

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДСТА

**№44**

декабрь 2020

цена:  
2 лари

**Релакс для  
зимних вечеров**  
стр.37

**Как управлять  
ЭМОЦИЯМИ**  
стр.29

**Целебные свойства  
имбирной воды**  
стр. 7

**Что съесть на ночь  
без вреда для фигуры**  
стр. 22

**История любви  
Джон Леннон и Йоко Оно**  
стр.20-21

**Кейт Уинслет:** стр.16-17

**“Соцсети разрушают семью”**



## МОДНЫЕ ВЕЩИ

Если раньше бархат использовали исключительно для создания изысканных вечерних нарядов, то сегодня он занимает место в повседневных образах.



### Что сверху?

Укороченная куртка из бархата - обязательный элемент осеннего гардероба. Дополните ее классическими брюками из твида, черной водолазкой и ботильонами. Длинное бархатное пальто будет смотреться не менее эффектно.



### Юбочка из плюша

На пике популярности - классические темные и пастельные тона. Вы не прогадаете, выбрав юбку из бархата в оттенке индиго, изумруд или бордо. Длина может быть разной, среди выигрышных фасонов - строгая юбка-карандаш, юбка-солнце и плиссе. Сочетайте их с шелковыми блузками, кружевными топами и трикотажными свитерами.

## Актер, который заменит Джонни Деппа в "Фантастических тварях"



Кинокомпания Warner Bros. официально утвердила нового актера на место Джонни Деппа в фильме "Фантастические твари - 3". Вместо оскандалившегося Деппа на роль возьмут звезду сериала "Ганнибал" Мадса Миккельсена.

После отстранения Деппа от проекта премьеру фильма по книгам Джоан Роулинг перенесли на лето 2022 года.

Напомним, Warner Bros. попросила Деппа отказаться от роли в фильме "Фантастические твари". Компания приняла решение о снятии актера с роли после судеб-

ного разбирательства Деппа с таблоидом Sun, который сообщил, что актер избил бывшую супругу.

Издание выиграло суд, однако же Депп считает это решение суда "абсурдным". Его бывшая жена актриса Эмбер Херд рассказала о 14 случаях физического и психологического насилия.

Юрист Марк Стивенс предрек американскому актеру Джонни Деппу конец карьеры в Голливуде из-за скандала, так как Деппа всегда будут помнить как избивавшего жену, пьяницу и наркомана.

## В аэропорту Буэнос-Айресе установят статую Диего Марадоны

Владеющая главным международным аэропортом Аргентины компания Aeropuertos Argentina 2000 заявила, что на территории воздушной гавани будет установлена статуя легендарного футболиста Диего Марадоны.

"Марадона, Диего Армандо. Да упокоится с миром, скончался 25.11.2020. Будет у тебя статуя!" - цитирует агентство ТАСС некролог, опубликованный представителями компании.

Как сообщает ТАСС, несколько лет назад владелец компании уже обсуждал с Марадоной установку статуи, и футболисту эта идея понравилась. Теперь Aeropuertos Argentina 2000 решила осуществить задумку владельца.

Марадона скончался 25 ноября. Ему было 60 лет. По предварительным данным, причиной смерти стала острая сердечная недостаточность, также сообщалось об отеке легких. После его смерти в Аргентине объяви-



ли национальный траур, который продлится три дня.

Церемония прощания с футболистом была омрачена массовыми беспорядками, вызванными внезапным ее прекращением. Ряд фанатов Марадоны пытались прорваться к телу спортсмена через полицейские кордоны, между поклонниками футболиста и полицейскими произошли столкновения. В ход шли кулаки и все, что находилось под рукой.

## ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ. ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10; 5.99-37-59-58.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

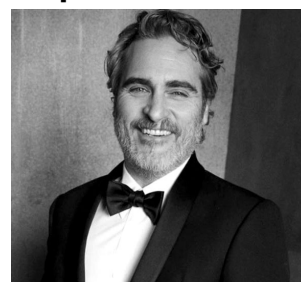
## В США опубликовали список лучших актеров XXI века

Американское издание The New York Times опубликовало статью, в которой перечислило 25 величайших актеров XXI века. Издание заранее предупредило, что список является субъективным и скандальным, так как в него не удалось включить всех великих актеров начала века.

"Этот список точно субъективный и, вероятно, скандальный из-за некоторых упущений", - говорится в материале.

- Первое место в списке авторы статьи отдали Дензелу Вашингтону, которого журналисты назвали актером "вне конкуренции". По мнению авторов статьи, Вашингтон легко может сыграть как шекспировскую роль, так и обыкновенного человека.

- Второе и третье места



поделили обладатель трех "Оскаров" Дэниэл Дэй-Льюис и знаменитая французская актриса Изабель Юппер.

- Четвертое и пятое места отдали Киану Ривзу и "трудолюбивой" Николь Кидман".

В списке также оказались Сон Кан-хо из нашумевшего фильма "Паразиты" и Хоакин Феникс, запомнившийся россиянам по последнему своему фильму "Джокер".

### American Music Awards назвала исполнителя года

В Лос-Анджелесе прошла церемония награждения музыкальной премии American Music Awards. По версии специалистов, исполнительницей года признана американская певица Тейлор Свифт.

Свифт также удостоилась звания самой известной поп-певицы года. Ее клип на песню Cardigan получил награду как лучшее музыкальное видео. За свою карьеру знаменитость получила уже 32 награды от американской музыкальной премии.

Лучшей новой артисткой года признана рэп-исполнительница Doja Cat. Корейская группа BTS названа луч-



шим коллективом и группой с самой активной фан-базой. Канадец Джастин Бибер признан популярнейшим поп-певцом года, передает CNN.

Ранее специалисты Второй ежегодной музыкальной премии Apple Music Awards подвели итоги и выяснили, кто же стал главным музыкантом года.

В результате победителем был объявлен 25-летний американский хип-хоп-исполнитель Lil Baby (Доминик Джонс). Молодой человек эмоционально отреагировал на свою победу. Он поблагодарил своих поклонников за поддержку и отметил, что через свою музыку он смог сказать очень многое.

Прорывом года назвали 25-летнюю американскую рэпершу Megan Thee Stallion (Меган Джовон Рут Пит). Ее совместные треки с такими исполнительницами, как Бейонсе и Карди Би, высоко оценили пользователи приложения Apple Music. Композиции прослушали более 300 миллионов раз.

### Меган Фокс окончательно развелась со звездой сериала "Бeverли Хиллз"

Кинозвезда ушла от мужа с тремя детьми к молодому рэперу.

Голливудская актриса Меган Фокс в очередной раз напомнила поклонникам о своем делящемся не первый год разводе с актером Брайаном Остином Грином.

Напомним, 34-летняя актриса и модель Фокс известна по звездным ролям в "Трансформерах" и "Черепахах-ниндзя", а ее 47-летний супруг в основном известен ролью Дэвида Сильвера из "Бeverли-Хиллз, 90210".

Пара была в браке 10 лет, с 2004 года, супруги успели завести трех детей - сыновей в возрасте от 4 до 8 лет. Впервые о разводе Фокс за-



являла еще в 2009 году, однако после этого актеры еще несколько раз сходились и снова расставались, попутно в промежутках между ссорами рождая детей.

Меган Фокс сообщила, что теперь ее решение окончательно развестись с мужем абсолютно серьезно: документы о разводе уже переданы в суд.

Также многодетная мать с весны 2020 года публично встречается с 30-летним рэпером из Техаса Machine Gun Kelly. Еще не оформившая развод женщина демонстративно появилась с музыкантом на красной ковровой дорожке American Music Awards 2020, а также публично признавалась ему в любви.

Также, по данным СМИ, наконец-то свое согласие на развод дал и сам Грин. Он также подтвердил, что они с Меган разъехались еще в мае, когда она впервые была замечена с рэпером.

Супруги при этом отказываются от публичных комментариев о своих отношениях, передает EW.

### Звезда сериала "Друзья" повторила свой танец с индейкой на голове

26 ноября в США отмечают государственный праздник День благодарения. В четвертый четверг ноября американцы традиционно готовят запеченных индюшек для праздничного стола. Оригинальным способом поздравить соотечественников решила звезда сериала "Друзья" Кортни Кокс.

Исполнительница роли Моника повторила свой знаменитый танец с индейкой на голове. Актриса с иронией выразила надежду, что после этого ей перестанут отправлять гифки с этим



эпизодом. Ведь она в точности повторила все детали, какие были в сериале. Не хватало только Чендлера (Мэттью Перри) и перепуганного Джоуи (Мэтт ЛеБлан).

Ролик с индейкой посмотрели почти миллион раз менее чем за сутки. Звезды Голливуда не оставили без внимания танец Кокс. Актриса Лиза Кудроу, прославившаяся по роли Фиби, написала под видео: "Ты сделала это!". Слова поддержки выразила и "Блондинка в законе" Риз Уизерспун.

# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Изжогу люди описывают по-разному. Кто-то говорит о чувстве жжения за грудиной, а кто-то ощущает за грудиной «кол». У разных людей разная чувствительность к боли и разная способность передавать словами то, что они чувствуют и что их беспокоит. На самом деле изжога - это симптом повреждения пищевода. Однако дискомфорт за грудиной может быть и симптомом, например, стенокардии.

Сердце может заболеть после физической и психоэмоциональной нагрузки или появиться после стресса. Но если нездорово сердце, после приема нитропрепаратов дискомфорт и жжение в груди исчезают.

Если поврежден пищевод, изжога появляется в горизонтальном положении, например, когда лежачи смотрите телевизор или читаете, особенно после еды. Часто изжога бывает после приема кислой и острой пищи.

Изжога бывает при гастроэзофагеальной рефлюксной болезни. Она может появиться до, а может появиться после приема пищи. При этом обжигаются кислотой органы, расположенные рядом с пищева-

**Изжога может быть симптомом сердечно-сосудистых заболеваний. Если она появляется одновременно с болями в сердце, повышением давления, учащением пульса.**

## У вас изжога. При чем тут сердце?

дом: полость рта, зев, дыхательные пути.

Существуют и сердечные проявления гастроэзофагеальной рефлюксной болезни. Как они возникают? Сердце и пищевод расположены рядом. Их пути не пересекаются. Поэтому воздействие возможно только рефлекторное: заброс кислого содержимого из желудка в пищевод приводит к воспалению в стенке пищевода, которое через нервные пути может вредить миокарду (сердечной мышце). То есть, если у

человека уже есть заболевание сердца, которое до настоящего момента могло протекать скрыто, изжога поможет его выявить. Поэтому, если на фоне изжоги стали беспокоить боли в сердце, нарушается сердечный ритм, колеблется артериальное давление, необходимо не только лечить гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь, но и обязательно обследоваться у кардиолога. Длительное течение гастроэзофагеальной рефлюксной болезни без лечения способствует разви-



тию сердечных недугов. Но основными причинами болезней сердца являются все же повышенный уровень холестерина, сахара в крови, курение.

Вывод: нарушение моторики пищевода и желудка обязательно нужно устранять, потому что оно может стать причиной развития или обострения сердечно-сосудистых болезней. Это длительный процесс. Лечиться придется долго - несколько месяцев. Тут не обойтись без регуляторов моторики желудочно-кишечного тракта, препаратов, снижающих секрецию желудочного сока и вязкость желчи. Появление любых жалоб со стороны сердца при изжоге требует консультации кардиолога.

**В. Коломейко,**  
кардиолог.

## Не упущу время

**Есть шансы пережить сердечный приступ благополучно, если своевременно распознать его приближение. Необходимо вызвать скорую помощь, если вы ощущаете давление на грудь, чувствуете боль, которая распространяется на шею и левую руку, чувствуете сильную боль в животе. Особенно, если эти симптомы сопровождаются одышкой и тревожностью. Нетипичные признаки сердечного приступа - усталость, тошнота, боль между лопатками. Такие симптомы чаще встречаются у женщин.**

Чтобы чувствовать себя хорошо, надо трудиться. Не лежать на диване и грызть семечки или какие-нибудь печенюшки, а хотя бы шевелить пальцами...

Ритмичное сжатие и расслабление пальцев руки способствует улучшению кровотока, а это помогает работать сердцу и сосудам и снижает у гипертоников повышенное артериальное давление. «Кулачок» также способствует укреплению и развитию связок костей. Это неплохая профилактика артрита. Как выполнять это упражнение? По принципу сжать-

## “КУЛАЧОК”

**На Востоке это простое упражнение помогает людям нормализовать давление и улучшить состояние сосудов.**

расслабить. Если есть проблемы с давлением, рекомендуется заниматься хотя бы два раза в сутки - утром, после пробуждения, и перед сном. Причем женщины должны выполнять это упражнение, начиная с правой руки, а мужчины - с левой. Итак...

Занимаем положение стоя. Руки вдоль корпуса. В течение 35-40 секунд начинаем сжимать и расслаблять одну руку. Потом делаем 15-секундный перерыв и повторяем с другой рукой. Затем расставляем руки в стороны параллельно полу и повторяем сжатие-разжимание кулачков.

Следующее упражнение - руки перед собой. Повторите предыдущее упражнение. И, наконец, то же самое, но руки поднимаем вверх. Это упражнение займет, у вас не больше 10 минут, но эффект отличный. Рекомендуем!



**Раньше вместо разрушенных зубов стоматологи ставили пациентам мосты, теперь же чаще рекомендуют установку имплантов. Какой вариант более безопасный?**

# ИМПЛАНТЫ ИЛИ МОСТЫ?

**М**ост - это несъемная конструкция, имитирующая выпавший зуб. Для его установки врач обтачивает соседние зубы и на них надевает коронки, к которым крепится муляж. Имплантация появилась не так давно, но уже приобрела много сторонников (как и противников). Зубной имплант вживляется в кость и полностью повторяет вид и функции утраченного зуба.

## А вдруг не приживется?

Главный аргумент противников имплантации заключается в том, что имплант может не прижиться. Такое бывает, но это скорее исключение, чем правило. Приживаемость имплантов составляет 95-98%. Его основа делается из титана, а данный металл хорошо принимается человеческим организмом. Титан используют в травматологии, из него изготавливают искусственные суставы и даже пластины при черепно-мозговых травмах. Также штифт может быть сделан из углеволокна и стекловолокна - такой имплант предлагают пациентам с аллергией на металл. Подходит ли вам имплант или нет, станет понятно уже в первые шесть месяцев ношения.

К сожалению, в некоторых случаях все же возможны осложнения разной степени тяжести: от воспаления и расхождения швов до паралича жевательных мышц. Последнее происходит, если во время операции врач повредил нерв. Вот почему так важно выбирать клинику и, самое главное, специалиста.

Через 10-15 лет может потребоваться замена керамической коронки, но сам стержень - если организм его принял нормально - устанавливается навсегда.

Зубные импланты просты в уходе, они очищаются обычной щеткой.

Промежутки можно прочистить зубной нитью или специальные ершиком.

К недостаткам можно отнести то, что имплантация - довольно долгий процесс. Он занимает 2-5 месяцев. Мосты устанавливаются быстрее - всего за 2-3 недели.

## Когда костная ткань под угрозой

Недостаток мостов в том, что они не восстанавливают полноценный зуб, а лишь создают его видимость. Однако в процессе жевания конструкция не участвует, вся нагрузка распределяется между соседними зубами, уже и так обточенными под коронки. Это приводит к рассасыванию и истончению костной ткани. Десна «проседает», а под коронку попадают остатки пищи и начинают там разлагаться. В результате зуб разрушается. Врач в этом случае снимает старые коронки, удаляет больной зуб и обтачивает следующий. И дальше все сначала. Рассасывание кости не проходит бесследно и для внешности. Овал лица может деформироваться, иногда зрительно сужаются губы и уменьшаются подбородок и нижняя часть лица. С имплантами такого не происходит, так как они, наоборот, заставляют кость наращивать ткань.

При установке моста врач может настаивать на депульпировании зуба, то есть на удалении из него нерва. Это необходимо, чтобы не повредить пульпу при обточке. Кроме того, с «живым» зубом чаще возникают проблемы, он может болеть и воспаляться под коронкой. С депульпированным зубом такое не происходит, однако срок его службы

сокращается на несколько лет. В среднем мост с коронками прослужит вам 10-15 лет. Иногда мост отслаивается. В этом случае нужно срочно обратиться к врачу.

Уход за данной конструкцией сложнее, чем за имплантами. Межзубные промежутки невозможно прочистить нитью, из-за чего во рту скапливается налет и появляется неприятный запах. Чтобы избежать этого, придется приобрести ирригатор - это устройство удаляет остатки пищи из межзубных промежутков.

## Если имплантация невозможна

Есть несколько ситуаций, когда мост является более безопасным, а иногда и единственным способом решить проблему выпавших зубов. Речь идет о хронических болезнях, при которых имплантация невозможна. К ним относятся дистрофия челюстной кости, плохая свертываемость крови, патологии сердца, почек, аллергические реакции на компоненты анестезии.

Впрочем, противопоказания у мостов тоже имеются: бруксизм (скрежет зубами), воспаление пародонта.

Мосты подходят для того, чтобы вернуть эстетику улыбке - например, для замены передних зубов, которые не участвуют в жевательном процессе. Если соседние зубы уже подвержены разрушению, врач тоже может посоветовать установить мосты. Кроме того, конструкция существенно дешевле имплантов, что тоже часто играет решающую роль в момент выбора.

**К 2022 году ученые обещают представить имплант, полностью сделанный из керамики. Считается, что таким образом удастся повысить приживаемость до 100%.**

# Целебные свойства имбирной воды



**Ученые пришли к выводу, что вода с добавлением свежего имбиря повышает иммунитет и улучшает состояние кожи. Как принимать этот напиток, чтобы получить максимум пользы?**

**И**мбирь издавна применяли для лечения различных заболеваний. Среди всех пряностей он является рекордсменом по количеству микроэлементов и витаминов.

Сегодня имбирь дается в свежем, высушенном, маринованном виде и в форме порошка. Большой популярностью пользуется имбирная вода. Она просто готовится и удобна в употреблении.

*Корень имбиря (без кожицы) натрите на терке так, чтобы получилось 1-2 ст. л. массы. Залейте ее 1 л кипятка и дайте настояться в течение 8-10 часов в прохладном месте. По желанию можно добавить в напиток ломтики лимона, свежую мяту, мед. Храните имбирную воду в холодильнике не более 5 дней.*

## Избавиться от усталости

Достаточно употребить 100 мл этого напитка во время завтрака, и вы будете ощущать бодрость в течение всего дня.

Регулярное употребление имбирной воды снижает вероятность развития депрессии, помогает переживать стресс. Кроме того, напиток стимулирует мозговую деятельность, улучшает концентрацию внимания и повышает работоспособность в течение дня.

## Простуда не грозит

Имбирь стимулирует обменные процессы, а также является источником антибактериальных и противогрибковых веществ.

Чай с добавлением имбиря и меда - незаменимый помощник в холода. Он согревает, восполняет недостаток витаминов в организме, является иммуностимулирующим средством. Перед вами несколько полезных и вкусных рецептов.

Пейте имбирную воду в сезон простудных заболеваний, чтобы повысить иммунитет. Вы сведете шансы заболеть к минимуму, если будете употреблять не менее 200 мл напитка в день. Идеальное время для его приема - первая половина дня.

## Против лишнего веса

Диетологи рекомендуют худеющим обратить внимание на воду с имбирем. Употребление этого напитка ускорит метаболизм, улучшит работу ЖКТ, нормализует липидный обмен, а также снизит аппетит.

Чтобы избавиться от лишнего веса, пейте имбирную воду за 20-30 минут до еды. Так вы подготовите желудок к принятию пищи, замедлите всасывание жиров. В день допустимо выпивать до 1 л напитка. Если после его употребления вы ощущаете тошноту или слабость, дозировку необходимо снизить вдвое.

✓ В напиток можно добавлять корицу, свежий огурец или мед.

## Продлить молодость

Благодаря антиоксидантам в составе имбирь способен замедлять процессы старения. К тому же он

**Имбирь богат железом, фосфором, калием, магнием, цинком, кальцием. В его составе также витамины А, С и группы В, эфирные масла, аминокислоты, полезные для сердечно-сосудистой системы.**

помогает бороться со свободными радикалами, избыток которых часто порождает болезнь Альцгеймера и другие когнитивные нарушения.

100-150 мл имбирной воды в день поможет снизить риск возникновения сердечных патологий, воспалительных процессов, а также повысить эластичность кожи.

## Улучшить состояние костей и зубов

Если в вашем роду есть родственники, страдающие от артрита, артроза и других заболеваний суставов, обязательно добавьте в свой рацион имбирную воду. Напиток повышает плотность костей, улучшает приток питательных веществ к тканям.

По некоторым данным, вода с этой пряностью улучшает состояние зубной эмали, снижает вероятность появления кариеса.

## Для профилактики онкологии

Американские исследователи пришли к выводу: эфирные масла и дубильные вещества в составе имбиря предотвращают разрушение здоровых клеток организма, препятствуя развитию онкологии. Особенно это касается рака молочной железы, поджелудочной железы и легких. Для профилактики достаточно принимать 150-200 мл имбирной воды в день.

## ЗАВАРИВАЕМ ЧАЙ С ИМБИРЕМ И МЕДОМ

**Бодрящий чай с корицей.** 50 г зеленого или черного чая и 2 ч. л. тертого корня имбиря залейте 500 мл кипятка. Добавьте мед, сок лимона и мяту - по вкусу. По желанию можно всыпать корицу или по-

рошок куркумы (не более 1 ч. л.). Пить чай нужно горячим, лучше в первой половине дня, так как он обладает бодрящим эффектом.

**Чай с молоком «Витаминная бомба».** 50 г зе-

леного чая и 2 ч. л. тертого корня имбиря залейте 400 мл холодной воды и доведите до кипения. Добавьте 100 мл горячего молока, 1 ч. л. молотого кардамона. По желанию добавьте мед.



# ЗУБНОЙ КАМЕНЬ ТРАВМИРУЕТ ДЕСНЫ

**Многие люди обращаются к стоматологу, только если чувствуют нестерпимую боль. А кровоточивость десен, зубной камень и налет у них не вызывают серьезного беспокойства. А зря...**

## Не чистишь зубы? Жди проблем...

Зубной камень нарастает у тех, кто не любит или не считает нужным чистить зубы. Но вначале образуется мягкий зубной налет. В нем скапливаются остатки пищи, которые создают почву для развития бактерий. Их миллиарды. Самые вредоносные провоцируют заболевания желудочно-кишечного тракта, верхних дыхательных путей и даже крови. Лучше всего бактерии «растут» на легко усваиваемых углеводах, которые содержатся в мучных и сладких продуктах. Поэтому стоматологи рекомендуют всегда чистить зубы после сладостей. Особенно быстро зубной налет скапливается там, где зубы не самоочищаются от пищи в процессе жевания. Со временем он пропитывается солями кальция, содержащимися в слюне, и затвердевает.

## Желтая бляшка растет...

Зубной налет начинает активно образовываться после каждого приема пищи. Микроорганизмы прикрепляются к поверхности зуба и создают довольно стабильную зубную бляшку. Бактерии размножаются, зубная бляшка растет и опускается все ниже в десневую бороздку. Со временем бляшка уплотняется и приобретает желтоватый цвет. По мере затвердевания доступ кислорода внутрь отложений прекращается. Это способствует еще большему размножению бактерий.

Лучше всего зубы очищают яблоки. Яблочная кислота растворяет налет.

## Нижние зубы страдают чаще

Зубной налет может появиться на любом зубе, но более стойкий - на нижних зубах под языком. Постепенно он темнеет, становится более плотным и трансформируется в зубной камень, который уже невозможно очистить зубной щеткой. На то есть несколько причин. Зубной камень может появиться из-за неправильной или нерегулярной чистки зубов, использования старой зубной щетки. И еще недостаточного употребления твердой пищи, которая не дает скапливаться отложениям на зубах. Еще одна причина - пережевывание пищи на одной стороне, левой или правой. Камень появляется, когда нарушен обмен веществ, особенно солевой. В результате этого происходит изменение состава слюны. Зубной камень - идеальное место для дальнейшего отложения налета, поэтому, если камень не удалять и профессионально не очищать, он увеличивается в размерах, провоцируя развитие болезней десен.

## Симптомы

### появления камня

Сами по себе отложения камня на зубах не вызывают болезненных ощущений. Но он нарастает и становится все больше, травмируя десны и вызывая их воспаление. Вот тогда у пациента появляются жалобы. О том, что зубной камень начал формироваться, можно судить по таким признакам:

✓ неприятный запах изо рта из-за продуктов жизнедеятельности микроорганизмов, скапливающихся на

зубах. Они производят летучие соединения серы с характерным запахом;

✓ десны отекают и становятся ярко-красного цвета, зубодесневые сосочки увеличены в размерах и могут закрывать часть коронки зуба;

✓ кровоточивость, которую обнаруживают во время чистки зубов или использования зубной нити. В более тяжелых случаях десны начинают кровоточить при приеме пищи. Это иногда сопровождается болью в деснах;

✓ повышенная чувствительность отдельных зубов тоже не случайна. Это связано с травмой десен. Десна как бы усыхает, зубной корень оголяется. Зуб начинает реагировать на горячую и холодную пищу;

✓ на зубах видны плотные темно-коричневые и желтоватые отложения. Какая уж тут улыбка и белизна зубов!

