтобы слухи не пошли. Пришлось быстренько расписаться в загсе, на пышные торжества времени и денег не было.

Беременность Лили протекала тяжело, и врачи посоветовали девушке беречь себя. Недолго подумав, она взяла в институте академический отпуск. Стас не был против, только намекнул, что теперь ему придется больше времени проводить на работе. В конце концов, надо же зарабатывать деньги на содержание будущего потомства. Лиле оставалось сидеть дома, дожидаясь супруга.

Как-то вечером, когда Стас пошел на балкон подышать свежим воздухом, Лиля наткнулась на незакрытую вкладку в его браузере. На ярком экране мигало «У вас есть 1 непрочитанное сообщение». Любопытство было сильнее ее, и девушка открыла письмо. «Как насчет того, чтобы повторить вчерашнюю ночь?» - предлагала собеседница. Лиля взгляделась в фотографию: стройная шатенка в игриво распахнутом халатике. Секунда ушла на то, чтобы понять: да это ведь редактор программы, с которой работает Стас!

Не помня себя от возмущения, Лиля начала листать ленту сообщений. Оказалось, муж переписывался со многими девушками. Нашлись Маши, Кати, Светы и Марины... Все сообщения были отнюдь не дружеского характера. Стас сыпал комплиментами и предлагал встретиться.

Хлопнула балконная дверь. На пороге комнаты появился муж. Едва взглянув на светящийся монитор компьютера, он все понял. Лиля в глубине души надеялась, что это глупое недоразумение. Но супруг не стал оправдываться, а кинулся на девушку с упреками:

- Какое ты имеешь право рыться в моей переписке?

Лиля замерла, не смея двинуться. Глаза Стаса были налиты кровью, руки, сжатые в кулаки, тряслись. Девушка решила, что лучше промолчать. Спустя минуту муж пришел в себя и добавил:

- Если хочешь знать, все мужчины изменяют. А мудрые женщины делают вид, что не замечают этого, чтобы семью сохранить. А ты у меня, видимо, дура!

Добавить тут было нечего.

БЕЗ ПРИКРАС

Лиля рыдала в ванной до тех пор, пока слез совсем не осталось. Стас мирно спал. Он даже не попытался успокоить беременную жену. Ситуация была дикой и, что самое ужасное, совершенно однозначной. Что может быть хуже, чем честное признание мужа в измене?

Девушка попыталась успокоиться и подумать обо всем без эмоций. Одна она ребенка обеспечить все равно не сможет, к родителям возвращаться стыдно. Да и что скажут подруги, заявив она им, что муж оказался изменником? Скорее всего: «Мы тебя предупреждали!» Лиля вытерла слезы и дала себе зарок: когда малыш немного подрастет, она обязательно уйдет от неверного мужа. А пока будет терпеть.

Когда на свет появился Богдан, Стас показал себя прямо-таки образцовым отцом. Когда Лиля после сложных родов едва могла подняться с кровати, он взял на себя все бытовые хлопоты и заботу о сыне. Даже когда малыш подросток, интерес к нему со стороны Стаса не стал меньше. Соседи умилились:

- Лилечка, ты посмотри-ка, как твой лихо с ребенком управляется! Ну прямо идеальный папаша! Повезло тебе...

Но повезло ли? Лиля улыбалась соседям, врала подругам об идиллии в семье... На самом деле, ничего не изменилось с того вечера, когда девушка обнаружила переписку у мужа в компьютере. Наоборот, он, решив, что все карты теперь раскрыты, перестал заботиться о конспирации. Зачем тратить силы на лишние шифровки? На домашний телефон то и дело звонили незнакомые девичьи с томными голосами. В портфеле мужа Лиля частенько находила чеки на духи и украшения, подаренные не ей. Да и частые командировки Стаса подливали масла в огонь. Но каждый раз Лиля проглатывала обиду. Она утешала себя сомнительной поговоркой: «Хороший левак укрепляет брак». В конце концов, Стас всегда возвращался домой, к ней и сыну. Разве не это главное доказательство любви?

Время шло, а Лиля все никак не решалась исполнить данное себе обещание. Уже и Богдан пошел в детский сад, и у нее появилась стабильная работа, которая могла полностью обеспечить их семью. И все-таки девушка не могла представить себя без поддержки. Мысли о разводе ее пугали. Да и Богдан любил папу беззаветно. Разве Лиля могла лишиться сына счастливого детства?

ТОЧКА НЕВОЗВРАТА

Будничное утро не предвещало беды. Стас принимал душ, Лиля в спешке заполняла квитанции за коммунальные услуги. Калькулятор куда-то запропастился, и девушка схватила телефон мужа. Сенсорный экран мигнул, и открылось непрочитанное сообщение: «Милый, я, кажется, беременна».

Лиля смутно помнила, как отвела сына в садик, оплатила счета. Девушка пришла в чувство только на работе. Взяла телефон и набрала номер подруги.

Наташа на том конце провода ответила:

- Лилия, у тебя что-то стряслось?

- С чего ты взяла?

- Никогда посреди дня ты мне не звонишь!

- Ты права, давай встретимся, не могу больше держать все в себе.

В тот вечер Наташе пришлось выслушать длинную историю несложившейся супружеской жизни, полной лжи и предательства. Она с жалостью смотрела на Лиллю и думала про себя: «Такая красавица, а убивается из-за какого-то балбеса». Однозначно, подругу надо было спасать. А, как известно, клином вышибают.

- Знаешь что, дорогуша? А давай и тебе найдем любовника? Зарегистрируем тебя на сайте знакомств, пообщаешься с мужичинами. Может, и приглянется какой-нибудь вариант...

Лиле уже нечего было терять. Несколько кликов, и ее фотография красовалась на страничке сайта знакомств. Пяти минут не прошло, как посыпались сообщения от представителей мужского пола.

Больше всего ей приглянулся Юра. Молодой человек ее возраста, скромный, приятный в общении, сразу расположил к себе. Он смешно шутил, умел выслушать, поддерживать. Обмен сообщениями плавно перетек в долгие телефонные разговоры, а они - в яркие встречи. На первой же Лиля поняла: пусть это не любовь с первого взгляда, но ни с кем и никогда она еще не чувствовала себя так комфортно. Юрий же признался, что недавно пережил тяжелое расставание, и встреча с Лилей была для него как бальзам на душу.

Стас вскоре отошел на задний план. Все свободное время Лиля проводила с Юрой, даже не опасаясь, что муж заподозрит что-то неладное. В конце концов, у него самого рыльце в пушку. Долгое время Стас делал вид, что ничего не замечает, но потом все же вызвал жену на откровенный разговор.

- Скажи, ты закрутила роман мне назло?

- Не скрою, мысль об этом у меня появилась ровно тогда, когда я узнала, что одна из твоих любовниц беременна.

- Ты знаешь о Кате?!

- Знаю. И не понимаю, почему ты до сих пор не собрал свои вещи.

Лиля многозначительно посмотрела, на супруга и молча вышла из комнаты.

ВСЕ ВЕРНУЛОСЬ НА КРУГИ СВОЯ

На следующий день Лиля подала документы на развод. Стас явно не ожидал от всегда робкой жены таких решительных действий. Для протокола немного поугovarивал ее, лепеча что-то про сына и его счастливое будущее. Но на Лиллю уже ничего не действовало. Терпение девушки лопнуло.

Она вдруг поняла, что во время брака была словно в клетке. Причем запер ее там не кто-нибудь, а она сама! Собственными руками Лиля посадила Стаса на трон и внушила ему, что он король. Как же хорошо, что все уже позади...

Развод супруги получили быстро. Стас не стал делить имущество и сына. Согласился на все условия и пообещал навещать Богдана каждые выходные. Ну а сам мальчик начал привыкать к новому папе. Юра души в нем не чаял, покупал подарки, проводил свободное время. Соседи продолжали восхищаться, только уже новым родителем. Спустя полгода Лиля получила от него предложение и не смогла отказаться. Чувствуя опору и поддержку в лице любимого мужчины, она без сомнений снова нырнула в любовный омут. Была - не была!

Со Стасом Лиля общение не прекратила: отец ее ребенка как никак. Но никаких чувств и эмоций в отношении него больше не испытывала. Однажды он попросил завести Богдана на его новую квартиру. Приехав, Лиля не застала бывшего супруга дома. Ее встретила худенькая блондинка с болезненным выражением лица. Казалось, она недавно плакала, и на лице еще видны были следы слез.

- Простите, вы... - начала Лиля.

- Я девушка Стаса, а вы, наверное, его бывшая жена? Заходите, мне нужно с вами поговорить.

За чашкой чая новая пассия выдала как на духу: ей кажется, что Стас ей изменяет, и она не знает, что делать. Тирада закончилась потоком слез.

Лиля хотела сказать ей «Беги!», предостеречь от возможной ошибки, оградить от неприятностей, рассказать свою историю. Но потом посмотрела на девушку и поняла, что никакие слова сейчас не помогут ей. В ее глазах плескалась любовь, безграничная, всепрощающая. Пока она живет в сердце, женщина не сможет отвергнуть любимого, какие бы гнусные поступки он ни совершал. Не переполнилась еще чаша, не надорвалась струна, не пришло время.

Но как же хорошо, что все это происходит уже не с ней.



Занятия хореографией - это красиво, престижно, но дано не каждому. И когда родители отдают ребенка «в балет», им стоит задуматься: готов ли он к таким нагрузкам?

ДЕТСКИЙ БАЛЕТ: БОЛЬНО БУДЕТ!

Хрупкие девочки на тоненьких ножках, в огромных пачках, невесомо парящие над сценой, всегда вызывали во мне трепетные чувства. Поэтому, когда такая же хрупкая малышка появилась у меня самой, в глубине души тут же появилось назойливое: «Хочу отдать ее в балет!»

Дочке было четыре года, когда я впервые привела ее в студию хореографии. Она больше напоминала развлекательное учреждение. Катя прыгала, танцевала, делала акробатические трюки, но до классических па ей было еще далеко.

По совету друзей, с пяти лет я отдала дочь в более серьезную студию. Занятия в ней были куда более продуктивными. После них Катя дремала по дороге домой - так сильно уставала. Зато, когда нас, родителей, пригласили на показательные выступления, стало понятно, за что мы платим деньги.

Однажды, забирая дочку после занятий, я подошла к ее педагогу. «Зоя Валентиновна, - спросила я прямо, - у Кати есть будущее в балете?» Преподавательница задумалась, а потом сказала: «Оно есть у каждого, кто искренне желает добиться успеха».

Я заверила Зою Валентиновну, что мы понимаем всю ответственность, и она дала нам контакты преподавателя, который помогает готовиться к поступлению в хореографическое училище. Мы замахнулись сразу на Академию Русского балета им. А.Я. Вагановой. Чтобы поступить туда, дети с 7 лет

начинали серьезно заниматься танцем, а уже в 10 проходили отборочные испытания.

Не скажу, что Кате было просто. Она часто срывалась, говорила, что хочет играть с подружками вместо того, чтобы делать растяжку. Но меня было не остановить: в тот момент я видела дочь известной балериной и никем другим.

Поступать в Вагановское училище вместе с нами пришло еще несколько сотен ребят. На первом этапе отбора смотрели физические данные: оценивали фигуру, выворотность ног, ширину кости. На втором подключились врачи, проверяя зрение, сердечно-сосудистую систему, позвоночник. И лишь на третьем этапе интересовались артистическими и музыкальными данными будущих воспитанников.

Катя прошла все три этапа, а после экзаменов спала почти сутки. Сдали нервы. Тогда я впервые задумалась: ее ли это, готова ли она? Но прошло пару дней, и дочь уже воодушевленно рассказывала всем, что скоро будет учиться в известном хореографическом училище. Она была счастлива!

Обычную школу мы оставили. В училище предполагалось, что ребенок параллельно будет осваивать сразу две программы - общеобразовательную и хореографическую. Преподаватели рассказывали ребятам об истории танца, театра, учили их музыке, искусству грима и многим другим дисциплинам.

