

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№7

февраль 2021

цена:

2 лари

Восточный
гороскоп

стр.20-21

Хочу всем
нравиться

стр. 19

Цинк против
коронавируса

стр. 14

Утренние ритуалы
для красивой кожи

стр.36

Как не набрать
лишний вес

стр.22

Анастасия Мельникова:

“Мы с дочерью подруги” стр.16-17

Длинная история

Выглядеть красивой и стройной - вот два главных желания всех женщин. А еще носить платья! Поэтому показываем модели, которые способны подчеркнуть все достоинства фигуры.



Свободна

Платье-кардиган может быть из любой ткани: плотного хлопка, трикотажа, мохера. Вписывается в образы в любом стиле и делает фигуру визуально изящнее. Такой эффект достигается благодаря пуговицам, которые вы можете застегивать по своему желанию и создавать комфортный вырез любой глубины.



Тренд
Рукави-
фонарики



Назван самый успешный сериал в истории Netflix



Сериал “Бриджертоны”, который доступен в Netflix с конца декабря, стал самым успешным в истории компании. Всего за четыре недели его посмотрели 82 миллиона пользователей. Об этом сообщает “Российская газета”.

“Бриджертоны” основаны на серии романов американской писательницы Джулии Куинн и знакомят зрителя с жизнью британской аристократии эпохи регентства. После премьеры стало известно, что шоу продлят на второй сезон.

Сериал считается уникальным проектом в своем роде. В нем сохранены флер и атмосфера экранизаций классических произведений британской литературы. Не-

смотря на это, зрители подвергли “Бриджертонов” критике.

Например, некоторые остались недовольны CGI и компьютерной графикой. Других же не устроило большое обилие безвкусных искусственных цветов, фривольное обращение с титулами и банальное отсутствие логики. Также были жалобы на люки и водостоки на крышах, которых просто не могло быть в изображаемой эпохе.

Напомним, что ранее в США огласили список лучших фильмов и сериалов, куда кроме “Бриджертонов” вошли “Лучше звоните Солу”, “Ход королевы”, “Корона”, “Птица доброго господина” и другие проекты.

Новому “Джеймсу Бонду” грозят пересъемки из-за устаревших гаджетов



Новую серию “Джеймса Бонда”, премьеру которой уже откладывали трижды из-за коронавируса, придется переснимать по требованию спонсоров.

С момента съемок гаджеты и другие вещи, которыми пользуется агент 007, сильно устарели - речь о телефонах, кроссовках и даже

шампанском. Спонсоры потребовали переснять сцены уже с новой линейкой своей продукции. Сколько может занять этот процесс и пойдут ли на него создатели бондианы, пока неизвестно. Пока очередная премьера фильма о Бонде “Не время умирать” намечена на октябрь этого года.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93—200—223

Появились первые кадры с Кристен Стюарт в роли принцессы Дианы

В Сети появились первые кадры с американской актрисой Кристен Стюарт в роли принцессы Дианы. Поклонники оценили образ и отметили сходства с Дианой, которые актрисе удалось достичь. Комментаторы подчеркнули, что в этом образе очень трудно узнать саму Стюарт.

“Это заставит людей увидеть, что Крис умеет играть! Мне так надоели люди, которые видят в ней только актрису из “Сумерек”, - написал один из комментаторов.

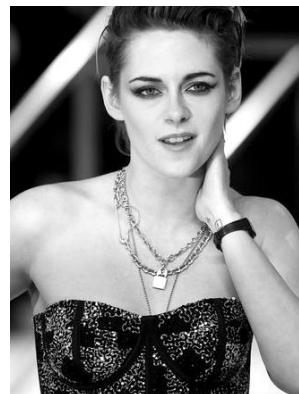
“Надеюсь, что благодаря этой работе она получит Оскар”, - отметил еще один пользователь.

Съемки биографической картины Пабло Ларраина “Спенсер” уже начались. Фильм будут снимать в Германии и Великобритании. Действие ленты разворачивается в Сандрингеме, поместье Елизаветы II.

Планируется, что зрители смогут увидеть фильм уже осенью нынешнего года - за год до 25-летней годовщины со дня смерти принцессы.

В фильме также принимают участие Тимоти Сполл, Салли Хокинс и Шон Харрис.

Об участии Кристен Стюарт в фильме “Спенсер” стало известно в июне 2020



года. Сообщалось, что режиссером фильма станет Пабло Ларраина. Сценаристом выступит Стивен Найт, который работал в проектах “Острые козырьки”, “Пряности и страсти”, “Лок”. Картина расскажет о трех важных днях принцессы.

Ранее социальные сети британского принца Чарльза атаковали сотни и едва ли не тысячи разгневанных фанатов сериала “Корона”. В последних эпизодах ТВ-шоу были показаны отношения между принцем, принцессой Дианой и Камиллой Паркер-Боулз, в которую Чарльз был влюблен еще до брака с Дианой и к которой вернулся после трагической гибели принцессы.

Шоу-бизнес

ДЕМИ МУР ВЫШЛА НА ПОДИУМ ПОСЛЕ ПЛАСТИКИ



Актриса Деми Мур удивила поклонников, выйдя на подиум в рамках показа новой коллекции Fendi с обновленным лицом. Фанаты не узнали звезду и отметили, что пластические операции изменили ее внешность в худшую сторону. Видеозапись актриса опубликовала на своей странице в Instagram.

Судя по всему, 58-летняя актриса хотела сделать себе острые скулы, избавиться от морщин и сделать более четкий овал лица. Однако

зрителям не понравился результат пластики.

“Что с ней произошло? Увольте ее пластического хирурга!” - написал один из пользователей под фотографией актрисы.

“Она не видит, что изуродована? Как ходить с таким лицом?!” - отметил еще один комментатор. Сама Деми Мур не стала отвечать на такие комментарии. Она сказала, что была счастлива принять участие в показе. По ее словам, исполнилась ее детская мечта.

ПАМЕЛА АНДЕРСОН ВЫШЛА ЗАМУЖ ЗА ТЕЛОХРАНИТЕЛЯ



Памела Андерсон, кажется, не намерена останавливаться. 53-летняя актриса и фотомодель снова связала себя узами брака, который стал для неё уже 6-м.

И это чистой воды голливудская история - спасательница Малибу пошла под венец со своим телохранителем. Он моложе её на 13 лет.

Старт этому роману дала пандемия, а точнее, введен-

ный из-за неё карантин и изоляция.

Свадьбу Памела Андерсон сыграла тайно - на заднем дворе семейного поместья. И хотя гостей не было вообще, актриса успела смениить за церемонию несколько платьев.

А поклонники актрисы сейчас уже делают ставки, как долго продлится этот брак, учитывая, что прошлый продержался всего 12 дней.

ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС ОСУДИЛИ ЗА ЧЕЛЛЕНДЖ С ВЫКИДЫВАНИЕМ ДРАГОЦЕННОСТЕЙ

Американскую певицу и актрису Дженнифер Лопес подвергли критике за челлендж, который приурочен к 20-летию ее второго альбома J.Lo. Знаменитость разместила в своем Twitter-аккаунте ролик, где она повторила момент из клипа Love Don't Cost a Thing. Певица призвала своих фанатов выкладывать видео, на которых они также снимают с себя одежду и выкидывают

драгоценности.

На кадрах Лопес идет по пляжу, снимая с себя солнечные очки, пиджак и браслет. Все это она отбрасывает в сторону. В какой-то момент певица разворачивается спиной к зрителю и приподнимает футболку, под которой ничего нет.

“Не могу дождаться, чтобы увидеть ваши варианты исполнения”, — написала артистка в посте.



УМЕР БЫВШИЙ ГИТАРИСТ ГРУППЫ THE ANIMALS ХИЛТОН ВАЛЕНТАЙН

Умер один из основателей музыкальной группы The Animals Хилтон Валентайн. Об этом сообщает звукозаписывающая компания AVSCO Records.

На момент смерти ему было 77 лет. Причины гибели музыканта не сообщаются. “Мы, как и весь музыкальный мир, оплакиваем сегодня потерю Хилтона Валентайна, одного из основателей The Animals. Валентайн был гитаристом-новатором, оказавшим влияние

на звучание рок-н-ролла на десятилетия вперед”, - говорится в сообщении.

Ранее сообщалось, что умер продюсер последнего альбома The Beatles Фил Спектор.