С возрастом образование зубного камня и налета ускоряется. Поэтому так важно ежегодно снимать его.

## Доктор поможет...

✓ При помощи специального бора. Стоматолог поддевает камень, отделяет его от зуба, а затем выскабливает поверхность. Этот метод несовершенен, так как не позволяет убрать камень под десной. К тому же во время процедуры пациент испытывает некоторый дискомфорт. Поэтому механическую чистку сейчас выполняют крайне редко.

✓ Ультразвук позволяет убрать не только видимые отложения, но и скрытые под десной. В местах, где зубная эмаль истончилась, пациент может испытывать боль, поэтому часто во время этой процедуры делают местную анестезию: на зубы наносят специальный состав. Удаление зубного камня ультразвуком



- самый распространенный метод снятия отложений на зубах.

✓ **Лазером** - более щадящая процедура по сравнению с ультразвуком. Лазерный луч удаляет налет слой за слоем, дробя камень на мельчайшие частицы, которые затем вымываются из полости рта струей воды и воздуха. Во время процедуры пациент не испытывает никакого дискомфорта, поэтому обезболивание при лазерном удалении зубного камня не делают.

✓ **Химическая чистка.** На поверхность зубов врач наносит специальный гель и пасту, содержащие кислоты и щелочи. Когда зубной камень размягчается, врач легко удаляет его. Процедура абсолютно безболезненная и даже приятная, поскольку подобные составы приятны на вкус. Полностью избавиться от зубного камня под десной при помощи этого метода невозможно. Кроме того, велик риск повредить эмаль и десны кислотами и щелочью.

Опытные стоматологи используют во время чистки несколько способов, чтобы добиться максимального эффекта. После удаления камня врач полирует зубы, так как на гладкой поверхности налет скапливается намного медленнее, чем на шероховатой. И наносит на зубы фторсодержащий гель, чтобы закрепить полученный эффект.

*А. Мусаева, стоматолог, врач II категории.*

## Пригодится

☛ **Зубной налет** появляется у любителей черного кофе и у тех, кто много курит.

☛ **Не допустить появления зубного камня можно, если чистить зубы не меньше двух раз в день, а по возможности - после каждого приема пищи (или хотя бы прополоскать рот после еды).**

☛ **Чистить зубы надо не только с внешней стороны, но и с внутренней, так как зубной камень образуется, как правило, именно там. Для очистки пространства между зубами рекомендуется использовать зубные нити. А вот от зубочисток лучше отказаться, так как они травмируют десны.**



## Воспалились десны

✓ Горсть сухих шишек ольхи измельчите в блендере и заварите стаканом кипятка. Настаивайте под «шубой» около часа. Готовый настой процедите и полощите им рот в течение дня. Курс лечения - до улучшения состояния десен.

✓ 3 г мумие растворите в 1/2 стакана воды. Полученным раствором полощите рот утром и перед сном на ночь. Курс лечения - не меньше 3 недель.

✓ Старый кефир (примерно 10-дневной давности) можно применять как полоскание при воспалении и разрыхлении десен. Кефир разведите теплой водой - 1/2 стакана на стакан кисломолочного продукта. Полощите рот как можно чаще в течение дня с утра до вечера. Заметный результат будет уже на третий день применения этого средства.

✓ Обмакивайте в березовый деготь мягкую зубную щетку или сред-



нюю кисточку для рисования из натурального материала и наносите на зубы и десны перед сном. Дискомфорт во рту быстро проходит, и результат отменный: уже через пару дней отечность и краснота десен пойдут на убыль и состояние ваше заметно улучшится.

✓ Сырой картофель хорошо вымойте жесткой щеткой, обдайте кипятком и натрите на мелкой терке вместе с кожурой. Кашицу накладывайте на больные десны, выдерживайте аппликацию 20 минут. Процедуру повторяйте 3 раза в день.

✓ Крупный лист золотого уса залейте 1 стаканом кипятка. В горячую жидкость добавьте 1/2 чайн. ложки морской соли. Настаивайте под плотно закрытой крышкой несколько часов. Настой аккуратно процедите, применяйте для полосканий полости рта 2-3 раза в сутки.



## Боюсь, дело закончится инфарктом

**Муж давно страдает гипертонией, но, дорвавшись до любимых грядок, часто перецеживает свои силы. Боюсь, что когда-нибудь дело закончится инфарктом. Как этого избежать?**

*А. Сорокалетова.*

Н адо начинать с небольших нагрузок, постепенно повышая их интенсивность. На случай приступа стенокардии необходимо иметь при себе нитроглицерин в виде таблеток или спрея. Если во время физической нагрузки заболело сердце или появилось чувство тяжести, сдавливания за грудиной, отдающее в левую руку, лопатку, плечо, то немедленно прекратите нагрузку. Если боль в течение 2-3 минут не прошла, примите нитроглицерин. Обычно боль отпускает в течение 1-5 минут, но если этого не происходит, то можно повторить. Только надо помнить, что при этом может резко снизиться артериальное давление. Поэтому лучше сесть. Если боль продолжается более 10 минут и 3-кратный прием нитроглицерина неэффективен, надо разжевать таблетку аспирина и срочно вызвать скорую помощь. Возможно, развивается инфаркт миокарда, при

котором важно как можно раньше получить квалифицированную медицинскую помощь.

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

*В. Коломейко, кардиолог.*

## Можно ли лечить atopический дерматит квасцами?

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

*Н. Дубов.*

К васцы обладают вяжущим, прижигающим, противовоспалительными кровоостанавливающим действием, поэтому применяются при воспалительных заболеваниях кожи и слизистых оболочек, а также для остановки кровотечений при мелких порезах. В случае лечения атопического дерматита квасцы могут применяться, но это не основное лечение, рекомендуемое врачами-дерматологами. Советую вам проконсультироваться с лечащим врачом по вопросу комплексного лечения атопического дерматита.

*И. Черепанова, дерматолог.*

## О лейкоцитах

✿ **Норма** лейкоцитов для взрослого и ребенка школьного возраста - от 4,5 тысячи до 10 тысяч. Лейкоциты называют также белыми клетками крови. Они защищают нас от бактериальных и вирусных инфекций. Проще говоря, поедают все встреченное чужеродное - микробов, раковые клетки...

✿ **Лейкоциты выше нормы.** Само по себе это неплохо. Значит, организм встретился с какой-то инфекцией и борется с ней. Главное, чтобы цифры не были превышены в течение долгого времени. За 7-10 дней после окончания заболевания уровень белых клеток



крови должен упасть до нормального. Если показатели просто заоблачные, если они не приходят в норму спустя 2 недели после выздоровления, нужно обследоваться. Это может свидетельствовать о том, что развивается скрытое воспаление. Либо быть признаком тяжелого заболевания - рака крови (при нем уровень лейкоцитов повышается очень сильно), когда белые клетки крови начинают расти патологически.

✿ **Лейкоциты ниже нормы.** Это означает, что иммунная система слаба. Любая инфекция может стать тяжелым ударом для организма. Долговременное понижение лейкоцитов может быть признаком тяжелых состояний - онкологии, аутоиммунного заболевания (ревматоидный артрит, волчанка, склеродермия), длительного хронического воспалительного процесса. Все эти состояния требуют лечения!

**Е. Калюжная, терапевт.**



**В**полне. Реактивные артриты - это воспалительные заболевания, которые провоцируют инфекции. Как правило, виноваты микроорганизмы мочеполовой сферы (уреаплазма, хламидии, трихомонады) или носоглотки, а также заражение кишечника иерсиниозом, эшерихиозом. Эти возбудители проникают в сустав с током крови и провоцируют воспаление. Диагностика реактивных артритов сложная. Нужно провести несколько исследований (иммуноферментные, бактериологические и другие), которые помогают выявить если не сам

## ОПУХЛИ КОЛЕНИ ПОСЛЕ ПРОСТУДЫ

**?** Недавно переболела простудой, после чего начали опухать суставы. Артрит может начаться из-за ОРВИ? Мне 41 год.

**Малика Ибрагимова.**

микроб, то его след, - антитела к микроорганизму.

Ревматоидный артрит часто возникает после гриппа и ОРВИ. Болеют люди, у которых есть проблемы с соединительной тканью и иммунной системой. Например, аутоиммунное заболевание: когда иммунитет, переусердствовав с защитой, дает сбой и начинает поражать клетки собственных органов. Воспаление начинается с капсулы, синовиальной оболочки, а затем охватывает все элементы сустава и в конечном итоге может обездвижить его. К сожалению, процесс не ограничивается одним суставом.

Пока не известно, как именно формируется ревматоидный артрит, а без этого невозможно вести профилактику. Еще одна проблема: эффективное лечение возможно лишь на ранней стадии заболевания. Больной должен не медлить с обращением к врачу, если его начало что-то беспокоит. Пациенту назначают терапию, подбирают шины и другие средства для предупреждения деформации суставов, выполняют малотравматичное вмешательство, во время которого удаляется очаг повреждения.

**П. Новоселов, ревматолог, врач высшей категории.**

## НЕ НАВРЕДЯТ ЛИ УКОЛЫ В СУСТАВ?

**?** Долго лечила артроз - пила таблетки, пользовалась мазями, ходила на процедуры. А теперь врач назначил еще и уколы в сустав. Я переживаю, не навредят ли они мне.

**Нинель Иосифовна.**

**П**о-видимому, вам назначили препараты гиалуроновой кислоты - одной из составных частей внутрисуставной жидкости. После введения лекарства в сустав образуется вязкий гель, восстанавливающий естественную смазку. Это, с одной стороны, улучшает амортизацию сустава, а с другой - усиливает питание хрящевой ткани. Такие препараты часто вводят больному после операции. Хорошо, что вы с артрозом обратились к специалисту. К сожалению, люди часто лечат больные суставы, прислушиваясь к советам знакомых. Ставят, например, на воспаленное колено компресс с хреном, проводят тепловые процедуры с парафином, озокеритом - и лишь усиливают воспаление. Приходят к доктору то-

гда, когда трудно даже шаг ступить и нужна операция.

А ведь если начать лечение артроза на ранней стадии, то поддерживать работоспособность суставов можно длительное время. Пациенту обычно подбирают упражнения лечебной физкультуры. При обострении назначают нестероидные противовоспалительные средства, которые быстро снимают боль, уменьшают воспаление. Лечение также дополняют препаратами медленного действия, которые называются хондропротекторами. Они содержат основные составляющие компоненты хряща - глюкозамин, хондроитин сульфат, но эффективны лишь на ранних стадиях. Когда хрящ разрушен, вводить препараты бессмысленно: нельзя восстановить то, чего нет. Остается только заменить сустав искусственным.

## Цифры и факты

✓ Всего 10% людей страдают от болей в спине в связи с каким-то заболеванием. У остальных врачи не выявляют ничего серьезного.

✓ Чаще всего человек знает, от чего у него болит спина: поднимал тяжести, долго работал в саду или неловко повернулся. В любом случае неправильно держал спину.

✓ Частые стрессы могут вызвать «взрыв» боли в спине. Они провоцируют мышечное напряжение, а потом вдруг неловкое движение, кашель, чихание становятся последней каплей.

✓ Короткий массаж в течение 10 минут, который часто делают в санаториях, - не массаж вовсе. С таким же успехом вы можете потерять себя в душе жесткой мочалкой.

**Главные провокаторы инсульта - фибрилляция предсердий, гипертония, ишемическая болезнь сердца и диабет. Причем последствия инсульта здесь могут быть намного серьезнее, чем у ранее здоровых людей.**

## Инсульт как осложнение

### Мерцательная аритмия

Фибрилляция предсердий - самое частое нарушение сердечного ритма у взрослых. Его еще называют мерцательной аритмией. Она повышает риск инсульта. При этом типе аритмии предсердия перестают сокращаться скоординированно - как бы трепещут. Из-за этого сердце не может хорошо перекачивать кровь. Она поступает в сердечные камеры неравномерно и иногда может скапливаться в верхних камерах сердца, образуя кровяные сгустки. Сформированный таким образом тромб может пойти с кровью до головного мозга. Так возникает инсульт...

Единственный способ предотвратить такое развитие событий - это длительно принимать препараты для разжижения крови. Золотым стандартом является варфарин в таблетках. Лекарство принимается по назначению и под строгим контролем врача. Дело в том, что оно так сильно разжижает кровь, что может вызвать неуправляемые кровотечения. Поэтому нужно постоянно проверять уровень свертываемости крови. А недавно на фармрынке появились антикоагулянты нового поколения - апиксабан, ривароксабан, дабигатран. Их прием не требует постоян-

ной сдачи крови. Риск кровотечения не так высок. Эти препараты не взаимодействуют с едой и другими лекарствами. Но их действие наступает в течение двух часов и быстро прекращается. Поэтому нельзя пропускать прием лекарства.

### Диабет

У диабетиков риск ишемического инсульта возрастает в 2,5 раза. При диабете в сосудах накапливается холестерин. Это чаще всего приводит к развитию атеросклероза. Оторвавшаяся холестериновая бляшка превращается в тромб, он и становится причиной инсульта. Чтобы этого не произошло, диабетикам нужно следить и за сахаром, и за холестерином в крови. Делать раз в полгода

### SOS!

**Если давление превышает 140/90 мм рт. ст., стоит обратиться к кардиологу и начать прием гипотензивных препаратов. Современные таблетки от давления достаточно принимать раз в день. При этом они действуют мягко, не вызывая скачков давления, и таким образом помогают предотвратить инсульт.**



ЭКГ и УЗИ сосудов шеи, питающих головной мозг. И, конечно, важно соблюдать здоровую диету и вовремя восполнять потерю жидкости в организме.

Кроме того, при диабете обязателен прием лекарств. На рынок недавно вышел препарат эмпаглифлозин. Он одновременно снижает уровень сахара в крови и связанные с диабетом сосудистые риски. Так что у диабетиков появилась возможность использовать всего один препарат для решения сразу нескольких проблем. А при тяжелом диабете это лекарство сочетают с другим препаратом для контроля глюкозы - линаглиптином. Причем теперь для этого не нужно покупать два отдельных лекарства. Уже создана и продается готовая комбинация этих средств.

### Гипертония

Сегодня от повышенного давления страдает каждый четвертый житель планеты. Как правило, это полные, курящие, малоподвижные, малоспящие и тревожные люди.

**Е. Калганова, терапевт, врач высшей категории.**



## МАССАЖ НЕ ДЛЯ ВАС

**Страдаете от межпозвоночной грыжи? Чтобы не усугубить заболевание и не вызвать осложнения, старайтесь не поднимать вес более трех килограммов.**

✓ Избегайте серьезных физических нагрузок. Осторожнее будьте с массажем. Лучше от него отказаться, чем доверять свой позвоночник неграмотному специалисту.

✓ Не перегревайте грыжу - не надейтесь, что баня или сауна помогут.

✓ Нельзя отказываться от специальных корсетов и бандажей, поддерживающих позвоночник в правильном положении.

✓ Не стоит самому вправлять грыжу или доверять

это делать народному целителю-костоправу.

✓ В течение длительного времени не стоит находиться в статичной позе.

✓ Важно не застудить поясницу. Грыжа не любит переохлаждения.

✓ Берегите позвоночник от ударов, избегайте резких толчков и прыжков. Жен-

щинам рекомендуется как можно реже носить обувь на высоких каблуках.

✓ Турник во время обострения болезни категорически запрещен, как и другие занятия в спортзале. Бег тоже может усугубить ситуацию с грыжей. Спасение больного - регулярные упражнения, которые надо выполнять медленно и плавно. Они устранят гипертонус мышц.

**А. Тулаев, ревматолог, врач высшей категории.**



## БЕЗ КАКИХ ВИТАМИНОВ В ХОЛОДА НЕ ОБОЙТИСЬ

**Похолодало... Чтобы согреться, вы стали налегать на калорийные наваристые супы, мясные блюда, выпечку. А надо бы пополнить организм витаминами. Какими?**

### А - витамин молодости

Витамин А (ретинол) - это главный помощник зрения. И еще он отвечает за работу сальных и потовых желез, предохраняет кожу от сухости, шелушения и образования морщинок. Поэтому при достаточном поступлении витамина А волосы и ногти выглядят здоровыми, а кожа - молодой и подтянутой.

Раньше надежным источником ретинола считался рыбий жир. Рекомендации советских врачей звучали так: «Пить рыбий жир во все месяцы, в которых присутствует буква «Р», - в сентябре, октябре, ноябре, декабре, январе, феврале, марте и апреле». Но ретинол содержится и в печени трески, и в моркови. Рекомендуется 1-2 раза в неделю выпивать стакан свежего морковного сока с каплей оливкового масла. Есть рыбу два раза в неделю и баловать себя бутербродами из печени трески.

### С - для укрепления кровеносной системы

Считаете, что витамин С защищает от простуды? Исследования показали, что люди, которые при-

нимают аскорбинку, и те, кто этого не делает, простужаются примерно одинаково. Но тот, кто получает достаточно этого витамина, легче и быстрее справляется с болезнью. И еще аскорбиновая кислота нормализует проницаемость капилляров, участвует в регуляции свертываемости крови, укрепляет сосуды. Кстати, в свежей цветной капусте витамина С больше, чем в цитрусах. Но настоящей витаминной бомбой является черная смородина - свежая, перекрученная с сахаром. Подспорьем также будут малиновое варенье, отвар шиповника, свежие листья капусты. Много витамина С в киви:

2 средних киви удовлетворят точную дозу для взрослого человека. Еще один продукт - грецкие орехи. Достаточно съедать 5 ядер ежедневно.

✓ **Курильщикам необходимы более высокие дозы витамина С. Выкуривая одну сигарету, любитель подымить теряет около 25 мг аскорбинки.**

✓ **Если вы часто подвергаетесь стрессам, вам необходимо больше витаминов А, С, Е, группы В, а также магния.**

✓ **При физических нагрузках людям необходимы витамины группы В, железо, витамины D, С, А.**

### В - для ясности ума

Регулярное употребление фолиевой кислоты (витамина В9) поможет избежать депрессии, улучшить память, ясность ума, работоспособность. А это важно в период межсезонья.

Чашка свежего листового салата или капусты с кисломолочным сыром и оливковым маслом обеспечит 50% дневной потребности в фолиевой кислоте. Если капусту или шпинат приготовить в пароварке или потушить, пользы будет еще больше. Ешьте хлеб, яйца, овощи. Пейте ягодные настои боярышника, клюквы, черники.

### D - чтобы поддержать кости

Витамин D вырабатывается в организме под воздействием ультрафиолета и даже накапливается. Но сколько бы вы ни загорали летом, к середине зимы запас полностью расходуется. А без него нарушается усвоение кальция и фосфора кишечником, что чревато ломкостью костей и даже выпадением зубов. Самый простой способ получить витамин D - есть яйца (по 2 штуки 3 раза в неделю). Яйца богаты этим витамином, а также лецитином, который защищает сосуды от атеросклероза.

*К. Конев, врач-диетолог.*

## Для разгрузки устроим «свекольник»!

✿ Натрите 0,5 кг сырой свеклы, по 250 г сырой моркови и зеленых яблок. Заправьте оливковым маслом, сбрызните лимонным соком. Получившийся салат разделите на 5-6 порций. Ешьте сразу, как почувствуете голод. Эта разгрузка на один день, дольше сидеть не стоит. Организм успеет почи-

### Разгрузочные дни на свекле особенно полезны тем, у кого бывают запоры.

ститься. Очень хорошо устраивать такой «свекольник» после застолий и пикников с шашлыками.

✿ Для гипертоников свекла тоже полезна. Она мягко понижает давление, особенно напитки на основе свекольного сока.

Например, смешайте 200 мл свекольного сока с 200 мл воды. Пейте по 1/2 стакана перед едой. Или смешайте сок свеклы с соком моркови. Сначала в пропорции 1:10, постепенно увели-



чивая количество свекольного сока до обратного соотношения. Пейте по 50 мл 2 раза в день.

**P.S.** Сырая свекла и сок из нее не годятся для тех, у кого проблемы с поджелудочной железой и желудочно-кишечным трактом. Для них подойдет отварная свекла или приготовленная на пару.

## Знаете ли вы, что...

❁ Белые грибы – чемпионы по содержанию белка. В килограмме грибов протеинов больше, чем в куске говядины такого же веса.

❁ Еще в белых грибах много солей железа, потому гречка с грибами – отличное средство для профилактики анемии.

❁ Также в них содержатся цинк, йод, медь и витамин В1, необходимые для иммунитета.

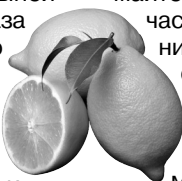
❁ Для сердечников очень хорош суп из свежих белых грибов. Он укрепляет стенки миокарда.

**Лимон выводит излишки мочевой кислоты, сдерживает подагру и уменьшает частоту обострений.**

## Лимон поможет при подагре

✓ Залейте кипятком 1 кг лимонов на 5 минут. Пропустите через мясорубку вместе с кожурой, но без косточек. Добавьте 1 кг сахара и хорошо перемешайте - лекарство готово. Разведите в стакане воды 1 чайн. ложку смеси, добавьте щепотку соды, размешайте, пока не перестанет бурлить, и выпейте. Принимайте 3 раза в день независимо от еды.

✓ Пропустите через мясорубку 3 крупных лимона вместе с кожурой и 150 г очищенного чеснока. Полученную кашу утрамбуйте в стеклянной литровой банке. Долейте кипяченой воды до краев. Закройте крышкой и настаивайте сутки, после чего процедите. Храните настой в темном прохладном месте. Принимайте по 50 мл утром, за 20-30 минут до завтрака, в течение 1-2 недель. Курс лечения повторяют ежемесячно в течение полугода.



✓ Промойте 350 г свежей петрушки вместе с корневичем и пропустите через мясорубку с двумя лимонами с кожурой, но без косточек. Добавьте 300 г меда и перемешайте. Полученную кашу храните в холодильнике в стеклянной емкости с герметично закрытой крышкой. Принимайте по 1 чайн. ложке за час до еды. Курс лечения - 1 месяц. Затем сделайте перерыв на 1-2 недели и все повторите. Рекомендуется провести не менее трех лечебных курсов.

✓ Пропустите через мясорубку по 200 г промытой клюквы и мякоти лимона. В кашу добавьте 2-3 ст. ложки жидкого меда. Употребляйте по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день, добавив в чай.

**P.S.** Лечение лимоном противопоказано при болезнях желудочно-кишечного тракта, воспалении слизистой оболочки желудка и поджелудочной железы в острой форме.

**Причина подагры - повышение уровня мочевой кислоты в крови. Образуется эта кислота из соединений, называемых пуринами, которые поступают в организм в основном с пищей. Главным поставщиком пуринов - алкоголь. Поэтому его нужно полностью исключить. Много пуринов содержится также в животных жирах, субпродуктах, колбасах. Овощи, фрукты, крупы не влияют на выработку мочевой кислоты.**

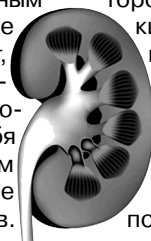
## ПОЧКИ НЕ СПЯТ...

**?** В последнее время стала плохо спать. Часто бегаю в туалет. Иногда чувствую, что поясницу тянет, как будто почки болят. Может ли это быть связано с сонными расстройствами?

**А. Рубашкина.**

### Почкам нужен кислород

Связь между качеством сна и здоровьем почек действительно существует. Но тут важен не просто плохой сон, когда человек поздно ложится спать, или долго не может заснуть, или часто просыпается. Нарушения в работе почек связаны с расстройством дыхания во сне - сонным апноэ. Почкам, даже когда человек спит, постоянно нужен кислород. Ведь они прокачивают через себя внушительный объем крови и очищают ее от вредных веществ. А когда из-за сильного храпа и проблем с носоглоткой происходит остановка дыхания, это вызывает хроническое кислородное голодание. Страдают также мозг, сердце, сосуды, кости и почки в том числе.



что спасают человека от гипертонии и ночного инсульта.

### Камни, плохие сосуды

Храп и апноэ способствуют развитию мочекаменной болезни. Нехватка кислорода ускоряет распад некоторых веществ, конечным продуктом которого является мочевая кислота. Когда ее становится в крови слишком много, она начинает откладываться в виде кристаллов в почках и суставах.

Еще хуже, если почкам хронически не хватает кислорода. Они работают на пределе сил, и это меняет их структуру. В них разрастаются новые неполноценные сосуды. Это приводит к нарушению кровотока. Здоровые волокна почек замещаются соединительной тканью. Возникает, так называемый, фиброз, нарушающий работу этих органов.