Иногда я заглядывала в тетради дочери и понимала, что сама бы я

такое количество информации вряд ли усвоила! А она справлялась. Правда, обычный Катин день начинался в 7 утра, а заканчивался порой в 10-11 вечера. Про подруг и развлечения ей пришлось забыть: учеба вышла на первое место. Потихоньку моя девочка начала худеть. И вовсе не оттого, что учащихся держали на голодном пайке! Питание у них было отличное, сбалансированное. Просто не каждый ребенок выдерживал такое напряжение: именно стрессы становились причиной потери совсем не лишних килограммов.

Страхов у меня было полно! Как тигрица я отслеживала каждый снык на теле дочери. А вдруг ее обижают или грубо обходятся? Но вскоре поняла, что преувеличиваю. Обстановка в коллективе была благоприятной, только вот конкуренция слишком высокой. Девочки бились за звание лучшей - Катю соперничество выматывало.

Педагоги относились к ученикам лояльно, но до поры до времени. Как только видели, что кто-то начинает откровенно халтурить, могли позволить грубость. Помню, однажды Катя пришла домой в слезах. Одна из наставниц сказала ей: «Не вижу в твоём танце души! Будешь так двигаться, место тебе - на диване с булочками, а не на сцене». А ведь детей надо не только ругать, но и хвалить... Кате этого не хватало.

Под конец учебного года я стала замечать, что дочка устала. Могла не сделать домашнее задание, чего раньше себе не позволяла. Перестала заниматься в выходные дни, хотя тренироваться следовало постоянно. Я видела, что ее силы на исходе, но успокаивала себя: летом Катя отдохнет и начнет учебный год с новыми силами!

Но все вышло иначе. Отправившись к бабушке на каникулы, дочка умудрилась сломать ногу, прыгая с тарзанки. Перелом оказался сложным. Гипс, постельный режим, процедуры... А в училище как раз ежегодный отсев тех, кто показывает не самые выдающиеся результаты. Проводят его ежегодно: таким образом, до конца обучения доходят чуть ли не единицы.

Я понимала: Катю, скорее всего, отчислят. Поблажек не дадут. Поэтому накануне вынесения «приговора» честно поговорила с дочерью. Она призналась мне: ей очень тяжело. Я не стала настаивать. К тому же я верю в знаки: не просто так она сломала ногу. Значит, так надо было.

С этого года мы вновь возвращаемся в общеобразовательную школу, но с танцами не прощаемся. Уверена, у дочери большое будущее, просто, скорее всего, уже не в балете.

Ирина К.

Муж не хочет венчаться!

Мы с супругом в браке уже больше десяти лет. Я поняла, что готова к венчанию, а вот муж против, говорит, не видит смысла. Стоит ли его уговаривать?

Елена.

Венчание – это таинство, в котором участвуют двое. Соответственно, решение должны принимать тоже два человека. Это не тот случай, когда можно воздействовать с помощью уговоров или принуждения.

Стоит ли переживать, если муж отказывается венчаться? Вообще нет. Ведь это отнюдь не означает, что он не любит супругу. На то может быть множество причин – элементарный страх перед чем-то новым, незнание, боязнь ответственности, нежелание что-то менять и т.д.



Венчание хоть и принято считать некоей высшей точкой в семейном союзе, однако многие счастливые пары не венчаны и при этом живут прекрасно. Не стоит возводить это таинство в ранг обязательных, без которых жизнь будет неполноценной.

Многие пары готовы венчаться лишь после нескольких десятков лет совместной жизни. И наоборот, некоторые поспешные венчания заканчиваются разводом. А ведь процедуры «развенчания» как таковой не существует – важно об этом помнить.



Какая молитва будет услышана?

Творя молитву, мы хотим, чтобы она дошла до Господа Бога, была им услышана. Как это сделать?

Молитву можно считать универсальным способом общения с Господом Богом. Таким образом верующие могут обратиться к нему и быть услышанными. Но вот вопрос: как правильно молиться, есть ли свои каноны?

В общем и целом правил не существует. Лучше молиться неправильно (в пределах разумного, конечно), чем не делать этого вообще. Ведь настоящие искренние чаяния идут от самого сердца. Они не могут быть неверными. Есть люди, которые не знают молитв вовсе, общаются с Господом своими словами. И это ничуть не хуже! Есть и другие, кто знает наизусть целые молитвословы. Нет смысла ставить перед собой такую задачу, но если есть желание – почему бы нет.

Допустимо знать наизусть несколько самых простых молитв. Выучив, вы сможете творить их в любой ситуации, когда почувствуете в этом необходимость. Это молитвы «Богородице Дево, радуйся», «Отче наш», «Достойно есть», «Символ веры» и самая простая –

«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного». Те, кто часто бывают в церкви, обычно запоминают и другие, которые повторяют батюшка и церковный хор.

Отличаются ли чем-то друг от друга домашняя и церковная молитвы? Пожалуй. В храме Божиим собирается большое количество верующих. Это намоленное место, где любое сказанное слово усиливается во сто крат. Поэтому, если творить молитву в храме, можно почувствовать особый резонанс, отклик на нее. Но если у вас нет возможности прийти в церковь, молитвы можно читать и дома, у домашнего иконостаса. Некоторые вообще повторяют их в любую минуту, когда чувствуют потребность в этом – например, по дороге на работу, в поездках и т.д.

В молитве нельзя сказать что-то лишнее или неправильное. Здесь можно не бояться ошибиться. Главное – не забывать, что молитва – это не только шанс попросить о чем-то, но и поблагодарить за то, что уже ниспослано вам Свыше.



Яблочный Спас добра припас!

детстве в этот день бабушка всегда собирала урожай яблок и раздавала нам их отведать.

Бабуля говорила, что в день праздника Преображения Господня обязательно надо угостить близких, друзей, знакомых. В прошлом году я вспомнила ее совет и пригласила к нам в гости всех детей с округи! Урожай у нас оказался щедрым, так что яблок хватило на всех.

И что вы думаете? Вечером зазвонил мой телефон. На том конце

провода я услышала подругу, с которой мы уже несколько лет не общались. После глупой ссоры ни у одной из нас не хватало смелости попросить прощения. И вот она сделала первый шаг...

Тот вечер оказался особенным для меня. Я вновь обрела близкого человека, родственную душу. Смеем полагать, что немалую роль в этом сыграл и праздник. Я сделала добро, и оно вернулось мне стократ.

Аглая Филиппова.

Один из моих любимых православных праздников – Преображение Господне, он же Яблочный Спас. Помню, как в

Коротко о главном



МОЙ ОТЧАЯННЫЙ КУЛИНАР

Сказать «я тебя люблю» можно разными способами. Мой муж в свое время сделал это оригинально. Приблизился мой день рождения: серьезная дата - 25 лет. Накануне любимый попросил его не беспокоить, заявив, что готовится к моему празднику. Я даже предположить не могла, что за сюрприз меня ждет.

Первое, что я увидела утром, - огромный торт «Наполеон» на прикроватной тумбочке. Конечно, были

и цветы, и подарки, но этот - кулинарный - оказался самым дорогим. Дело в том, что я обожаю «Наполеон», и мой мужчина об этом знал. Позже он рассказал, что готовил его несколько часов, консультируясь со своей мамой, друзьями и Интернетом.

Вечером того же дня он признался мне в любви. А мне и так уже все было понятно!

Маргарита Л.

Все в жизни повторяется...

Знаете, я не верю в случайности. Точнее, не верила в них до недавнего времени...

За неделю до моего рождения родители подобрали котенка. Нашли его под окном зимой, продрогшего и больного. Выходили, привели в порядок, назвали Сенькой. Прожил у нас Сенька 21 год! Был настоящим любимцем у всей семьи, знакомых и друзей. И... месяц назад умер. Нашему горю не было предела. И поймут нас, наверное, только те, кто тоже терял любимых питомцев.

Но интересно другое. Пару дней назад под окнами квартиры - мы живем на первом этаже - теперь уже я обнаружила котенка. Он был совсем слаб, даже в ветеринарной клинике сказали, что не выживет. Но он так был похож на нашего Сеньку, что я во что бы то ни стало решила его выводить. И у меня получилось! Малыш уже идет на поправку, крепчает.

Но это еще не все! Дело в том, что я сама нахожусь в ожидании малыша. И считаю, что все это произошло не случайно. Хочется верить, что котенок вырастет и станет теперь уже для моей доченьки надежным другом на долгие годы.

Ольга Кормухова.

Буква «Ф»



Перед 8 Марта мой 10-летний сын спросил, чем бы они с папой могли порадовать меня. Я активно стараюсь похудеть, сейчас много занимаюсь спортом и сижу на диете, поэтому сказала, что хочу домашний фитбол - мячик для фитнеса. Мне кажется, это пожелание выветрилось из головы моего мальчика, оставив там только смутную букву «Ф». Отцу он заявил: «Мама хотела что-то на букву «Ф».

В такие моменты становится архиважным вопрос репутации. Когда кто-то пытается о вас что-то припомнить, он сверяется со своим внутренним представлением о вас. Видимо, муж и ребенок плохо

Тимур и его команда

В детстве мы все вместе дружили: я, Юрка, Мишка и Антон. Жили в одном подъезде, с соседями были на короткой ноге. С восьмилетнего возраста создали свою собственную дружину. Узнавали, кому из соседей нужна помощь, и бросались на подмогу. Деду Андрею помогли антресоли разобрать, бабе Тане за продуктами регулярно бегали. Мария Петровна, учительница из третьей квартиры, сажала нас проверять тетрадки ее учеников, когда мы стали чуть старше.



Самое интересное, что с нашим взрослением ничего не изменилось. Сейчас нам всем по 30, мы живем в разных районах и домах, но все так же раз в месяц собираемся и идем по квартирам - спрашивать, кому что нужно. Жильцы дома нас ласково называют «Тимур и его команда», нам так приятно!

Рассказываю я эту историю с надеждой на то, что она вдохновит кого-нибудь на маленькие подвиги!

Тимур Кочетов.

ассоциируют меня со спортом, а вот со сладостями - прекрасно!

На 8 Марта я получила целый два приятных сюрприза от сына. И оба на букву «Ф» - Молодец, не забыл! Но это был не «фитбол», и даже не «форма для занятий». Это были «фисташковое пралине» и «финики».

Финики имеют сумасшедший гликемический индекс, когда-то наш роман с ними был страстным, но я давно поставила в нем жирную точку. А про мою любовь к фисташковому мороженому дружья и вовсе в юности слагали легенды. Конечно, подарки я приняла с улыбкой, но задумалась о своей репутации...

Инна Т.

Доверчивые люди - настоящая находка для не слишком честных товарищей. Относитесь ли вы к категории тех, чьей наивностью все время пользуются?

Представьте, что во дворе вашего дома стоит человек и по рупору объявляет: «За углом раздают бесплатную колбасу». Поверите ли ему? Многие бросятся за «бесплатным сыром». А ведь доверчивость не всегда бывает безобидной.

1. Доверяете ли вы рекламе?

А. Стараюсь не доверять. Но иногда так привлекательно все показывают...

Б. Нет, конечно! Все давно знают: рекламщики всегда врут.

В. Только той, которую уже проверили на себе мои знакомые.

Г. Да, и стараюсь покупать ту продукцию, которую вижу в рекламе.

2. К вам на улице подходит незнакомый человек. Говорит, что у него украли кошелек, и просит дать небольшую сумму в долг. Ваши действия:

А. Даже не знаю, как поступлю. Скорее всего, пройду мимо.

Б. Знаю я таких несчастных! Наверняка, попрошайка! Ничего ему не дам.

В. Посмотрю, как он выглядит. Если прилично - дам денег.

Г. Скорее всего, дам. А вдруг я однажды окажусь в такой же ситуации?

3. Участвуете ли вы в лотереях?

А. Иногда, особенно не надеясь на успех.

Б. Никогда. Я что, на дурочку похожа?

В. Только, если лотерейный билет дадут мне вместо сдачи.

Г. Да, и верю, что однажды что-нибудь выиграю!