Валентайн продолжал играть и записывать музыку в группе до 1966 года. С его участием The Animals успела выпустить три студийных альбома: дебютный The Animals (1964), Animal Tracks (1965), а также Animalisms (1966).



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



✓ **Ориентируйтесь на чувство жажды.** Правило 8 стаканов не работает. В течение суток организм затрачивает примерно 1-1,5 л жидкости, но кому-то может потребоваться и больше воды. Не забывайте, что получить воду можно также из пищи. Фрукты и овощи, чай, кофе, супы - из этих продуктов и блюд организм также извлекает воду. Если пить не хочется, не нужно себя заставлять.

✓ **Вода с лимоном полезна.** По мнению японского гастроэнтеролога Хироми Шинья, стакан воды с долькой лимона утром помогает запустить работу желудка и стимулирует отток желчи. Кроме того, эфирное масло лимона обладает противовирусным и тонизирующим действием.

✓ **Не заменяйте воду соками.** Сладкие фруктовые соки, особенно пакетированные, и даже свежевыжатые, сложно назвать здоровой пищей. В них много сахара и почти нет

Если пить мало воды, могут образоваться камни в почках. А переизбыток жидкости плохо сказывается на работе сердца и мозга.

Сколько пить воды

клетчатки, необходимой для пищеварения.

✓ **Не пейте газированную воду.** Забудьте о ней! Кроме красителей, агрессивных кислот и синтетических отдушек, газировка ничего не содержит. Утолить чувство жажды «кокайном», в состав которого входит чрезмерное количество сахара (в некоторых содержится по 3 ст. ложки сахара на 1/2 стакана воды), практически невозможно. А вот получить лишние калории, спровоцировать аллергию и испортить эмаль зубов вполне возможно.

✓ **Если простудились, пейте больше воды.** Это помогает вывести продукты распада вирусов и бактерий вместе с потом и мочой. Добавьте еще клюквенный или брусничный морс - они обладают противовоспалительным и укрепляющим действием и помогают выздороветь скорее.

✓ **Не используйте обычные пластиковые бутылки многократно.** Они предназначены только для однократного пищевого использования. Выпили воду

- выбросили. Во-первых, на внутренней поверхности таких емкостей любят поселиться бактерии, которые могут спровоцировать инфекцию. А во-вторых, в присутствии кислорода или при нагревании пластик, из которого сделана бутылка, выделяет вредные химические вещества, токсичные для организма.

✓ **Различаете жажду и чувство голода.** Диетологи советуют: хотите есть - выпейте воды. Как распознать истинную жажду? Если через 15-20 минут желание перекусить не возникает, значит, организму требовалась вода, а не пища. Желание поесть возникло снова? Тогда точно требуется еда.

✓ **Чтобы избавиться от отеков, надо пить воду.** Обезвоживание приводит к тому, что организм задерживает воду. Так появляются отеки лица и тела. Парадоксально, но факт: чтобы избавиться от отеков, необходимо употреблять достаточное количество воды. Если даже после этого отеки не проходят, обратитесь к врачу.

А. Чупков, терапевт.

Новости

Ожерелье аритмию обнаружит

Ученые из Финляндии разработали ожерелье, которое помогает обнаружить аритмию. Небольшие нарушения сердечного ритма опасны и непредсказуемы, поэтому их трудно диагностировать. Теперь проверить свое сердцебиение станет гораздо проще - с помощью подвесок на груди. В течение 30 секунд электрод измерит пульс и выявит любую мерцательную аритмию предсердий. А правильный подбор лекарств или кардиостимулятор помогут держать пульс под контролем.

Достаточно просто моргнуть...

Эта новость обрадует тех, кто носит контактные линзы. Команда американских исследователей создала пару мягких линз, которые могут приближать и отдалять изображение. Для того чтобы поближе разглядеть какой-нибудь предмет, достаточно моргнуть два раза подряд. Такие линзы - мечта каждого человека, страдающего близорукостью или дальнозоркостью. Это настоящая находка, если нужно разглядеть номер автобуса или уличный знак. Но если вы находитесь за рулем и случайно моргнете два раза, это может создать опасную ситуацию на дороге.

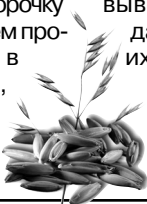
ЗНАЕТЕ, КАК ВАРИТЬ КИСЕЛЬ ИЗ ОВСА?

Как его готовить из проростков? Такой кисель еще полезнее. Я зерна смачиваю, проращиваю, подсушиваю, измельчаю, заливаю водой, чтобы она была на 2-3 см выше. Оставляю на 4-5 часов. Можно корочку хлеба добавить, чтобы подкисло. Затем процеживаю, довожу до кипения. Пью в горячем виде с растительным маслом, а в холодном виде - с молоком.

Если все правильно сделано, кисель застынет, как холодец. Он

бесценен для организма. С детства я его ем и никак не могу наесться. Всем советую его для укрепления иммунитета, особенно зимой. И еще такой кисель выводит шлаки. Целебной силой обладают и цветки овса, если заваривать их как чай. Лучше, если есть возможность, овес для своей семьи сеять самим, чтобы наверняка был без химикатов и удобрений.

Полина Алексеевна.





С отитом, наверное, сталкивались все родители. «Шумит», «стреляет», «заложило», «плохо слышу» - чаще всего в таких жалобах виноват именно он.

Ушко болит? Это может быть отит

В зоне риска - малыши

По частоте среди детских болячек отит уступает разве что ОРВИ. Все дело в особенностях строения носоглотки у малышей. Евстахиева труба, которая соединяет горло с барабанной полостью, у детишек младшего возраста очень короткая. И инфекция из глотки легко и быстро проникает в ухо.

Выделяют несколько форм. Острый средний отит - самый распространенный вариант. Часто возникает из-за затяжного недолеченного насморка. Внутренний отит - осложнение среднего отита или тяжелой инфекции, которая распространяется на внутреннее ухо. Кроме дискомфорта в ухе, он сопровождается тошнотой, рвотой и головной болью. Наружный отит (травматический) - связан с занесением инфекции в наружный слуховой проход в результате травмы или длительного контакта с водой.

Как распознать отит

Самый характерный признак - боль в ухе. Она может проявляться при глотании, сморкании или сама по себе. Сопровождаться температурой, снижением аппетита и общим ухудшением состояния.

Если ребенок постарше может описать симптомы, то малышу остается лишь плакать и нервничать. Первые признаки отита у грудничка можно заметить во время кормления. Когда он прикладывается к груди, в носоглотке создается отрицательное давление, и болевые ощущения усиливаются. Кроха начинает плакать, создается впечатление, что у него колики. Кроме того,

дети обычно стараются лечь на больное ухо, активно трут его. У младенцев частую катаральный процесс быстро переходит в гнойный, и появляются выделения. При подозрении на отит нужно надавить на козелок или постучать пальцем по заушной области чуть выше мочки. Если ребенок начинает плакать, скорее всего, это отит.

«Завтра» - большой срок для ребенка

Поставить точный диагноз и прописать лечение может только врач. Но «завтра» и «через несколько часов» - большой срок для ребенка, которому плохо и больно. Если нет возможности сразу показаться доктору, в первую очередь нужно освободить нос с помощью назального аспиратора. Они бывают в форме груши (например, «Мир детства»), в виде трубочки с уловителем и сменными насадками («Отривин Бэби», «Физиомер») и электрические. Также можно использовать детские сосудосуживающие капли.

Боль можно снять с помощью детских обезболивающих средств на основе парацетамола и ибупрофена. Для самых маленьких лучше использовать ректальные свечи, для детей постарше - сиропы. Также существуют

Будь начеку!

Если ребенок начинает плохо слышать, жалуется на боль в ухе или на подушке остались желтые или черные пятна от выделений из уха, срочно идите к врачу.

ушные капли, например комбинация лидокаина и феназона.

Некоторые народные средства могут не только оказаться бесполезными, но и нанести вред. Ни в коем случае нельзя греть больные уши, даже если это приносит облегчение. Под действием тепла рост бактерий усиливается, особенно в замкнутой полости (полость гайморовой пазухи и среднего уха), и катаральный процесс (начальная стадия воспаления) быстро переходит в гнойный. Не стоит капать в уши и масло. Оно не дает особого эффекта, но при этом обволакивает стенки уха, что в дальнейшем может помешать впитыванию лекарств.