### Есть причины бегать в туалет

Врачи подсчитали, что страдающие сонным апноэ ходят в туалет по 3-8 раз за ночь. Почему? При остановке дыхания во сне внутри грудной клетки сильно колеблется давление. В кровь выбрасывается гормон адреналин, и возникает спазм сосудов. Сердечно-сосудистая система испытывает перегрузку. Чтобы ее снизить, организм посылает сигнал почкам вырабатывать больше мочи. Это помогает уменьшить объем крови в сосудах и перекачиваемой сердцем жидкости. Так что, почкам нужно сказать спасибо за то,

### Что нужно предпринять?

Обследоваться. Нужно проверить состояние почек и мочевого пузыря, сделать УЗИ мочевыделительной системы, сдать анализы крови и мочи. И еще у врача-сомнолога пройти диагностику качества сна. Если у вас выявят синдром ночного апноэ, его нужно непременно лечить. Иначе проблемы с почками и другими важными органами будут усугубляться.

**А. Пахомов, врач-уролог.**

# СНИМАЕМ С ПЛЕЧ ЗАЖИМЫ



**Голова может болеть от мигрени, при повышенном или пониженном давлении, при остеохондрозе и глаукоме. Но чаще болит голова из-за проблем с позвоночником, а именно - его шейным отделом.**

## 3. Еще одно упражнение для облегчения боли в голове.

Выполнять его можно стоя и сидя. Поднимите кисти рук и прижмите к голове. Прижмите оба больших пальца к верхним скуловым дугам, обхватив остальными пальцами затылок. Глядя вверх, сделайте глубокий медленный вдох в течение примерно 10 секунд. При этом попытайтесь откинуть голову, удерживая ее руками. Опустите глаза вниз, сделайте выдох продолжительностью 6-8 секунд. Максимально наклоните голову к груди, растягивая, но не напрягая мышцы шеи. Повторите упражнение 5-6 раз.

## 4. Если голова болит в затылочной части.

Сядьте, держа голову прямо или немного наклонив вперед. Обхватите ее сверху рукой, как в предыдущем упражнении. Между черепом и первым позвоночником нащупайте средним пальцем болевую точку. Давите на нее пальцем около двух минут. Повторите 3-6 раз. Если боль

прекратится раньше, остановитесь.

## 5. С этой же точкой связано и пятое упражнение.

Двумя большими пальцами нащупайте болевые точки между черепом и первым позвонком. Начиная легкий массаж обоими пальцами одновременно: 15 круговых движений по часовой стрелке. Затем необходимо так же, как в предыдущем упражнении, давить на точки в течение 1-2 минут.

## 6. Как снизить повышенное артериальное давление, а значит, избавиться от боли.

Лежа или сидя закройте глаза. Затем надавите кулаками на веки и начинайте дыхание диафрагмой. Если такой тип дыхания дается вам нелегко, положите на живот книжку или бутылку с водой. Это позволит лучше контролировать процесс.

## 7. Если в головной боли виноваты расширенные сосуды, поработайте с висками.

Положите пальцы обеих рук к той области на висках, где больше всего ощущается пульс. Почувствуйте момент пульсации и во время толчка сильнее сдавите виски пальцами. Задержитесь на пару секунд. Повторяйте упражнение не менее 5-7 минут.

**М. Федотов, врач-остеопат, кандидат медицинских наук.**

**К**ак остеопат, я могу точно сказать: избавиться от таких болей не помогут никакие упражнения, если не устранить проблему. Например, не поменять работу, которая требует постоянного сидения у компьютера. Но снять или уменьшить приступ боли возможно, не прибегая к таблеткам. Достаточно просто оказаться в тихом помещении и ни на что не отвлекаться.

## 1. Если причиной боли стал зажим в шейном отделе позвоночника.

Лучше всего выполнять это упражнение, как только почувствуете боль. Сидя на стуле полностью расслабьтесь. Плавно и медленно отведите голову назад так далеко, насколько это возможно. Смотреть при этом нужно перед собой, а не вверх. Это важно. Задержитесь в таком поло-

жении на несколько секунд, затем расслабьтесь. Голова сама по себе вернется в исходное положение.

## 2. Если предыдущее полностью не избавило вас от болевых ощущений, вслед за ним сделайте еще одно.

Особенно эффективно оно при болях в верхней части головы, отдающих в глаза. Его делают тоже сидя на стуле, полностью расслабившись. Немного вытяните шею вперед, наклоните голову, стараясь дотронуться подбородком до груди. Затем положите на голову руки, сцепленные в замок, и расслабьте их, позволив локтям наклонить голову до предела. Задержитесь на несколько секунд и вернитесь в исходную позицию. Повторять это упражнение можно не больше 2-3 раз по 5-8 раз в день.

## Картофель и мед от боли в спине

При обострении остеохондроза поможет такой компресс.

Измельчите в кашицу один сырой крупный клубень картофеля и добавьте столько же меда. Перемешайте, выложите ровным слоем на большой участок, накройте компрессной бумагой и закрепите сверху теплой повязкой. Держите компресс не меньше часа. Картофельный крахмал и мед снимут боль и воспаление.



## Бабушкины рецепты

### Куркума горло успокоит

С помощью этого снадобья на Востоке лечат хронический тонзиллит.

Оно помогает, даже если миндалины уже привыкли к традиционным полосканиям и не очень реагируют на них. Разведите по 1 чайн. ложке порошка куркумы (продается в отделе специй) и морской соли (можно купить в аптеке) в стакане теплой воды. Тщательно размешайте и по-



лощите горло 5-6 раз в день. Буквально на другой день миндалины приходят в норму и горло перестает болеть.

### Повышаем иммунитет

Возьмите 2 листа алоэ (растение должно быть старше 3 лет).

Положите в холодильник на двое суток. Измельчите алоэ, размяв мякоть. Добавьте 1 ст. ложку меда. Съедайте по 1 ст. ложке смеси натощак каждое утро в течение месяца. Также иммунитет помогут укрепить кисломолочные продукты с приставкой «био».

# Отдыхай!

Яреугольное крыло в небе	Хобби и работа пасечника																Сахаров-ученый по званию
	 1	Спецовка трудяги	Крокодиловая река Африки		Отдача долга		3			☺ ☺ ☺ Жена нашла записку мужа: - Откуда у тебя столько денег? - На подарок тебе к годовщине свадьбы копил. - Ой, а что так мало?  ☺ ☺ ☺ - Ты чего такая грустная? - Да вот, узнала, что мой парень мне изменяет... - Твой парень - это я! И я тебе, насколько я помню, верен. - Да не ты, другой...							
				Месяц мусульманского поста	2		"Гильотина" в фотолаборатории										
	Его ждут весь год	"Охота" с удочкой		Эркуль от Агаты Кристи													
				Рулоны, приклеенные на стены						Герой Соломина из "Зимней вишни"							
	Город самоваров и пряников				"Громко" для музыканта	Чужра из рассказа Горького	Острова для толсто-сумов			Бедный шекспировский шут		Этель Лилиан с "Ободом"		Прореха на джинсах			
	Солодовый напиток, который варят	Современный заменитель папируса															
	Напор по-другому	Ковбойский штат США	Жизненная "тропа"		Певец-азиат							Подозрительный субъект		Ставка в игре			
					Разделяет два земельных участка				Отчизна Одиссея								
Епископ или митрополит	1		Электронный "питомец"										Доказательство вины		Президентское знамя		
									"Внешность" колеса	Хмельной "компот" из-за границы							
	Человек, обделенный ловкостью	Барыга с рынка	Доевровая денежка Испании							Женственная одежда с блузкой	"Глазок" глазуньи		Праведник, переживший потоп				
									Хлеб пока еще в зерне	Двенадцать раков на тарелке							
	Сумка путешественника француза		Легкое яблочное вино		Подведен под чертой	"Сладкая мята" в подушечках				Деликатесная свининка							
			Сила, присущая работнику							Чапарник Бонни в налетах							
	 2								Свои люди для помощи								
			Столица на Хонсю									Осматривает уши, горло и нос					
Отворот рукава									Опуск о любви								

Лицо с обложки



## КЕЙТ УИНСЛЕТ: «СОЦСЕТИ РАЗРУШАЮТ СЕМЬЮ»

— Кейт, вас уже включили в список претенденток на «Оскар» за роль в новом фильме «Аммонит». А как поживает ваша первая статуэтка? Вы так и продолжаете хранить «Оскар» в ванной комнате?

— Конечно! А зачем смущать гостей, выставляя его на каминной полке? Боюсь, меня не слишком волнует предстоящая церемония и то, стану ли я победительницей. Одни примерки платьев — невероятный стресс. Я знаю, что сейчас подумают: «Ох уж эта Кейт Уинслет, с ее жалобами на бесплатные наряды!» Понимаю, звучит дико... Но я не люблю втискивать свое тело матери троих детей в узкое платье для красной дорожки. Которое я больше никогда в жизни не надену.

— В последнее время некото-

рые поклонники стали вас осуждать за то, что вы даете советы, как себя вести во время эпидемии вируса. Исходя лишь из того, что вы снялись в фильме «Заражение», где как будто предсказали нынешнюю ситуацию...

— Да, ругают, тем более я в этом фильме умираю. В смысле, моя героиня... Но я и впрямь тогда многое узнала. И поэтому еще в начале года, когда пошли первые разговоры о пандемии, стала везде носить маску и пользоваться антисептиками. Да, на меня смотрели как на идиотку, но мне плевать. А когда такой совет дали официально, я, конечно, вслух не торжествовала, что такая умная. Но потихоньку себя хвалила. Что касается фильма, то меня, как и моих партнеров — Джуда Лоу, Марион Котийяр, Гви-

нет Пэлтроу, Мэтта Дэймона, — прямо извели в последнее время. Во время локдауна «Заражение» все бросились смотреть как подорванные, но а мы-то тут при чем? Лично по мне, так это дико страшное кино, тем более сейчас. Так зачем его смотреть, если вы боитесь?

— Но в марте вы согласились поучаствовать вместе с актерами из «Заражения» в публичном выступлении в поддержку медэкспертов...

— Ну конечно! Но я же не призвала смотреть это кино вечерами и вгонять себя в панику. Это разные вещи. У меня, слава богу, никто из близких не заболел, а вот среди знакомых есть... Дочка Мэтта Дэймона переболела, например, и несколько медиков, консультировавших этот самый фильм — «Заражение». И они тоже использовали свое состояние, чтобы привлечь внимание людей к тому факту, что коронавирус может коснуться любого.

— Съемки «Аммонита», где вы играете реально существовавшую англичанку-палеонтолога Мэри Эннинг, проходили в Дорсете. Там, где она совершала свои уникальные изыскания, в том числе касающиеся динозавров, ихтиозавров. Это ведь недалеко от вашего дома?

— Да, ехать ровно два часа на машине. Работать рядом с домом удобно. Ко мне частенько приезжал муж с детьми. Мне вообще жутко повезло с Недом! Он с самого начала сказал, что все заботы будет брать на себя, когда я работаю. И это продолжается уже восемь лет. Он спокойно занимается детьми, хозяйством, домом...

— Зато говорят, что от любой помощи на съемках вы отказываетесь. Это правда?

— Я обычно стараюсь себя максимально изолировать. В том числе от ассистентов или помощников на площадке. Во время съемок я жила в крохотном домике на побережье, прямо у подножия скал, как и моя героиня. При порывах ветра домик буквально раскачивало. Звучит странно, но мне помогало это — одиночество и все прочее... Я всегда пытаюсь поставить себя в ситуацию, максимально близкую к той, в которой находятся мои героини.

— Вам было чему поучить свою 26-летнюю коллегу, актрису Сиршу Ронан...

— Она сама может кого хочешь научить! Я попросила именно ее пригласить мне в партнерши после того, как посмотрела последний ее фильм «Маленькие женщины». Вот только на фоне ее молодости еще



очевиднее, что возраст меня не щадит. Когда смотрела фильм, про себя чертыхалась: «О, а шея-то куда моя поехала! А как плохо выглядят руки рядом с тонкими, прекрасными ручками Сирши...» Что ж, молодость позади, я это признаю.

— **И тем не менее «Титаник» и ваша Роуз — вечны! Как и ваша дружба с Лео Ди Каприо.**

— Нас постоянно об этом спрашивают: о съемках, о наших отношениях... Хотя уже и не так часто, как в первое время после выхода фильма. Помню, через пару лет я поехала в Индию. Иду с рюкзаком у подножия Гималаев, и вдруг ко мне подходит мужчина лет 85, с палкой и, кажется, напопоину слепой. Вгляделся, положил руку на сердце и сказал: «Ты — «Титаник!» Эта встреча очень помогла мне тогда понять, как много этот фильм значит для людей.

— **Леонардо Ди Каприо называет вас «любимой актрисой в киноиндустрии». А однажды в интервью на вопрос, с кем ему больше всего запомнился поцелуй, тоже назвал ваше имя: «Было много совершенно чумовых актрис в моей фильмографии. Но я бы выбрал Кейт Уинслет...»**

— Как все-таки здорово, что мы с ним с самого начала не испытывали друг к другу никаких чувств, кроме приятельских. И остались на всю жизнь лучшими друзьями.

— **Удивительно, как сложилась ваша личная жизнь. Вы гостили с детьми на частном острове, принадлежащем Ричарду Брэнсону. И пожар, чуть не погубивший всех, в результате закончился браком с Недом...**

— Он же меня спас! Но вообще-то это было очень страшно. Наверное, самый большой кошмар, который я пережила в жизни... С тех пор у меня настоящая паранойя, связанная с пожарами. Каминьки, свечи, плита — я сто раз проверяю, выключены ли они, выдергиваю все электроприборы из розеток, дую на свечи...

— **Вы с Недом счастливо живете уже восемь лет, вас давно нигде не слышно и не видно...**

— Ну, в школе, где учатся мои дети, меня отлично видно и слышно! Но больше всего я люблю время, когда все возвращаются домой. Дети делают уроки, потом мы готовим. Главное, что мы все время вместе. Именно такие вещи становятся лучшими семейными воспоминаниями о детстве... У нас в доме запрещено большую часть времени, когда мы вместе, пользоваться гаджетами. Соцсети разрушают семью, отвлекают детей от нормальной жизни. Благодаря запрету

на гаджеты мы много разговариваем друг с другом, играем в разные игры. И никто не жалуется.

— **У вас было похожее детство? Тоже много детей у родителей...**

— Не совсем. В нашем крохотном домике были такие хлипкие стены, что слышен каждый звук.. И мне пришла в голову мысль: «Если бы у нас была видеокамера, я бы снимала все, следуя по пятам за родными. Выглядело бы так, как будто они играют. А они просто такие, какие есть. Значит, играть — это всего лишь быть. Отлично, я хочу этим заниматься!» Понятия не имею, откуда про камеру подумала, у нас и видеомэгнитофона-то не было... Но я верила, что удача мне улыбнется.

— **С удачей у вас все в порядке. Вы закончили съемки в самых ожидаемых миллионами зрителей фильмах — двух «Аватарах» Джеймса Кэмерона.**

— Да, сама себе не верю! Я играю в «Аватаре 2» и «Аватаре 3» героиню по имени Ронал. Больше говорить ничего не имею права. И мне нужно было научиться свободному дайвингу. Дольше всего я продержалась под водой не дыша 7 минут и 14 секунд! Чистое безумие. Но оказалось, все безопасно. К каждому актеру прикреплены два дайвера. И рядом с подводной камерой находились тоже по два дайвера для безопасности. Я чувствовала себя на удивление спокойно. Даже в большей безопасности, чем на земле. Меня эти подводные упражнения невероятно успокаивали. Кто бы мог подумать, ведь я всегда ненавидела все, связанное с водой, особенно после съемок в «Титанике»!

— **Вообще, многие удивились, что вы согласились вновь поработать с Джеймсом Кэмероном после того, как столько на него жаловались...**

— Это было замечательно — снова с ним встретиться. Время изменило Джима в лучшую сторону. Он стал отцом не один раз. Теперь он намного спокойнее, научился расслабляться, тормозить и «остужаться». И сам поэтому стал получать, как мне показалось, гораздо больше удовольствия от работы. «Аватар» он уже снимал, этот мир ему знаком, он чувствовал себя уверенно на съемках. И эта уверенность тоже придавала спокойствия. И если вы меня спросите, с кем бы я хотела оказаться рядом в случае пожара или наступления конца света, отвечу: с Джеймсом Кэмероном.

— **Будем надеяться, что этого не случится. А вот к выходу на красную дорожку вам придется**



С мужем Недом Рокнроллом



В фильме «Аммонит» 2020 г

**готовиться, и не раз. Как вы это делаете?**

— Ничего особенно гламурного, но возраст не позволяет уж совсем плюнуть на все хитрости. Мой главный секрет — вода. Я пью, и пью, и пью. Напитайте водой тело, и кожа начнет сиять от глубокого увлажнения. Не пью вино, ничего не солю и вливаю в себя зеленые коктейли. Конечно, без соли и вина жить становится скучнее, но результаты налицо. Во всяком случае, у меня. И еще я много гуляю. Хорошо, что у нас есть собака и ей требуются долгие прогулки.

Честно говоря, я поняла, что здоровье важнее подхода к зеркалу или заказа баночки с очередным новым кремом. И я смотрюсь в зеркало все реже и реже. Во всяком случае, по сравнению с молодостью. Это естественно, ведь с возрастом появилось множество гораздо более важных вещей и забот, чем беспокойство о внешности. Семья, счастье и умение получать истинное удовольствие от жизни. Всему этому я научилась только с возрастом. Но мне очень хочется сохранить здоровье хотя бы на ближайшие десять лет. И физическую силу. И кожу. Без каких-либо особых манипуляций. Я правда верю, что красота и здоровье находят отражение на лице и в глазах. И идут рука об руку с элегантностью. Женщина, которая хорошо выглядит и уверена в себе, уже обладает элегантностью.



# НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА - КАКОЙ ОН?

**Каждая женщина мечтает встретить того самого настоящего мужчину, который будет ее любить и защищать. Какими качествами должен обладать этот идеал, и существует ли он на самом деле?**

**М**ужчина должен хорошо зарабатывать, не ныть, быть сильным, смелым и умелым, и еще сотня таких «должен». Список требований, которые общество предъявляет к сильному полу, действительно впечатляет.

### МУЖЧИНА - ДОБЫТЧИК

До сих пор живет представление о мужчине как о смелом охотнике, который целыми днями бродит по лесам и горам в поисках пресловутого мамонта, пока жена и дети ждут его в пещере. Эту картину разрушили ученые-антропологи. Они выяснили, что даже в доисторические времена женщины-собираательницы были в состоянии обеспечить едой себя и свое потомство, поэтому мамонт оказывался не более чем приятным бонусом.

Сегодня человечество вновь вернулось в исходную точку: современные женщины работают и зарабатывают не хуже (а иногда и лучше) мужчин. В развитых странах многие представители сильного пола поровну делят с женщинами домашние обязанности и берут отпуск по уходу за ребенком. И это не делает их менее мужественными.

### МУЖЧИНА НЕ ПЛАЧЕТ

Ну, разве что иногда он может пустить скупую мужскую слезу, когда режет лук или узнает о рождении сына. А больше ни в коем случае! Иначе ты не мужик.

До сих пор многих мальчиков

воспитывают с этой вредной установкой, хотя психологи давно доказали, насколько важно не пытаться сдерживать свои эмоции, а научиться их правильно выражать. Уровень эмоциональности - это не тендерный, а личностный признак. Мужчинам не стоит стесняться своих слез.

### МУЖЧИНА - ОДИНОКИЙ ВОЛК

Настоящий мужчина по своей природе отличается независимостью и предпочитает жить один в своей берлоге. Поэтому женщине нужно очень постараться, чтобы поймать в свои сети эту вольную птицу. Но так ли это? Ведь на самом деле человек - социальное животное, и мужчина здесь не исключение. Его самооценка зависит от мнения окружающих, поэтому он и тратит столько времени и сил на демонстрацию своего статуса - покупает дорогие машины, занимается модными видами спорта и карабкается вверх по карьерной лестнице.

Брак и вовсе влияет на здоровье мужчин самым позитивным образом. Ученые доказали, что после свадьбы у них улучшается качество сна, а женатый мужчина живет дольше своих холостых собратьев. К слову, у замужних женщин такого эффекта не наблюдается, вот и думайте после этого, кому брак выгоднее...

### МУЖЧИНА ВСЕГДА ХОЧЕТ И, ЧТО ГЛАВНОЕ, МОЖЕТ!

Еще один устойчивый миф: мужчина - это сексуальный хищник, а

женщина - его добыча. Он хочет интима, а она милостиво соглашается предоставить ему плотские радости. Подобное представление имеет весьма печальные последствия. Так, например, зачастую секс становится предметом товарно-денежных отношений во многих парах.

Самооценка мужчин завязана исключительно на том, насколько они успешны как герои-любовники. Поэтому сильный пол так переживает из-за размеров своего достоинства, а проблемы с эрекцией воспринимает как конец света. А ведь у мужчин тоже бывают плохие дни, стресс, усталость, снижение либидо и головная боль. Но при этом они не имеют права не хотеть секса. И этот прессинг «быть всегда готовым» создает массу комплексов и психологических проблем.

### МУЖЧИНА ТЕРПИТ БОЛЬ

Этот миф совершенно не соответствует истине. Специалисты по альгологии (раздел медицины, изучающий боль) говорят о том, что у мужчин в среднем более низкий болевой порог, чем у женщин. Их нервные окончания в 1,3 раза чувствительнее женских. Поэтому внутренние болезни и инфекции мужчины зачастую переносят тяжелее.

К тому же у женщин больше объем жировой ткани, что делает их более выносливыми, особенно когда дело доходит до длительных физических нагрузок, голода и переохлаждения. В общем, не удивляйтесь, если ваш благоверный при обычной простуде и температуре 37,2° ведет себя так, будто пришел его смертный час. Лучше пожалейте его - некоторые мужчины совсем не умеют переносить боль.

### МУЖЧИНА НЕ ПОДЧИНЯЕТСЯ

Настоящий мужчина никогда не позволит женщине командовать собой? Из-за этой стойкой уверенности самих мужчин в своем природном праве командовать и принимать важные решения в мире так мало женщин в высших эшелонах власти и среди руководителей крупных корпораций.

При этом мы часто забываем о том, что в юном возрасте мальчишки, как миленькие, подчиняются воле своих матерей и бабушек. В школе их тоже воспитывают преимущественно женщины.

А кто обычно руководит семейным бюджетом? И это еще один пример того, что представления о мужественности, которые казались незыблемыми несколько столетий, меняются прямо на наших глазах.

**И**ногда бывает непросто самостоятельно понять, что происходит в нашей жизни. Именно поэтому многие обращаются за помощью к прикладной психологии или заручаются поддержкой специалистов.

## ОТПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ

Другими словами - перестать все контролировать, расслабиться и позволить событиям разворачиваться без вашего участия.

Когда необходимо? Представьте себе человека, который все время суетится, беспокоится и не сидит без дела ни минуты. Он постоянно звонит домой: «Дети, у вас все в порядке? Уроки сделали? Приду - проверю!», надоедает партнеру сообщениями в духе: «Через неделю день рождения твоей тети, не забудь» и не перестает работать даже в выходные. «А вдруг что-нибудь случится, пока я отдыхаю?» Узнаете себя? Скорее всего, страдают все - и вы, и ваши родные, и даже ваши коллеги (ведь вы пишете им утром в воскресенье, чтобы узнать, как продвигается проект).

Как это делается? Следует определить границы своих возможностей. Делайте все, что в ваших силах, до этой черты. Иначе вы рискуете заработать нервный тик, контролируя окружающих. Да, вы можете дать совет, направить человека, если он попросит. В остальных случаях не вмешивайтесь. Первое время будет непросто, но потом вы с удивлением обнаружите, что, наконец, обрели спокойствие. Кстати, практика показывает: нередко события, пущенные на самотек, развиваются позитивнее, чем мы опасались.

## БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Это значит перестать вспоминать прошлое и жалеть об упущенных возможностях или гадать, что может случиться с вами в будущем. Важно обратить внимание на себя в данную минуту.

Когда необходимо? Женщина страдала от ночных кошмаров. Почти каждую ночь ей снилось, что супруг уходит к любовнице. Причем муж не давал поводов для ревности, и любовницы как таковой не существовало. «Но если она однажды появится? Как я буду жить?» По такому же принципу живут многие из нас: из страха перед будущим упускают свое настоящее.

Как это делается? Как только вас одолевают думы о прошлом или страхи перед еще не произошед-

**Если вы не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней.**



# КАК ПОНЯТЬ, ЧТО С ВАМИ ПРОИСХОДИТ?

**Мы часто слышим фразы вроде «Выйди из зоны комфорта», «Закрой гештальт», «Отпусти ситуацию». Когда необходимо прислушаться к этим советам, и что за ними стоит на самом деле?**

шими событиями, нажимайте на паузу и возвращайтесь в реальность. Той женщине надо подумать, что она сегодня может сделать для того, чтобы ее страхи не оправдались. Например, проводить с супругом больше времени, чаще выражать свою любовь, наслаждаться моментом вместе. Так можно снизить свою тревожность и получить удовольствие от общения со второй половиной. И времени на размышления из - серии «А вдруг?» не останется.