4. Ваш возлюбленный пришел позже обычного. Как вы его встретите?

А. Молча, но где-то внутри у меня все-таки зародятся сомнения по поводу того, где он пропал.

Б. Устрою ему допрос с пристрастием.

В. Спокойно спрошу, где задержался.

Г. Ну, задержался - и что в этом такого?

5. Где вы храните собственные сбережения?

А. Перекладываю их с места на место, никак не могу определиться, где надежнее.

Б. В собственном секретном месте. Банкам не доверяю, доверяю только себе!

В. В банке, как и все нормальные люди.



НАСКОЛЬКО ВЫ ДОВЕРЧИВЫ?

Г. Под подушкой, потому, что так делала еще моя бабушка.

6. Вам сообщают о том, что вы выиграли крупную сумму денег. Вы:

А. Десять раз переспрошу, не перепутали ли они что-нибудь.

Б. Даже неотреагирую. Не верю я во все эти лохотроны!

В. Обращу внимание на то, кто мне сообщил эту новость, можно ли доверять этому лицу.

Г. Побегу получать выигрыш! Кстати, а как его получить?

7. Когда где-нибудь, что-нибудь бесплатно раздают, вы...

А. С любопытством пытаюсь разузнать, что же такое раздают.

Б. Прохожу мимо.

В. Останавливаюсь, если у меня есть на это время.

Г. Оказываюсь первой в очереди.

8. У вас серьезные трудности. Поделитесь ли вы ими с кем-нибудь?

А. Сначала решу не делиться, но потом, наверняка, не выдержу и расскажу.

Б. Нет, предпочитаю все свои проблемы решать самостоятельно.

В. Буду делиться только в том случае, если человек действительно сможет мне помочь.

Г. Да, тут же побегу всем рассказывать и просить помощи.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

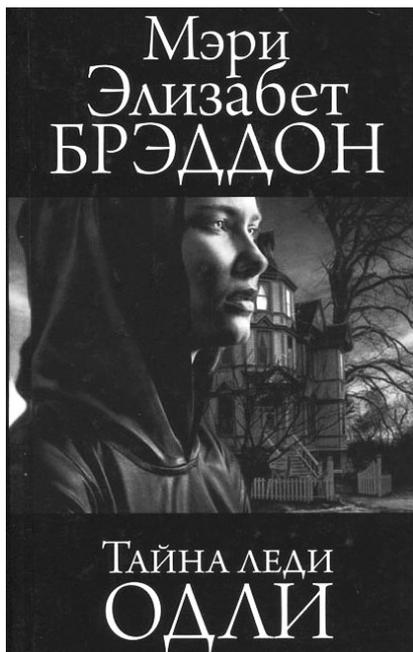
Большинство А. Вы - сомневающаяся натура, которая никак не может определиться, на чьей же она стороне. Вам хочется надеяться на то, что вокруг возможны чудеса, и, в то же время, вы боитесь в них поверить. Вам обязательно нужно с кем-то посоветоваться перед принятием важных решений. Вот только знающие люди не всегда будут рядом, так что, вам пора привыкать рассчитывать только на себя.

Большинство Б. Вы недоверчивый человек. Это, конечно, с одной стороны, хорошо, потому, что так вы оберегаете себя от возможных ошибок. Но, с другой стороны, вы рискуете однажды пропустить что-то действительно стоящее. Допустим, вы на самом деле выиграете миллион, но

не придете его получать, потому, что не поверите в собственную удачу.

Большинство В. С вашей доверчивостью все в порядке. Вы способны отличить ложь от правды, честного человека от лгуна. Вы не клюнете на первую же заманчивую удочку, которую вам забросят. При этом, когда нужно, вы сможете рискнуть и сорвать куш.

Большинство Г. Вы слишком доверчивы! Вас легко обвести вокруг пальца, не прилагая при этом никаких усилий. Вы смотрите на мир сквозь розовые очки и верите, что все люди вокруг добрые и хорошие. Вам стоит быть начеку, потому, что однажды ваша наивность может сыграть с вами злую шутку.



(Продолжение. Начало в 21-31).

– Что тогда? – спросила госпожа.
– Буду думать, что произошло что-то необычное.

Роберт Одли возвращался в таверну в подавленном настроении; он почувствовал себя еще хуже, войдя в гостиную, где они вместе с Джорджем сидели у окна и курили сигары.

– Подумать только, – размышлял он, – что можно так привыкнуть к парню! Но как бы там ни было, завтра утром я прежде всего поеду за ним в город и, несмотря ни на что, найду его хоть на краю земли.

По своей натуре мистер Роберт Одли был флегматичен, решительность была совсем не в его духе, но если он все же дерзал сделать решительный шаг, то в нем появлялось какое-то настойчивое упрямство, которое влекло его к достижению цели.

Леность ума, которая не давала ему думать о дюжине вещей сразу, или слишком тщательно о каждой из них, что свойственно большинству энергичных людей, делала его замечательно прозорливым относительно всего, что привлекало его внимание.

И несмотря на то что старые законники в парке посмеивались над ним, а подающие надежды молодые адвокаты пожимали плечами под своими шелковыми мантиями, когда заходил разговор о Роберте Одли, я думаю, что, если бы ему поручили дело в суде, он бы немало удивил тех магнатов, что недооценивали его способности.

Глава 12. ВСЕ ЕЩЕ НЕ НАЙДЕН

Блики сентябрьского солнца играли в водах фонтана в садах Темпла, когда Роберт Одли вернулся на Фигтри Корт на следующее утро.

Канарейки все так же пели в маленькой комнате, где жил Джордж, и в квартире ничего не изменилось после отъезда молодых людей – ни один стул не был сдвинут; крышка от коробки с

Тайна леди Одли

сигарами была так же приоткрыта, как и раньше – ничто не говорило о присутствии Джорджа Толбойса. Он поискал на каминной полке и столах в последней надежде найти там письмо от Джорджа.

«Может быть, он ночевал здесь прошлой ночью и отправился в Саутгемптон рано утром, – подумал он. – Весьма вероятно, что здесь уже побывала миссис Мэлони и все убрала».

Но пока он сидел, лениво разглядывая комнату и поспыстывая, тяжелая поступь на лестнице возвестила о приходе той самой миссис Мэлони, которая обслуживала молодых людей.

Нет, мистер Толбойс не приходил домой, она заглядывала в шесть утра, квартира была пуста.

Чтонибудь случилось с добрым джентльменом, спросила она, увидев бледное лицо Роберта Одли.

Он резко повернулся к ней. Случилось! Что должно с ним случиться? Они расстались только вчера, в два часа дня.

Миссис Мэлони собралась было рассказать ему историю о молодом машинисте, когда до снимавшем у нее комнате, и который однажды, съев хороший обед, и в приподнятом настроении ушел из дома, чтобы неожиданно встретить свою смерть при столкновении экспресса и товарного поезда; но Роберт уже надел шляпу и вышел из дома, прежде чем честная ирландка успела начать свою печальную историю.

Смеркалось, когда он добрался до Саутгемптона. Он хорошо помнил дорогу к бедному домику на маленькой улице, ведущей к морю, где жил тесть Джорджа. Джорджи играл в открытых дверях гостиной, когда молодой человек шел вниз по улице.

Возможно, из за этого и из за царившей в доме тишины у Роберта возникло смутное предчувствие, что того, кого он искал, здесь нет. Старик сам открыл ему дверь, а ребенок с интересом разглядывал странного джентльмена.

Это был красивый мальчик, у него были карие глаза и выщипанные волосы отца, но в его лице таилось какое-то скрытое выражение, и хотя каждая черта в отдельности напоминала Джорджа Толбойса, мальчик не был на него похож.

Старик обрадовался Роберту Одли, он вспомнил, что имел счастье встретиться с ним в Вентноре в связи с печальным событием, – не окончив предложения, старик стал вытирать свои слезящиеся старческие глаза. Не войдет ли мистер Одли? Роберт зашел в маленькую гостиную. Мебель была ветхая и грязная, комната пропиталась застарелым запахом табака и бренди с водой. На грязном ковре тут и там валялись сломанные игрушки мальчика, трубки старика, порванные, с пятнами бренди газеты. Маленький Джорджи

пошел к гостю, украдкой разглядывая его своими огромными карими глазами. Роберт посадил его к себе на колени и дал поиграть цепочкой от часов, пока разговаривал со стариком.

– Мне, наверное, уже не имеет смысла задавать вопрос, из за которого я сюда приехал, – начал он. – Я надеялся, что застану здесь вашего зятя.

– Что! Вы знали, что он приезжает в Саутгемптон?

– Знал, что он приезжает! – обрадовался Роберт. – Так, значит, он здесь?

– Нет, сейчас его нет, но он был здесь.

– Когда?

– Прошлой ночью, он приезжал почтовым поездом.

– И сразу же уехал опять?

– Он оставался немногим более часа.

– Боже мой! – с облегчением сказал Роберт. – Он заставил меня напрасно волноваться. Но что все это значит?

– Так вы ничего не знали о его намерении?

– Каком намерении?

– Я имею в виду его решение уехать в Австралию.

– Я знал, что у него всегда были такие мысли, но не более того.

– Сегодня вечером он отплывает из Ливерпуля. Он приехал сюда в час ночи, чтобы попрощаться с мальчиком, прежде чем он покинет Англию, возможно навсегда. Он сказал мне, что устал от всего и что тамошняя грубая жизнь более всего подходит к нему. Он пробыл здесь час, поцеловал мальчика, не разбудив его, и уехал из Саутгемптона почтовым поездом, который отбывает в четверть третьего.

– Что же все это значит? – недоумевал Роберт. – Что могло заставить его покинуть Англию вот так, не сказав ни слова мне, своему самому близкому другу, даже не переменяв одежды, ведь он оставил все в моей квартире? Это очень странный поступок!

Старик мрачно посмотрел на него.
– Знаете, мистер Одли, – сказал он, многозначительно постукивая пальцем по лбу, – я иногда думаю, что смерть Элен очень странно повлияла на бедного Джорджа.

– Пфф! – пренебрежительно произнес Роберт. – Удар был слишком жесток для его чувств, но он в таком же здравом уме, что и я.

– Возможно, он напишет вам из Ливерпуля, – предположил тесть Джорджа. Казалось, он хочет сгладить негодование Роберта, вызванное поведением его друга.

– Ему следовало бы это сделать, – мрачно заметил Роберт, – так как мы были хорошими друзьями еще с тех пор, как вместе учились в Итоне. Не очень то красиво со стороны Джорджа

Толбойса так относиться ко мне.

Но даже когда он говорил эти слова упрека, его сердце пронзило чувство сожаления.

– Это не похоже на него, – сказал он. – Это совсем не похоже на Джорджа Толбойса.

Маленький Джорджи встрепенулся. – Так зовут меня, – пролепетал он. – И так зовут моего папу – большого джентльмена.

– Да, маленький Джорджи, и твой папа приезжал прошлой ночью и поцеловал тебя, пока ты спал. Ты помнишь?

– Нет, – ответил мальчик, покачав своей маленькой кудрявой головкой.

– Ты, должно быть, очень крепко спал, маленький Джорджи, и не увидел своего бедного папу.

Ребенок ничего не ответил, но затем, устремив взгляд на Роберта, коротко спросил:

– Где красивая леди?

– Какая красивая леди?

– Красивая леди, которая часто приезжала раньше.

– Он говорит о своей бедной маме, – заметил старик.

– Нет, – решительно и громко сказал мальчик, – не мама. Мама всегда плакала. Я не любил маму...

– Тсс, маленький Джорджи!

– Но я не любил ее, а она не любила меня. Она все время плакала. Я говорю о красивой леди, которая была одета в прекрасное платье и подарила мне золотые часы.

– Он имеет в виду жену моего старого капитана – чудесная женщина, она очень привязалась к Джорджи, и дарила ему подарки.

– Где мои золотые часы? Разрешите мне показать джентльмену мои часы, – кричал Джорджи.

– Они в чистке, Джорджи, – ответил дедушка.