Лучше «недо», чем «пере»

Уход за ушами - необходимая гигиеническая процедура. Но в данном случае «недо» лучше, чем «пере»: очищать их нужно очень осторожно. Ушную раковину протирайте после купания мягким ватным тампоном, слегка влажным. Излишки серы, скопившиеся снаружи слухового прохода, можно удалять ватными палочками для детей. Они имеют ограничители, защищающие от глубокого проникновения. Чистить сам слуховой проход нельзя: есть риск нанести травму и даже повредить барабанную перепонку. Если серных масс слишком много и есть подозрение на серную пробку, можно после консультации с врачом использовать специальные средства для ее удаления.

И. Шевцова, отоларинголог, врач I категории.

Можно ли скорректировать длину ножек?

У 5-летнего сына одна ножка короче другой на 1 сантиметр. Что надо делать - лечиться или наблюдать? Может, есть специальная гимнастика?

М. Вертикова.

Вам нужно наблюдаться у ортопеда, проходить осмотр раз в полгода. Можно корректировать разницу в длине ножек за счет стелек. Специальной гимнастики, которая бы помогла ре-

шить проблему, к сожалению, не существует.

Как лечить вальгусные стопы у ребенка?

Моему сыну 10 лет. Ортопед поставил диагноз вальгусные стопы. Есть ли возможность вылечить их или ребенок обречен стаптывать обувь внутрь?

Ирина.

В 10 лет стопа у детей уже сформирована. Если ваш ребенок не жалуется на боли при ходьбе и нагрузках,

а также если степень вальгуса невелика (физиологический, то есть нормальный вальгус пятки составляет 5-70), то беспокоиться не о чем. Просто надо всегда помнить, что вальгус - один из компонентов плоскостопия. Несколько лет назад в армии Израиля врачи провели сравнительный анализ переносимости солдатами нагрузок в виде марш-бросков, кроссов. Оказалось, что бойцы с нормальным сводом стопы и с плосковальгусными стопами переносили нагрузки одинаково хорошо. Хуже были показатели у солдат с высоким сводом стопы.

И. Юрьев, врач-ортопед.

СЛЕГКА ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА

В эпоху пандемии многие начали регулярно измерять температуру. И некоторые обнаружили, что она регулярно повышается до условных 37,2.

Подъем температуры до субфебрильных цифр (в диапазоне от 37,1 до 38°C) - с одной стороны, не явный признак болезни, с другой, вроде бы не норма. Особенно если ситуация с периодическими подъемами не движется ни в сторону ухудшения, ни в сторону улучшения» Какие заболевания могут скрываться под маской «вечерней температурки».

Причина №1 Вариант нормы

Многие ошибочно считают, что нормальная температура тела - 36,6°C - будет у нас на протяжении всей жизни. А ее повышение обязательно свидетельствует о том или ином заболевании. На практике же границы нормы колеблются от 36,2 до 37°C. Кроме того, терморегуляция настолько индивидуальна, что у некоторых в середине дня на фоне физической или умственной работы можно намерить и 37,2°C При этом человек будет хорошо себя чувствовать а выглядеть абсолютно здоровым. Эта особенность характерна не для всех, но многих. А у представительниц слабого пола есть дополнительные физиологические причины для подъема температуры тела в критические дни.

Что делать?

Измерять температуру 3 раза в день на фоне полного здоровья в течение недели. Так вы сможете оценить свой индивидуальный температурный цикл и удостовериться, характерны ли для вас небольшие превышения на фоне активной жизни.

Причина №2 Беременность

Появление эмбриона и его дальнейшее развитие - процесс физиологический, но при этом в организме женщины происходят серьезные изменения. Гормональные, иммунологические, меняется обмен веществ. Все это вместе нередко влияет на терморегуляцию, и у женщины периодически повышается температура тела. Субфебрилитет особенно характерен для ранних сроков, а в ряде случаев служит

единственной причиной, заставляющей женщину обратиться к врачу, где внезапно обнаруживается интересное положение.

Что делать?

Если у женщины отмечается странное повышение температуры по вечерам и есть вероятность зачатия, не будет лишним сделать тест на беременность.

Причина №3 Хронический тонзиллит и синуситы

Среди заболеваний, вызывающих длительный субфебрилитет, пальму первенства удерживает патология лор-органов. Хронический тонзиллит, гайморит, фронтит или фарингит нередко не вызывают серьезных жалоб, проявляясь лишь заложенным носом, небольшой болью в горле и умеренным повышением температуры, в основном в вечернее время.

Что делать?

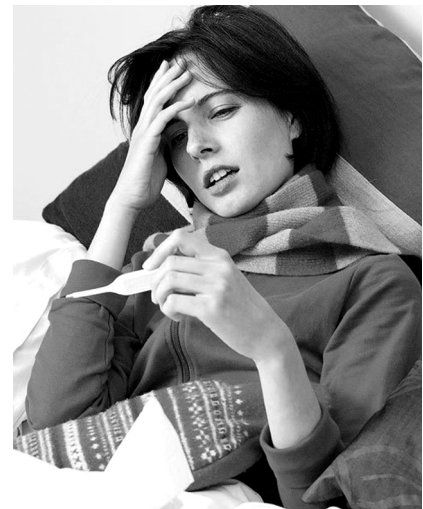
Если заметили периодическое повышение температуры, при этом немного знобит, не дышит нос или побаливают голова и горло, в первую очередь посетите лора. Установить правильный диагноз помогут не только осмотр, но и микробиологический посев с миндалин, компьютерная томография придаточных пазух носа.

Причина №4 Почечные проблемы

Почки из тех органов, которые тоже часто дают повышение температуры. ЕСЛИ воспаление серьезное (например, острый пиелонефрит), то это всегда будет свечка почти до 40°C с ознобами и проливным потом. Если же речь идет об обострении хронического процесса или дебюте гломерулонефрита, который нередко имеет аутоиммунную природу и начинается исподволь, то основной жалобой может быть ежедневный подъем температуры не выше 37,5°C.

Что делать?

Потребуется сдать несколько различных анализов мочи, пройти УЗИ и компьютерную томографию почек.



Причина №5 Туберкулез

Доктора называют его обезьяной всех болезней. Симптомы этого заболевания, вопреки расхожему мнению, болеют и бедные, и богатые, разнообразны. Единственное, что их объединяет, - это длительное упорное субфебрильное повышение температуры тела. Бывает, что люди температурят в течение нескольких месяцев и не обращаются к врачу, ведь 37,2-37,4°C - не такая уж высокая температура. Тем временем процесс развивается, становясь все более трудноизлечимым.

Что делать?

Пройти диагностику туберкулеза. Наиболее точным в наши дни считается Диаскинтест. Не обойтись без компьютерной томографии легких. Исследование других органов проводится по назначению фтизиатра.

Причина №6 Гипертиреоз

Повышенная функция щитовидной железы проявляется гиперпродукцией ее гормонов и несколькими характерными симптомами. Среди них снижение массы тела на фоне повышенного аппетита, суетливость и беспокойство, учащенное сердцебиение, усиленная потливость. И повышенная температура тела. Цифры небольшие (37,2-37,4°C), однако такое повышение сохраняется практически постоянно.

Что делать?

Сдать анализ крови на гормоны щитовидной железы: трийодтиронин (Т3), тетрайодтиронин (Т4) и тиреотропный гормон (ТТГ), синтезируемый гипоталамусом для стимуляции синтеза этих гормонов. Если показатели будут повышены, эндокринолог назначит специальное лечение.



“МУТНЫЙ” НЕДУГ

Болят одновременно стопа, пятка, голова и шея. Или беспокоит область под коленом, запястье, ноет локоть, «заморожено» плечо. Эти странные боли всегда сопровождаются хронической утомляемостью. Но особой. На вопросы отвечает невролог-иммунолог, кандидат медицинских наук Константин Семенов.

- Что происходит с организмом и где искать причину?

- Это фибромиалгия - хронический мышечный болевой синдром. Обычно он длится более трех месяцев. Приходит человек на прием к врачу и говорит: у меня все болит. При этом он может вполне свободно двигаться. У него нет особой скованности в спине и суставах, нет явных онемений в руках и ногах. Но есть боли, которые не дают нормально жить. Причем они беспокоят его сразу в нескольких зонах тела. К примеру, болезненны на ощупь одновременно стопа, пятка, голова и шея или беспокоит область под коленом, запястье, ноет локоть, «заморожено» плечо.