## ЗАКРЫТЬ ГЕШТАЛЬТ

Прекратите наступать на одни и те же грабли, мысленно завершите дело, которое не дает вам покоя, и отпустите его.

Когда необходимо? Когда вы понимаете, что раз за разом совершаете одну и ту же ошибку, но не можете остановиться. Например, влюбляетесь только в ветреных мужчин. Первый разрывает с вами отношения, не объяснив причин, не дав вам высказаться напоследок. И вы подсознательно ищите другого, такого же, чтобы повторить ситуацию и завершить ее правильно. Но почему-то не получается.

Как это делается? Включите осознанность. Найдите ситуацию, которая повторяется в вашей жизни, и рассмотрите ее внимательно, со всех сторон. Желательно, со специалистом. Действуйте не на автомате, задавайте себе вопросы: «Зачем я это делаю?», «Готова ли я к последствиям?», «Нравится ли

**Отпуская обиды и неудачи, мы обретаем внутреннее спокойствие**

мне то, что происходит сейчас?». Если ваша проблема - незавершенные отношения, можно написать бывшему письмо, выразив свою обиду, боль, непонимание. Кстати, отправлять его необязательно.

## ВЫЙТИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

Сделайте то, о чем всегда мечтали, но боялись. Покиньте привычную рутину. Когда необходимо? Если мимо вас проплывают отличные возможности, а вы боитесь ухватиться за них из-за неуверенности в себе. При этом очень важно провести границу между усилием и насилием. Чувствуете, что заставляете себя что-то делать, потому что «так надо», а не потому что вы этого хотите? Остановитесь!

Как это делается? Представьте, какие последствия вас ожидают: пробудившийся вкус к жизни, положительные эмоции, самодостаточность. Это может стать мощной мотивацией. Например, женщина уволилась с ненавистной работы и пошла на курсы итальянского языка, как всегда мечтала. Родные смотрели на нее как на сумасшедшую. Вот уже третий год она живет в Италии. Конечно, необязательно начинать с кардинальных перемен. Возможно, вам будет достаточно небольших шагов в новом направлении.



# ДЖОН ЛЕННОН И ЙОКО ОНО

**Они познакомились на выставке. В комнате с белыми стенами стояла лестница, а к потолку была подвешена лупа. Поднявшись, зритель должен был взять лупу и навести ее на холст, который висел под самым потолком. На холсте было написано одно-единственное слово — «Да».**

Джон Уинстон Леннон отнюдь не слыл гордостью школы «Кворри Бэнк». Учителя стонали все, как один — мальчишка был не только дерзким, агрессивным, неряшливым донельзя, но еще и очень ехидным. Никто не мог высмеять так, как мог это сделать Джон. Во время уроков он развлекал себя и одноклассников тем, что рисовал порнографические картинки, на переменах курил и стаскивал с девочек трусы. Дети из приличных семей его сторонились, но Джона это беспокоило мало. Разве могли подобные пустяки волновать мальчишку, который родился во время бомбежки Ливерпуля немецкой авиацией?

Легкое отношение к жизни, похоже, было унаследовано от папы с мамой. Его родители разошлись вскоре после рождения ребенка. Зачем они женились — так до сих пор никто и не знает. Джулия умудрилась опоздать на собственную свадьбу, потому что по дороге к алтарю решила посмотреть кино. Спустя четыре года ее муж Альфред ушел в неизвестном направлении, предварительно, правда, тепло попрощавшись и обещав когда-нибудь вернуться.

Маленького Джона взяла на воспитание тетушка Мими. У них с дядей Джорджем не было детей. Поэтому цели у Мими Смит были са-

мые, что ни на есть благородные — вырастить из мальчишки джентльмена. Но все пошло прахом — ее воспитанник был природным бунтарем. Когда не помогали ни крики, ни угрозы, тетушка принималась плакать — и Джон брался за учебники. Но ненадолго. Мими никогда не одобряла его увлечения гитарой. «Гитара — это прекрасно. Но с ней ты никогда не заработаешь себе на кусок хлеба», — ворчала она. Потом, когда «Битлз» станут оглушительно популярными, Джон купит тете огромный особняк на побережье и украсит холл мраморной доской с этими самыми словами.

А пока он возглавляет известную в Ливерпуле банду хулиганов и с огромной радостью встречает возвращение мамы. Еще бы! Ее шуточки и выходки приводили в восторг всех друзей Джона. К примеру, Джулия преспокойно могла появиться с брюками на голове, соорудив из штанин подобие чалмы, и с самым невозмутимым видом прогуливаться по улице. Ее философия заключалась в двух словах — «наплюй и забудь», и с сыном у нее были прекрасные отношения. Когда Джону исполнилось 19 лет, Джулия погибла в ДТП — ее сбил автомобиль полицейского. Началась самостоятельная жизнь, которая не обещала ничего хорошего. Все, что Джо-

ну светило — это уличная банда, приют для бедных, тюрьма или психушка.

В жизни бывают такие счастливые повороты, о которых люди не смеют и мечтать. Что это? Подарок судьбы или заслуженная награда? Впрочем, унаследовав от матери ее жизненную философию, Джон вряд ли задавался подобными вопросами.

Когда ливерпульская четверка станет известными на весь мир «битлами», Джон Леннон, в свойственной ему манере, заявит о том, что «Битлз» популярнее, чем Иисус. В 23 года у него было все — мировая слава, миллионы, огромные особняки, в которых насчитывалось по сто комнат. Джона, Пола, Ринго и Джорджа наградят орденами Британской империи, и это станет причиной громкого скандала — десятки кавалеров ордена вернут свои награды правительству Великобритании, искренне не понимая, как можно удостоить такой высокой награды «отребье с окраин Ливерпуля». Премьер-министр Великобритании будет вынужден перенести свой визит в Соединенные Штаты — только потому, что он совпал с гастролями «Битлз», и на фоне всеобщей истерии мог пройти просто незамеченным.

Гастроли превратились в конвейер, приносящий им новые миллионы, их песни одна за другой становились хитами. Юные девушки бьются на концертах в экстазе, а Марк Дэвид Чэпмен, который спустя годы разрядит свой «кольт» в Джона, носит на груди значок «Я — Джон Леннон».

Впервые Джон женился, когда его подруга Синтия, девушка из приличной семьи, случайно забеременела. Она была хорошей любящей женой, которая никогда с ним не спорила и покорно носила все его выходки. Однако музыкант все чаще стал впадать в депрессию. Его раздражало абсолютно все, включая собственное творчество, а природный сарказм стал цинизмом. Из бунтарей «битлы» превращались в самых обыкновенных обывателей — вполне благополучных и таких же скучных. Джон затосковал. И тут в его жизни появилась Йоко.

Они познакомились в Лондоне на авангардистской выставке Йоко, пойти на которую Леннону посоветовал Пол Маккартни. На тот момент Йоко состояла во втором браке. Ее судьба складывалась достаточно необычно для японки — девочка с детства была своенравна и тверда, как кремень. Вопреки воле родителей, она вышла замуж за талантливую, но нищего композитора, тоже японца. Его карьера не за-

далась, но благодаря ему Йоко познакомилась с нью-йоркскими художниками-авангардистами и решила, что должна посвятить себя именно этому виду искусства. Однако, все ее перформансы, хэппенинги и инсталляции вызывают у критиков только кривые усмешки. Йоко впадает в депрессию и неоднократно пытается свести счеты с жизнью. Но верный муж всегда оказывается рядом, чтобы спасти ее.

Йоко происходила из богатой и знатной семьи, которой вовсе не нужны были скандалы. Однако слухи о приключениях непокорной дочери дошли и до Японии. Йоко насильно возвращают на родину и помещают в психиатрическую клинику для лечения от депрессии. Именно там ее нашел Энтони Кокс, большой ценитель творчества молодой художницы. Он приехал, чтобы оказать поддержку. А уехал, увозя в Нью-Йорк жену. К выставкам Йоко появляется интерес. А вскоре у пары рождается дочка. Казалось, что жизнь наконец налаживается. И тут, как гром среди ясного неба — Джон.

Их первая встреча гораздо больше зацепила Йоко, чем Джона. Вернувшись домой к жене Синтии, он поделился с ней впечатлениями о вернисаже, назвав его «гребаной мутью». А вот Йоко поняла, что этот человек послан ей самой судьбой. И стала добиваться его внимания всеми возможными и невозможными средствами. Ее выходки были вполне в духе авангарда. Она часами могла просиживать у ворот дома Леннонов в Кеннеде, ища повод попасть внутрь. Она засыпала Джона письмами с угрозами и требованиями денег. Присылала на почтовых открытках короткие, но глубокомысленные послания: «Я — обла-

ко», «Дыши и помни», «Смотри на огни до рассвета».

И, однажды, всерьез напугала бедную Синтию, прислав ей посылку. В коробке из-под гигиенических прокладок «Котекс» находилась разбитая чашка, перепачканная красной краской. Йоко, ничуть не смущаясь, могла часами говорить с Ленноном по телефону. У них нашлось много общих тем: социальная несправедливость, поиски художника и творческий кризис, войны.

Кроткая Синтия от всего этого впадала в ступор. А Джона сперва раздражало, потом — удивляло, а потом и заинтересовало. И настал день, когда он наконец понял, почему его так сильно влечет эта сумасшедшая японка. В ней была твердость и целеустремленность его любимой тетушки Мими и легкая придурь его мамы — дорогой и незабвенной Джулии, которая своими выходками могла дать фору любым авангардистам.

Йоко была старше Джона на семь лет. Но это не помешало ему решить, что начинающая художница нуждается в его крепком плече и дельных советах. Он был восхищен и околдован ею. Какая прямота суждений и независимость от любых мнений! А как она занимается любовью! Летом 1968 года Джон и Йоко стали жить вместе. Свой медовый месяц они провели в Амстердаме, пригласив в свою спальню журналистов, с которыми охотно беседовали, не покидая постели.

Джон стал приводить свою подружку на репетиции, чем вызвал настоящую бурю протеста и негодования со стороны участников квартета. Женщины на репетициях — это было негласным табу, которое никто не нарушал. Такой неласко-

вый прием до глубины души оскорбил Джона. В группе уже давно назревали разногласия, которые со временем только усугубились, пока и вовсе не привели к распаду. Появление Йоко этот распад только ускорил.

Но им было хорошо вместе — настолько хорошо, что Джон не уставал повторять, что у них с Йоко одна душа на двоих. И даже при оформлении брака свое второе имя — Уинстон — он заменил на Оно. Их отношения, как отношения любой другой пары, испытывались на прочность. Но всякий раз Джон возвращался. Критики с горечью отмечали, что песни Джона год от года становятся все хуже, однако, его это не особенно волновало. Джон Леннон из бунтаря превращался в обычного благополучного человека — сытого и довольного жизнью. Он полюбил дом, обожал возиться с сыном Шоном. И однажды обругал журналистов, которые посмели ему заметить, что он находится под чрезмерным влиянием Йоко.

Марк Дэвид Чэпмен был бы ничем не примечательным человеком, если бы не его маниакальное стремление во всем походить на своего кумира — Джона Леннона, в котором, впрочем, он начинал разочаровываться. Чэпмен так же был женат на японке и жил фактически на ее содержании — без денег, без перспектив, без работы и к тому же страдал шизофренией.

Все, что у него было — это старые записи Джона. Настоящего Джона — бунтаря, хулигана, смельчака и романтика. Тот Джон, которого он видел сейчас, был предателем — сытым и гладким. Идол оказался липовым, а значит, его пора было свергнуть. Но прежде хотелось услышать ответ на свой вопрос: «Это правда, Джон? Ты сдался?».

8 декабря 1980 года Леннон, как обычно, вышел из дома. Его голова была забита предстоящими делами, и, погруженный в свои мысли, он не обратил внимания на человека, который сделал шаг ему навстречу. Убийца окликнул его по имени — и прогремел выстрел.

Жизнь Джона и Йоко была похожа на один большой хэппенинг: скандалы, ссоры, попытки свести счеты с жизнью, лечение в психиатрических клиниках, участие во всевозможных демонстрациях, проведение лежачих забастовок, борьба за права индейцев...

Были ли эти двое счастливы вместе? Видимо, да. Это и была любовь — настоящая, пусть и не вписывающаяся в рамки общепринятых стандартов и представлений. И потом, стандарты в любви — что может звучать нелепее?



## Как я похудела



# ЧТО СЪЕСТЬ НА НОЧЬ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ФИГУРЫ

**«После шести не есть!» - такой подход давно не актуален. Некоторые продукты можно и даже нужно есть вечером тем, кто мечтает о стройной фигуре.**

**П**ока фитнес-тренеры повторяют об опасности у и вечерних перекусов, ученые доказали, что ложиться спать на голодный желудок вредно для здоровья. Специалисты из Медицинского центра Питтсбургского университета заявили: перекус перед сном помогает нормализовать уровень сахара в крови. Это значительно снижает вероятность ночных пробуждений и помогает сохранить высокий уровень энергии после утреннего подъема.

Исследователи вывели формулу идеального вечернего перекуса. Это должна быть пища с невысоким содержанием белка и полезными жирами. Порция - не более 200 г.

### **БЕЛАЯ РЫБА** 80-120 ккал на 100 г

Речь идет об отварной или запеченной рыбе, так как есть жареное худеющим не рекомендуется. Наиболее полезна для фигуры треска - в отварной треске всего 78 ккал на 100 г, в запеченной чуть больше - около 90 ккал. Кроме того, в ней содержится много витаминов и микроэлементов, которые повышают иммунитет. Магний и натрий улучшают работу сердечной и нервной систем, фосфор укрепляет кости.

Если вы занимаетесь спортом, то стоит включать треску в меню минимум дважды в неделю: элементы, присутствующие в ней, помога-

ют быстрее восстанавливаться после тренировок. А еще в треске почти нет жира - всего 0,6%, - что делает эту рыбу подходящей для перекуса перед сном.

### **ЯГОДЫ** 40-55 ккал на 100 г

Небольшая порция клубники, малины или черники перед сном поможет справиться с чувством голода и восполнит нехватку витаминов в организме. Но объедаться ягодами не стоит. В них содержится много кислот, поэтому большое количество может вызвать раздражение слизистой.

Диетологи напоминают: ягоды перед сном следует есть без сахара, сливок и других добавок. Хороший вариант для вечернего перекуса - горсть вишни или стакан натурального вишневого сока. Одна ягода содержит всего 50 ккал, но при этом дает чувство насыщения. А еще вишня является натуральным источником мелатонина - гормона сна. После такого перекуса вы быстро уснете и не будете страдать от голода всю ночь.

### **КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ** 30-80 ккал на 100 г

В журнале American Journal of Physiology было опубликовано исследование, которое доказывает, что кисломолочные продукты стимулируют синтез белка во время сна. Благодаря этому улучша-

ется рельеф тела и растут мышцы.

При выборе кисломолочных продуктов для вечернего перекуса следите, чтобы они были с низким процентом жирности (но не обезжиренные!). Подойдут йогурт без добавок, кефир, нежирный творог. Такая пища не перегружает организм, не слишком бодрит, но при этом положительно воздействует на кишечную микрофлору.

**\* Что бы вы ни выбрали в качестве перекуса, не стоит есть непосредственно перед отходом ко сну. Оставьте организму хотя бы 30-40 минут на переваривание съеденного.**


### **ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ КРЕКЕРЫ** 40 ккал на 100 г

Исследователи из Гарвардского университета внесли этот продукт в список самых полезных для вечернего перекуса. По их словам, цельнозерновые крекеры хорошо усваиваются организмом и не отправляются в жировые отложения. После такого ужина чувство голода не потревожит вас до самого утра. Кроме того, цельнозерновая мука богата витаминами группы В, которые борются с бессонницей и улучшают качество сна. Речь, конечно, идет не о пачке крекеров. Две-три штуки со стаканом несладкого йогурта, и можно ложиться спать, не волнуясь о лишних килограммах.

### **КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА**

**Не рекомендую перекусывать перед сном свежими фруктами и овощами - они могут слишком сильно стимулировать желудочную секрецию. Так появится риск всю ночь промучиться от вздутия и газообразования. Если вам хочется фруктов, вечером лучше съесть печеное яблоко вместо свежего и овощи на пару вместо салата. Полезны зеленые овощи - например, у сельдерея отрицательная калорийность (на его переваривание затрачивается больше калорий, чем в нем самом), а значит, такой перекус не только не добавит новых калорий, но и поможет сжечь лишнее. От цитрусовых и других кислых фруктов перед сном лучше вообще воздержаться. Они хоть и содержат мало калорий, но в качестве последнего приема пищи могут вызвать боль в желудке. И, конечно, стоит исключить из меню слишком жирные и острые блюда, сладости.**

# Ваш любимый сканворд

Глухая ...	↖	Стоянка судна	↖	Передвижник	↖	Вереница	↖	Доля, часть	↖	Парад ...	<h2>А вы знаете, что...</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>...у национального гимна Греции 158 версий</li> <li>...слон каждый день съедает 230 килограммов сена и выпивает 270 литров воды</li> <li>...в молоке кита 54 процента жиров</li> <li>...в Италии Микки-Мауса называют "Топolino"</li> <li>...самый длинный алфавит в мире — камбоджийский, в нем 74 буквы</li> <li>...в переводе с латыни "вирус" значит "яд"</li> <li>...кошачьи челюсти не могут двигаться в стороны</li> </ul>				
↖						Нелепость	↖								
Резкий толчок		Заключ. под стражу		Грунт под водой	↗			Свобода		Роман Флобера					
↖				Флоренция, область	↗	Груз, вертикаль.									
Чеш. танец	↗	Сетчатка глаза						Междун. договор		Жена Леннона					
↖					Молочн. продукт		Паркет								
	↗	Франц. чиновник		Страны, нефть	↖										
↖					Хол. закуска		Округлый кусок								
	↗	Прилавок		"Фольксваген", модель						...небесная					
↖						Создатель		Сименс							
	↗	Декор. трава		Дверца в заборе						Сушен. абрикос	Хлебный напиток				
Препятствие (устар.)		 <p><b>Хищник</b></p>					Роман Достоевского		Крахмал, банан						
↖													Упрямство (прост.)	Точильный камень	
								Мучитель		Косая подпорка					
													...Твист, Диккенс	...ТАСС	Кровеносный сосуд
	↗				Хобот		Боевой клич								
	↗	Конец магнита		Сетка, бильярд						Туловище					
↖					Франц. художник		Для строгания								
	↗	Напекор		Звон, колокол						Ларец, мощи					

## История из жизни

Сколько историй о грусти, отчаянии, а иногда и о счастье приходится выслушивать докторам. А что же они сами? Что скрывается за закрытыми дверями их собственной жизни?

# ЖЕНСКИЙ ДОКТОР

**И**горь Федорович решительным шагом вошел в кабинет. Быстро сбросил с себя пальто, чуть мокрое от дождя, и переоделся в белый халат. Часы показывали, что до начала приема оставалось пять минут.

Мужчина сел за стол и устался в одну точку. Надо было настроиться на рабочий день. За плечами бессонная ночь, личные проблемы и множество вопросов в голове, на которые так и не найден ответ.

Раздался стук в дверь. «Пора», - подумал он, и выражение лица сменилось с удрученного на вежливо-участливое.

### НЕБЕРЕМЕННАЯ ЖЕНА

В кабинет вошла женщина лет 35, ухоженная, миловидная. Представилась Надеждой. Игорь Федорович мельком взглянул на ее живот и тут же определил - месяц седьмой, не меньше.

- Вы на третий скрининг пришли? - спросил он.

Женщина долго смотрела на врача, будто размышляя, что ответить, а потом села на стул и горько расплакалась.

В стакан тут же была налита вода, капаны успокоительные капли, но слезы не прекращались еще минут пять. Наконец, загадочная пациентка с трудом выдавила из себя:

- Не беременна я. Совсем! - и зарыдала еще горше прежнего. Взяв себя в руки, она подняла длинную кофту, из-под которой показался накладной живот телесного цвета.

- Что за шутки такие?! - рассер-

дился было Игорь Федорович. Он уже собирался выставить странную женщину за дверь, как та начала рассказывать свою историю.

Оказывается, за дверью кабинета ее ждал муж. С Виктором они были в браке уже восемь лет. Жили душа в душу, понимали друг друга с полуслова. Одна только беда - детей у пары не было. И если сначала они не переживали по этому поводу, то потом беспокойство взяло верх.

Больше всех страдал Витя. «Понимаешь, я рос в большой семье, нас пятеро братьев было, - объяснял он. - Мне всегда казалось, что и у меня самого должно быть много детей. Чтобы дом был полон детским смехом, везде бегали малыши». После пламенных речей Витя обычно надолго замолкал и становился грустным-грустным.

А год назад мужчина и вовсе огорошил, заявив, что жизнь свою без детей не представляет. Надя испугалась, стала ходить по врачам и сдавать анализы. Увы, вердикт оказался неутешительным - бесплодие. Предложили ЭКО, но на моментальный успех советовали не надеяться. А между тем Витя ходил мрачнее тучи, все чаще упоминал коллег, которые уже успели обзавестись детьми.

Он буквально не оставил Наде выбора! Ей пришлось однажды заявить мужу о своей беременности. Надо было видеть его глаза - в них застыли слезы и восхищение. Витя тут же подхватил супругу на руки, стал целовать и обнимать.

Только к вечеру Надя задумалась: «Что же теперь делать?..»

Ведь беременна-то она не была! Посоветовавшись с подружками, женщина собралась решать проблемы по мере их поступления. Первые месяцы изображала токсикоз, якобы бегала в женскую консультацию. Супруг мало интересовался подробностями. Обычно просто спрашивал: «С малышом все в порядке?» Надя заверяла его, что да.

А тут вдруг Витю как подменили - он заявил, что непременно хочет отвезти жену на УЗИ.

- И вот теперь он сидит за дверью, - слезы вновь выступили на глазах у Надежки. Она не представляла, что делать, уповая лишь на то, что у доктора окажется доброе сердце.

- Я уже все продумала! - заверила его пациентка. - Мы возьмем малыша из роддома, Витя ничего не будет знать!

Игорь Федорович долго сидел молча. Явно думал, как поступить в этой ситуации. А потом заговорил.

- Документы подделывать не буду, но и обман ваш не раскрою. Он останется на вашей совести.

Когда врач с Надеждой вышли в коридор, обманутый папаша тут же встал им навстречу.

- Все отлично! - заверил его Игорь Федорович. И ведь не соврал... Зато Виктор тут же засиял, обнял свою небеременную жену и поплыл с ней в сторону выхода. «Спа-си-бо», - по слогам прошептала Надежда, оглянувшись на секунду.

### ЛЮБОВНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

После череды постоянных пациенток, которых Игорь Федорович видел уже не в первый раз, в его кабинет заглянуло новое лицо. «Шапалова Оксана Николаевна», - прочитал он в карточке. Оксана Николаевна пришла не одна. Молодую девушку сопровождала женщина чуть постарше. На мать пациентки она не тянула по возрасту. Может, сестра?

Пока Игорь Федорович размышлял над этим непрым вопросом, женщины уже расположились перед ним. Та, что старше, начала разговор.

- Меня зовут Ирина, а это Оксана. Оксана беременна, и мы бы хотели, чтобы она вела беременность в вашей клинике.

- А вы... подруга? - поинтересовался Игорь Федорович.

Затянувшаяся тишина намекала на то, что вопрос некорректный, но не задать его врач не мог.

- Отец ребенка Оксаны - мой муж, - отчеканила Ирина.

С Владимиром Ирина познакомилась еще в университете. А уже через год однокурсники гуляли на их свадьбе. Учебу Ире пришлось заканчивать заочно - она забеременела. Сначала родила одного мальчишку, затем второго, а вслед за ним еще и третьего. «Полный на-



бор!» - любил шутить муж. Он в детях души не чаял, да и жену свою любил. Благо она была умницей и красавицей.

Но годы шли, Ирина и Владимир не молодели. Только если Ира полностью погрузилась в хозяйство и воспитание сыновей, то муж ее стал поглядывать по сторонам. А вдруг где-то есть лучше, чем у него? В конце концов, когда мальчишки подросли, у Владимира появилась Оксана. Стандартная история: она устроилась секретарем к ним в компанию. Роман закрутился быстро и развивался бурно. Между ними будто искры сверкали! Все вокруг понимали, что происходит. Одна только Ирина до последнего оставалась в неведении.

А потом вдруг звонок и женский голос: «Я жду ребенка от вашего мужа». Слез почему-то не было. Ира с возрастом стала циничной и расчетливой. Разрушать семью она не хотела, а потому решила поговорить с любовницей. Та честно призналась: уводить Владимира из семьи не намерена. Более того, планирует переезд в другую страну, где больше возможностей.