– Все время они в чистке, – обиделся мальчик.

– Часы в целости и сохранности, уверяю вас, мистер Одли, – смущенно пробормотал старик и, вынув квитанцию из ломбарда, протянул ее Роберту.

Она была выписана на имя капитана Мортимера: «Часы, с бриллиантами, 11 фунтов».

– Мне часто не хватает нескольких шиллингов, – пожаловался старик. – Мой зять всегда был щедр по отношению ко мне... но... но... есть другие, мистер Одли... и ко мне плохо относятся.

Он вытер несколько слезинок, жалуюсь плачущим голосом.

– Пойдем, Джорджи, bravому мальчугану пора спать. Пойдем с дедушкой. Извините, я покину вас на четверть часа, мистер Одли.

Мальчик беспрекословно пошел с ним. У двери старик обернулся и произнес тем же ноющим голосом:

– Приходится доживать свои дни в таком бедном месте, мистер Одли. Я принес много жертв и все еще приношу их, но ко мне плохо относятся.

Оставшись один в сумрачной маленькой гостиной, Роберт Одли сидел в задумчивости, уставясь на пол.

Итак, Джордж уехал, возможно, он получит от него письмо с объяснением, вернувшись в Лондон; но по всей вероятности, он больше никогда не увидит своего старого друга.

– Подумать только, я так привязал-

ся к парню, – произнес он, высоко подняв брови.

– Комната так пропитана табаком... – пробормотал он вскорее. – Вреда не будет, если я выкурю здесь сигару.

Он вытащил сигару из коробки; маленький камин еще не погас, и он огляделся в поисках того, чем можно было бы прикурить.

Полуобгоревший, скомканный лист бумаги лежал на коврик перед камином, он поднял его и развернул. Роберт рассеянно посмотрел на написанные карандашом строчки – и вдруг его взгляд поймал кусочек имени – имени, которое занимало все его мысли. Он поднес обрывок бумаги к окну и стал его рассматривать при слабом свете угасающего дня.

Это была часть телеграфной депеши. Верхняя часть сгорела, но более важная, основная часть послания сохранилась.

«...олбойс приезжал в... прошлой ночью и уехал почтовым поездом в Лондон, направляясь в Ливерпуль, откуда должен отплыть в Сидней».

Дата, имя и адрес отправителя сгорели вместе с верхней частью. Лицо Роберта Одли смертельно побледнело. Он аккуратно свернул кусочек бумаги и положил его между листами своей записной книжки.

– Бог мой! – промолвил он. – Что это значит? Я сегодня же еду в Ливерпуль, чтобы разузнать там.

Глава 13. ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ

Роберт Одли уехал из Саутгемптона почтовым поездом и вошел в свою квартиру, когда в его пустые комнаты вползал холодный серый рассвет и канарейки только начали расправлять свои перышки.

В почтовом ящике было несколько писем, но ни одного от Джорджа Толбойса.

Молодой адвокат падал с ног от усталости, проведя целый день в дороге. Впервые за двадцать восемь лет ленивая монотонность его безмятежной жизни была нарушена. Он начал терять представление о времени. Казалось, прошли месяцы с тех пор, как он потерял из вида Джорджа Толбойса. Было трудно поверить, что прошло менее сорока восьми часов с того времени, как Джордж оставил его спящим под ивами у ручья с форелью.

Его глаза устали. Он еще раз обошел все комнаты в поисках письма от Джорджа, и затем, не раздеваясь, улегся на кровать своего друга в комнате с канарейками и геранью.

– Я подожду утренней почты, – решил он, – и если там не будет письма от Джорджа, то я без промедления отправлюсь в Ливерпуль.

Он был настолько измучен, что сразу же забылся сном – глубоким, но не освежающим, и во сне его мучили кошмары.

То он следовал за какими то незнакомыми людьми и входил в странные дома, пытаясь разгадать тайну телеграфного послания; то он видел себя на кладбище в Вентноре у могильной плиты, которую Джордж заказал для своей умершей жены. И вдруг в этом таинственном бесконечном сне он подходит

к могиле и видит, что могильная плита исчезла, и каменщик ему говорит, что ему нужно убрать надпись по причине, которую Роберт со временем узнает.

Стук у входной двери разбудил его. Это было унылое серое утро, дождь стучал в окна, и канарейки печально чирикали, возможно жалуясь на плохую погоду. Роберт не мог сказать, долго ли стучали в дверь. Он услышал это во сне, и еще не вполне проснулся.

– Должно быть, это глупая миссис Мэлони, – пробормотал он. – Она может снова постучать. Почему она не может открыть дверь своим ключом, вместо того, чтобы вытаскивать смертельно измученного человека из постели?

В дверь снова постучали, но затем перестали, очевидно стучавший выбился из сил, и через минуту в двери повернулся ключ.

– Значит, у нее все таки был ключ, – решил Роберт. – Хорошо, что я не встал. Дверь между гостиной и спальней была полукрыта, и он видел, как прачка суетится в комнате, вытирает пыль, переставляет предметы с места на место.

– Это вы, миссис Мэлони? – позвал он.

– Да, сэр.

– Тогда во имя всех святых, зачем вы подняли этот шум у двери, когда у вас все время был с собой ключ?

– Шум у двери, сэр!

– Да, этот адский стук.

– Но я не стучала, мистер Одли, я сразу вошла с ключом...

– Тогда кто же стучал? Кто то тарбанил в дверь с четверть часа назад, я думаю, вы, должно быть, встретились с ним, когда поднимались наверх?

– Но я сегодня припозднилась, сэр, сначала я убирала в комнатах мистера Мартина, и пришла сюда сразу с верхнего этажа.

– Так вы никого не видели у двери или на лестнице?

– Ни души, сэр.

– Как это досадно! – расстроился Роберт. – Выходит, я позволил этому человеку уйти, не узнав, кто он и чего хочет! А вдруг это был ктонибудь с известием от Джорджа Толбойса?

– Если это так, сэр, то он наверняка придет снова, – успокоила его миссис Мэлони.

– Да, конечно же, если это ктонибудь по делу, то он вернется, – решил Роберт.

Дело было в том, что с того момента, как он нашел телеграфное послание, он потерял всякую надежду получить известие от Джорджа. Он чувствовал, что в исчезновении Джорджа есть какая то тайна – какое то вероломство против него или против Джорджа. А что, если жадный тесть молодого человека пытался их разъединить по той причине, что деньги были вверены попечению Роберта Одли? Что, если – ведь и в наши цивилизованные времена творятся всякие ужасные дела – что, если старик заманил Джорджа в Саутгемптон и покончил с ним, чтобы завладеть теми 20 тысячами фунтов, которые под опекой Роберта были оставлены маленькому Джорджи?

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



8 СПОСОБОВ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОФЕЙНУЮ ГУЩУ

Многие пьют кофе, но даже не подозревают, что он может быть полезен в быту. И пятна ототрет, и аромат добавит, и растения реанимирует!

Для чистки поверхностей. Кофейная гуща - прекрасный абразив, с помощью которого можно оттереть даже застарелые пятна. Нанесите ее на губку и обработайте плитку, раковину или сковороду.

Вместо скраба. Эффективный антицеллюлитный скраб получится, если смешать кофейную гущу с морской солью в равных пропорциях и добавить к массе 1-2 ст. л. растительного масла.

Чтобы в холодильнике приятно пахло. Застарелые запахи в холодильнике уступят место легкому аромату, если вы поставите миску с молотым кофе на одну из полок.

Избавиться от засоров. Время от времени в качестве средства от засоров заливайте в слив моющее средство с добавлением кофейной гущи. Достаточно 2-3 ст. л.! Она поможет очистить трубы изнутри от налета и жира.

В качестве ополаскивателя для волос. Хотите, чтобы волосы блестели и были шелковистыми? Вместо обычно-

го кондиционера используйте остывший до комнатной температуры кофе! Этот способ идеально подойдет для темных волос.

Для растений и цветов. Кофейная гуща - прекрасное удобрение! Дополнительные ингредиенты не требуются: ее отдельно можно добавлять в цветочные горшки. Дачники могут смело использовать гущу для удобрения грядок.

Ароматическое саше. Чтобы в шкафу всегда был приятный запах, сделайте ароматическое саше, которое можно положить на одну из полок. Внутрь тканевого мешочка поместите горсть кофейных зерен. Время от времени наполнение следует обновлять, чтобы аромат оставался стойким.

Кисти будут на месте. Для косметических кистей можно сделать красивую подставку. В стеклянную емкость насыпьте кофейные зерна, поставьте в них кисти. Такая композиция и выглядит интересно, и аромат источает великолепный!

ЕСЛИ СГОРЕЛИ НА СОЛНЦЕ

Не заметили, как провели несколько часов на открытом солнце? Солнечный ожог вам обеспечен! Советую использовать один из проверенных приемов. Нанесите йогурт или сметану. Кисломолочные продукты снимают жар и предотвращают сухость кожи. Но нельзя допускать их полного высыхания - нужно снять массу раньше. Приложите салфетку с лавандовым маслом. Лаванда оказывает противовоспалительное действие. Смешайте 2-3 капли эфирного масла лаванды с 1 ст. л. растительного масла. Смочите в этом растворе салфетку и приложите к пораженному участку.

Сделайте компресс из тертого картофеля. Сырую картофелину натрите на мелкой терке. Положите массу в марлю и поместите на обожженную поверхность.

Наталья Кирпишева.

ЗЕФИР НА КОСТРЕ - ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

А вы пробовали зефир, поджаренный на костре? Если нет, то многое потеряли! Попробуйте купить упаковку маршмеллоу. Каждый кусочек поместите на шпажку и поджарьте над огнем в течение пары минут. Бесподобное угощение!

Алена К.



ФРИКАДЕЛЬКИ ДЛЯ ДЕТОК: ТОЧНО СЪЕДАТ!

У меня трое детей, и такие они малоежки! Чтобы накормить их, я прибегаю к всяческим ухищрениям. Одно из них - мои фирменные «Фрикадельки от Карлсона». Я беру силиконовые формочки для льда. Кладу внутрь фарш, благодаря чему фрикадельки получаются маленькими, ровными и одного размера. Обязательно украшаю их зеленью.

Удивительно, но такие вот маленькие угощения всегда разлетаются на ура! Попробуйте и вы предложить их своим деткам.

Дарья.



КАЖДОЙ ЗАКУСКЕ - СВОЯ ЕМКОСТЬ

Если вы собираетесь на пикник, имейте в виду: формочки для кексов с легкостью заменят контейнеры для закусок. В каждую емкость можно положить отдельный вид угощений.

Я часто использую такие формы для сервировки различных соусов, чтобы на пикнике каждый гость смог выбрать что-то для себя.

Инна Роднянко.

ЧЕМ ОЧИСТИТЬ ГРИЛЬ?

Если вы, так же как и мы, летом часто используете гриль, будьте добры хорошо за ним ухаживать. Тогда он прослужит вам не один сезон!

Прежде всего, каждый раз после использования гриль следует тщательно мыть. Лучше всего оттирать стенки жаровни с помощью специальной металлической щетки. Жесткая губка пригодится для труднодоступных мест.

Потом советую протереть поверхность уксусным раствором: уксус плюс вода в соотношении 1:2. После очистки гриль надо хорошенько просушить.

Чтобы жаровня загрязнялась меньше, перед каждым использованием промазывайте поверхность салфеткой, смоченной в растительном масле.

Н. Грязев.

Хорошая привычка

Смотреть фильмы на иностранном языке



В школе и университете я никак не могла заставить себя выучить английский язык. Но с годами поняла: он нужен! Начала заниматься с репетитором, он мне и посоветовал смотреть иностранные фильмы в оригинале. Сначала включала их с субтитрами на английском, потому что речь понимала очень плохо, да еще разговорную. Через какое-то время увидела, что могу смотреть и без них. Кроме того, привыкаешь к произношению, сами собой запоминаются клише. Рекомендую!

Мария Хромченко.