Эти странные боли всегда сопровождаются хронической утомляемостью. Но особой. Это как бы утомляемость без усталости. Она возникает не после нагрузки в течение дня, а сразу, как только человек проснулся. Такой упадок сил сопровождается припуханием лимфоузлов. Это знак того, что у человека идет какой-то воспалительный процесс. Например, герпес, молочница, цистит, язвенная болезнь или поражения кишечника.

Задача врача - распутать этот хитрый клубок. В наше время при мышечно-скелетных болях многие сразу идут делать компьютерную или магнитно-резонансную томографию (МРТ). Эти высокоточные методы позволяют увидеть у человека межпозвоночные грыжи, начальные признаки артроза, остеохондроза. Но по факту эти изменения - не всегда истинные причины болей. Их можно найти и у людей, которых вообще ничего не тревожит. А при фибромиалгии болят не сами суставы, а точки прикрепления мышц к ним. Однако воспаление в этих точках на МРТ никто не найдет и не опишет. Нужно профессиональное ощупывание проблемных зон.

- Почему в этих точках, где мышцы крепятся к костям, вдруг возникает воспаление?

- Заболевание развивается в пять этапов. Обычно все начинается с хронического стресса. Постоянная тревога, переживания угнетают иммунитет, затем к ослабленному стрессом организму легко «прилипают» инфекции. В процессе сражения с ними в организме нарушается выработка важ-

ных веществ, в том числе тех, что осуществляют контроль над болью. Так что пациент имеет и стресс, и инфекцию, и боль. И все они взаимно усиливают друг друга.

- Какие инфекции особенно коварны?

- Чаще всего проблемы «запускают» семейство герпесвирусов. Всего существует 8 типов герпеса. Среди них хроническую усталость вызывают 1, 2, 6, 7-й типы, также цитомегаловирус, или герпес 4-го типа, и вирус Эпштейна-Барр, или герпес 5-го типа. А в последние годы люди заражаются бактерией, которую переносят клещи в городских парках. Другие известные виновники - микоплазмы, хламидии, стрептококки, а также сальмонеллы и прочие возбудители кишечных инфекций. Ими можно заразиться от немытой зелени с рынка.

- Как обнаружить инфекцию?

- Сдать анализ на посев оттуда, где у вас болит. Болит голова, шея, плечевая кость? Сдайте мазок из глотки, носа, слюну. Болит грудной отдел? Смотрите желудок. Болит поясница, ноги? Обследуйте кишеч-

При фибромиалгии болят не сами суставы, а точки прикрепления мышц к ним.

ник, половые органы, мочевыводящие пути.

- И вот анализы сданы, исследования выполнены. Как лечить этот «сложносочиненный» недуг?

- Важно весь порочный круг разомкнуть сразу. Надо устранить стресс и нормализовать сон, восстановить иммунные функции и устранить пусковые инфекции. Но первое, что врач должен сказать пациенту: спите, пожалуйста, в маске для сна, которая прикрывает глаза. В вашей спальне должна быть абсолютная тьма, как в фотолaborатории. А чтобы избавиться от шума, используйте беруши. Регулярный недосып и отсутствие глубокого сна обостряют болевые ощущения наутро. Если не удается наладить сон без лекарств, приходится применять препараты. Например, «гормон ночи» мелатонин в сочетании с феназепамом, чтобы снять боль.

- А как быть с инфекциями?

- Все зависит от выявленных возбудителей. Если это вирусы, нужны противовирусные препараты. Если бактерии - то антибиотики. Почти в 70 процентах фибромиалгию вызывает вирус Эпштейна-Барр и герпес 7-го типа. В этом случае базовое лечение - это противогерпетический препарат. Если же у человека выявляются бактериальные инфекции, сразу определяется их чувствительность к антибиотикам. И таким образом подбирается необходимый препарат. Кроме того, требуются витамины А, С, D, B12, фолиевая кислота, железо. Все это в комплексе ускоряет выздоровление.

Судороги в ногах беспокоили несколько лет. Помогла диета и гимнастика

Я не врач, но из своего опыта знаю, что судороги бывают при дефиците магния, так что нужно его восполнять. Для этого чаще ешьте арбузы, арахис, морскую капусту, грецкие орехи, гречку и овсянку. А судороги можно снять разными способами.

1. Лягте на спину, ноги положите на ширине плеч, пальцы ног растопырьте, пятки вытяните вперед, а носки - на себя. Так лежите, пока су-

дороги не пройдут. Обычно хватает 8-10 секунд.

2. Если судорогой свело ногу, встаньте на пятки - моментально отпустит.

3. Массируйте икру от пятки к колену.

4. Если судороги случаются часто, то пейте такой настой: залейте 1 ст. ложку промытой измельченной луковой шелухи 1 стаканом кипяченой воды, на-

стаивайте 1 час. Процедите и выпейте теплым на ночь. Принимайте снадобье ежедневно, пока судороги не пройдут.

5. Для профилактики по утрам делайте упражнения.

✓ Не вставая с постели, вытяните стопы от себя и вращайте ступнями влево-вправо в течение 30-40 секунд.

✓ Двигайте пальцами ног от себя и на себя в течение 30-40 секунд, после чего походите на пальцах и внешних сторонах стоп.

Все вышеперечисленное я испытал на себе, так как судороги меня беспокоили несколько лет.

Ю. Губаев.

Около 80% людей, перенесших инсульт, становятся инвалидами. Почти трети из них впоследствии требуется постоянный уход. Как не допустить этой беды?

Катастрофа мозга

Что происходит с мозгом при инсульте?

Часть клеток головного мозга лишается доступа крови, теряя возможность получать кислород и питательные вещества, и погибает. В результате развиваются нарушения речи, зрения, двигательных функций, памяти и мышления. При отсутствии срочной медицинской помощи высока вероятность смертельного исхода. Факторами риска развития инсульта являются гипертоническая болезнь, сахарный диабет, атеросклероз, болезни сердца, нарушения состава крови (повышенная вязкость), вредные привычки (переедание, курение, прием алкоголя), пожилой возраст. Как не допустить инсульта и сохранить здоровье?

Инсульт способен убить человека или сделать его инвалидом. При недомогании срочно обращайтесь к врачу.

Контролируйте артериальное давление

Люди, страдающие артериальной гипертонией, особенно часто становятся жертвами инсультов. У них происходят кровоизлияния в мозг (геморрагические инсульты). Причем возможны два варианта развития событий: или разрывается один из мозговых сосудов, или кровь в течение некоторого времени просачивается через его стенку в окружающие ткани. В любом случае высокое артериальное давление или его скачки играют основную роль. Поэтому для гипертоника очень важно держать ситуацию под контролем и регулярно принимать назначенные врачом лекарства, помогающие поддерживать артериальное давление на оптимальном уровне. На начальной стадии гипертония часто развивается бессимптомно или проявляется в виде головной боли, головокружения, сонливости. Эти симптомы похожи на обычную усталость. Но если не обращать на них внимания, дело может закончиться геморрагическим инсультом в молодом возрасте.

Снижайте уровень холестерина, если он высокий

Большинство инсультов происходят из-за сужения просвета артерий головного мозга или их полной закупорки (ишемический инсульт). Причиной являются холестериновые бляшки, оседающие на стенках сосудов. Чтобы свести к минимуму вероятность заболеть, ограничьте потребление жиров. Но не все жиры вредны, например, очень полезны полиненасыщенные омега-3 и омега-6 жирные кислоты. Людям старше 50 лет рекомендуется периодически сдавать кровь на уровень холестерина.

Регулярно проверяйте состояние сердца

Любое нарушение сердечной деятельности - сбой ритма, тахикардия, ишемия - создает повышенную нагрузку на стенки сосудов головного мозга и увеличивает вероятность инсульта. Важно контролировать состояние сердца. Регулярные ЭКГ, соблюдение постельного режима при гриппе и ОРВИ, систематические физические нагрузки снижают риск развития этой болезни.

Курение и злоупотребление алкоголем, работа без выходных не менее опасны, чем высокое артериальное давление.