Не медля, Ирина поговорила с мужем. Тот был смущен, ошарашен реакцией супруги, но все-таки согласился с ней: развестись он тоже не хотел. «Это было ошибкой...» - в конце концов признался мужчина. Было решено завершить эту историю красиво. Молодая Оксана, не желавшая обременять себя малышом, согласилась оставить его на попечение отца. К тому же она носила под сердцем девочку! А Ирина с Владимиром всегда мечтали о дочке...

- Как вы понимаете, нас интересует качественный сервис. Деньги есть, не переживайте. Этот ребенок должен родиться здоровым, - подытожила Ирина.

Игорь Федорович сначала взглянул на нее - лицо женщины было сосредоточенным и обеспокоенным. Затем на Оксану - та разглядывала свои ногти, даже не пытаясь вставить хоть словечко. В конце концов, врач кивнул. Проведя осмотр пациентки и назначив необходимые анализы, он пригласил ее показаться повторно через неделю.

- Мы придем вместе, - тут же вмешалась Ирина. Игорь Федорович кивнул.

Выходя из кабинета, Ирина на секунду задержалась.

- Жалеете меня? - обратилась она к врачу. - Не надо, ситуации в жизни разные бывают. Приходится приспосабливаться.

Дверь за женщиной закрылась, а после нее остался приятный шлейф дорогого цветочного аромата.

### НАГУЛЯЛА?..

Обед у Игоря Федоровича выдался коротким. В буфет прибежала

медсестра Ниночка сообщить, что врача дожидается молодая пациентка с угрозой выкидыша. Оставив недопитый компот, мужчина поспешил в кабинет.

Там его ждала хрупкая миловидная блондинка. На вид ей можно было дать лет шестнадцать, но в паспорте черным по белому было написано - «25». Анечка - так она сама представилась - находилась на втором месяце беременности. Девушка почувствовала себя плохо дома: низ живота резко схватило и скрутило. Не дожидаясь скорой, она отправилась в больницу сама - благо та располагалась в десяти минутах ходьбы.

Пока девушку оформляли, Игорь Федорович расспрашивал. Беременность первая, проблем по гинекологии ранее не наблюдалось. Спросил про отца ребенка, доктор наткнулся на стену молчания.

- Не будем о нем, - коротко ответила Аня. Но рассказать ей все же пришлось. Игорь Федорович участливо объяснил: в первом триместре беременности противопоказаны любые стрессы и волнения. Аня не отрицала: в последнее время не волноваться ей не удастся.

«Я его очень любила, понимаете? Вот в чем беда! - начала девушка. - А он... позволял себя любить, так, что ли. Я всегда была для Андрея запасным аэродромом. Нагуляется с другой - ко мне возвращается. Но я, словно одержимая, всегда ждала его обратно. А потом вдруг подумала: как бы прихватить его к себе навсегда? Сами понимаете, нет лучшего варианта для этого, чем родить мужчине ребенка. Почему-то я тогда не подумала о том, что и из семей с детьми мужья уходят, и беременных бросают. Да ни о чем я тогда не думала!»

Соврав любимому про то, что тщательно предохраняется, девушка предприняла все, чтобы как можно быстрее забеременеть. Молодой организм сбоя не дал: уже через месяц заветные две полоски появились на тесте. Сразу сообщить Андрею радостную новость девушка не стала: надо было сначала во всем убедиться. Но когда сомнений уже не оставалось, Аня решила сделать любимому сюрприз.

Романтический ужин, свечи на столе, мясо по-французски в тарелке - Андрея сразу насторожила торжественная обстановка ужина. А когда Аня протянула ему тест на беременность, он впал в ступор. Такой поворот сюжета в его планы точно не входил. «Ты же говорила, что все под контролем!» - растерянно выдавил он из себя.

А на следующий день и вовсе заявил: он бесплоден, и этот ребенок точно не его! «Нагуляла, наверное,

а на меня повесить отцовство хочешь», - сделал вывод мужчина. Аня никак не могла поверить в тот бред, который слышала из уст любимого человека. От душевной боли хотелось выть. Но расслабляться возможности не было. Из квартиры, которую они с Андреем снимали, молодой человек выгнал ее уже на следующий день. «Мы расстаемся!» - заявил он безапелляционно.

С тех пор Аня жила у мамы, плакала целыми днями. Подумывала от ребенка избавиться, но... Рука дрогнула. В чем же кроха виноват? Но тревоги взяли свое: организм буквально отказывался сохранять эту беременность.

Игорь Федорович ласково посмотрел на пациентку. Такая молодая, такая глупая... Он проводил ее в палату, тут же назначив капельницы.

- Открою вам секрет, - сказал он на прощание. - Ребенок появится на свет, если вы хотите, чтобы он родился. Вы же хотите?

Аня со слезами на глазах кивнула. Ну и славно. «Хорошая девочка, все у нее образуется», - подумал Игорь Федорович и вышел из палаты.

### А ДОМА - НИКОГО

Домой Игорь Федорович возвращался усталым и опустошенным. После тяжелого рабочего дня сил у него, как правило, ни на что больше не оставалось. Он поднялся на второй этаж, привычным движением дважды повернул ключ в замке.

В квартире темно. Никто не ждал его дома. У двери одиноко стояли мужские ботинки - его собственные. На вешалке - пальто да куртка, тоже его. В холодильнике пусто: снова забыл зайти в магазин.

Заварив себе крепкий черный чай, Игорь Федорович огляделся. На кухонном столе стояла фотография - он с женой и пятилетней дочкой. Эту девочку они ждали четыре года, а она никак не желала приходиться в их семью. А потом, наконец, появилась. Какое было счастье... Как можно все это было разрушить?

Год назад от Игоря ушла жена. Сказала, что нашла другого, «не помешенного на своей работе». А еще через несколько месяцев с новым мужем они переехали в другой город. Дочку теперь мужчина видел лишь изредка.

Зато у него были другие дети - кому-то нужно было помочь появиться на свет, кому-то побороться за жизнь. В конце концов, ему только 37, еще успеет устроить и свое личное счастье. А сейчас пора спать, завтра прием с восьми утра.

Игорь в темноте дошел до кровати и заснул тут же, как только голова коснулась подушки.



# МАМА, Я САМ!

**Самостоятельный ребенок может без помощи взрослых разогреть обед, сделать уроки и навести порядок в своей комнате. Но такое поведение - не дар, а навык. И вы можете привить его!**

**П**рактика показывает: в 2-3 года малыш начинает проявлять самостоятельность. Правда, у него мало что получается, и мама с папой, не выдерживая, тут же приходят на помощь. А зря! Дети, привыкшие во всем рассчитывать на родителей, вырастают неуверенными в себе, требовательными к другим людям, они боятся неудач как огня. Именно поэтому психологи советуют не вмешиваться, когда ребенок говорит: «Мама, я сам!»

### КОНТРОЛИРУЕМАЯ СВОБОДА

Если вы не оставите сыну или дочке места для самостоятельных действий, их и не будет. Например, некоторые матери предпочитают кормить ребенка с ложечки чуть ли не до двух лет и при этом жалуются: «У меня столько времени уходит на это!» Специалисты рекомендуют начинать давать крохе ложку в руки с 1-1,5 года. Ребенку необходима свобода, чтобы он захотел сделать что-то сам.

Естественно, свобода должна быть контролируемой, не пускайте все на самотек. Предлагайте малышу выбор в пределах разумного. Скажем, дайте ему возможность подобрать одежду самостоятельно, но положите в шкафчик только сезонную одежду. Иначе может получиться, что в январе он захочет надеть летнюю майку и кроссовки.

Рассказывает Евгения: «Мой сын

быстро научился сам раздеваться, но разбрасывал одежду, где попало. Я постоянно просила, чтобы он снимал вещи в одном месте и сразу меня звал - я повешу штанишки и рубашку на место. Муж сказал: «Ты носишься с ребенком, как наседка с яйцом» и придумал гениальное решение - прибил крючок и повесил шкафчик на уровне роста сына. Теперь одежду он убирает без моей помощи. Появилась возможность - появился и навык».

### СТРАХ НЕУДАЧИ. КАК БОРЬТЬСЯ?

Часто ребенок не делает что-то самостоятельно, потому что боится неудачного результата. Особенно если есть с кем сравнить этот результат. Чтобы развеять страхи, объясните ему: неудачи случаются у всех, их не нужно бояться. Даже у взрослых, таких больших и умных, не всегда все получается.

Эмма вспоминает: «Я долго пыталась научить дочку заплетать косички. 100 раз ей показывала на куклах. Но она лишь однажды попробовала повторить. Сказала, что у меня получаются красивые косы, а у нее нет, поэтому учиться она не хочет. Ничего не менялось, пока я не порезала себе палец.

Я сказала: «Доченька, вся надежда на тебя - заплети маму как можешь». Моя девочка, крича от старательности, начала плести. Раз 10 она дергала меня за волосы, и я готова была бросить эту затею. Одна-

ко я сдержалась. И дочка заплела мне косы. Кривоватые, но принцип она ухватила. Видимо, ей важно было почувствовать ответственность и понять, что неидеальный результат - тоже результат».

### ШАГ ЗА ШАГОМ

Ваш малыш не может стать самостоятельным одновременно. Сначала он наблюдает, как действие выполняют родители, потом принимает участие в этом действии вместе с ними. И лишь после этого начинает браться за дело самостоятельно. Мамам и папам остается только набраться терпения, помогать ребенку и вдохновлять его на победу. Согласитесь, собирать игрушки с пола не очень-то весело. А если делать это наперегонки?

Иногда родители предоставляют крохе такую свободу, что он теряет ее. Малышей, конечно, надо направлять, но ненавязчиво. Не ведите линию на бумаге его рукой. Пусть проведет ее сам. Скорее всего, первый раз линия получится кривой. Ну и ладно!

Если ребенок не может принять решение (например, не знает, чем лучше раскрасить картинку - фломастерами или карандашами), не стоит предлагать ему готовое. Лучше порассуждать вместе, каким путем можно пойти (фломастеры ярче, зато оттенков карандашей больше). Так вы стимулируете его мыслить, анализировать факты.

Вам кажется, что ребенок принял неверное решение? Не торопитесь переубеждать чадо. Пусть ошибется один, два, возможно, три раза. Так он поймет, что не всегда все складывается, как ему хочется, и ошибка - это не конец света. Но напоминать потом о неудаче не стоит - так вы рискуете понизить самооценку сына или дочерю.

*Анастасия Попова, педагог-психолог:*

«Иногда родители своими действиями убивают в ребенке зачатки самостоятельности. Например, подавляют любые инициативы чада, объясняя это грозящей опасностью. Малыш просится с папой разгрести дорожки от снега и слышит: «Не ходи, замерзнешь». Хочет помочь бабушке лепить пирожки, но ему говорят: «Ты же перепачкаешься». Кроха впитывает эту информацию как губка.

Другая ошибка - демонстрация собственной несамостоятельности (например, когда мама по любому вопросу звонит свекрови на глазах у сына). Если родители инфантильные, плывут по течению, то и ребенок становится таким же. Прежде чем требовать действий от него, спросите себя: «Насколько я самостоятельна?»

### В БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ЧЕСТНОСТЬ

Преподаватели бывают разные. Вот у нас, к примеру, в университете Елена Сергеевна (она преподает высшую математику) - просто умница! Всегда войдет в положение, оценки занижать не станет, огрехи обязательно простит. И совсем другое дело - Павел Анатольевич по нейробиологии. Тот будет недоволен, даже если ты сделаешь все, что он просил. Уж такой человек...

Однажды я рисковала испытать на себе все прелести его непростого характера. Вовремя не сдала нужные работы - с кем не бывает. Накануне «дня икс» жаловалась отцу на несправедливость, а он мне: «Не надо врать! Скажи честно, почему не сделала то, что положено».

Решив проверить свою удачу, на следующий день я так и поступила. Зажмурившись, выпалила преподавателю: «Работы готовы не полностью, потому что мне не хватило силы воли побороть собственную лень!» Это была правда чистой воды.

Павел Анатольевич помолчал, потом усмехнулся в усы и заявил: «До завтра сможешь исправиться?» Я заверила его, что да, и мне единственной на курсе не поставили «неуд». Вот как важно быть честным!

Ольга!

### И КОТЕНОК В ПРИДАЧУ!

Правильно говорят - случайностей не бывает! Как-то раз вечером я села за свое любимое вязание. Приближались холода и нужно было непременно закончить красивый вязанный шарф. Смотрю - а пряжи нет! Пришлось собираться в магазин.

Несколько заветных клубков были куплены и я, радостная, вышла с ними на улицу. Раз - один выпал из моих рук и укатился в кусты. Я за ним, а он от меня! Как будто кто-то держал его, не отпускал. Когда мне все же удалось спасти свою пряжу, оказалось, что на вязание покусился симпатичный котенок.

Он так крепко вцепился в клубок, что оторвать его не представлялось возможным. Посмотрела я на него, да и решила с собой забрать. Что это, если не судьба? Теперь по вечерам вяжу уже вместе с Кузьмой. Я спицами орудую, а он мне клубочки подает.

Ирина Мельник.



### МАМА ПРЕДАЛА МЕНЯ

Все свое детство я провела в маленьком городке, где все друг друга знают. Поссорилась здесь с кем-нибудь - все местные будут в курсе. Помню, однажды и мое имя оказалось на слуху. Я тогда готовилась к свадьбе со Славкой. Мы были знакомы еще со школьной скамьи. Наш брак считался делом давно решившимся, так что я совершенно не беспокоилась на этот счет.

Можете себе представить мой шок, когда за пару дней до торжества Слава объявил мне, что свадьба не состоится? Оказывается, он влюбился! И главное, в кого - в мою близкую подругу Наташу!

Пару недель после этого позора я отказывалась выходить на улицу. Мне казалось, все будут показывать на меня пальцем... В конце концов, решила переехать в другой

город и начать новую жизнь. К слову, у меня все получилось, а Славик потом с Наташей расстался.

В родном городке у меня осталась жить мама. Я до сих пор ее навещаю: нечасто, но бывает. И вот приехала я как-то раз без предупреждения, захожу в квартиру, а на кухне эта самая Наташа сидит! Оказывается, они с моей мамой теперь работают вместе и чуть ли не подружками стали.

Разлучница быстро ретировалась, а маме я устроила настоящий скандал. Как она могла общаться с ней?! На что мама невозмутимо ответила: «Городок маленький, выбирать не приходится...» Каждый остался при своем, но, пожалуй, теперь я буду приезжать к родителям еще реже.

Елена Косинцева.

### КТО СПОЕТ КОЛЫБЕЛЬНУЮ?

Обычно колыбельные детям поют мамы, но моя часто летала в командировки. Со мной оставался отец. Приходилось ему укладывать меня спать, рассказывать на ночь сказки и напевать колыбельные.

Какие? Мне казалось, я уже и не вспомню. Но как-то раз пару месяцев назад я услышал по радио песню группы «Кино» - «Кукушка». Услышал и замер. Она мне показалась такой знакомой. Я даже смог подпеть в некоторых местах!

Потом я еще раз включил запись дома. И вновь это ощущение deja vu. А ведь Цоя я никогда не слушал... Поделится своими размышлениями с отцом, а он мне говорит: «Так я же тебе ее все детство пел перед сном!»

Оказалось, «Кукушка» была моей



постоянной колыбельной: под нее я засыпал быстрее всего. На мой вопрос, почему выбор пал именно на эту композицию, папа лишь пожал плечами. Сказал, что детских песен он не знал, а вот группа «Кино» в его молодости звучала из каждого утюга. Так что выбор был очевиден.

Интересно, какие песни потом будут вспоминать мои дети?

Кирилл.

## Проверь себя!



## КАКОЙ МУЖЧИНА ВАМ НУЖЕН?

Вы еще не встретили свою половинку и находитесь в активном поиске? Тогда вам не помешает узнать, какими качествами должен обладать ваш будущий избранник.

Представьте себе мужчину, рядом с которым вы хотели бы находиться. Как он выглядит, как себя ведет, какими качествами обладает? Ответьте на вопросы теста так, как если бы воображаемый избранник уже был вместе с вами.

### 1. Главное в мужчине - это...

- А. Нежность, забота.
- Б. Мужественность, сила.
- В. Сексуальность, страсть.
- Г. Понимание, простота.

### 2. Опишите типичное свидание с вашим избранником.

- А. Прогулка в парке, взявшись за руки.
- Б. Поход в боулинг или тир.
- В. Лучшее свидание - дома, в постели.
- Г. Посещение кинотеатра.

### 3. В постели ваш мужчина...

- А. Ласков и нежен, учитывает ваши желания.
- Б. Груб и своеволен, но в меру.
- В. Неутомим и полон страсти.
- Г. Всегда спрашивает, что именно вам нравится.

### 4. Посторонний мужчина начинает флиртовать с вами при вашем избраннике. Какой должна быть реакция вашего ухажера?

- А. Он обидится на вас, ведь вы же поощряете этот флирт.
- Б. Вступит в драку с наглым приставалой.
- В. Вспылит и устроит разнос обоим.
- Г. Ничего не сделает - вы же доверяете друг другу.

### 5. Кто должен делать первый шаг к примирению после ссоры?

- А. Мужчина, ведь ему легче пойти на

компромисс.

Б. Женщина, так как мужчина слишком горд для первых шагов.

В. Тот, кто первый остынет.

Г. Какая разница, кто первый! Главное - как можно быстрее!

### 6. Должен ли мужчина делиться своими проблемами с женщиной?

- А. Должен, ведь нет ничего хуже, чем замыкаться в себе.
- Б. Нет, он же мужчина - пусть решает их сам.
- В. Да, но не всеми, иначе он будет напоминать тряпку.

### Большинство А

Вам нравятся нежные и романтические мужчины, которые умеют удивить сурпризом и спеть серенаду при луне. С таким кавалером чувствуешь себя вечно юной девушкой, за которой не перестают ухаживать. Важно обратить внимание на то, есть ли, помимо напускной романтики, в вашем избраннике истинно мужские качества, иначе взвалить на плечи бремя семейной жизни придется вам. Готовы ли вы к этому?

### Большинство Б

Брутальный самец - вот идеал, который вы рисуете в своих мечтах. Романтики от него не дожدهшься, зато с ним чувствуешь себя как за каменной стеной - надежно и защищено. На что стоит обратить внимание? Во-первых, на то, чтобы брутальность вашего мужчины не переходила в жестокость. Во-вторых, чтобы вы сами не расслабились, превращаясь в безликую домохозяйку. Иначе мужчине рядом с вами станет неинтересно.

Г. Конечно! Ведь мужчина и женщина - прежде всего друзья.

### 7. Ваш мужчина говорит вам, что не знает, кто такой Гоголь. Что вы скажете в ответ?

А. «Ну ладно, давай я расскажу тебе, кто это такой, и мы вместе прочитаем его книги».

Б. «Ну и плевать! Главное, что ты знаешь, как пользоваться отверткой».

В. «Это не так важно, лучше проверим, насколько ты хорош в постели».

Г. «Не знаешь, кто такой Гоголь? А ну-ка марш в библиотеку!»

### 8. Как вы относитесь к тому, чтобы мужчина время от времени отдыхал где-нибудь без вас?

А. Плохо, ведь две половинки всегда должны быть рядом.

Б. Нормально, но только в мужской компании!

В. Ни в коем случае! Знаю я его - тут же себе кого-нибудь подцепит!

Г. А что в этом такого? Мужчине надо давать свободу.

### 9. Ваш мужчина использует нецензурную лексику в разговоре. Позволительно ли это?

А. Нет уж! Буду бить по губам за каждое плохое слово!

Б. Да, это же мужчина...

В. Только если в порыве страсти.

Г. Время от времени можно, но если зачастую - попрошу его следить за речью.

### 10. Как в семье должны распределяться роли?

А. Женщина как хозяйка дома всегда будет чуть главнее.

Б. Безусловно, глава семьи - мужчина.

В. Мужчина на первых ролях, но женщина тоже должна быть сильной характером.

Г. Пятьдесят на пятьдесят. Только так можно добиться гармонии.

## ПОДВОДИМ ИТОГИ

### Большинство В

Вы ищете кавалера, который будет вызывать в вас бурю эмоций. Мечтаете, чтобы страсть никогда не угасала между вами. Но бывает ли так? Увы, редко. Так что задумайтесь, что есть еще между вами и вашим избранником, кроме ярких чувств. Ведь пройдет пару лет, и они вынуждены будут уступить дорогу чему-то более приземленному.

### Большинство Г

С вашим избранником вы хотите быть прежде всего друзьями. Представляете, как будете помогать друг другу, делиться всем, бесконечно разговаривать о пустяках. Сможете разделить между собой домашние обязанности - чтобы никому не было обидно. Только учтите, что такой мужчина будет вправду и на вас переложить часть своих задач. «Разберись, пожалуйста, с квартплатой» - скажет он однажды. И вы должны будете со всем справиться самостоятельно.

**И** излишняя эмоциональность на рабочем месте может только помешать. Исключение - если вы работаете актером больших и малых академических театров.

Возьмите, например, Екатерину - бухгалтера с десятилетним стажем. Она отлично знает свое дело, но на работе ее до сих пор считают неопытной, маленькой девочкой. И все из-за того, что несколько раз на критику она тут же реагировала слезами. И сейчас, когда в кабинете страсти накаляются, обязательно найдется кто-нибудь, кто скажет: «Эй, вы там полегче, а то Катя опять плакать начнет».

### ОБИДА

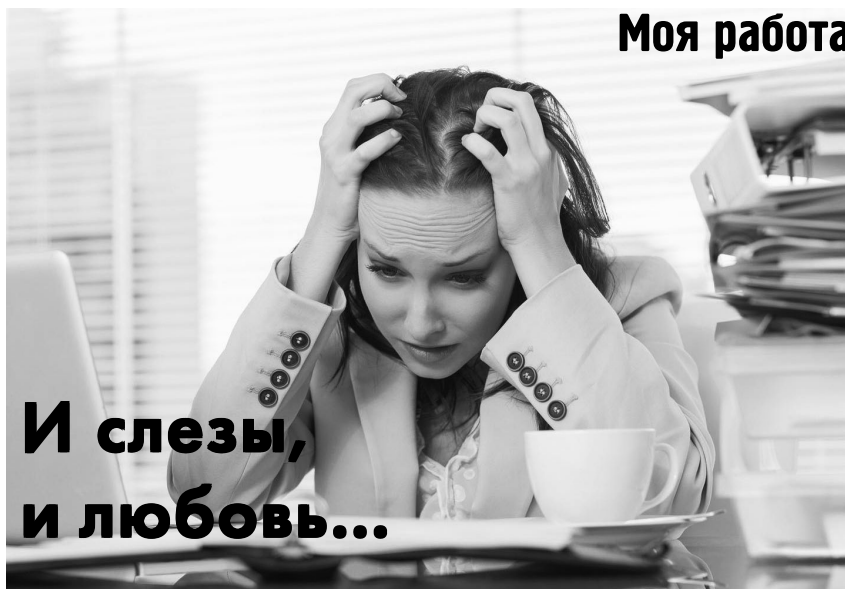
Мир несправедлив, и нужно принять это как данность. В вашей жизни наверняка были такие моменты, когда вы не получили заслуженного повышения или шеф накричал просто потому, что встал не с той ноги. Если обида настолько сильна, что буквально слезы душат, то постарайтесь сдержаться, хотя бы, до тех пор, пока не добежите до дамской комнаты или другого укромного уголка. Слезы на рабочем месте - это плохая идея, даже если коллеги полны сочувствия и готовы поддержать пострадавшего.

Хороший способ справиться с обидой - мысленно высмеять обидчика. Шеф отчитывает вас как маленькую девочку? Тогда представьте начальника в образе клоуна: рыжий парик, огромный красный нос, размалеванное лицо. Смотрите, как он смешно корчит рожи, как забавно размахивает руками. Другой действенный способ - вернуться к тому чувству, которое кроется за любой обидой - гнев.

### ГНЕВ И РАЗДРАЖЕНИЕ

В отличие от обиды, гнев - чувство, направленное не на себя, а на окружающих. Гнев вызывает резкий выброс гормона стресса адреналина. Если «закупорить» чувство гнева, не дать ему выхода, то это не самым лучшим образом скажется на вашем самочувствии. Поэтому, нужно учиться не подавлять гнев, а правильно его выражать. Если гневную реакцию вызвал человек выше вас по статусу, то вы понимаете, что возражать - себе дороже будет. Но это не значит, что нужно проглотить свой гнев.