ПРОБКА УПАЛА В БУТЫЛКУ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Обычно, когда пробка падает в бутылку, гости начинают бить тревогу! И совершенно зря. Оказывается, достаточно взять бумажный фильтр для кофеварки и пролить через него вино в любую другую емкость. Оставлять пробку в напитке нельзя! Напиток быстро впитает посторонний запах и изменит свой вкус.

Игорь Л.

ВОЗЬМИТЕ НА ПИКНИК ФОЛЬГУ!

В фольге пища доходит до кондиции быстрее, получается вкуснее, не теряет своей насыщенности. Более того, с ее помощью можно приготовить каждое блюдо порционно.

И что немаловажно: фольга избавит вас от мытья посуды: после применения ее можно выбросить, а мыть ничего не придется!

Елена Шарова.



КОГДА ЛЕНЬ КЛАСТЬ ВЕЩИ НА МЕСТО



У нас в квартире есть волшебный тазик. На самом деле тазик обычный, но назначение у него интересное. Туда мы в течение недели складываем вещи, которые не знаем, куда определить. А когда приходит время уборки, я раскладываю их по местам.

Моя подруга придумала другой лайфхак. Раз в неделю она обходит всю квартиру с корзинкой и складывает внутрь разбросанные вещи. Когда они оказываются в одном месте, их потом легче разложить.

Кристина П.

Стоять в планке каждый день

Со стороны это кажется легко, но на деле выстоять даже 30 секунд для новичка дело довольно непростое. Необходимо держать вес тела на вытянутых руках и ногах, при этом весь корпус должен стать единой линией.

Начинала я с полминуты, сейчас могу простоять в планке 15-20 минут. Более того, я освоила боковую планку. Во время упражнения все мышцы находятся в напряжении. В итоге я стала меньше сутулиться, у меня перестала болеть спина, подтянулись ягодичцы. Одни плюсы!

Наталья Мошкалова.



МАСТЕРИЦА



ПРИХВАТКА В СТИЛЕ ПЭЧВОРК

Пэчворк по-прежнему популярен, а изделия в этой технике смотрятся оригинально. Сделать в стиле пэчворк можно все - от покрывала и одежды до простой прихватки на кухню.

Прихватка в стиле лоскутное шитье будет выглядеть ярко и привлекать внимание. Чтобы создать летнее настроение, выберите хлопковую ткань сочных оттенков, с преобладанием зеленых, желтых и розовых тонов. Другой вариант - использовать цвета, гармонирующие с интерьером вашей кухни.

1 Для изготовления двух прихваток в лоскутной технике потребуется 6 отрезков ткани. Выкроите 6 полос шириной 4 см и длиной 25 см. Заготовки отгладьте. Каждую разрежьте пополам.

2 Полученные полосы сшейте между собой в прямоугольники. Последовательность цветов подбирайте на свое усмотрение. Каждый шов разгладьте. У вас должно получиться 2 прямоугольника, готовых к раскрою.

Шаблон листочка нарисуйте самостоятельно. Примерные размеры: высота - 20 см, ширина - 15 см. Согните шаблон пополам и приложите поверх прямоугольника под углом 60°. Вырежьте заготовку, ос-

тавив припуски на швы по 0,5 см. Со вторым прямоугольником повторите то же самое, только приложите шаблон к другой стороне. Из оставшейся ткани выкроите еще 2 заготовки для второй прихватки. Сшейте между собой парные детали прихваток по среднему шву.

3 Подготовьте рулик для обработки срезов прихватки. Для этого выкроите под углом 45° полосу шириной 4,5 см. Края полосы заглажьте, затем сложите рулик пополам и снова прогладьте. Выкроите из любого оставшегося лоскута ткани по шаблону 2 листика для задней части прихваток. Оставьте припуски на швы 0,5 см. Из ватина выкроите также 2 листика по шаблону, припуски на швы не делайте. Сложите вместе листик из лоскутков, ватин и цельнокроеный листик.

4 Полученные заготовки простегайте на швейной машинке по всему периметру прихватки и между швами. Обшейте руликом всю прихватку, а из оставшейся ткани сделайте петельку.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:
Х/б ткань ярких цветов, ватин (синтепон), нитки швейные, портновский мелок, ножницы, шаблон, швейная машинка.



Ежедневно нас окружает множество вещей. Некоторые из них могут представлять опасность для здоровья. Стиральный порошок. В составе стирального порошка часто можно найти фенол, поражающий нервную систему. В качестве альтернативы специалисты советуют выбирать средства с пометкой «эко» и отдавать предпочтение жидким аналогам. Режим «Дополнительное полоскание» на машине должен быть выставлен постоянно.

Чеки из магазина. Они печатаются на специальной термобумаге, которая покрыта порошком. В нем содержится крайне токсичный бисфенол А. При контакте с кожей он проникает сквозь ее верхние слои. Бисфенол А - химикат, который оказывает вредное воздействие на репродуктивную систему. Чтобы не контактировать с ним, не трогайте чеки голыми руками, сразу откладывайте их или разрывайте.

Сковорода с антипригарным покрытием. Само по себе антипригарное покрытие - прекрасное изобретение! С его помощью можно готовить еду без использования масла. Но - и это очень важно! - посуда должна быть в хорошем состоянии. Если покрытие повреждено, пища, которая на нем готовится, может контактировать с алюминием. Большинство врачей считает его крайне токсичным.

Туалетная вода. Не все духи, парфюм и спреи опасны для здоровья. Если это синтетический ароматизатор, он может вызвать раздражение слизистой поверхности дыхательных путей. В этом случае вам обеспечены аллергия, кашель, чихание. Желательно, чтобы в составе туалетной воды не было производных бензола и парабенов.

Ароматические свечи. Свечи с синтетическими ароматизаторами негативно воздействуют на организм. При горении они выделяют много сажи. Вместе с ней в воздух выбрасываются



7 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ТОКСИЧНЫМИ

Туалетная вода, чеки из магазинов, освежитель воздуха... Со стороны все эти предметы кажутся безобидными. Какое действие на организм они оказывают на самом деле?

толуол и алкены. Эти вещества провоцируют возникновение таких заболеваний, как астма и рак. Гораздо безопаснее свечи без аромата, но даже после их использования рекомендуется проветривать помещение.

Батарейки. Опасность представляют старые, вышедшие из строя батарейки. В их состав входят свинец и кадмий, которые оказывают влияние на работу печени и почек. Если вы не

пользуетесь прибором, в котором стоят батарейки, лучше вынуть их и хранить отдельно. Как только срок службы закончится, тут же утилизируйте их.

Средства с триклозаном. Если верить рекламе, моющие средства с триклозаном не только очищают поверхность, но и борются с бактериями. Однако, согласно исследованиям, он способен вызывать нарушения в гормональной системе.

АНТИСЕПТИК. КАК НЕ КУПИТЬ ПОДДЕЛКУ?



Одна из самых актуальных покупок - по-прежнему антибактериальный гель для рук.

Обратите внимание на состав. Обратите внимание на следующие компоненты.

Спирт. Он - основа любого антисептического средства. Лучше, если спирт будет этиловый. В составе его должно быть не менее 60%, иначе он не сможет убить все микробы. Увлажнитель. Благодаря ему кожа рук, иссушенная спиртом, восстанавливается. Чаще всего увлажнителями выступают глицерин или каприлилгликоль.

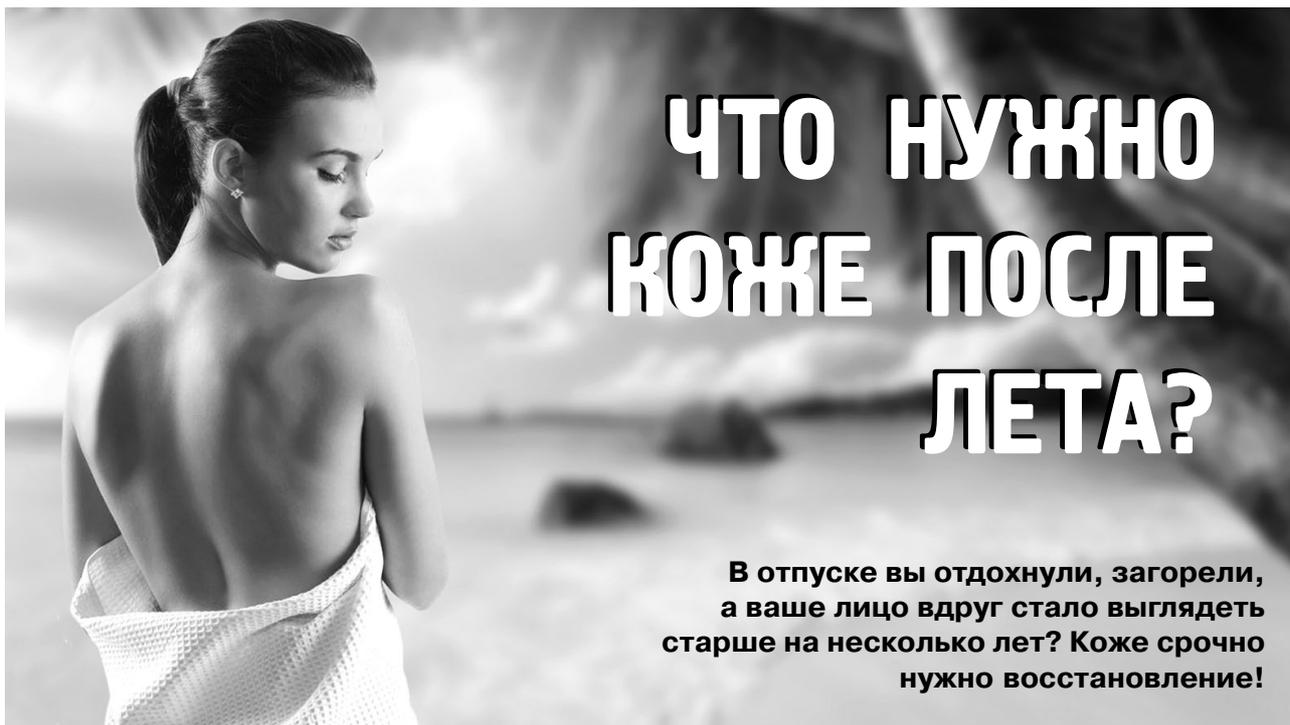
Антиоксидант. Как правило, его роль выполняет витамин Е, в составе указывается как токоферол ацетат.

Консервант. В составе значится как аминотилпропанол. Его роль заключается в

том, чтобы сохранить антибактериальный гель свежим как можно дольше.

Итак, антибактериальный гель для рук приобретен. Пользоваться им нужно только при необходимости! Если применять такие гели слишком часто, можно убить не только вредную микрофлору, но и полезную. Несмотря на присутствие в составе увлажняющих компонентов, антисептики сушат кожу.

Однозначно антибактериальным гелем стоит пользоваться после посещения общественных мест. Причем желательно сначала тщательно вымыть руки с мылом, хорошо их высушить и только после этого наносить гель. Обрабатывать им руки рекомендуется не менее 30 секунд.



ЧТО НУЖНО КОЖЕ ПОСЛЕ ЛЕТА?

В отпуске вы отдохнули, загорели, а ваше лицо вдруг стало выглядеть старше на несколько лет? Коже срочно нужно восстановление!

Отбеливание

От воздействия солнца на коже часто появляются веснушки, пигментные пятна, сосудистые звездочки. Убрать мелкие красные сосудики на носу, подбородке и щеках поможет специальный крем с витаминами К и РР.

От пигментных пятен спасут народные средства: сок лимона или айвы вместо тоника, маска из мякоти арбуза, компрессы из отвара листьев черной смородины.

Рисовые кубики от веснушек



1 ст. л. риса разварить до мягкости в 1 стакане воды, остудить. Процедить отвар и разлить по

формочкам для льда. Поставить в морозилку до застывания. Протирать кожу рисовым кубиком каждый день перед сном до исчезновения веснушек и пигментных пятен.