Поддерживайте нормальный вес

У людей, склонных к лишнему весу, высок риск нарушения обмена веществ. Следствия ожирения - сахарный диабет, склеротизация сосудов, изменение свойств крови. Если полный человек не пытается похудеть, весьма вероятно, что у него появятся проблемы с мозговым кровообращением.

Ешьте меньше сладостей

Наличие сахарного диабета увеличивает риск инсульта в 2,5 раза. И



неудивительно: у диабетиков часто бывают сбои в работе сердца, лишний вес и плохое состояние стенок сосудов. Кроме того, при нарушении углеводного обмена увеличивается скорость выведения воды из организма, из-за чего кровь загущается. Поэтому следите за режимом питания, ограничьте потребление быстрых углеводов и контролируйте уровень глюкозы в крови, периодически сдавая соответствующие анализы.

Учитесь управлять стрессами

В момент нервного напряжения в кровяное русло выбрасывается большое количество адреналина. При этом уровень глюкозы резко возрастает, сердце начинает работать усиленно, артериальное давление повышается. Возникает одномоментная нагрузка на сосуды, которая может привести к инсульту. Разумеется, невозможно полностью исключить стрессы из жизни, но можно научиться контролировать свою реакцию на стрессовые ситуации. Людям, склонным к нервозности, может понадобиться консультация врача - он порекомендует успокоительные лекарственные средства.

Трудитесь, но знайте меру

С наступлением садово-огородного сезона возрастает количество инсультов. Причина в том, что дачники, истосковавшиеся по своим участкам, начинают энергично заниматься посадкой и прополкой, забывая, что их организм, за зиму отвыкший от физической нагрузки, может не выдержать такой перемены.

А. Солодков, нейрохирург, врач высшей категории.



Боль под ребром...

? Почувствовала боль в правом подреберье. А тут еще кожа пожелтела. О чем свидетельствуют эти симптомы?

И. Симонова.

Так проявляют себя болезни печени. Сложность в том, что до поры до времени многие протекают бессимптомно. Заподозрить их можно лишь по косвенным признакам.

✓ Появились слабость и утомляемость? Это свидетельствует об интоксикации организма. Печень отвечает за нейтрализацию токсинов. Как только она перестает с этим справляться, нарастают симптомы самоотравления организма.

✓ Боль в правом подреберье никогда не бывает острой. Она тупая, неявная, но настойчивая и длительная.

✓ Сильная, схваткообразная боль говорит не о болезни печени, а о проблемах ее соседа - желчного пузыря и желчевыводящих путей. Сильная боль, усиливающаяся при надавливании, - симптом гнойного холецистита. Вызывайте скорую помощь.

✓ Тяжесть в боку тоже может сопровождать хронический холецистит. Если тяжесть беспокоит постоянно, стоит пройти де-

тальное обследование. Эти жалобы бывают при циррозе печени в начальной стадии, гепатите, развитии опухолей.

✓ Появление неустойчивого стула, беспричинных поносов, изжоги, неприятного вкуса во рту, рвоты и тошноты должно насторожить и заставить отправиться к врачу.

✓ Характерные признаки проблем с печенью - темно-желтый цвет мочи и изменение цвета кала. Как правило, это свидетельствует о развитии болезни Боткина (гепатит А). В сочетании с желтизной кожи - почти

точное доказательство наличия гепатита А.

✓ Иногда о болезни печени говорят симптомы, казалось бы, не связанные с ней. Например, нарушение менструального цикла у женщин.

✓ Стоит обратить внимание на появление во взрослом возрасте угрей. Они часто бывают признаком нарушения гормонального фона или работы печени.

✓ Признаком болезни печени может быть появление сильной жажды, ухудшение зрения, непереносимость жирных продуктов, метеоризм. Характерным признаком неблагополучия с печенью является стойкая субфебрильная температура (37,2°C) в течение нескольких месяцев без признаков простуды и инфекционные заболевания.

АЛЛЕРГИЯ НА ЗИМУ

Насморк, кашель, одышка... Не спешите подозревать коронавирус и простуду. Возможно, у вас обострилась астма, о которой вы не догадывались, или развилась аллергия на холод.

Бронхиальная астма

У большинства астматиков, больных хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) в холода состояние ухудшается. Дыхательные пути у них чувствительные, а вдыхание холодного воздуха иссушивает слизистые, что приводит к их сужению. Особенно опасно дышать ртом: тогда в легкие поступает холодный воздух. Это и вызывает кашель и приступ астмы.

Также зимой в безветренные холодные дни в крупных городах повышается концентрация газов в воздухе. Они также провоцируют у астматиков кашель.

Отличия от ОРВИ

Астма возникает как реакция организма на какой-то раздражитель, в частности, холодный воздух, газы. После приема бронхолитика или прекращения действия раздражителя приступ проходит.

Диагностика

Для постановки диагноза «бронхиальная астма» доктор рекомендует проверить функцию внешнего ды-

хания, сдать общий анализ крови, сделать аллергопробы.

Советы астматикам

Если температура за окном резко понизилась, а вам нужно быть на воздухе, берите с собой бронхолитик: он поможет при спазме. А еще стоит пользоваться термомаской, создающей комфортный микроклимат в области рта и носа. Ее нет? Закутайтесь в шарф, чтобы дышать теплым воздухом.

Холодовая аллергия

От холодовой аллергии страдают в основном женщины в возрасте 14-30 лет. В группе риска аллергики и те, у кого есть наследственная предрасположенность. Чаще всего реакция на холод проявляется, покраснением, шелушением, крапивницей. Но могут наблюдаться и обильное слезотечение, чихание, насморк с прозрачной слизью, затрудненность дыхания с першением в горле, кашлем. В тяжелых случаях беспокоят озноб, сердцебиение, мышечная и суставная боль, случается отек Квинке. Причем аллер-

гические симптомы остаются на протяжении всего холодного периода.

Отличия от ОРВИ

В тепле насморк исчезает. Можно прийти в помещение, выпить чай, погреть руки под теплой водой, и сопли, кашель исчезнут. А вот сыпь и шелушение долго не проходят после пребывания на холоде.

Диагностика

Один из тестов легко провести дома - к запястью приложите кубик льда на 10-15 мин. Если появятся сыпь и зуд, нужно к аллергологу. Врач назначит тест на кр и о глобулины, общий и биохимический анализ крови, анализ мочи, ревмопробы и др.

Советы аллергикам

Чтобы не страдать от холода, надо тепло одеваться, желательно, чтобы одежда, прилегающая к телу, была натуральной. Открытые участки кожи нужно смазывать жирным или защитным кремом, на губы наносить гигиеническую помаду. Поскольку эта аллергия может проявляться не только на улице, следует мыться теплой водой, сократить контакты с холодными напитками, мороженым. И обязательно нужно посетить врача для подбора подходящих антигистаминных (противоаллергических) препаратов.

ЗАЩИЩАЕМ РУКИ

Мы моем их по несколько раз в день, носим перчатки, используем санитайзеры... В результате кожа рук становится гиперчувствительной и крайне сухой. Прибавьте к этому морозный воздух на улице и сухой в помещении. Именно поэтому руки требуют этой зимой дополнительного ухода.

Ручная работа

Как это ни странно, но эпидермис и дерма кожи рук тоньше, чем те же характеристики кожи лица. Если мы, даже в целях безопасности, очищаем их больше 5 раз в день, природный гидролипидный слой резко истончается. Перепады температуры и частое мытье посуды без перчаток только усиливают этот процесс. Поэтому каждый день следуйте простым правилам:

✓ Если вы часто носите одноразовые перчатки, выбирайте нитриловые. Они неопудренные, а значит, не будут сильно сушить кожу. Пудра из талька и крахмала это и есть основной виновник раздражения кожи. Она удаляет естественную жировую смазку кожи и сушит чувствительную кожу рук. Пудру наносят на перчатки с одной целью - облегчить процесс надевания. Плюс нитриловых перчаток еще и в том, что они гипоаллергенны.

✓ Старайтесь не наносить спиртосодержащие растворы на тыльную поверхность кистей, используйте их больше для ладонной части.

✓ И маски, и перчатки призваны прежде всего защитить слизистые от попадания вируса. Поэтому главное, что нужно понять о мерах предосторожности во время пандемии, - лицо не стоит трогать руками, особенно тереть глаза и дотрагиваться до губ.

✓ Используете ли вы санитайзер или часто моете руки - неважно. Все эти способы защиты повреждают эпидермис, но спирт все же больше остальных. Поэтому старайтесь реже использовать спиртосодержащие средства.