Вспомните все бранные слова, которые слышали в своей жизни. Даже такие, которые приличным женщинам и знать не положено. А теперь мысленно нарисуйте образ обидчика и адресуйте ему все известные ругательства. Почувствовали себя лучше? Теперь встаньте из-за стола и быстрым шагом пройдите по коридору, а еще лучше - бегом



**И слезы,  
и любовь...**

## КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ В КОЛЛЕКТИВЕ

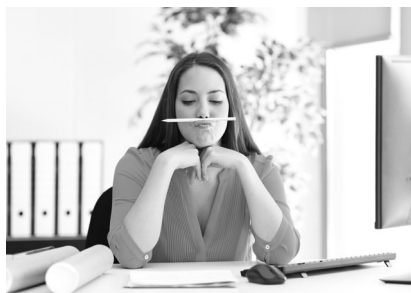
**Если хотите создать себе репутацию настоящего профессионала, учитесь контролировать свои эмоции.**

преодолейте пару лестничных пролетов. Дело в том, что гнев обычно вызывает сильное мышечное напряжение, а физическая активность помогает от него избавиться.

Если вы имеете дело с коллегой, равным или ниже вас по статусу, не торопитесь вываливать на него всю силу вашего гнева. Пройдитесь, сделайте дыхательную гимнастику и мысленно сформулируйте, что именно вы хотите сказать. Ваша гневная тирада должна содержать меньше эмоций и больше фактов. Не «Боже мой, вечно вы напортачите, а мне потом расхлебывать!», а «Из-за того, что вы перепутали прайс-листы, мне теперь придется целый день обзванивать клиентов. Кстати, шеф уже в курсе сложившейся ситуации».

### ВОЛНЕНИЕ

Собираетесь к начальнику поговорить о прибавке к зарплате? Готовитесь к выступлению на публике? Никто не должен заметить,

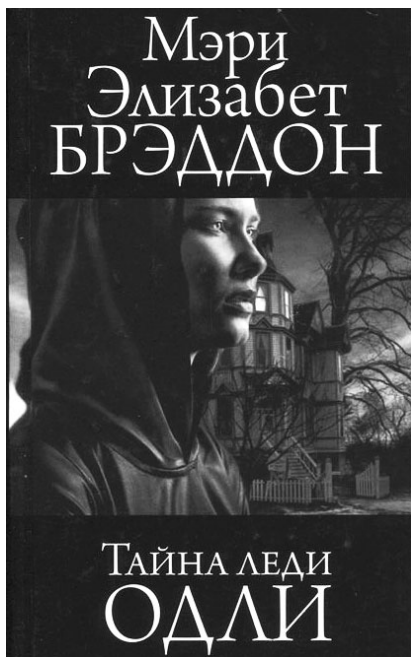


**Прорабатывайте сценарии сложных для вас ситуаций, учитесь бороться с негативными эмоциями**

как у вас дрожат колени! Отрепетируйте, что и как будете говорить. Потренируйтесь «на кошках»: пусть муж или подруга оценят ваш выход и укажут на недостатки. Старайтесь дышать глубоко и размеренно, заставьте себя говорить медленно, быстрый темп речи может выдать вашу нервозность. Чтобы снизить уровень тревожности перед ответственным моментом, попробуйте представить самый худший сценарий развития событий и убедитесь, что ничего страшного не произойдет. Шеф отказал в прибавке? Вы ничего не потеряли, зато дали понять шефу, что претендуете на большее.

### ЗАВИСТЬ

Коллега сияет: ей только что сделали предложение руки и сердца! Или повысили в должности. Или шеф прилюдно похвалил ее за отличную работу. Только святой не почувствовал бы в этот момент легкой укол зависти. Не старайтесь делать вид, будто вам все равно. Зависть, как зубную боль, скрыть невозможно. Лучше откровенно признаться, что вы чувствуете, тогда накал страстей в вашей душе сразу потеряет несколько градусов. Только делать это нужно не сквозь зубы, а открыто, с улыбкой признаться: «Какая ты счастливая! Как же я тебе завидую!» Такое искреннее проявление чувств коллега воспримет не как угрозу, а как похвалу, как признание ее достижений. А потом, про себя начните перечислять все свои успехи за последнее время. Мысленно хвалите себя до тех пор, пока не почувствуете: зависть отступила.



(Продолжение. Начало в 21-43).

– Если бы он умер в своей постели, – продолжал Роберт Одли, – от разбитого сердца, я бы безутешно оплакивал его, даже если бы я своими руками закрыл его глаза и увидел его спокойно лежащим в своей могиле. Я бы горевал по своему старому школьному товарищу и другу, который был мне так дорог. Но это горе – ничто в сравнении с тем, что я испытываю сейчас, когда почти наверняка знаю, что мой бедный друг был убит.

– Убит!

Отец и дочь одновременно повторили это ужасное слово. Лицо отца покрылось смертельной бледностью, его дочь уронила голову на стиснутые руки и больше ни разу не подняла ее.

– Мистер Одли, вы сошли с ума! – воскликнул Харкот Толбойс. – Вы сошли с ума, или же ваш друг поручил вам играть на моих чувствах. Я протестую против этого тайного заговора и я... я беру назад свое прощение человеку, который был однажды моим сыном.

Сказав это, он снова пришел в себя. Удар был слишком сильным.

– В мое намерение не входит без нужды волновать вас, сэр, – ответил Роберт. – Бог свидетель, что, возможно, вы правы, а я нет. Я молю Бога об этом, но я не могу даже надеяться на это. Я пришел к вам за советом. Я изложу вам ясно и хладнокровно обстоятельства, вызвавшие мои подозрения; если вы скажете, что эти подозрения глупы и беспочвенны, я готов подчиниться вашему решению, я покину Англию, прекращу поиски доказательств, подтверждающих мои опасения. Если вы скажете продолжить, я продолжу.

Ничто не могло более удовлетворить тщеславие мистера Харкота Толбойса, чем это обращение. Он заявил, что готов выслушать все, что Роберт может сообщить ему, и готов сделать все, что в его силах, чтобы помочь ему.

Роберт Одли подвинул стул ближе к мистеру Толбойсу и начал подробный

# Тайна леди Одли

отчет обо всем, что произошло с Джорджем с того времени, как он приехал в Англию, и до часа его исчезновения, также обо всех событиях, что случились после его исчезновения и могли так или иначе иметь к нему отношение. Харкот Толбойс слушал его с преувеличенным вниманием, время от времени перебивая его, чтобы задать какой-нибудь вопрос. Клара Толбойс так и не подняла головы с судорожно сжатых рук.

Стрелки часов показывали четверть двенадцатого, когда Роберт начал свой рассказ. Часы пробили двенадцать, когда он закончил.

Он скрыл имена своего дяди и его жены, когда рассказывал о событиях, к которым они имели отношение.

– Теперь, сэр, – заключил он, когда его рассказ был закончен, – я жду вашего решения. Вы услышали причины, по которым я пришел к этому ужасному заключению. Как могут эти причины повлиять на вас?

– Они ни в коей мере не влияют на мое предыдущее суждение, – ответил Харкот Толбойс с беспринципной гордостью упряма. – Я все еще думаю, как и ранее, что мой сын жив и это исчезновение – тайный заговор против меня.

– И вы говорите мне остановиться? – мрачно спросил Роберт.

– Я скажу вам лишь следующее: если вы продолжите, делайте это ради собственного удовлетворения, но не для моего. Я не нахожу ничего в том, что вы мне рассказали, что заставило бы меня волноваться за безопасность... вашего друга.

– Да будет так! – неожиданно воскликнул Роберт. – С этого момента я умываю руки. Моей целью с этой минуты будет забыть об этом.

Говоря это, он поднялся и взял свою шляпу со стола. Он взглянул на Клару Толбойс. Она оставалась в том же положении.

– Прощайте, мистер Толбойс, – мрачно промолвил он. – Видит бог, хотел бы я, чтобы вы оказались правы, а я нет. Но боюсь, что наступит день, когда вы будете глубоко сожалеть о безразличии, с которым отнеслись к безвременной судьбе своего единственного сына.

Он мрачно поклонился мистеру Харкоту Толбойсу и девушке, чье лицо было спрятано в ладони.

Еще минуту Роберт помедлил в надежде, что мисс Толбойс посмотрит на него, даст какой-нибудь знак или выразит желание задержать его.

Мистер Толбойс позвонил своему бесстрастному слуге, который проводил Роберта до входной двери, как будто вел его на казнь.

«Она такая же, как и ее отец, – подумал мистер Одли, в последний раз

взглянув на ее опущенную голову. – Бедный Джордж, ты нужен только одному другу в этом мире, так как очень немногие любили тебя».

## ГЛАВА 24. КЛАРА

Роберт Одли обнаружил своего кучера спящим на козлах тряского фаэтона. Он угостился таким крепким пивом, что временно впал в бесчувствие, и очень обрадовался возвращению своего пассажира. Белая лошадка, такая старая, что казалось, будто она родилась в тот же год когда был сделан фаэтон, и вместе с фаэтоном вышедшая из моды, так же крепко спала, как и ее хозяин; она дернулась и проснулась, когда Роберт спустился по каменным ступеням в сопровождении бесстрастного слуги, похожего на палача, который почтительно подождал, пока Роберт не уселся в экипаж и не отъехал.

Лошадь, подстегнутая кнутом кучера и вожжами, как сонмambuла потащила вперед, и Роберт, нагнув шляпу на глаза, задумался о своем пропавшем друге.

Когда-то, наверное, он играл в этих строгих садах, под этими мрачными елями, если вообще ребенок мог быть резвым и игривым, находясь в поле зрения холодных серых глаз мистера Харкота Толбойса. Возможно, он играл под этими темными деревьями вместе со своей сестрой, которая услышала сегодня о его судьбе, не пролив ни единой слезы. Роберт взглянул на строгую чопорность этого аккуратного участка земли, недоумевая, как удалось Джорджу вырасти в таком месте открытым, великодушным, беззаботным товарищем, которого он знал. Как же так получилось, что постоянно имея перед глазами своего отца, он ничего от него не взял и не стал надоедой для своих близких? Как же это случилось? Потому что есть кое кто выше наших родителей, кому мы должны быть благодарны за души, делающие нас великими или ничтожными; в то время как семейные носы и подбородки могут передаваться в строгой последовательности от отца сыну, от деда внуку, как и форма увядших цветов повторяется в цветущих бутонах на следующую год; дух тонкий и неуловимый, независимый от всех земных правил, подчиняется лишь гармоничному Божьему Закону.

«Слава богу! – подумал Роберт Одли. – Слава богу! Все кончено. Мой бедный друг должен остаться в своей неизвестной могиле, и я не навлеку позор на тех, кого люблю. Это, возможно, случится раньше или позже, но не через меня».

Он почувствовал невыразимое облегчение от этой мысли. Его великодушная натура восставала против обязанности, которая оказалась на него

возложена – шпиона и собирателя злополучных фактов, ведущих к ужасным выводам.

Он глубоко вздохнул. Теперь все было кончено.

Фазтон медленно выполз из ворот, пока он думал об этом, и он поднялся на ноги и обернулся, чтобы бросить последний взгляд на мрачные ели, гравийные дорожки, ровно подстриженную траву и огромный, пустынный особняк из красного кирпича.

Он вздрогнул, увидев женщину, которая бежала, почти летела по дороге и махала носовым платком.

В немом изумлении Роберт несколько мгновений не сводил глаз с этого удивительного видения, прежде чем вышел из оцепенения.

– Неужели этой летящей особе женского пола нужен я! – наконец воскликнул он. – Вам лучше остановиться, – обратился он к кучеру. – Воистину наш век – век эксцентричности, ненормальная эпоха в мировой истории. Возможно, ей нужен я. Весьма вероятно, что я забыл свой носовой платок, и мистер Толбойс послал эту женщину отдать мне его. Наверное, мне лучше выйти и встретить ее. Как это учтиво – вернуть мой носовой платок.

Роберт Одли сошел с фазтона и не спеша двинулся к женщине, которая быстро его догоняла.

Он был довольно близорук, и только когда она оказалась рядом с ним, он увидел, кто это.

– О боже! – воскликнул он. – Да это мисс Толбойс!

Это была мисс Толбойс, запыхавшаяся и с пылающими щеками, в шерстяной шали, наброшенной на голову.

В первый раз Роберт Одли увидел вблизи ее лицо – она была очень красива. У нее были карие глаза, такие же, как у Джорджа, матовая кожа (щеки ее зарумянились, когда она догнала его, но потом краска схлынула с ее лица), правильные черты и живое открытое лицо, на котором сразу же отражалось любое движение мысли или чувство. Он за несколько мгновений разглядел все это и удивлялся теперь ее выдержке во время своей беседы с мистером Толбойсом. В ее глазах не было слез, они лишь лихорадочно блестящие, а ее губы дрожали, когда она заговорила с ним.

– Мисс Толбойс, – удивился он, – что я могу... Почему?...

Она перебила его, схватив за руку, придерживая другой рукой шаль на голове.

– О, позвольте мне поговорить с вами, – взмолилась она, – позвольте поговорить с вами, иначе я сойду с ума. Я слышала все. Я согласна с вами, и я просто сойду с ума, если не смогу сделать хоть что-нибудь, чтобы отомстить за его смерть.

Роберт был слишком смущен, чтобы сразу ответить ей. Меньше всего он ожидал увидеть ее вот так.

– Возьмите меня под руку, мисс Толбойс, – попросил он. – Ради бога, успокойтесь. Давайте немного пройдемся в направлении к дому и спокойно побеседуем. Я бы не стал так разговаривать, когда пришел к вам, если бы знал...

– Если бы знали, что я люблю своего брата, – быстро подхватила она. – Откуда вам было знать, что я люблю его? Как можно было подумать, что я

люблю его, когда у меня никогда не было возможности оказать ему сердечный прием под этой крышей или вымолить доброе слово у его отца. Какое мне было предать свою любовь к нему, ведь я знаю, что даже привязанность сестры обернется против него. Вы не знаете моего отца, мистер Одли. Я знаю его слишком хорошо. Заступить за Джорджа означало бы погубить все дело. Я знала, что предоставить все отцу и положить на время – мой единственный шанс когда-нибудь увидеть любимого брата. И я ждала – терпеливо, надеясь на лучшее, так как знала, что мой отец любит своего единственного сына. Я вижу вашу презрительную улыбку, мистер Одли; осмелюсь сказать – незнакомцу трудно поверить, что под своей мнимой твердостью мой отец скрывает любовь к своим детям, не теплую привязанность, так как его жизнью всегда управлял строгий закон долга. – Постойте, – неожиданно остановилась она, положив ладонь на его руку и глядя в еловую аллею, – я выбежала из дома через заднюю дверь. Папа не должен увидеть нас вместе, мистер Одли, и фазтон, стоящий у ворот. Вы не вернетесь на дорогу, мистер Одли, и не скажете кучеру проехать немного вперед? Я выйду за ограду через небольшие ворота подальше и встречу вас на дороге.

– Но вы простудитесь, мисс Толбойс, – возразил Роберт, с беспечностью глядя на нее. – Вы вся дрожите.

– Но не от холода, – ответила она. – Я думаю о моем брате Джордже. Если вам хоть немного жаль единственную сестру вашего пропавшего друга, сделайте о чем я вас прошу, мистер Одли. Я должна поговорить с вами... я должна поговорить с вами спокойно, если смогу.

Она приложила ладонь ко лбу, как будто пыталась собраться с мыслями, и затем указала на ворота. Роберт поклонился и оставил ее.

Он приказал вознице не спеша ехать к станции и пошел вдоль ограды, которая окружала земли мистера Толбойса. В сотне ярдов от главного входа он наткнулся на небольшие деревянные ворота и стал ожидать мисс Толбойс.

Вскоре она присоединилась к нему с шарфом на голове и сухими блестящими глазами.

– Вы не пройдете со мной за ограду? – попросила она. – Нас могут заметить с большой дороги.

Он поклонился, прошел через ворота и тщательно закрыл их за собой.

Когда она взяла его под руку, он обнаружил, что она все еще дрожит, и очень сильно.

– Ради бога, успокойтесь, мисс Толбойс, – произнес он. – Я мог и ошибиться в своем заключении, я мог...

– Нет, нет, нет, – воскликнула она, – вы не ошиблись! Мой брат был убит. Назовите мне имя той женщины, которую вы подозреваете в том, что она имеет отношение к его исчезновению... к его убийству.

– Я не могу этого сделать до тех пор, пока...

– Пока?

– Пока я не буду знать, что она виновна.

– Вы сказали моему отцу, что краткие поиски истины, что судьба моего брата останется зловещей загад-

кой, которая никогда не будет раскрыта на этом свете; но вы не поступите так, мистер Одли, вы не предадите память своего друга. Вы увидите, что мщение настигнет тех, кто его погубил. Вы сделаете это, не так ли?

Мрачная тень, словно темное покрывало, легла на красивое лицо Роберта Одли.

Он вспомнил, что произнес за день до этого в Саутгемптоне: «Рука, которая сильнее, чем моя, манит меня вперед по темной дороге».

За четверть часа до этого он был уверен, что все кончено, что он освобожден от мрачного обязательства раскрыть тайну смерти Джорджа. А теперь эта девушка, эта очевидно бесстрастная девушка, обрела голос и побуждала его двигаться дальше, навстречу своей судьбе.

– Если бы вы знали, каким горем для меня может обернуться раскрытие этой тайны, мисс Толбойс, – с горечью промолвил он, – вы бы вряд ли просили меня продолжать это дело.

– И все же я прошу вас, – ответила она страстно, – я прошу вас отомстить за безвременную гибель моего брата. Вы сделаете это? Да или нет?

– Что, если я отвечу нет?

– Тогда я сама сделаю это! – горячо воскликнула она, глядя на него блестящими карими глазами. – Я сама найду ключ к этой загадке, я найду эту женщину, да, хотя вы и отказываетесь сообщить мне, в какой части Англии пропал мой брат. Я объеду всю землю, из конца в конец, чтобы раскрыть тайну его судьбы, если вы отказываетесь сделать это для меня. Я совершеннолетняя, сама себе хозяйка, так как одна из тетюшек оставила мне наследство; я смогу нанять людей, которые помогут мне в поисках, и я сделаю все, чтобы их заинтересовать. Выбирайте, мистер Одли. Вы или я найду убийцу моего брата?

Он взглянул ей в лицо и увидел, что ее решение не было плодом мимолетного женского энтузиазма, который бы сломился под железной тяжестью трудностей. Ее прекрасные черты, их благородные очертания стали, казалось, мраморными из-за своего непреклонного выражения. Лицо, в которое он смотрел, было лицом женщины, которую только смерть могла заставить свернуть от намеченной цели.

– Я выросла в атмосфере подавления, – спокойно продолжала она. – Я подавляла свои естественные сердечные чувства, пока они стали неестественными по своей силе: мне не разрешалось иметь друзей или поклонников. Мама умерла, когда я была маленькой. А отец всегда был для меня тем, что вы видели сегодня. У меня не было никого, кроме брата. Всю любовь своего сердца я отдала ему. Неужели вас удивляет, когда я, узнав, что юную жизнь погубила чья-то вероломная рука, желаю, чтобы над предателем свершилось возмездие? Господи, – неожиданно взмолилась она, сложив в молитве руки и подняв глаза к холодному зимнему небу, – приведи меня к убийце моего брата, пусть моя рука отомстит за его безвременную смерть!

**Мэри Элизабет Брэддон.**

**(Продолжение следует).**



# ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ

**Беспорядок в квартире порождает беспорядок в мыслях и в жизни. Это значит, пора разложить вещи по своим местам. А от ненужного избавиться любой ценой!**

**П**рактически в каждой квартире можно найти вещи, с которыми определенно пора уже расстаться, но у хозяина никак не поднимается рука. Что это за «ценные» экземпляры? **«Вдруг пригодится?»** Сюда относятся вещи, которые обладают некоторой полезностью, но уже долгое время не используются. Еще один чайник, запасной переходник или провод, платье, которое когда-то было в пору. Выбросить все эти «нужные» вещи просто рука не поднимается: а вдруг настанет момент, когда они, наконец, пригодятся? Так вот, если вы, думая о вещи, размышляете «а что, если...», значит, она вам не нужна! «Если» может никогда не наступить, а квартира у вас не резиновая.

**«Жалко выбрасывать».** Подарки, которые так и не пригодились, открытки, сувениры, привезенные из поездок, статуэтки очень дороги вашему сердцу. Если бы они не занимали столько места... Расставаться с подобными вещами непросто, ведь в дело вступает эмоциональный фактор. Избавляться

от них стоит поэтапно. Оставьте что-то особенно памятное.

**«Где я еще такое куплю?»** Вам кажется, что если вы выбросите чашку вековой давности, которая уже не один десяток лет пылится у вас на полке, то потеряете что-то ценное? Возможно. Тогда продайте ее! Или подарите близкому человеку: может, у него дома окажется больше места. Ощущение уникальности той или иной вещи чаще всего является иллюзией.

Итак, когда все вещи, относящиеся к трем категориям, окажутся собранными, подумайте, куда вы можете их пристроить. Возможно, что-то из этого можно продать, передарить или отдать на благотворительность. Ощущение, что ваша вещь принесла кому-то пользу, поможет справиться с ее потерей.

**✓ Рекомендуются 2-3 раза в год очищать свой дом, избавляться не менее от 10 вещей за один раз. После такой практики положительная энергия внутри жилища начинает циркулировать быстрее.**

## НАКРОЙТЕ ГРЯДКИ ПРОСТЫНЕЙ

Если у вас есть простыни на резинке, которые вы больше не планируете использовать, знайте: они пригодятся вам на даче! Чтобы растения не пострадали от заморозков, их можно накрыть простыней. Благодаря резинке она плотно обхватит деревянные бортики грядки и защитит ее. Попробуйте!

*Евгения Дрозденко.*

## ЕСЛИ НУЖНО РАЗМОРОЗИТЬ ФАРШ

Чтобы легко и быстро разморозить фарш, нужно предварительно заготовить его особым способом.

Положите фарш в пакет и раскатайте скалкой. Он должен стать плоским. С помощью линейки сделайте порционные углубления. В таком виде кладите фарш в морозильную камеру. Когда он вам понадобится, вы легко сможете отломить кусочек нужного размера.

*Екатерина Бурько.*

## КАК СОХРАНИТЬ ЧЕСНОК СВЕЖИМ?

Чеснок - незаменимая составляющая большинства вторых блюд. Но до некоторых пор я совершенно не умела его хранить, поэтому он у меня часто портился. Теперь же я пользуюсь советом соседки: храню головки чеснока в контейнере с крупной солью. Он обязательно должен быть с плотной крышкой.

*Мария М.*



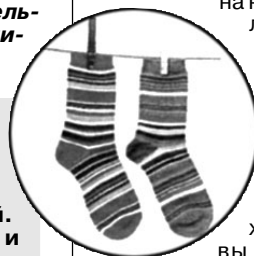
## СТАРЫЕ НОСОЧКИ В ДЕЛО!

Я часто обновляю запасы носков, но старые не выбрасываю! Обязательно оставляю несколько для хозяйственных нужд.

Носком, к примеру, удобно протирать жалюзи от пыли, предварительно надев его на руку. Из ярких носков можно сделать чехольчики на ножки стола или стульев, чтобы они не царапали пол. Чистые носочки удобно использовать как органайзер для мелких предметов. А если

внутри двойного носка насыпать сухие ароматные травы и положить его в шкаф, получится ароматизатор!

*Ольга Орлова.*





## НОГАМ БУДЕТ ТЕПЛО!



Какими бы теплыми у меня ни были сапоги, ноги в холодное время года все равно мерзнут! Но в этом году я попробовала применить распространенный лайфхак. Делюсь и с вами.

Купите в строительном магазине небольшой кусок теплоотражателя на фольгированной подложке. Из него вырежьте две стельки по форме тех стелек, которые вы обычно носите в сапогах. Положите в обувь теплоотражатель фольгированной стороной вверх, а затем ваши обычные стельки. Не забудьте сделать в теплоотражателе несколько дырок ножницами или шилом, чтобы циркулировал воздух.

**А. Вяземская.**

### Моя пицца

#### как произведение искусства

Домочадцы обожают пиццу, так что готовлю я ее достаточно часто, чтобы разнообразить это блюдо, я экспериментирую с начинками и подачей. Недавно, например, сделала пиццу в виде веночка. Для этого раскатала круглый пласт теста, выложила на него начинку по кругу. В центре сделала восемь надрезов: получились отдельные пласты теста, которыми я сверху накрыла начинку. Получилось не только вкусно, но и красиво!

**Анна Барановец.**



### Чистим швы между плитками

Чтобы напольная плитка на кухне блестела как новенькая, что я только не делала! В итоге остановилась на нескольких безотказных способах очистки.

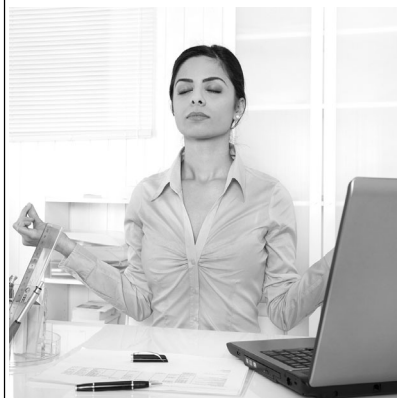
**Сода и уксус.** Насыпьте на загрязнение в швах пищевую соду. Сверху полейте ее уксусом. Раздастся характерное шипение. Слегка потрите пятно, чтобы оно исчезло.