Витамины

Частая проблема после летнего отдыха - шелушение кожи. Если оно не проходит после нанесения кремов и масел, значит, вашему организму не хватает витаминов.

Налегайте на продукты, богатые витаминами А, С и Е. Дополнительно принимайте аскорбиновую кислоту или



витаминный комплекс. Для лица и тела используйте питательные кремы, содержащие глицерин, керамиды и витамины С и Е. Усилят эффект витаминные сыворотки.

Домашняя сыворотка

1 ч. л. жидкого витамина С растворить в 1 ч. л. дистиллированной воды, добавить 1 ч. л. глицерина и 2-3 капли витамина Е, перемешать. Перелить смесь в пузырек из темного стекла. Наносить на кожу лица, рук, шеи и декольте перед использованием крема. Применять витаминную сыворотку можно каждый день перед нанесением крема. Минимальный курс, после которого почувствуется эффект - 2 месяца. Если сыворотка идеально подходит вашей коже, можно использовать ее не курсами, а постоянно.

ВАЖНО: Каплю сыворотки нанесите на сгиб локтя. Вы можете почувствовать легкое пощипывание. Недопустимы покраснение и жжение.

Увлажнение

Причина «эффекта старения» после жарких дней в обезвоженности. Под воздействием солнечных лучей и жесткой воды кожа теряет много влаги. Вернуть ей здоровый вид помогут увлажняющие молочко или масло для тела. Нанесите средство на кожу сразу после ванны и душа. Смените крем на увлажняющий, который содержит масло из виноградных косточек, алоэ, зеленый чай, гиалуроновую кислоту.

Для лица приготовьте шоколадную маску: она не только увлажняет и подтягивает кожу, но и способствует сохранению загара.

Шоколадная маска для лица

Смешать 1 ст. л. растопленного черного шоколада (содержание какао в нем должно быть не менее 50%), 1 ст. л. жирной сметаны и яичный желток. Держать 15 мин., смыть теплой водой. Курс 5-7 масок до заметного улучшения состояния кожи.



На Востоке издавна ценили камни. Ими лечили разные заболевания и поддерживали красоту. Сегодня камни можно использовать для выполнения косметических процедур. При этом необязательно посещать салон красоты: сеансы легко проводить дома.

В чем польза?

В переводе «гуаша» значит «соскрести все плохое». Эта техника массажа основывается на скребущих движениях специальной пластиной. С ее помощью можно мягко воздействовать как на кожу тела, так и на кожу лица.

Подобный массаж улучшает циркуляцию крови, расслабляет мышцы, увеличивает лимфоток, снимает отечность, повышает регенерацию тканей и выводит токсины. В итоге кожа восстанавливает природный тонус, подтягивается, разглаживаются мелкие морщины.

Если проводить массаж гуаша регулярно и не пропускать сеансы, можно заметить изменения в овале лица: он станет более четко очерченным, а скулы - выраженными.

При правильном давлении пластины и воздействии на кожу прорабатываются еще и глубокие мышцы. Особенно это актуально для людей, ведущих малоподвижный образ жизни - например, для офисных работников. Как правило, у них плохая осанка, из-за чего происходит опущение нижней части лица. Массаж гуаша в таком случае помогает вернуть красоту и молодость.

✓ **С помощью массажа можно снять общее напряжение. Во время его проведения в кровь выбрасывается повышенная доза гормонов дофамина, эндорфина и серотонина.**



Во время сеанса двигайтесь по массажным линиям. Для лучшего скольжения увлажните кожу косметическим маслом.



МАССАЖ ГУАША – И МОРЩИНОК НЕТ!

Невероятно, но эффект от китайского массажа гуаша заметен уже после первого сеанса!

Секрет - в пластине

По внешнему виду эта чудо-пластина напоминает скребок. Раньше ее изготавливали из дерева, кости или рога. Сейчас остальным материалам предпочитают камни - оникс, нефрит, кварц. Обычно пластины создают маленькими, чтобы они удобно помещались в руке. Воздействие с помощью такого скребка гораздо ощутимее, чем воздействие роликового массажера, например. Иногда (особенно часто это встречается при массаже тела) после сеанса могут остаться покраснения, а на особо нежной коже - небольшие синяки. Они исчезают в течение 3-5 дней. Перед сеансом пластину гуаша рекомендуется положить в холодильник, чтобы создать охлаждающий эффект. В таком виде она повышает тонус кожи, усиливает выработку коллагена и освежает. Некоторые помещают небольшие пластины под глаза вместо патчей: они избавляют от отеков и темных кругов. В уходе скребки довольно просты. Достаточно после каждого использования мыть их с мылом. С пластинами следует быть аккуратнее: при падении на твердую поверхность они могут разбиться.

По массажным линиям

Новичкам рекомендуется начинать с 5-7 минутного массажа. Те, кто выполняют его регулярно, обычно уделяют этому около 15 минут.

Хотите стойкий результат? Не ленитесь делать массаж гуаша ежедневно, можно даже утром и вечером. Перед началом рекомендуется посмотреть обучающие видео в Интернете.

Храните пластину гуаша в тканевом мешочке или футляре.

Воздействие производится по массажным линиям. Следует двигаться от кончика носа к середине лба, от середины лба к вискам, от крыльев носа к вискам, от уголков рта к ушам, от центра подбородка к мочкам. Не забудьте также про шею и зону декольте: их следует интенсивно проработать.

Обычно скребком обрабатывают сначала одну часть лица, затем другую. Во время движений он должен практически лежать на поверхности кожи. Перемещаться следует медленно, а сила нажима должна быть ощутимой, но не болезненной. Лицо после массажа покраснело? Значит, вы все сделали правильно.

Можно или нельзя?

В целом, массаж гуаша разрешен всем. Однако есть противопоказания, при которых выполнять его не рекомендуется.

Не стоит проводить манипуляцию, если у вас на коже имеются воспаления, раны или выраженный купероз (сосудистая сеточка). При наличии филлеров или недавно проведенных инъекционных процедур от массажа также стоит отказаться. В противном случае интенсивное воздействие может сместить гель.

СОЛЕНЬЯ И МАРИНАДЫ



САЛАТ С МОРКОВЬЮ

Понадобится: помидоры и перец сладкий - по 1,2 кг, лук и морковь - по 600 г, масло растительное - 100 мл, соль - 30 г, сахар - 25 г, петрушка (зелень) - 40 г, перец душистый горошком - 12 г, лист лавровый - 5 шт., эссенция уксусная - 1 ч. л.

Стручки очистите, нарежьте полосками. У томатов удалите плодоножку, прокрутите через мясорубку. Лук нарежьте полукольцами, морковь - тонкой соломкой.

Морковь, томаты, перец и обжаренный в масле лук переложите в кастрюлю, доведите до кипения. Добавьте соль, сахар, лавр, душистый перец, петрушку, эссенцию. Варите 20 мин. Разложите в стерилизованные банки по плечики. Стерилизуйте на водяной бане 50 мин. Закатайте, укутайте.

Понадобится: на 2-литровую банку: томаты мелкие (плотные) - 1,2 кг, томаты крупные (перезревшие, мясистые) - 1,8 кг, соль - 2 ст. л., сахар - 3 ст. л., уксус (9%) - 2 ст. л.

Крупные томаты бланшируйте в кипящей воде 3-4 мин., после чего опустите в холодную воду. Освободите от кожицы, нарежьте, измельчите в блендере. Добавьте соль, сахар, переложите в кастрюлю. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите 20 мин., постоянно помешивая и снимая пену. В конце варки влейте уксус.

Мелкие томаты проколите зубочисткой в месте крепления плодоножки. Плотно уложите в стерилизованные банки. Залейте горячей водой (до самого верха банок) и оставьте под крышками на 10 мин. Слейте воду в кастрюлю, варите 3 мин. после закипания и снова залейте томаты на 2-3 мин. Если у них кожица тонкая, второй раз заливать не нужно. Слейте воду и сразу залейте в банки кипящий томатный сок доверху (чтобы в банке не осталось воздуха). Закройте прокипяченными винтовыми крышками, переверните. Укутайте, оставьте до остывания. Храните в прохладном месте.

ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ



ОВОЩИ ПО-ВЕНГЕРСКИ

Понадобится: на 3-литровую банку: капуста белокочанная, огурцы, патиссоны, помидоры, перец болгарский сладкий, морковь, лук репчатый (мелкий), чеснок, корень хрена (кусочек) - в любых пропорциях, зелень и пряности (перец черный горошком и т.д.) - по вкусу. Для маринада (на 1,5 л воды): соль - 2 ст. л., сахара - 4 ст. л., уксус (9%) - 1/2 стакана.

Овощи вымойте, срежьте хвостики. Морковь нарежьте толстыми кружочками, капусту и патиссоны разрежьте на крупные части.

В стерилизованную банку поместите зелень, измельченный корень хрена и пряности. Плотно уложите овощи. Очень осторожно, понемногу, залейте кипятком, прикройте крышкой и дайте постоять 15 мин.

Слейте воду в кастрюлю, растворите в ней соль и сахар. Вскипятите, влейте уксус, перемешайте. Снимите с огня, аккуратно залейте в банку. Закатайте, переверните, оставьте до остывания.



СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Чтобы фарш был сочным, его надо хорошо вымесить, а чтобы он не прилипал к рукам, нужно периодически смачивать их холодной водой, налитой в мисочку, или использовать круглую ложку для мороженого.

ОРИГИНАЛЬНЫЙ ШАШЛЫК

На 4 порции: 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 стол. ложка растительного масла, 2 стручка желтого сладкого перца, 500 г фарша, 1 яйцо, 2 стол. ложки панировочных сухарей, кайенский перец, 5 помидоров черри, 8 мини-шариков моцареллы.

Лук и чеснок измельчить и пассеровать в растительном масле. Добавить и потушить сладкий перец, нарезанный крупной соломкой.

Выложить овощи в форму. Фарш смешать с яйцом, сухарями, солью, молотым черным и кайенским перцем. Скатать шарики и обжарить в растительном масле.

Нагреть духовку до 180 градусов. На шпажки, смазанные растительным маслом, нанизать мясные шарики, помидоры и шарики моцареллы. Выложить на тушеные овощи и запекать в духовке 10 мин.



ЗАПЕКАНКА ПО-ФЛОТСКИ

На 4 порции: 200 г макарон, соль, 300 г фарша-ассорти, 1 стол. ложка растительного масла, 1 цуккини, 1 пакетик сухой смеси томатного соуса, 2 стол. ложки томатной пасты, 1/2 чайн. ложки сушеного тимьяна, 250 мл молока, 3 стол. ложки муки, 1 яичный желток, перец, 50 г тертого пармезана.

Отварить макароны.

Фарш обжарить до рассыпчатости в растительном масле. Добавить нарезанный кубиками цуккини, влить 1 стакан воды и перемешать, добавив порошок для соуса и томатную пасту. Посыпать тимьяном и прокипятить 3 мин. Муку развести водой, влить в кипящее молоко и варить 1 мин. Дать остыть, ввести желток и посолить.

Макароны и фарш выложить слоями в форму, поливая каждый слой соусом. Посыпать сыром и запекать около 30 мин при 200 градусах.

НЕЖНЫЕ ТЕФТЕЛИ СО СПАГЕТТИ

На 4 порции: 500 г грудки индейки, 1 яйцо, 2 стол. ложки панировочных сухарей, соль, перец, 4 стол. ложки растительного масла, 600 г сладкого перца разного цвета, 1 луковица, 250 мл куриного бульона, 1 стол. ложка крахмала, 100 мл молока, 1/2 пучка пряной зелени, 400 г спагетти.

Сделать фарш из грудки индейки, смешать с яйцом, сухарями, солью и молотым черным перцем. Слепить тефтели, обжарить в 3 стол. ложках растительного масла.

Перец нарезать кубиками. Лук порубить и вместе с перцем пассеровать в оставшемся растительном масле. Влить бульон и тушить 10 мин под крышкой. Загустить крахмалом, разведенным в молоке, довести до кипения и половину перца пюрировать. Зелень порубить и смешать с тушеным перцем.