Правила очищения

Чтобы не пересушивать кожу рук, выбирайте жидкое или твердое мыло, насыщенное ухаживающими компонентами и изготовленное на натуральной основе. Так вы убьете сразу двух зайцев: очистите кожу рук и позаботитесь об эпидермисе. Руки нужно мыть только в теплой воде, причем процесс по времени не должен занимать меньше 1,5 минуты, особое внимание уделяя ногтям. Лучшее всего высушивать руки, промокая их одноразовой салфеткой или сухим полотенцем. Кожа - это наш мощный защитник со своим иммунитетом. Если руки увлажнены, на коже нет ранок, порезов и трещин, то вирусам пробраться в организм гораздо сложнее. В зимнее время очень важно пользоваться качественными кремами для рук. Благодаря специальным компонентам они образуют на поверхности эпидермиса невидимую пленку. Она укрепляет гидролипидный барьер, защищая кожу от внешних раздражителей. Лучшее решение - начать использовать плотный питательный крем 2 раза в день. Отличная привычка - носить мини-версию любимого средства и время от времени наносить на руки. Идеально, если в составе крема будут натуральные природные экс-



тракты, которые обеспечат интенсивный уход для обветренной и шершавой кожи. Смело приобретайте крем, если его органическое происхождение подтверждено международным сертификатом, что обычно указано на упаковке. Обращайте внимание на следующие активные ингредиенты в составе:

✓ Экстракт календулы. Это растение столетиями используется в народной китайской медицине и известно своими сильными заживляющими и антибактериальными свойствами. Календула нормализует обмен веществ, активизирует антиоксидантный потенциал кожи.

✓ Экстракт миндаля обладает сильным противовоспалительным действием. Масло миндаля прекрасно смягчает кожные покровы. Ядро сладкого миндаля содержит до 60% жирного масла, 30% белковых веществ, витамины В1, В2, В3, В5, В6, В9, Е, эфирные масла, каротиноиды и каротин. То, что нужно для быстрого заживления ранок.

✓ Аргана. В аргановом масле содержатся редкие стерины, которые имеют противовоспалительное и противоаллергенное свойства. Не стоит забывать и фитостеролы, тритерпеновые кислоты и мощный природный антиоксидант сквален, который делает кожу мягкой и упругой.

✓ Экстракт амаранта заживляет раны, насыщает ткани и органы кислородом и даже может способствовать уменьшению размеров новообразований.

На коже после частого мытья образуются ранки? Попробуйте на особенно раздраженные участки пару раз в день наносить касторовое масло. Если и это не помогает, нанесите смесь из касторового и кокосового масел на ночь, сверху надев тонкие хлопковые перчатки.

Это может быть из-за погрешности измерения. Некоторые производители выпускают тонометры в линейке наряду с холодильниками и стиральными машинами. Чтобы быть уверенными в качестве аппарата для измерения давления, лучше выбирать фирмы, специализирующиеся на технике медицинского назначения. И еще: тонометр - измерительный прибор, и хотя бы раз в год он нуждается в проверке. Кстати, врачи сдают на проверку

Между цифрами такая маленькая разница...

У меня хорошее давление - 110 на 90. Но почему маленькая разница между верхней и нижней цифрой?

Полина Григорьевна.

свои тонометры два раза в год, а иногда и чаще.

Погрешности бывают еще из-за того, что люди не умеют правильно измерять давление. Если это делать «с разбегу», конечно, показатель будет недостоверным. Надо удобно сесть в кресло или на стул, опереться



на спинку и расслабить спину. Ноги поставить на пол на расстояние немного шире плеч и тоже расслабить. Руку положить на подставку или на стол. В такой позе необходимо посидеть пять минут, а затем надеть (не туго) манжет аппарата и провести первое измерение. Через две

минуты повторить его на той же руке. Обе цифры (вторая наверняка будет ниже, чем первая) суммировать и разделить на два. Например: к 156 добавить 150 и разделить на два, а к 100 добавить 94 и также разделить на два. Полученный результат - 153 на 97 - будет показателем вашего давления. Обычно врач рекомендует пациенткам измерять давление один или два раза в течение дня, желательно в одно и то же время.



Раздраженность, постоянное ощущение усталости, нарушения сна... Все эти симптомы могут говорить о нехватке витаминов группы В, что часто наблюдается зимой. Как с этим бороться?

ГРУППА В: НЕХВАТКУ ЛИКВИДИРОВАТЬ

Группа первой необходимости

Витамины группы В - это водорастворимые вещества, которые жизненно необходимы организму. Они участвуют в функционировании всех систем и органов, помогают нормализовать пищеварение и даже входят в состав, клеточных мембран. Их главная особенность в том, что они не способны накапливаться в организме и поступают в большей степени только с пищей.

✓ При участии витамина В1 вырабатывается нейромедиатор ацетилхолин, который влияет на процесс запоминания, на тонус мышц сердца и органов пищеварительного тракта.

✓ Без витамина В2 не обходится образование антител, он важен для усвоения железа и синтеза гемоглобина. Этот важный элемент влияет на зрение, регулирует работу надпочечников.

✓ Витамин В6 повышает деятельность мозга, способствует улучшению памяти и настроения.

Кобаламин, или витамин В12 - один из самых важных представителей витаминной группы, необходим для производства красных кровяных телец и правильного функционирования нервной системы. Витамин В12 придает организму сил и энергии, облегчая целый ряд заболеваний. Например, к ним относятся синдром хронической усталости, астма, депрессия и рассеянный склероз. Кобаламин содержится в элементах питания животного происхождения: молочных продуктах, мясе, рыбе и яйцах. Поэтому веганы, вегетарианцы и те, кто придерживается

диет с минимумом мяса, могут быть напрямую затронуты риском получить дефицит кобаламина. Но, к сожалению, не только адепты растительного питания находятся в зоне риска.

Когда возникает дефицит

Чем старше человек становится, тем чаще у него может быть диагностирована нехватка витаминов группы В. Это связано с тем, что усвоение этого витамина с возрастом затрудняется. Организму становится все труднее усваивать рекомендуемые 2,4 мкг каждый день. Согласно статистике, от 10 до 30% людей старше 50 страдают от дефицита витамина В12, даже не подозревая об этом. Почему же процент настолько высок? Во-первых, ряд лекарств от диабета 2-го типа способны уменьшать количество этого витамина в крови. Во-вторых, многие меры для снижения веса могут нарушать процессы всасывания кобаламина. Анемия, болезнь Крона, целиакия, некоторые аутоиммунные заболевания тоже могут блокировать естественный процесс абсорбции витамина В12.

Тревожные симптомы

Дефицит витамина В12 может проявляться по-разному. Чаще всего человек ощущает усталость, слабость, может испытывать одышку, чувствовать головокружение, сердцебиение, покалывание, онемение ступней и рук, становится раздражительным или жаловаться на беспочвенные резкие перепады настроения. Для определения точного

диагноза лучше всего сдать анализ крови на витамины и микроэлементы.

Простые решения

Одно из первых действий при недостатке витаминов группы В, - правильная коррекция вашего рациона. Самое главное правило - ни на один продукт не должно быть наложено табу. Вы должны питаться качественной и разнообразной пищей. Греческий йогурт с отрубями и свежими фруктами на завтрак, салат из капусты и шпината, гарнир из любых отваренных круп вместе со стейком из индейки, рыбы или говядины на обед или ужин - отличный вариант меню для восполнения такой нехватки.

✓ Витамины группы В, растворимые в воде, также есть в животных субпродуктах (сердце и печенька), свинине, лососе, тунце и сардинах. Яйца и кисломолочные продукты тоже им богаты. Среди растительных источников этих витаминов находятся водоросли, чечевица, все бобовые, шпинат, коричневый рис, орехи (миндаль и фундук), брокколи, зеленая фасоль, разные листья салата. Однако будьте осторожны: алкоголь и жирная пища, наоборот, понижают уровень витаминов группы В.

✓ В некоторых случаях не обойтись без специальных витаминных комплексов для приема внутрь. К ним относятся биологически активные добавки к пище, которые могут содержать не только важные витамины группы В, но и другие незаменимые минералы типа калия или магния. Курс в несколько недель может решить многие проблемы и заметно повысить жизненный комфорт.

Как питаться правильно, если нет времени?