**Сода и белизна.** Если швы успели пожелтеть, возьмите 2-3 ст. л. пищевой соды и залейте ее небольшим количеством белизны так, чтобы получилась масса, похожая на пасту. Нанесите ее на старую зубную щетку и пройдитесь по застарелым загрязнениям в швах.

**Зубная паста и газировка.** Выдавите 1 ст. л. зубной пасты, смешайте ее с 1-2 ст. л. сладкой газировки (лучше всего подойдет кока-кола). Нанесите на швы на 30 мин., после чего слегка потрите и смойте.

**Наталья Осипчук.**

## Хорошая привычка



### Медитировать, чтобы меньше волноваться

Моя работа связана со стрессом, и вот уже несколько лет я пробую разные способы для снижения его количества в моей жизни. Один из проверенных - медитация.

Большинству кажется, что это сложная процедура, доступная избранным. Ничего подобного! Медитировать можно в любое время, в любом положении тела, с любой музыкой или без нее. Главные условия - пребывание в одиночестве, комфортная обстановка, полное расслабление. Я заметила, что, практикуя медитацию, стала меньше волноваться по пустякам, лучше спать, быстрее решать проблемы.

**Алена В.**

### Делать массаж сухой щеткой

Сухая щетка - просто чудо! Когда делаешь ею массаж ягодиц и бедер, удаляются ороговевшие частицы кожи, благодаря чему она обновляется. К тому же подобный массаж хорошо разгоняет кровь и заставляет исчезать жировые отложения. Как и в любом деле, здесь важна регулярность! Я начала пользоваться щеткой ежедневно, и уже через месяц заметила первые результаты. Кожа стала гладкой, бархатистой, а целлюлит, как мне кажется, уменьшился.

**Анна Вахрушева.**



## СТАКАНЧИКИ НА МАГНИТАХ



У нас в семье трое детей. Чтобы они каждый раз, когда захотят попить, не лазили за стаканчиками в шкафчики, я придумала следующее. Взяла их пластиковые стаканчики и к каждому из них прикрепила на клей по небольшому магниту. Теперь детские стаканы у нас хранятся не вместе с посудой, а... на холодильнике. Дело за малым: научить малышек ополаскивать за собой эти стаканчики, а не вешать грязные обратно на холодильник.

**Марина М.**

# МАСТЕРИЦА



## БЕЗРУКАВКА С ЛАЦКАНАМИ

### РАЗМЕРЫ

36/38 (40/42-44/46-48/50)

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (42% натуральной шерсти, 21% полиамида, 19% шерсти альпака, 18% мохера; 130 м/50 г) — 400 (450-500-550) г светло-серой меланжевой; круговые спицы №6 и 8 длиной по 80 см.

### УЗОРЫ И СХЕМЫ

#### КРОМОЧНЫЕ

1-ю п. каждого ряда снять, как при изнаночном вязании, при этом нить располагается перед спицей, последнюю петлю каждого ряда вязать лицевой = край «цепочка».

#### ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли. В круговых рядах все петли провязывать лицевыми.

#### ПАТЕНТНЫЙ УЗОР А

Нечетное число петель.

1-й р. = лиц. ряд: кром., \*1 лиц., 1 п. с накидом снять, как при изнаночном вязании, от \* постоянно повторять, 1 лиц., кром.

2-й р. = изн. ряд: кром., \*1 изн., 1 п. с накидом провязать вместе лицевой, от \* постоянно повторять, 1 изн., кром. Постоянно повторять 1-й и 2-й ряды.

#### ПАТЕНТНЫЙ УЗОР В

Нечетное число петель.

1-й р. = лиц. ряд: кром., \*1 лиц., 1 изн., от \* постоянно повто-

рять, 1 лиц., кром.

2-й р. = изн. ряд: кром., \*1 п. с 1 накидом снять, как при изнаночном вязании, 1 лиц., от \* постоянно повторять, 1 п. с 1 накидом снять, как при изнаночном вязании, кром.

3-й р. = лиц. ряд: кром., \*1 п. с накидом провязать вместе лицевой, 1 изн., от \* постоянно повторять, 1 п. с накидом провязать вместе лицевой, кром.

Постоянно повторять 2-й и 3-й ряды.

#### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

10,5 п. x 22 р. = 10 x 10 см, связано патентными узорами А и В. Образец выполнен на спицах №8.

#### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

##### СПИНКА

На спицы №6 набрать 81 (85-89-93) п. и для нижней планки, начиная с 1 изн. ряда, вязать 5 см = 11 р. лицевой гладью. Далее вязать на спицах №8 патентным узором А.

Через 30 (29-28-27) см = 66 (64-62-60) р. от нижней планки сделать с обеих сторон по 1 отметке для пройм.

Через 31 см = 68 р. от нижней планки вязать патентным узором В.

Через 29 (30-31-32) см = 64 (66-68-70) р. от отметки пройм закрыть все петли.

С обеих сторон через 31 (33-35-37) п. от края сделать по 1 отметке для горловины.

##### ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

На спицы №6 набрать 61 (63-65-67) п. и для нижней планки, начиная с 1 изн. ряда, вязать 5 см = 11 р. лицевой гладью. Далее вязать на спицах №8 патентным узором А.

Через 30 (29-28-27) см = 66 (64-62-60) р. от нижней планки сделать с правого края 1 отметку для проймы.

Через 39 (40-41-42) см = 86 (88-90-92) р. от отметки проймы закрыть все петли.

Через 31 (33-35-37) п. от правого края отметить горловину.

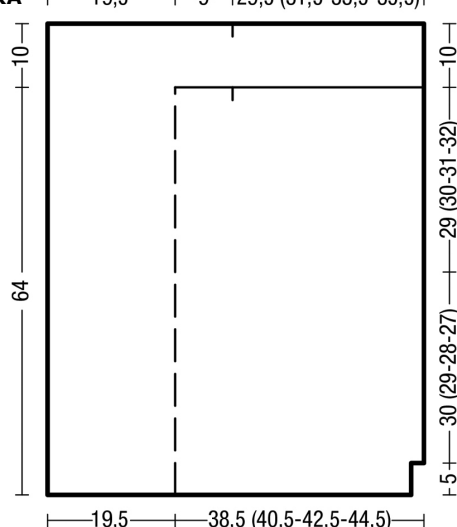
##### ПРАВАЯ ПОЛОЧКА

Вязать, как левую полочку, но сделать отметку для проймы с левого края и отметить горловину через 31 (33-35-37) п. от левого края.

##### СБОРКА

Выполнить плечевые и боковые швы до отметок соответственно. Правую полочку наложить по линии середины на левую полочку на ширину около 30 см. Сначала пришить край верхней полочки на высоте 40 см от начального ряда, при этом выполнять потайные стежки под 1-й п. после кром. Затем пришить край нижней полочки на высоте 30 см от начального ряда. Верхние края полочек отвернуть наружу, как лацканы.

#### ВЫКРОЙКА



**Н**едаром Пушкин однажды воскликнул: «Что за карета! Чего тут только нет: постель, туалет, аптечка, кухня, сервиз!» Поэт был восхищен экипажем, сверху донизу уставленным бытовым скарбом. Однако ничего удивительного в нем не было, просто хозяйева собирались в долгий путь.

## Трехэтажный багаж

В XIX веке путешествовали в основном на дилижансах. Двигались они медленно, а потому в дороге можно было провести от одной недели до нескольких месяцев. Конечно, требовалось взять с собой немало вещей! Император Александр III, к примеру, из-за этого прозвал свою карету «трехэтажным сундуком».

Но это было до железных дорог, а когда они появились, потребовалось создать компактный аксессуар, который тем не менее вмещал бы в себя необходимую поклажу. Помог небезызвестный Луи Виттон, который в 1854 году открыл собственную мастерскую по производству багажной тары.

Мастер решил сделать стенки чемодана прочными, благодаря чему отныне вещи внутри него не мялись. К тому же сам аксессуар стал плоским, что позволило ставить один чемодан на другой.

## Чемодан на колесиках

Предвидя, что вскоре наступит эпоха авиатуризма, другой мастер, бельгиец Джесси Швейдер, позаботился о том, чтобы багаж был легким, но достаточно прочным. После пятнадцати лет разработок, в 1941 году, Швейдер представил новую модель чемодана. Чтобы убедить покупателей в прочности своего детища, Джесси встал на него вместе со своим отцом и братьями. И чемодан выдержал! К слову, именно он основал небезызвестную сегодня компанию Samsonite.



**Чемоданы, саквояжи, сумки, котомки - чего только не увидишь среди багажа!**



# ДАМА СДАВАЛА В БАГАЖ...

**Это сейчас в дорогу собираются с компактным чемоданчиком, а раньше путешественники перевозили свой скарб в нескольких экипажах!**

Итак, чемоданы стали вместительными, легкими, прочными, но все же неудобными при перемещении. Например, американская чета Садоу, отправившаяся на отдых, испытала немало проблем, пытаясь дотащить свою поклажу до терминала аэропорта. Глава семьи, Бернард Садоу, в этот момент заметил рабочего с тележкой. Вся его поклажа легко катилась на колесиках, а сам мужчина при этом не прилагал никаких усилий.

У Садоу тут же возникла блестящая идея, и уже в 1972 году он запатентовал свое изобретение - «катящийся багаж». Первые колесики были неустойчивыми: чемоданы часто опрокидывались. Сначала эту проблему решили сооружением противовесов, а потом просто добавили дополнительные колесики. Теперь багаж стал еще и маневренным!

## Тогда и сейчас

Вот уже много лет чемодан - не просто

способ перевезти вещи из точки А в точку В, но еще и показатель статуса своего владельца. Так, поначалу хорошие чемоданы из ковровых тканей и кожи могли себе позволить лишь состоятельные люди.

В Советском Союзе большинство предпочитало дешевые чемоданы из фибры - прочного прессованного картона. Цвет у них был, как правило, бордовый или коричневый. Более обеспеченные товарищи могли похвастаться дорогими польскими чемоданами из натуральной кожи.

Сегодня многие аксессуары, предназначенные для перевозки вещей, канули в Лету. Мало кто вспомнит про саквояжи, котомки, корзины, узлы, седельные сумки. Даже о картонке - специальном круглом коробе для шляп - слышали немногие. Сейчас, например, популярен портплед - чемодан-шкаф для перевозки вещей. И чемоданы-самокаты, что очень удобно: в аэропорту на таких легко перемещаться. Время диктует свои правила.



# УБИРАЕМ КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ

**Синяки, круги под глазами, отечность не прибавляют красоты и свежести взгляду. К счастью, есть немало способов борьбы с ними!**

**П**очему появляются круги под глазами? Со временем кожа в этой области теряет свою эластичность, истончается. Замедляется циркуляция крови, как следствие - застой жидкости, отеки. Среди негативных факторов также недосыпание, обезвоживание, гормональный дисбаланс, вредные привычки.

### Деликатный уход

Кожа в области глаз тонкая и чувствительная, а значит, ей нужен особый уход. Прежде всего, не стоит забывать о регулярном очищении. Макияж рекомендуется смывать с помощью средств на масляной основе или двухфазных сывороток.

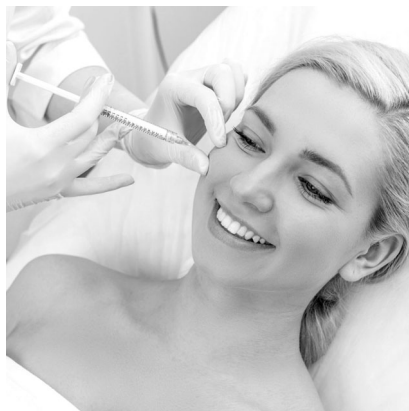
Для ухода обратите внимание на средства, в составе которых присутствуют:

- \* кофеин (выводит лишнюю жидкость);
- \* витамин А (способствует приливу крови к тканям);
- \* тонизирующие компоненты - экстракт каштана, витамин С;
- \* ретинол - он усиливает выработку коллагена, тем самым помогая коже разглаживаться и становиться более эластичной, плотной. Средствами с ретинолом нужно пользоваться не менее 10 недель.

Если у вас есть проблемы с отечностью, пользуйтесь гидрогелевыми патчами и косметикой в форме охлаждающих роллеров.

✓ **Иногда синяки под глазами - следствие гиперпигментации. Используйте осветляющие кремы.**

### Косметолог поможет?



Косметология успешно борется с проблемами в области вокруг глаз. Лазерная терапия. С ее помощью разбиваются жировые отложения под глазами, за счет чего кожа разглаживается.

**Фототерапия.** Воздействие происходит за счет импульсов интенсивного фильтрованного света.

**Филлеры.** Подойдут тем, у кого от природы глубоко посаженные глаза. С помощью филлеров гиалуроновой кислоты косметолог заполняет пустоты, выравнивая поверхность кожи.

**Иньекции.** Мезококтейли насыщают кровь кислородом, устраняя синяки под глазами.

**Массаж.** Подойдет как ручной, так и аппаратный. С его помощью борются с

застоем крови, из-за которого сосуды темнеют и просвечивают сквозь тонкую кожу.

Можно выполнять самомассаж с использованием масел. Перед началом нанесите на кончики пальцев миндальное, оливковое, касторовое или кокосовое масло. Двигайтесь по массажным линиям: от центра лица к периферии. Движения должны быть легкими, похлопывающими.

### Маски и компрессы

Раз в неделю кожа вокруг глаз нуждается в питании и увлажнении. Побалуйте ее масками.

**Картофельная.** 1 сырую картофелину среднего размера очистите от кожицы и натрите на мелкой терке. Полученную кашицу нанесите на закрытые веки и оставьте на 10-15 минут.

**С петрушкой.** Пучок зелени измельчите в блендере. Добавьте к массе 1/2 ч. л. сливочного масла. Оставьте на области век на 20 минут, смойте.

**С крахмалом.** 2 ст. л. картофельного крахмала разведите сливками так, чтобы получилась густая смесь. Поместите ее на 5-7 минут в холодильник, после чего нанесите на область вокруг глаз. Через 10 минут смойте водой.

Быстрый результат даст компресс из чайных пакетиков, а также из отваров ромашки или шалфея.

### Экспресс-помощь

Быстро замаскировать проблемы помогут консилеры и корректоры. Выбирайте неплотное средство. Наносить его нужно под глаза по линиям перевернутого треугольника. Тщательно растушевывайте!

Нижнее веко рекомендуется выделить светлым оттенком. Можно высветлить небольшие углубления с обеих сторон от переносицы, у внешнего уголка глаза.

### ЦВЕТ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ!

Посмотрите, какого цвета кожа в области вокруг глаз.

**Синяя.** Скорее всего, причина - возрастные изменения или усталость. Используйте средства с кофеином и витамином С. Консилер выбирайте желтоватых оттенков.

**Желтая.** Причина может быть в гормональных изменениях или чрезмерном воздействии солнца. Используйте косметику с ретиноидами, витамином С и процистеином. Консилер - персикового тона.

**Красная.** Возможно, это аллергическая реакция. Попробуйте средства с успокаивающими компонентами и витамином В3. Консилер телесного или голубоватого оттенков.



**За 4-5 часов до спа-процедур не употребляйте тяжелую пищу.**

## РЕЛАКС ДЛЯ ЗИМНИХ ВЕЧЕРОВ

Когда за окном холодно, так приятно понежиться в ванной, уделяя время уходу за собой.

Прежде чем приступать к спа-процедурам, позаботьтесь об антураже. Включите расслабляющую музыку, зажгите свечи или аромалампу, приготовьте вкусный чай и мягкий банный халат. Это тоже часть процедуры. Готово? Теперь можно начинать!

### Полное расслабление

Перед спа-процедурами рекомендуется распарить кожу. Идеальный способ - принять ванну. Проследите за тем, чтобы температура воды была около 37-38°. Нежиться в такой ванне желательно не более 15-20 мин.

Для дополнительного эффекта добавьте в расслабляющую ванну один из ингредиентов.

**Морская соль.** Она прекрасно очищает кожу, делает ее упругой, выводит токсины. Соль предварительно растворите в горячей воде (1/2 стакана соли на 1 стакан воды) и только потом вливайте в готовую ванну.

**Аромамасла.** Проникая через межклеточный барьер, они способны работать в самых глубоких слоях кожи. Масло можно соединить с морской солью: к горсти соли добавьте 3-5 капель. Масла иланг-иланга, жасмина, розы, грейпфрута, бергамота придадут коже ощущение бархатистости, сделают ее гладкой.

**Травы.** Смягчают кожу, способны заживлять мелкие ранки. Самый простой вариант - добавить в ванну отвар аптечных трав, продающихся в пакетиках. Это ромашка, мать-и-мачеха, календула, брусника, зверобой. Можно создать собственный сбор, смешав их между собой. Достаточно заварить 2-3 пакетика в 1 стакане кипятка, дать настояться 10 мин., затем вылить отвар в готовую ванну.

### Для лица и тела

Когда кожа распарена, можно приступать к ее очищению и питанию.

**Кожа чистая и идеальная.** Для очищения лучше использовать мягкие пилинги без абразивных частиц. Подойдут любые фруктовые: нанесите измельченную кашу из яблок, груш, киви или цитрусовых. Подержите 10 мин., после чего смойте теплой водой. Увлажнить кожу поможет универсальная медовая маска. Для ее приготовления смешайте по 1 ст. л. жидкого меда и сливок. Держите маску на лице 15-20 мин.

**Нет целлюлиту!** Приготовьте антицеллюлитный скраб: 4 ст. л. сахара соедините с 3 ст. л. растительного масла и 3 ст. л. молотых овсяных хлопьев. Тщательно перемешайте, нанесите на проблемные зоны и помассируйте кожу 5-7 мин.

**Нежные губы.** Нанесите на губы смесь из 1 ч. л. зернового творога и 1 ч. л. сливок. Прикройте губы салфеткой и оставьте на 10 мин., затем смойте.

### Обертывания: три в одном

Обертывания - незаменимая спа-процедура для тех, кто хочет иметь гладкую, ровную, подтянутую кожу без целлюлита. Состав выбирайте на свой вкус.

\* 4 ст. л. порошка ламинарии, 4 ст. л. порошка голубой глины, 1 ст. л. оливкового масла, 3 ст. воды;

\* 5 ст. л. порошка белой или голубой глины, 1 ч. л. корицы, 5 капель масла абрикосовых косточек, 2 ст. воды;

\* 3 ст. л. сухого молока, 3 ст. л. меда, 1/2 ч. л. горчичного порошка, 2 ст. воды. Выбранный состав нанесите на заранее очищенную и распаренную кожу тонким слоем. Уделите внимание про-

блемным зонам. Сверху оберните кожу пищевой пленкой для создания парникового эффекта. Смывать состав можно спустя 15-20 мин.

### Завершающий штрих

Отличным завершением спа-программы будет масляный массаж.

Добавьте в 2 ст. л. оливкового масла 3-4 капли эфирного. Смесь слегка подогрейте на водяной бане и нанесите на кожу тела. Начните массаж с мягких поглаживающих движений. Постепенно усиливайте нажим, переходя к щипкам и перекатываниям. Кожа должна слегка покраснеть при этом. Продолжайте массировать ее в течение 5-7 минут, затем смойте масляный состав.

Чтобы кожа стала мягкой и бархатистой, возьмите масла лаванды, бергамота, мяты, для бодрости и тонуса подойдут эвкалипт, грейпфрут, лимон. Хотите устроить детокс? Отдайте предпочтение маслу кедрового дерева или можжевельника. Для придания коже упругости попробуйте ваниль, сандал или розу.

### ЧЕМ ПОБАЛОВАТЬ РУЧКИ?

Руки нуждаются в спа-уходе не меньше, чем лицо и тело. Раз в неделю им необходим расслабляющий комплекс. Скраб для гладкости. 4 ст. л. сахара смешайте с 2 ст. л. кокосовой стружки и 2 ст. л. растительного масла. Полученную смесь нанесите на кисти рук, помассируйте их в течение 3-5 мин., смойте.

Крем для восстановления. Ночной крем собственного приготовления следует наносить на руки перед сном, надевать на ночь хлопковые косметические перчатки. Его состав: 2 ст. л. глицерина, 2 ст. л. миндального масла, 2 ст. л. меда.

Вкусно и полезно

# ПАСТИЛА



## ЯБЛОЧНАЯ КЛАССИКА

**Понадобится:** яблоки - 1,5 кг, корица молотая - 1 ч. л., мед - 2 ст. л., масло растительное для смазывания.

У яблок удалите сердцевину, нарежьте. Выложите в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она покрыла содержимое на 1 см.

Накройте крышкой, доведите до кипения и на минимальном огне уваривайте до разваривания яблок (1-3 ч.). За 30 мин. до конца варки добавьте корицу. Откиньте на дуршлаг. Добавьте мед и пюрируйте блендером.

Противень застелите пергаментом. Смажьте пергамент маслом, выложите пюре слоем толщиной 5-7 мм, разровняйте лопаткой.

Сушите в духовке при 75 градусах с приоткрытой дверцей. Готовая пастилла не должна быть липкой.

Нарежьте пастилу полосами вместе с пергаментом, сверните трубочками, уберите в холодильник на 2 дня.

## С СУХОФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ

**Понадобится:** орехи грецкие - 150 г, курага и чернослив - по 100 г, лимон - 1/2 шт., мед - 3 ст. л., пастилла (листовая) - 1 шт.

Курагу и чернослив залейте на несколько часов водой. Промойте, обсушите, удалите косточки.

Пропустите через мясорубку сухофрукты, лимон с кожурой (вынув косточки) и орехи. Добавьте мед, перемешайте.

Пастилу слегка смажьте медом. Выложите начинку, сверните рулетом. Заверните в пленку, уберите в холодильник на пару часов. Нарежьте.



## СЛИВОВАЯ

**Понадобится:** сливы (спелые) - 1,4 кг, сахар - 100-140 г.

Сливы вымойте, обсушите. Разрежьте пополам, удалите косточки. Половинки слив выложите на противень кожицей вниз и запекайте в духовке 20 мин. при 200 градусах. Остудите, измельчите блендером или пропустите через мясорубку. Для удаления кожуры сливы можно протереть через сито. Добавьте сахар и нагревайте на небольшом огне, чтобы сахар растворился (не кипятить!). Противень застелите пергаментом. Выложите сливовую массу тонким слоем и отправьте на 8-10 ч. в разогретую до 75 градусов духовку. Готовую пастилу вместе с пергаментом разрежьте на полоски, сверните рулетом.

## С НОТКАМИ КЛЮКВЫ

**Понадобится:** яблоки кислые (среднего размера) - 6 шт., пюре клюквенное - 250 г, сахар - 800 г, белки - 3 шт., корица - 1 ч. л., агар-агар - 15 г, пудра сахарная.

Яблоки запекайте в духовке. Яблочную мякоть соедините с клюквенным пюре, добавьте 320 г сахара, корицу, измельчите блендером.

Агар-агар залейте 150 мл воды, всыпьте 480 г сахара, сварите сироп.

Пюре взбейте с белками. Тонкой струйкой влейте горячий сироп, взбивайте еще 2 мин. Залейте в форму, уберите на ночь в холодильник. Нарежьте кубиками, обваляйте в пудре, дайте подсохнуть.



## СТАРИННОЕ ЛАКОМСТВО

Вкусная альтернатива калорийным тортам и пирожным - домашняя пастилла. Съедается такое угощение в одно мгновение!

Пастилла содержит полезную для здоровья клетчатку: ее волокна улучшают работу пищеварительной системы. Также в ней много микроэлементов, а вот искусственных добавок нет вовсе.

Даже сахар добавляют не всегда - все зависит только от ваших предпочтений. Десертом послаще можно лакомиться в первой половине дня, чтобы лишний съеденный кусочек не отложился «про запас».

А еще такое угощение с легким сердцем можно предложить ребенку вместо конфеты! Чаще всего пастилу готовят, предварительно запекая или проваривая плоды для мягкости.

Такой способ позволяет делать ее впрок - она прекрасно хранится.

Если же ваша цель - сохранить максимум витаминов, попробуйте обойтись без первичной термообработки: просто измельчите плоды блендером в однородную массу и сразу приступайте к сушке - в духовке или специальной сушилке для пастилы.

## МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯЙЦОМ

**600 г свино-говяжьего фарша, 100 г батона, 1 сырое яйцо и 3 вареных, по 1 ст. ложке муки и растительного масла, соевый соус, соль и перец по вкусу.**

Добавьте в фарш размоченную в молоке или воде булку, сырое яйцо, соль и перец. Тщательно вымесите и оставьте минут на 20. Фольгу сложите вдвое глянцевою стороной вверх, смажьте маслом. Выложите на нее фарш, придайте ему прямоугольную форму. Посередине положите вареные яйца, обваленные в муке. С помощью фольги сложите фарш в виде рулета. Заверните рулет в фольгу, закрутите края, как у конфеты. Запекайте в разогретой до 180 градусов духовке 40 минут. После разверните фольгу, смажьте рулет соевым соусом и запекайте еще 10 минут.



## ПЕРЦЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С БРЫНЗОЙ

**1 кг болгарского перца, 450 г брынзы, по 2 яйца и помидора, 2 ст. ложки растительного масла.**

Брынзу разомните. Помидоры мелко нарежьте. Яйца взбейте вилкой в отдельной миске. Смешайте брынзу с яйцами и помидорами. У перцев срежьте хвостики, удалите семена и перегородки. Нафаршируйте получившейся начинкой, выложите на противень. Сбрызните маслом и запекайте в течение 20-30 минут в заранее разогретой до 180 градусов духовке.



## ШОКОЛАДНЫЙ ДЕСЕРТ ИЗ РЯЖЕНКИ

**500 мл ряженки, сахар по вкусу, 10 г желатина, 50 мл воды, 1 ст. ложка какао-порошка, 1-2 банана.**

Залейте желатин холодной водой и оставьте на 10 минут. Бананы очистите, нарежьте кусочками, добавьте сахар, какао и ряженку. Взбейте блендером. Растопите желатин на водяной бане. Тонкой струйкой влейте в будущий десерт. Перемешайте все еще раз в течение минуты, чтобы желатин равномерно распределился. Разлейте получившуюся смесь по порционным формам. Поставьте в холодильник на 2-3 часа.



## Ароматная с медом

**1 кг капусты, по 1 моркови и яблоку, щепотка семян тмина. Для рассола: 1 л воды, 1,5-2 ст. ложки соли, 1,5 ст. ложки меда.**

Нарежьте капусту и морковь тонкой соломкой, смешайте. Добавьте тмин, перемешайте. Плотно утрамбуйте капусту в банку. Добавьте нарезанное на четвертинки яблоко. Приготовьте рассол. Доведите воду с солью до кипения. Снимите с огня, добавьте мед. Залейте капусту горячим рассолом. Жидкость должна полностью покрывать капусту. Если рассола не хватило, приготовьте еще порцию. Прижмите капусту дощечкой. Прикройте марлей. Оставьте в тепле на 2-3 дня. Два-три раза в сутки протыкайте капусту в нескольких местах деревянной шпажкой. Если на поверхности образуется пена, соберите ее. Следите, чтобы капуста была покрыта рассолом. После поставьте капусту в холодильник. Через неделю она будет готова.

## ПОХРУСТИМ КАПУСТКОЙ!

**Квашеная капуста полезна при дисбактериозе, ожирении, хороша для поддержания иммунитета...**

Снимите с огня, добавьте мед. Залейте капусту горячим рассолом. Жидкость должна полностью покрывать капусту. Если рассола не хватило, приготовьте еще порцию. Прижмите капусту дощечкой. Прикройте марлей. Оставьте в тепле на 2-3 дня. Два-три раза в сутки протыкайте капусту в нескольких местах деревянной шпажкой. Если на поверхности образуется пена, соберите ее. Следите, чтобы капуста была покрыта рассолом. После поставьте капусту в холодильник. Через неделю она будет готова.

**чеснока, корень сельдерея, 15 горошин перца, 3-5 лавровых листьев. Для рассола: 1 л воды, 1 ст. ложка соли с горкой.**

Небольшие кочаны капусты разрежьте по кочерыжке на 6-8 частей. Свеклу очистите и нарежьте тонкими пластинками. Чеснок и корень сельдерея крупно порубите. На дно ведра уложите слой свеклы, затем капусту, посыпьте чесноком, сельдереем, перцем и лаврушкой. Слои повторите. Залейте капусту горячим рассолом так, чтобы он покрыл капусту выше на палец. Оставьте капусту в тепле на 3-4 дня, потом перенесите в прохладное место.

## По-грузински со свеклой

**5 кг капусты, 3 свеклы, 2 головки**

## Зеленый подоконник



# ДЕКАБРИСТ - НЕПРИХОТЛИВЫЙ ЗИГОКАКТУС ИЗ ТРОПИКОВ

**Декабрист относится к эпифитным кактусам рода Шлюмберге-ра. Эпифитными называются растения, которые питаются с помощью фотосинтеза, как и другие представители флоры, но при условиях недостатка питания добывают себе пропитание не только основной корневой системой, но и из воздуха, имея для этого дополнительные воздушные корни.**

**Д**екабрист в ботанике известен как зигокактус, а название декабрист он получил потому, что расцветает он на подоконниках как раз в декабре и радует глаз своими красочными цветками практически до февраля - на родине зигокактуса, Южной Америке, в это время как раз середина лета.

### Уход за декабристом

Декабрист известен у нас уже много лет, и из всех цветущих домашних растений, наряду с фиалкой и геранью, это, несомненно, самое популярное комнатное растение. Широкое распространение декабрист получил благодаря своей неприхотливости. Как и все эпифитные растения, зи-

гокактус может долгое время обходиться без полива. Однако, при этом он откажется цвести, так как будет сохранять питательную влагу, не растрачивая силы на цветение. При желании, можно добиться от зигокактуса цветения на протяжении всей зимы с небольшими перерывами, до 4-х раз. Для этого нужно соблюдать несколько правил.

### Больше света

Декабрист любит солнечный свет. Особенно зимой, когда дни такие короткие, ставьте горшок с ним на самое светлое окно. Это все-таки род кактусов и в естественной среде декабрист, хоть и живёт на стволах деревьев американских тропиков, но

выбирает места что повыше, там, где достаточно солнечного света. Декабрист прекрасно чувствует себя в полутени весь год. Когда он не цветёт, его можно убрать подальше, поставить, например, между большими напольными растениями для гармонизации нижней части зелёного домашнего оазиса. Так как декабрист - эпифит, его легко можно подружить с более высокими собратьями, посадив их в один горшок.

### Достаточный полив

В сухих условиях центрального отопления режим полива декабриста нужно тщательно соблюдать. Если земляной ком пересохнет, цветы завянут, а молодые почки не распустятся. Лучше не опрыскивать растение во время цветения - цветы и бутоны плохо реагируют на такую процедуру, но можно аккуратно протереть влажной тряпочкой его членистую листву. Пока же декабрист не распустился, его можно и нужно опрыскивать.

Из-за того, что это растение эпифитное, и питается, по большей части, воздушными корешками, основная корневая система слабо развита, поэтому, декабристу достаточно двух ложек земли, чтобы расти. Это, конечно, минимальные требования, но все же не стоит сажать это растение в слишком просторный вазон. Если в горшке будет много свободного места, то в период между поливами декабрист не сможет быстро впитать всю влагу, что может привести к загниванию прикорневых участков стебля и корней растения.

По большому счету, в поливе для декабриста, прежде всего важны режим и умеренность. Стоит учитывать, что дополнительную влагу декабрист получает, питаясь своими воздушными корнями, которые, кстати, являются и детектором самочувствия растения. Если воздушные корешки завяли или выглядят сухими, значит, растению не хватает влаги. Если есть возможность, нужно повысить влажность в помещении при помощи увлажнителя воздуха или опрыскать территорию возле распустившегося растения, исключая попадания капель на бутоны.

### Благоприятный температурный режим

Вообще, декабрист не слишком прихотлив к показаниям градусника, однако, слишком низкая - до 12, а также слишком высокая - больше 27 градусов температура, приводит к тому, что декабрист отказывается цвести. Находясь, по большей части, на подоконниках, это растение лояльно относится к проветриванию помещений, не сильно капризничает и на сквозняках. Проводя процедуру проветривания зимой, не увлекайтесь, иначе декабрист может переохладиться.



## Поздравления

**Росицу БИЛЯНОВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Тут Эритрея, Петрич, Бор  
И речка Струмица искрится,  
Дети кричат и поет хор,  
Любят тебя, наша Росица.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Инна Артеменко, Цисана Квирикашвили, Мария Саввиди, Анатолий Цагариди, Варвара Каниди, Екатерина Станиси, Эвридика Энгопуло, Инга Юмашева, Георгий Севастиди, Фатима Догузова, Ирина, Спирула и Яннис Икономиди, Йоргос, Лана и Нина Астериади, Элла Асланиди, Зоряна и Атанас Янковы, Натия Сацерадзе, Ангелина и Георгий Жерановы, Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы, Алла, Михаил и София Фотовы, Лаура Коккинаки, Ирина и Ольга Энтиди, Лела Пиросманишвили, Лили Музенитова, Анемона Иродопуло, Лариса Пиковская, Ирина Санадзе, Галина Новичкова, Анастасия Микропуло.

**Цисану КВИРИКАШВИЛИ**  
поздравляем с днем рождения.  
Гудок гласит в Надзаладеви,  
Есть женщина, всеми желанна.  
Звездочки видим в самом деле,  
С праздником, милая Цисана.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Росица Билянова, Инна Артеменко, Лана Мангадзе, Тинико Маргвелашивили, Елена Микелашвили, Ирина Мегвинетуцеси, Тасико Векуа, Марина Мурадян, Иорданка Евтимиади, Оксана Танасова, Стефка Дончева, Малуза Горанова, Этери

Марташвили, Веста Квернадзе, Алла Фридман, Ионка Христова, Мальвина Кидикова, Гульнара Озманова, Мария Стромова, Гликерия Уранопуло, Эльмира Трафова.

**Инну АРТЕМЕНКО,**  
нашу украинскую красавицу,  
поздравляем с днем рождения.  
Днипро, Николаев и Ровно...  
Подруг судьбы неразделимы,  
Мы любим тебя, безусловно,  
Красавица добрая, Инна.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Ирина Подсоснок, София Евдокименко, Нина Борисюк, Виолетта Нетребко, Ирина Стасюк, Оксана Билозир, Елена Емельяненко, Светлана Бурневич, Анна Еловенко, Валентина Рудник, Росица Билянова, Цисана Квирикашвили, Софио Сакварелидзе, Лина Радева-Нергадзе, Параскева Минчева, Цветелина Стойкова, Светлана Цвылева, Кристина Димитрова, Эрминия Карастоянова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Лорина Развигорова, Елена Микелашвили, Ирина Санадзе, Алла Титвинидзе, Анаида Акопян, Марина Мурадян, Наргиза Оганова, Жанна Еджубова, Гульнара Озманова, Елена Шишкина, Галина Новичкова.

**Гванцу КОПЛАТАДЗЕ,**  
доктора филологических наук,  
поздравляем с 74-летием  
со дня рождения.  
Вникаем в лекции ваши ненарасно,  
Семерка и десятка – это сразу,

Мы получили знания – прекрасно  
Читает калбатони Гванца Коплатадзе.

С уважением, Медея Абдушелашвили, Тамара Авалишвили, Нино Андгуладзе, Диана Анфимиади, Валерий Асатиани, Тея Гамкрели, Леван и Рисмаг Гордезиани, Майя Данелия, Ирина Дарчия, Дареджан Киртадзе, Екатерина Кобахидзе, Зоя и Иванка Костовы, Кетеван Надареишвили, Дали Надибаидзе, Анна Орфаниди, Нана Тония, Ирма Тхинвалели, Георгий Угулава, Ольга Умудумова, Иорданка Фандокова, Елена Фролова, Заал Хинтибидзе, Анна Чиковани, Русудан Элизбарашвили.

**Ашота МЕЛКОНЯНА** и **Лидию СЕВИНЯН**, а также **Бориса ТОРОСЯНА** и **Ингу МНАЦКАНОВУ** поздравляем с рождением внучки, а **Сергея (Сержика) МЕЛКОНЯНА** и **Нану ТОРОСЯН** с рождением дочери **Офелии**.

**В** Гюмри, у станции Налбанд,  
**В** хорошее поверили,  
**В** Тбилиси житель, квартирант,  
**Кричит: «Пришла Офелия!»**  
**Любовь** родительская есть  
**И** дружба есть, наверное,  
**Расти** большой, береги честь  
**Ты**, милая Офелия.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Лили Сирадегян, Эльза Манукян, Иветта Хомянк, Нина Эрицян, Рипсиме Бурнучян, Тамила Меликян, Анна Губасарян, Карина Цагикян, Любовь Колокольцева, Ирма Чхотуа, Медея Сулаберидзе, Тина Меладзе.

## Улыбнитесь

**Папа Карло и Буратино:**

— **Сынок, ты же хотел зверюшку, ты что, не рад подарку? — Я хотел щенка...**  
— **Ну, не все дети получают именно то, что хотели!**  
— **Но этот бобер как-то странно на меня смотрит...**

— Дорогой, когда мы поженимся, я буду делить с тобой все твои тревоги и заботы...

— Но, милая, у меня нет никаких тревог и забот!  
— Я же говорю — когда мы поженимся.

— **Я прочитала, что для похудения нужно уголь активированный пить...**

— **Для похудения уголь нужно не пить, а разгружать!**

— Фима, здравствуй! Прими мои соболезнования!

— А шо у нас случилось?

— Моя Розочка купила норковую шубу.

— Так при чем здесь я? — Завтра она идет в гости к твоей.

— **Вот думаю, что бы мне взять с собой на море такого, чтобы я так вышла на пляж и все вокруг бы обалдели?!**

— **Лыжи возьми.**

Надпись на этикетке: Соль океанская. Добыта из слоев возрастом более 250 миллионов лет. Срок хранения 2 года.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №43

### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Курятина. Отара. Аппарат. Полено. Йорик. Клещ. Лосиха. Никита. Шкет. Осел. Паз. Люстра. Нанду. Приказ. Масло. Тоннель. Пипа. Шпон. Клокот. Подсечка. Дуло. Резник. Стропило. Балу. Болото. Износ. Чубук. Мир. Дефиле. Стела. Ездок. Ногги. Лев. Канава. Диана.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Эсминец. Край. Шпала. Полкан. Стопор. Проезд. Лоно. Ободок. Аист. Урон. Пасека. Турки. Настил. Лучина. Нитка. Лучко. Улов. Бега. Пенелопа. Карибу. Овощи. Оксид. Кости. Подзол. Аферист. Кликун. Омела. Терка. Полиэтилен. Опала. Знаток. Орава.

**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.**



# МЕКОНГСКИЙ БОБТЕЙЛ ГОЛУБОГЛАЗЫЙ БЛОНДИН

**Если вы в поисках ласкового, общительного и преданного друга, обратите внимание на меконгского бобтейла. Эта порода отличается коротким хвостом и бездонными голубыми глазами, в которые невозможно не влюбиться.**

**К**огда я принесла домой маленький пушистый комочек, муж испуганно спросил: «А что у kota с хвостом? Что ты с ним сделала?» Пришлось заверить супруга: по стандарту породы, хвост составляет всего 1/4 от части тела. Но это не единственная особенность бобтейлов: темная мордочка с огромными, чуть раскосыми голубыми глазами контрастирует с белой шерстью.

### Трусливый Лев

Первое время Лев вел себя трусливо, что не соответствовало его имени и вызывало умиление, - прятался за батарею. Но я завоевала его доверие: достала заранее купленную удочку с перьями и предложила малышу поиграть. Так в нем мгновенно проснулся охотник, и лед тронулся. Уже спустя пару часов котенок разорвал перья в клочья, успел полежать на коленях у всех членов семьи и сходил в туалет на носок мужа, который валялся на полу. В этот момент я поняла: мы оп-ределенно подружимся!

### Особенности характера

Для меня стало приятным удивлением, когда я обнаружила, что наш кот не стремится к гордому одиночеству, как многие другие породы. Значит, заводчик не обманул: бобтейлы действительно очень привязаны к хозяевам и обожают проводить время вместе с ними. Лева решил, что я его мама, и не отходил от меня ни на минуту, даже когда ему исполнился год. Сначала было необычно принимать душ вместе с питомцем (он сидел рядом, в раковине, и контролировал процесс) и заниматься йогой с котом на спине или животе. Но, как говорится, «привычка свыше нам дана», вот и я привыкла. Кот одаривал своей любовью не только меня. Кто бы ни зашел в наш дом - соседка, подруга, сантехник или курьер, - Лев кидался на каждого и терся об ноги гостя, пока тот наконец не брал его на руки. Но не думайте, что бобтейлы ничего не умеют, кроме как мурлыкать и выпрашивать ласку. В нужный момент они

могут показать характер. Когда малышу исполнилось 6 месяцев, мы познакомили его с собакой родителей - аляскинским маламутом. Эдакий огромный плюшевый мишка, добряк, но выглядит устрашающе. Чарли приблизился к котенку и стал его с любопытством обнюхивать, а Левчик не растерялся: взял и цапнул чужака за нос. В другой раз котенок устроил охоту на агрессивного шпица моей подруги.

### Чем кормить будем?

Я забрала бобтейла домой, когда крохе исполнилось 2 месяца. До 3 месяцев кормила его вареной курицей и субпродуктами, творогом и даже перепелиными яйцами. Заводчик предупредил: в этом возрасте котенок должен получать как можно больше питательных веществ, витаминов и минералов. Затем я плавно перевела питомца на ветеринарный корм. Некоторое время Лев продолжал покушаться на курицу, один раз даже стащил цыпленка табака с плиты, но вскоре распробовал и полюбил сухой корм. Порода хоть и короткошерстная, но линяет. Первая линька была очень серьезной, когда «детский» мех менялся на «взрослый». А последующие - осенью и весной - оказались менее значительными. В эти периоды я вычесываю Льва 2-3 раза в неделю, в остальное время - раз в 10-14 дней. Было решено стричь когти нашему питомцу: они оставляли царапины на мне, муже и детях, а еще дырки на простынях и следы на обивке дивана. Не могу сказать, что кот в восторге от данной процедуры (повторяю ее каждые 2 недели, срезаю острые кончики), но он позволяет мне это делать. Бобтейлов нужно приучать к подрезанию когтей с 3-месячного возраста, чтобы избежать стресса у kota.

К водным процедурам Лев тоже начал привыкать с детства. Сначала мы купали его для поддержания гигиены. Но очень быстро из неприятной необходимости душ стал его любимым занятием. Кот с удовольствием пьет воду из-под крана, моет лапки под струей душа и даже пару раз пытался запрыгнуть в ванну.

### На прогулку становись!

В теплую погоду бобтейл составит вам компанию на улице. Летом Левчик об-лачается в ярко-красную шлейку, и мы отправляемся на прогулку в ближайший парк. Сначала собачники смотрели на меня, как на сумасшедшую, но потом перестали удивляться и даже начали здороваться.

На улице кот с азартом гоняется за голубями, пытается поймать бабочек, мушек и любых других насекомых. Пока что Льву удалось застать врасплох лишь несколько комаров, но он не теряет надежды на более крупный улов. И я в него верю: для этой породы нет ничего невозможного.

*Юлия Петренко.*

## Костюм для офиса и не только

Брючный костюм из бархата разнообразит привычный офисный наряд. Его преимущество в том, что костюм можно разобрать на составляющие. Носите жакет отдельно с джинсами, классическими брюками или юбкой из другого материала. Бархатные брюки, в свою очередь, будут сочетаться с базовой водолазкой или рубашкой прямого кроя.



## Платье на свидание и на работу

Сегодня платье из бархата - часть повседневного гардероба. Более практичным вариантом является модель простого кроя приглушенного цвета. Она подойдет на все случаи жизни: от романтического свидания до деловой встречи.

Среди вечерних платьев можно найти большое разнообразие моделей - с глубоким вырезом, длины макси, с открытыми плечами. Стоит отказаться от громоздкого декора, сложного кроя, обилия украшений и аксессуаров.



## С чем носить топ

Незаменимой вещью на каждый день может стать бархатный верх - футболка, водолазка или блуза с объемными рукавами. Будьте сдержаны в выборе аксессуаров: такой топ сам по себе - украшение образа. Сочетайте его с прямыми джинсами из светлого или темного денима. Для повседневных образов к комплекту подойдет обувь на плоском ходу, для вечерних мероприятий - классические лодочки.





## ТЕПЛЫЙ ГРИЛЬ-САЛАТ

Кабачок - 1 шт., баклажан - 1 шт., перец сладкий - 1 шт., помидоры - 2 шт., соль по вкусу, масло оливковое - 1,5 ст. л. + для смазывания противни, лимон - 1/2 шт. (сок), зелень (укроп, петрушка) по вкусу, уксус бальзамический - 1/2 ч. л.

Овощи вымойте. Баклажан нарежьте кружочками, присыпьте солью и оставьте на 10-15 мин., чтобы ушла горечь. Промойте холодной водой, обсушите бумажными полотенцами. Помидоры нарежьте дольками, кабачок - кружочками. Сладкий перец очистите от плодоножки и семян, нарежьте квадратами. Подготовленные овощи выложите на смазанный маслом противень и запекайте в духовке 25 мин. при 180 градусах. Для заправки зелень нарубите, залейте смесью оливкового масла и лимонного сока, перемешайте. Горячие овощи выложите на блюдо, полейте заправкой, сбрызните бальзамическим уксусом и сразу подавайте.



## «ДОВОЛЬНЫЙ ПАПА»

Язык свиной, телятина (отварные) - по 200 г, ветчина - 150 г, лук красный, перец сладкий - по 1 шт., огурцы маринованные - 3 шт., горошек зеленый по вкусу, уксус яблочный - 1,5 ст. л., масло растительное - 2 ст. л., уксус яблочный - 2 ст. л., соль, перец - по вкусу, уксус столовый (9%) - 3 ст. л., сахар - 1 ст. л.

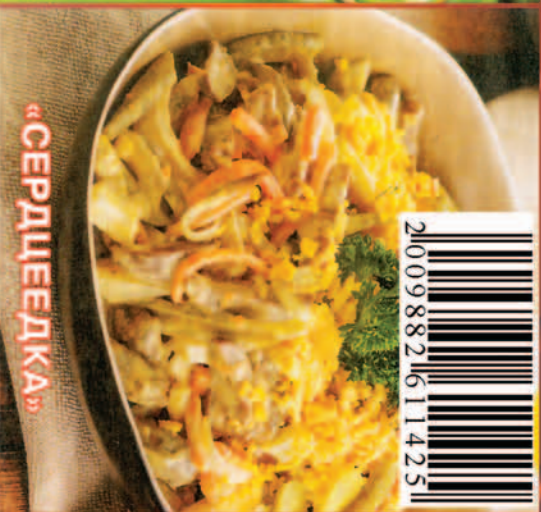
Лук нарежьте тонкими полукольцами. Смешайте столовый уксус (9%) с 100 мл воды, 1 ч. л. соли и сахаром. Полученным маринадом залейте лук, накройте пищевой пленкой и оставьте на 25-30 мин. при комнатной температуре. Нарежьте соломкой отварную телятину, ветчину и отварной язык. Соедините мясные ингредиенты в глубокой миске. У сладкого перца удалите плодоножку и семена. Вместе с нарезанными соломкой огурцами и горошком добавьте к мясному ассорти. Слейте всю жидкость с лука. Добавьте лук в салат. Посолите и поперчите по вкусу. Заправьте смесью растительного масла и яблочного уксуса, перемешайте.



## «ЛОДОЧКИ» ИЗ АВОКАДО

Авокадо (крупные, спелые) - 2 шт., помидоры - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, икра красная - 4 ч. л., майонез - 4 ст. л.

Авокадо и помидоры вымойте, обсушите. Разрежьте авокадо вдоль пополам и удалите косточки. Мякоть извлеките ложкой для мороженого. Мякоть авокадо и помидоры нарежьте небольшими кубиками, поместите в миску. Чеснок пропустите через пресс, добавьте к майонезу, перемешайте. Заправьте чесночным майонезом нарезанные продукты, аккуратно перемешайте. Полученным салатом наполните подготовленные «лодочки». Охладите и подавайте, выложив на каждую «лодочку» по 1 ч. л. икры.  
\* Авокадо прекрасно сочетается с морепродуктами: креветками, лососем слабой соли. При их добавлении в салат рекомендуется ввести в майонез немного лимонного сока.



## «СЕРДЦЕДКА»

Куриные сердечки - 500 г, лук репчатый - 1 шт., лист лавровый - 1-2 шт., перец черный горошком - 4 шт., яйца - 4 шт., сыр твердый - 150 г, огурцы маринованные - 3 шт., шампиньоны консервированные - 200 г, морковь корейская - 150 г, зелень - небольшой пучок, соль и перец черный молотый - по вкусу, соус майонезный для заправки.

Яйца сварите вкрутую. Сердечки нарежьте, очистите и отварите в течение 30 мин. в слегка подсоленной воде. В середине варки добавьте лавровый лист и горошки черного перца. Лук очистите, нарежьте тонкими полукольцами. (Салат получится вкуснее, если лук предварительно замариновать.) Отваренные сердечки, шампиньоны, огурцы и белки вареных яиц нарежьте соломкой, поместите в глубокую миску. Добавьте лук (с маринованного лука необходимо предварительно слить жидкость) и морковь. Туда же натрите на крупной терке сыр. Высыпьте мелко нарезанную зелень, заправьте соусом, посолите и поперчите по вкусу. Перемешайте, посыпьте тертыми желтками.