Спагетти отварить, разложить по тарелкам вместе с тефтелями и перцем. Полить соусом из сладкого перца.





ОДИН И ТОТ ЖЕ СОН... ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Когда вам часто снится один и тот же сон, возможно, подсознание хочет сказать: «Обрати внимание на это!» Разбираемся вместе с психологами, как правильно расшифровать послание.

Многие считают, что сновидения отражают события, которые происходили с человеком в течение дня. Отчасти это так, однако профессор психологии Райнер Шенхаммер из Университета искусств Бург-Гибихенштейна (Германия) настаивает: иногда сны указывают на наши внутренние переживания. Именно поэтому впечатлительных людей часто преследуют мрачные и тревожные ночные сюжеты. А повторяющиеся сновидения могут говорить о проблемах, на которые вы слишком долго закрывали глаза. Какие сны чаще всего встречаются среди повторяющихся?

Не готовы отвечать на экзамене

Если вам снится, что вы оказались на экзамене, к которому не подготовились, ваш организм сигнализирует о стрессе. Во сне у вас может внезапно перестать писать ручка или в горле появиться ком, из-за чего вы будете не в состоянии ответить на вопрос. Иногда прямо во сне вас может накрыть приступ паники.

Что делать? Подумайте, что могло стать причиной стресса. Возможно, дополнительный проект на работе был лишним или вы зря согласились возглавить родительский комитет у ребенка в школе. Психологи рекомендуют правильно распределять нагрузку, чтобы испытывать меньше негативных переживаний. Делегируйте полномочия,

не стесняйтесь просить о помощи близких, и вы будете реже просыпаться среди ночи в холодном поту.

На публике - и без одежды

На вас направлены прожекторы, люди показывают пальцем: «Только посмотрите на нее!» и смеются. Вас охватывает волна паники, потому что вы не можете вспомнить, куда подевалась одежда и как вы оказались на сцене.

Что делать? Специалисты считают, что такой сон указывает на уязвимость, неуверенность человека. Сюжет может варьироваться: например, вы оказываетесь в офисе в вечернем платье, и коллеги перешептываются за вашей спиной. Важно понять, почему для вас так важно мнение окружающих, и после этого начинать работу над самооценкой. Справиться с задачей в одиночку бывает непросто, лучше обратиться к психологу.

Опаздываете на транспорт

Вы бежите со всех ног, но самолет улетает без вас. Опоздание во сне на любой транспорт - это ощущение страха и разочарования.

Что делать? Как правило, такой сюжет означает, что вы стремитесь установить с кем-то прочную связь. Если во сне вы спешите на самолет, кото-

рый доставит вас до второй половинки, матери или сестры, то в реальной жизни вы мечтаете о более близких отношениях с этим человеком. Вам снится, что вы не успеваете на автобус, чтобы попасть на работу? Возможно, пора наладить общение с коллегами и зарекомендовать себя перед начальством.

Находите неизвестные комнаты в доме

Во сне за вашей кладовой оказывается лестница, которая ведет в неизвестную комнату. Попав в нее, вы испытываете смешанные чувства - удивление, страх и радость.

Что делать? Новые комнаты в жилище - это символическое обозначение ваших скрытых возможностей. Здесь все индивидуально. Скажем, во сне вы обнаружили в неизвестном помещении мольберты с прекрасными картинами, разбросанные холсты и краски. Вероятно, вам нужно попробовать свои силы в сфере искусства. Скрытый кабинет с семейными реликвиями может указывать на приобретение новых родственных связей.

Падаете вниз

Сначала вам кажется, что все хорошо: во сне вы можете гулять в парке, разговаривать с друзьями или заниматься своими делами. Но вдруг земля исчезает из-под ваших ног, вы проваливаетесь в бездну и падаете вниз на большой скорости. От страха душа словно уходит в пятки.

Что делать? Часто такие сны говорят о том, что вы не можете контролировать определенную сферу вашей жизни. Отсюда и чувство того, что земля уходит из-под ног, ощущение бессилия, беспомощности. Чтобы избавиться от кошмаров, важно научиться расслабляться и плыть по течению. Помогут медитации, работа с психологом, техника глубокого дыхания и другие расслабляющие практики.

Комментарий специалиста

Существует мнение о том, что повторяющиеся сны - это наша подсознательная реакция на определенные события в жизни. Если вы не ощущаете дискомфорта из-за подобных сновидений, необязательно что-либо предпринимать. Возможно, со временем ночное видение перестанет вас мучать. Когда же человек сразу после пробуждения испытывает страх или тревогу, я рекомендую задать себе вопросы: «Что меня беспокоит? Как я могу это исправить?» Если не можете дать ответ, не откладывайте визит к специалисту: важно решить внутренние проблемы.

Поздравления

Мадонну Карсанову поздравляем с днем рождения.

Лиственница листьа обрoнила,
Иголки лежат рядом у дома.
Весточка добра к тебе приплывла,
Ласковая, милая Мадонна.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Додо Лалиашвили, Лия Арвеладзе, Нанули Варазашвили, Диана Габарашвили, Белла Киладзе, Майя Пирцхалашвили, Лали Дгебуадзе, Валентина Неженцева, Любовь Истомина, Раиса Смирнова, Светлана Губкина, Анна и Юлия Кузнецовы, Надежда Ляпина, Алла Есаулова, Полина Иванова, Майя Венкова, Ирина Епифанова, Елена Яровая, Нина Кондратюк, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Зоя Кучеренко, Любовь Искренко, Лариса Степаненко, Эльза Санакоева, Мзия Кудухова, Раиса Мкртчян, Анжела Геворкян, София Болквадзе, Медея Чахидзе, Лела Турашвили, Этери Шенгелия, Лили Тодадзе, Кети Димитриади, Елена Акритиди, Лана Стоева, Зоя и Ивanka Костовы, Красимира Русинова, София Светлинова, Венера Кростева, Джеджило Эристави, Манана Кавтарадзе, Дареджан Капанадзе, Русудан Абесадазе, Нино Балавадзе, Ия Перадзе.

Анжелу (Ангелию) БОТЕЗАТУ,
нашу молдавскую красавицу,
поздравляем с днем рождения.

Приветы шлют тебе со всей Молдовы,
С Кахула, Теленешты, также с Плату.
Преподнесли сюрприз тебе нескромный,
Ангела! Ангелия Ботезату!

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Лидия Ботезату, Мария Драгомири, Ланда Урзичану, Кристина Лазару, Диаманта Биешу, Дорина Ротару, Зоя Дранга, Анна и Мелисула Спатару, Эстера Мунтяну, Флорина Брязу, Марелия Чептанару, Маргарита Доряну, Сильвия Загоряну, Илона Кодряну, Диаманта Патеряу, Майя Санду, Ольга Турчану, Людмила Гирлован, Диана Армашу, Дорина Юрку, Армена Гелага, Елена Бударан, Мирелла Иорданеску, Нино Палавандишвили, Ия Корogliшвили, Марина Библиашвили, Инга Саркисян, Ирина Мелкова, Нино Хадурди, Лара Пенчева, София Христиди, Аурелия Нишнянидзе, Нана Кобалия, Лела Гудумидзе.

Виолетту Сократовну
ПАНДЕЛОВУ-ТУТБЕРИДЗЕ
поздравляем с днем рождения.

От Армавира и до Ялты
Прошла дорога гладкая,
Края те сливами богаты,
Виолетта Сократовна.

Алфеос разливает воды,
От Пирея до Платея,
Прекрасны будут счастья годы,
Виолетта Сократовна.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Светлана Цвелева, Росица Билянова, Зоряна Янкова, Мари Гличева, Мария Стромова, Оксана Танасова, Анна Димчева, Ионелла Радева, Стефка Дончева, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Донка Младенова, Лада Николова, Малуза Горанова, Райна Желева, Лидия Ланитова, Иорданка Евтимиади, Эвридика Энгопопуло, Лаура Коккинаки, Мария Саввиди, Анна Бостаниди, Анемона Иродопуло, Анастасия Микропуло, Анна Мармариди, Ирина и Ольга Энтиди, Екатерина Станиси, Мелина и Эмилия Родаки, Элла Асланиди, Елена Доксопуло, Гликерия Уранопуло, Ирина и Спирула Икономиди, Варвара Каниди, Ангелина Клионики, Анна Иониди, Елена Цалигопуло, Элпиди Лиманопуло, Мира Триандафилиди, Анна Анастасиади, Евлампия Замбету, Эрида Мустиди, Елена, Зоя, Лариса и Раиса Назлиди, Лана Манагадзе, Ирина Санадзе, Этери Марташвили, Тасико Векуа, Алла и София Фотовы, Лариса Пиковская, Алла Фридан, Елена Микелашвили, Гульнара Озманова, Елена Шишкина, Галина Новичкова, Веста Квернадзе, Жанна Еджубова, Ирина Подсоснок, Ирина Артеменко, Анаида Акопян.

Кристину ЛАПШИНУ-КАПАНАДЗЕ
поздравляем с днем рождения.

Настал сентябрь и созрел инжир,
Прекрасный вид с Авчала на долину.
Пусть будет радость, счастье, любовь, мир.
Радуйся жизни, милая Кристина.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Валентина Ярославцева-Шемшур, Лидия Ситникова-Комарова, Инна Ячевская-Седыкина, Елена Мачабели, Любовь Арашвили, Людмила и Цицо Тевзадзе, Анна Апциаури, Ирина Бериташвили, Наталия Меладзе, Нина Губеладзе, Мери Саакова-Энгенова, Циала Саакова-Чумбуридзе, Натела Швагирадзе, Ирина Кобалия-Данелия.

Элеонору ГВАДЗАБИЯ
поздравляем с днем рождения.

Маяк в Сухуми, место детства,
Теперь мечта и Бора-Бора.
Пусть радостно забьется сердце,
Красавица Элеонора.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Мери и Нино Кешелава,

Лали Изория, Лия Кодуа, Мария Кондролова,
Вектра Диомова, Ольга Лучинка,
Галина Ремкова,

Сильвия Оганесян, Дали Мхитарян, Виктория Дарбинян, Кнаррик Минасян, Полина Иванова, Майя Венкова, Ирина Епифанова, Валентина Шипулина, Татьяна Корчагина, Наталия Псаропуло, Нина Романиди, Маргарита Антонопуло, Ксерия Спиранди, Алла Буковинская, Елена Иваницкая, Екатерина Зелинская, Марина Карадочева, Манана Орагвелидзе, Цицо Беруашвили, Пепела Копалеишвили, Майя Гиоргбиани.

Нину АРЕВШАТЯН,
нашу многосолнечную армянскую
красавицу, поздравляем
с днем рождения.

Сияют солнцем Мерге-Агараг,
Гюмри и Вахнадзор, а по полям
Гуляет ветер – это счастья знак,
Большой любви Нуну Аревшатяна.

С уважением,
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Алла и Карина Дерцакян, Зара Тоникян, Аутик Чогондарян, Тея Дарахчян, Нуну Саркисян, Римма Мирабян, Лили Погосян, Гоар Ананикян, Жанна и Офелия Григорян, Эмма Долмажян, Нелли Эдлиян, Лили Шахбазян, Эмма Гукасян, Анна Котова, Лия Гочиашвили, Натая Сологашвили, Нино Горгиладзе, Лали и Циури Беридзе, Нуну Котрикадзе, Виктория Хоруженко, Любовь Зарубина, Зоя Каноненко, Татьяна Семернина, Циснами Чкадуа, Светлана Ежова, Натела Гаприндашвили, Нина Стрельченко.

Владимира (Ладо) КАРБЕЛАШВИЛИ и Ангелину ПЕРАДЗЕ, а также Ростома ЦИХЕЛАШВИЛИ и Лиоу ВАШАКИДЗЕ поздравляем с рождением внука, а Георгия (Гигу) КАРБЕЛАШВИЛИ и Дали ЦИХЕЛАШВИЛИ с рождением сына Анри.