«Питаться правильно» - как часто мы слышим эту фразу! Но какая мотивация за ней стоит? Мода, улучшение самочувствия или нечто более глубокое? Необходимо разобраться, как еда влияет на наш организм, и чем не стоит пренебрегать в период стрессов, блуждающих вирусов и ослабленного иммунитета.

Избежать изжоги просто!

Дискомфорт после еды, чувство жжения, вкус кислоты или горечи во рту - это все симптомы повышенной кислотности желудка, или изжоги. Сегодня нас призывают принимать препараты для устранения неприятных ощущений. Но зачем доводить до приема лекарственных средств, если можно избежать изжоги вовсе? Главной причиной этих ощущений является неправильное питание: сократите количество шоколада, мятных леденцов и алкоголя в своем рационе. Не затягивайте живот облегающей одеждой и тугими поясами, дайте своему желудку работать спокойно, вне стресса и давления. Отдыхайте после еды, но не лежа. Лучше этот час сидя почитать или составить список задач.

Включите в свой ежедневный рацион чашку чая!

Регулярное потребление зеленого чая предотвращает преждевременное старение мозга. Черный чай снижает частоту возникновения сердечных заболеваний и даже онкологий. Мощнейший антиоксидант EGCG, содержащийся в напитке, атакует раковые клетки в жизненно важных органах. Неоспоримым доказательством служит ряд исследований. Ученые Швеции выяснили: самые низкие показатели рака яичников имеют женщины, которые выпивают по крайней мере две чашки чая ежедневно. В свою очередь китайским ученым удалось доказать, что при ежедневном употреблении чая вероятность развития заболевания снижается на 60-75%.

Через какое время можно есть?

Мне недавно удалили зуб мудрости с надрезом. Но стоматолог не сказал, когда можно есть и чистить зубы. Что можно принимать как обезболивающее? Я действовал на свой страх и риск. На будущее хотелось бы знать, как правильно себя вести?

В. Фролов.

Можно кушать сразу же, как только пройдет заморозка. Желательно отказаться от горячей еды и напитков, можно есть теплую пищу. В день удаления зубы не чистите. Начинайте со следующего дня, щадя область около удаления. Не лезьте руками в лунку. После еды

полощите рот раствором хлоргексидина. Для обезболивания подходит «Кетонал». Отека можно избежать, прикладывая каждый час к щеке в области удаления лед, обернутый в салфетку, на 10 минут. Если в течение 5 дней отек не спадет, обратитесь к врачу.

Ягодный морс укрепит иммунитет

Его можно приготовить из клюквы, облепихи и калины. Подойдут и свежие, и замороженные плоды. На стакан берите одну ложку ягод. Для вкуса добавляют несколько капель лимона, сахар и мед. От острой, соленой, сладкой и кислой пищи на время лечения надо отказаться. А вот говяжья печенька, красное мясо, сливочное масло, хлеб из муки грубого помола насытят организм витаминами В, А и Е.



Фруктовый отвар понизит сахар

Для снижения сахара в крови проварите на маленьком огне смесь из сушеных груш, ягод калины и рябины (можно замороженных) в течение 10 минут. Пейте отвар в течение дня вместо компота.



Чтобы раны быстро заживали

В кастрюле стакан тертой моркови залейте доверху растительным маслом. Нагревайте на водяной бане 15 минут. Охладите, процедите и храните в холодильнике. Смазывайте маслом царапины и воспаления.



В какой упаковке предпочитать оливки?

Особых условий упаковки оливок не требуют, в отличие от оливкового масла, например. Классический вид упаковки и более «безопасный» - это стеклянная банка с большим сроком годности. При пастеризации процесс, обязательный при упаковке в стекло, у оливок понижается уровень соли, но параллельно немного теряются вкусовые качества из-за термической обработки. Оливки, неподлежащие пастеризации, остаются со всеми своими ярко выраженными вкусовыми качествами, и, несомненно, более полезными, но в таком случае не исключено продолжение брожения (оливки покрываются белым налетом). Этот процесс абсолютно естественный и безопасный для здоровья и дальнейшего употребления после элементарной промывки оливок под проточной водой. Особенно часто этот процесс можно наблюдать в упаковке вакуумных пакетов, при котором оливки подвергаются легкой пастеризации перед расфасовкой и процесс брожения оливок продолжается на протяжении всего срока годности оливок.



От некоторых продуктов меня бросает в жар

Мне 50 лет, стали появляться приливы, особенно если съем цитрусовые, яблоки или шоколад. Почему так?

Валентина О.

При климактерических изменениях часто бывает реакция на продукты (в виде приливов). Особенно на кофе, какао, шоколад, острую и маринованную пищу, а также на многие фрукты и ягоды с большим содержанием фруктовых кислот и так далее. Это нормальная реакция и проходит со временем.



ЦИНК ПРОТИВ КОРОНАВИРУСА

Считается, что цинк защищает от вирусных заболеваний. Мы решили узнать у врачей, эффективен ли он в борьбе с коронавирусом.

Цинк участвует более чем в 300 процессах в человеческом организме. Влияет на нормальный рост и деление клеток, помогает заживлять раны, синтезировать тестостерон, инсулин. Этот минерал участвует в созревании яйцеклетки и формировании сперматозоида. Он необходим для образования ряда ферментов, в том числе тех, которые защищают печень и головной мозг от негативного влияния алкоголя. В сочетании с кальцием цинк является эффективной профилактикой остеопороза у женщин в период менопаузы. Чем еще удивит нас ценный минерал?

Защита от простуды

Согласно исследованиям, цинк повышает активность иммунных клеток и производство лимфоцитов, что важно в поддерживающей терапии при кори, гепатите, вирусных и простудных заболеваниях. Элемент укрепляет иммунитет и мешает вирусу «пробиться» в организм. Это происходит за счет его способности блокировать в клетке РНК-полимеразу. Проходя в здоровую клетку, вирус высвобождает в нее свою РНК, необходимую для дальнейшего размножения. Так синтезируются новые вирусы, они повреждают клетку и

быстро распространяются. Цинк блокирует фермент, что препятствует размножению РНК. В результате организм быстро и без осложнений побеждает вирус.

Цинк и COVID-19. Что говорят врачи?

Коронавирусы относятся к РНК-вирусам, поэтому цинк эффективен в борьбе с ними. Лабораторные исследования подтверждают тот факт, что цинк блокирует вещества, необходимые для жизнедеятельности вируса.

Валерий Ольховский, вирусолог: «Важно понимать: сам по себе этот минерал плохо растворяется и не может проникать через жировую оболочку клетки в достаточном объеме. Именно поэтому лучше принимать его с транспортными молекулами ионофорами цинка. Они подавляют размножение вируса. В натуральной форме их можно найти в яблоках, красном луке, в зеленом чае».

В 2010 году группа ученых из США и Нидерландов опубликовала результаты исследования, которые доказывали эффективность сочетания цинка и ионофора в борьбе с размножением РНК-вирусов. Данные исследования подтверждает

частная практика нью-йоркского врача Владимира Зеленко. В своей клинике он вылечил с эффективностью 100% около 700 пациентов с COVID-19 с помощью «коктейля» из гидроксихлорохина, цинка и антибиотика.

Как восполнить дефицит минерала

Очевидно, что данный элемент играет важную роль в профилактике COVID-19. В группе риска дети, старики (цинк почти не усваивается), диабетики (в их организме расход минерала повышен). Нехватка цинка значительно увеличивает риск подхватить инфекцию, так как организм не может произвести достаточно антител. Вот что советуют врачи:

- ✓ Ешьте морепродукты, семена тыквы, говяжью печень, яйца, орехи, отруби. Особенно много цинка в устрицах - до 500 мг на 100 г.
- ✓ Поскольку из продуктов питания цинк усваивается лишь на 20-30%, обратите внимание на биодобавки. В такой форме минерал усваивается примерно на 60%. Курс приема обычно составляет 20-30 дней. Обращайте внимание на состав добавки, ингредиенты не должны конфликтовать с цинком.

✓ При первых симптомах ОРВИ используйте цинковые пастилки. Они замедляют размножение вируса и снимают неприятные симптомы не хуже, чем привычные леденцы от боли в горле.

Цинк не рекомендуется принимать с железом: его всасываемость опускается до нуля. Также на время приема стоит отказаться от чая и кофе, так как содержащиеся в них танины мешают минералу усваиваться.