Есть в Тамариси один сад,
Там на скамейках сидят парни,
Житель поселка каждый рад,
На свет пришел мальчишка Анри.
Удачи, мальтий паренек,
Будь добрым и не будь коварным,
Пусть радость даст каждый денек
Тебе. Расты большим ты, Анри.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Циала Кирхитадзе,
Наили Варамашвили, Марина Закариадзе, Руса Казумова, Мехрибан Гулиева, Земфира Алиева, Кристина Федотова, Алла Сердина, Вета Юзбашян, Хатуна Пилиева, Марина Пападаки.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №31

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Собакевич. Телега. Ядро. Ост. Гарпун. Балаган. Куинджи. Якоби. Саади. Милан. Филя. Лицо. Юнона. Меридиан. Апатия. Этна. Шило. Пеон. След. Каторжник. Юла. АПК. Каноз. Огайо. Носик. Метод. Антик.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Так. Афина. Икра. Рубаи. Опал. Нут. Типи. Длина. Отто. Унция. АТВ. Энд. Окленд. Про. Мятеж. Оса. Гоби. Онегин. Краса. Риони. Акт. Тля. Кай. Акр. Лимит. Дэнс. Полк. Индиго. Лимит. Люк. Абзац. Ангел. Козни. Нонна. Дар.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009



9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова

Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12 (Звонить по понедельникам)

ЦЕНА 2 лари.

В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы

ЖИВОТНЫЕ ЧИТАЮТ НАШИ МЫСЛИ?

Вы грустите - и вот уже Барсик мурлычет у ваших ног. Радуетесь - и кот приветливо машет хвостом в ответ. Словно понимает, что у вас на душе...



Необъяснимо, но факт: животные действительно способны чувствовать, какое настроение у хозяина. Самые чуткие из них сопереживают, беспокоятся и могут даже потерять аппетит, если у их человека что-то не ладится.

По мнению ученых, собаки в этом вопросе более эмпатичны. Было доказано, что они способны считывать эмоции людей по их лицу. Псу достаточно уловить мимику человека, и все понять. Кошки в этом смысле преуспели чуть меньше. А все потому, что по природе своей они более эгоцентричны и привыкли заботиться, в первую очередь, о себе. Впрочем, некоторые особи в буквальном смысле способны считывать мысли хозяина. Например, спрятаться и сидеть тише воды, ниже травы, когда тот не в настроении. Предположительно, кошки в этом вопросе более эмоциональны и чувствительны, чем коты. Хотя, опять же, и здесь бывают исключения.

Зоопсихологи также уверяют, что чем дольше животное живет у человека, тем теснее у них связь. Соответственно, кошке или собаке легче понять, о чем думает его друг, что его тревожит и беспокоит.

СТРИЖИ ПРИЛЕТЕЛИ!

Заметили на земле птичку, не похожую на привычных голубей, воробьев и ворон? Сравните с фотографиями в Интернете - возможно, это стриж!

Если стриж лежит на земле или траве, подойдите, возьмите птицу в руки и немного поднимите. Это поможет ей взлететь, если она здорова. Стриж не взлетает? Не исключено, что он ударился при падении или попросту обезвожен. Предложите ему чистой воды или еды. В качестве лакомства для птицы идеально подойдет нежирный творог, перетертый с дафнией (есть в корме для рыб). Также стрижи питаются насекомыми - мухами, кузнечиками, сверчками и пр.

Если у вас есть возможность, возьмите птицу домой и дайте ей отдохнуть в коробке сутки-двое - этого будет достаточно. Следите за тем, чтобы птица не вылетела и не ударилась о стекло.

Стрижи не способны причинить вред. Также они не заразны: большую часть времени птицы проводят в полете и не контактируют с другими особями.



ПОЧЕМУ БЕЛЫЕ КОТЫ ПЛОХО СЛЫШАТ?

Встретили белую кошку с голубыми глазами? Есть вероятность, что она глухая. По статистике, лишены слуха около 35-40% таких особей.

Всему виной - особый ген, отвечающий за подобный окрас и цвет глаз. В нем есть мутация, которая дает глухоту. Причем коты иногда имеют глаза разного оттенка. В этом случае не слышат они на то ухо, рядом с которым находится глаз голубого цвета.

Потомство у таких особей чаще всего рождается тоже глухим, даже если котята совершенно другой масти и окраса.

На улице кошкам выжить трудно: они не слышат звук приближающейся машины, не способны отреагировать и на другую опасность. Хорошо, если такое животное живет дома, у любящих хозяев.



Алена Ахмадуллина:

народные мотивы

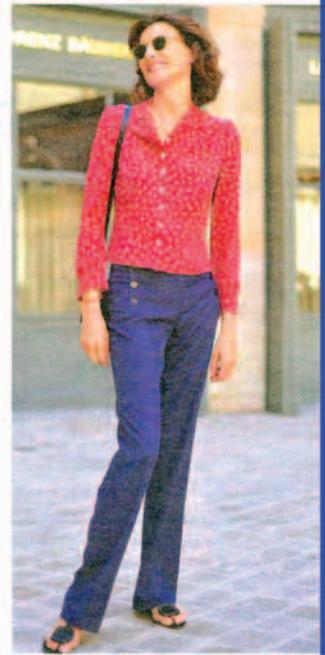
Популярный российский дизайнер Алена Ахмадуллина (42 года) покорила модный мир народными мотивами. Ее вещи напоминают полотна русской живописи, а уникальные национальные узоры стали визитной карточкой. Сама Алена одевается в стиле «артизан», для которого характерно использование элементов рисунков художников, большое количество декора, вышивки и сложного кроя.



Инес де ля Фрессанж:

масс-маркет - не приговор!

Известная француженка Инес де ля Фрессанж - модный дизайнер одежды. В свои 62 года она с легкостью комбинирует вещи из масс-маркета с дизайнерскими и составляет несколько образов из одних и тех же предметов одежды. Инес периодически пополняет гардероб в мужском отделе, покупая там классические рубашки и пиджаки. Из аксессуаров предпочитает качественные дорогие сумки.



Светлана Бондарчук

и ее страсть к экспериментам

Российской модели 51 год, но в ее нарядах преобладают элегантность, женственность и сексуальность. К тому же Светлана любит экспериментировать. Например, платье в бельевом стиле она примерила одной из первых среди московских модниц. Светская львица не боится выбирать для образов сложные, необычные текстуры и яркие оттенки. Для выходов в свет чаще всего она предпочитает одежду с цветочными принтами.



ПИКАНТНЫЕ СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ

2 луковицы, 4 стол. ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, 4 стол. ложки томата-пасты, 4 стол. ложки белого винного уксуса, соль, по 1/2 чайн. ложки сушеных базилика и тимьяна, 2 стол. ложки меда, 8 стол. ложек мясного бульона из кубиков, 6 стол. ложек соевого соуса, 1 чайн. ложка горчицы, уксус «Табаско», 2 кг свиных ребрышек. Лук очистить и порубить. Обжарить в разогретом растительном масле. Чеснок очистить, измельчить, добавить в сковороду и слегка обжарить. Томат-пасту смешать с уксусом и добавить к луку. Приправить солью, пряными травами, медом, бульоном, соевым соусом, горчицей и каплей «Табаско». Соус довести до кипения и 10-15 мин. тушить в открытой кастрюле. Мясо вымыть, сделать надрезы между ребрышками. Около 30 мин. отваривать в подсоленной воде. Нагреть духовку до 225 градусов. Мясо вынуть, обсушить и положить на решетку для жаренья. Поставить под решеткой глубокий противень и 20 мин. жарить мясо на средней полке духовки. Время от времени смазывать ребрышки соусом барбекю. Перед подачей на стол разрезать ребрышки на порционные куски, смазать соусом. Ребрышки хорошо подавать с капустным салатом и картошкой фри.



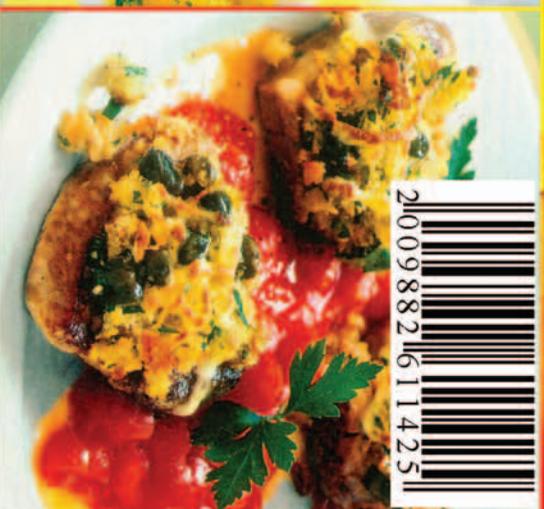
СВИНИНА С ЦУККИНИ

3 цуккини, 600 г свиного филе, соль, молотый черный перец, 1 пучок петрушки, 1 стол. ложка растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 стол. ложка сливочного масла, 2 стол. ложки тертого пармезана. Цуккини вымыть, очистить и нарезать кружочками. Свиное филе вымыть, обсушить и хорошо натереть солью и молотым черным перцем. Петрушку вымыть, отряхнуть от капель, оборвать листики и порубить. В сковороде с антипригарным покрытием разогреть растительное масло. Около 20 мин. со всех сторон обжаривать в нем мясо. Выложить, завернуть в алюминиевую фольгу и отложить на время. Лук и чеснок очистить и порубить, пассеровать до прозрачности в сливочном масле, добавить ломтики цуккини и, помешивая, жарить в течение 5-7 мин. Овоши посолить, поперчить, посыпать петрушкой. Свиное филе нарезать на кусочки, разложить по тарелкам вместе с цуккини, посыпать тертым пармезаном. По желанию украсить веточками петрушки.



ШНИЦЕЛИ С ОВОЩНЫМ САЛАТОМ

2 картофелины, 1/2 пучка редиса, 3 веточки петрушки, 1/2 пучка лука-резанца, 1 луковица, 50 мл овощного бульона из кубиков, 2 стол. ложки уксуса, 1,5 стол. ложки растительного масла, 2 чайн. ложки горчицы, 1 свиной шницель, 1/2 стручка красного сладкого перца, 1 стол. ложка пармезанового конфитюра, перец. Картофель отварить в мундире. Редис вымыть и очистить. Петрушку и лук-резанец вымыть, то и другое порубить. Репчатый лук очистить, нарезать кубиками. Смешать с бульоном, уксусом, 1 стол. ложкой растительного масла, горчицей, солью, молотым черным перцем и пряными травами. Картофель очистить, нарезать травами. Остудить и смешать ложками с маринадом. Редис нарезать кружочками и добавить в салат. Мясо равномерно обжарить в 1/2 стол. ложки масла. Выложить, посолить и поперчить. Сладкий перец очистить, нарезать кубиками, 2 мин бланшировать в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и смешать с конфитюром. Приправить солью и кайенским перцем. Шницель подать на стол вместе с салатом и соусом.



ЗАПЕЧЕННОЕ СВИНОЕ ФИЛЕ

600 г свиного филе, 1 ломтик хлеба для тостов, 3-4 веточки майорана, 1 пучок петрушки, 50 г тертого сыра, 1-2 стол. ложки каперсов, 3 стол. ложки растительного масла, соль, молотый черный перец, 500 г замороженных помидоров кусочками. Свиное филе вымыть, обсушить и нарезать ломтиками. Хлеб для тостов измельчить в крошку с помощью миксера. Пряные травы вымыть, оборвать листики, мелко порубить. Разогреть гриль духовки. Хлебную крошку смешать с сыром, пряными травами и каперсами. Форму смазать жиром. В сковороде разогреть растительное масло. Со всех сторон обжарить в нем свиное филе, посолить и поперчить. Кусочки мяса выложить в форму, сверху распределить смесь сыра с каперсами 5 мин. запекать, пока сыр не расплавится. В жир, оставшийся от жаренья, выложить кусочки помидоров, довести до кипения, посолить и поперчить. Запеченное филе разложить по тарелкам и подать на стол вместе с томатным соусом. По желанию украсить петрушкой.

2 009 882 611 425