Что еще защитит от вируса?

Если вы хотите получить максимум пользы от цинка, дополните прием некоторыми витаминами и минералами.

Магний и медь. При длительном приеме цинка нарушается усвоение магния и меди, поэтому цинкосодержащую терапию важно дополнить этими элементами.

Витами D. Помогает в борьбе с вирусами, не конфликтует с цинком.

Ресвератрол. Блокирует вирусную репликацию даже в очень низкой концентрации.

Витамин B3 и селен. Улучшают всасываемость цинка. Исследования 2008 года показали также, что сочетания цинка, селена и ниацина способствуют укреплению иммунитета.

В день взрослому человеку необходимо 10-15 мг цинка.

Лицо с обложки



АНАСТАСИЯ МЕЛЬНИКОВА: «Мы с дочерью подруги»

— Как прошли ваши новогодние каникулы? Что готовили к праздничному столу? Поделитесь рецептами.

— Говорят, что я вкусно готовлю. И это не я сказала. У меня в семье, кроме меня и Маши (дочери актрисы 18 лет), не посятятся. Поэтому оливье делаем двух видов. Для всех с мясом, курицей или языком, а себе и дочери — с крабовыми палочками. Свои домашние соленые огурцы дают неповторимый вкус. И вообще, все летние заготовки замечательны для стола — квашеная капуста, грибы... Прошлым летом грибов было много, я их отварила и заморозила в пакетиках. А сейчас белые грибы с луком и сметаной и с печеной картошкой улетали со стола сразу. Конечно, селедка под шубой. Для родных — студень, нам с Машей — судачок заливной. Я стала фанатом украшения блюд. Чуть горошинок, веточки зелени, веточки петрушки, желтенькие зерна кукурузы... И блюдо начинает играть. А когда карпа делали заливного, я ва-

рила свеклу и этим отваром заливала. Получилось необычно и красиво — рыба под красным желе. Мне это доставляет эстетическое удовольствие. Тем более, сейчас много всяких приспособлений, есть насадки, пропускаешь через них огурец или морковь, выходит тоненькая ленточка, из которой можно выложить розочку.

К Рождеству готовила гуся, заливной язык. Классический винегрет, с ароматным рыночным маслом, где свои огурцы, капуста, причем свеклу не варю, а запекаю. А на следующий день после поста хочется нормального борща на мозговой косточке, чтобы наваристый такой. Сало стараюсь не есть, но оно полезно для кожи и сейчас в пандемию для легких. Так я промалываю кусок сала через мясорубку, добавляю чеснока и зелени, намажешь на кусок черного хлеба — объедение. Люблю учиться, приятно доставить родным удовольствие, готовить не только вкусно, но и красиво. Вообще, когда что-либо жарю, никогда не наливаю под-

солнечное масло на сковородку, а в маленькую мисочку, окунаю в нее кисточку и смазываю дно сковороды — это и для здоровья полезно, и невероятная экономия. В три раза меньше стало масла уходить.

— В «Улицах разбитых фонарей» вы гармонично смотрелись в мужской компании. Есть ли у вас подруги и друзья-мужчины? С кем вам проще общаться?

— У меня, конечно, есть институтские подруги, с которыми редко видимся, одна, школьная, в Москве, очень близкий мне человек. Мы можем встречаться раз в несколько лет и редко разговаривать, но, когда видимся, ощущение, что общались вчера. Но в повседневной жизни проще дружить с мужчинами. Я счастлива, что у меня есть Федорцов, Селин, Нилов, мне с ними легко и просто. С одной стороны, мы артисты, но с другой — я не конкурент им, я женщина, я другая. У нас нет ревности. С девчонками чаще задумываюсь, что можно сказать, а что нет. При этом я их люблю. А мужчины меня реже учат, чем женщины, как надо жить на этом свете. С большинством дружу годами, но одна подруга появилась пять лет назад. Она врач в санатории. Увидела ее, и во мне какой-то щелчок: свой человек. У нее никакой зависти и желания учить меня жить нет. Она со мной на одной волне. Лично меня пока не спросят: «Настя, как думаешь, как надо сделать?», никогда первой не полезу с советом. Так что я счастливый человек, вокруг меня много людей, которых люблю и, которые вроде ко мне неплохо относятся.

— Чем занимается ваша дочка?

— Извините за нескромность, но это факт — единственное, что у меня случилось в этой жизни, — мой ребенок. Ребенок у меня фантастический! Кроме того, что хороший и отзывчивый человек, она образованная и умная. Маша на втором курсе Российского государственного института сценических искусств. Тут на днях сказала: «Мама, прости, я не буду ложиться спать, завтра экзамен по зарубежному театру, а я три пьесы не прочитала». Я: «Малыш, но ты все остальные знаешь». Дочь: «Нет, не пойду на экзамен, пока не дочитаю все, я ведь пришла в институт получить высшее образование».

А когда она поступала, то сказала мне: «Пойду в театральный при одном условии: разреши мне окончить параллельно второе высшее образование». Думаю, нормально, ребеночек мой условие уже ставит. Я: «Разрешу, только у тебя условие ко мне, а у меня к тебе — просьба». Маша захотела, а я продолжила: «Не надо учиться параллельно». И через полгода дочь согласилась, поняла, что трудно будет совмещать.

Второе образование хочет журналистское. У нее речь легкая, и пишет тоже легко. А мне кажется, что вторая профессия должна быть противоположной первой. По себе знаю, когда сидишь без работы, это просто вешалка. Журналистика и актерская профессии схо-

жи между собой, они крайне зависимы. Хотя дочери препятствовать не буду. Маша блестяще учит языки, английский у нее свободный, говорит без акцента, причем моментально переключается с британского на американский. Большинство предметов сдала досрочно, обучается дистанционно, а заниматься, к примеру, танцами онлайн сложно.

Признаюсь, уговаривала ее перевестись на актерско-режиссерское отделение, она осталась бы на своем курсе, но училась бы на год больше и получила бы два диплома. Но дочь отказалась: «Нет, мама, не потяну. У нас такие талантливые ребята». Она максималистка, перфекционистка, но доля скромности в ней мне нравится. Хотя Маша не я, она сильнее.

— Что, по-вашему, главное в воспитании детей? Чему учите дочку?

— Многому я у нее учусь, она умеет отсекаать. Я несколько лет назад стала учиться говорить «нет». Дочь меня обожает, но может сказать «нет» и мне. И я ее за это уважаю. В семье нашей из меня всю жизнь вили и вьют веревки, а Маню боятся. Но боятся по-хорошему. И я боюсь ее, опасаясь сделать то, что ей не понравится, потому что уважаю. И Маша начала бояться расстроить меня. Ей уже 18 лет, а она все спрашивает, отпущу ли я ее погулять. Отвечаю: «Ты уже взрослая, только одна просьба: хочу знать, где ты и с кем. Не из-за контроля, а если вдруг что-то случится, куда лететь, чтобы спастись».

Мы с дочерью подруги, но я никогда не прошу, чтобы она делилась со мной всем. И я знаю, что Маша меня никогда не обманет и говорит правду только потому, что я не мучаю никакими вопросами.

Алиса Бруновна Фрейдлих рассказывала мне, когда ее дочь Варя была маленькая и соврала ей, она сделала плакат, на котором написала: «Маленькая ложь рождает большое недоверие». И вот я, когда нашла в детстве у Маши под кроватью кучу фантиков от конфет

(ей их было нельзя есть много по рекомендации врачей) и она не сказала мне об этом, я сделала такой же плакат. И когда дочка заснула, повесила его в комнате, а утром она прочитала и прибежала ко мне вся в слезах: «Мама, я никогда в жизни не буду врать тебе!» Вот так всю жизнь договариваемся и не ругаемся. Совсем недавно вижу: что-то не то с Машей, бузит и бузит. Ничего не сказала, поцеловала ее и пошла спать, а вскоре прибежала Маша, уткнулась в меня, заплакала, и мы разговаривали до 3 ночи. И я поняла, какое счастье, что я сама на нее не наехала...

— Где сейчас снимаетесь, над какими проектами уже закончили работу?

— Осенью снялась у Алексея Германа — младшего в военной картине «Воздух». В главной роли там Мераб Ницидзе. Мы уже работали с ним в фильме «Под электрическими облаками» и тут снова встретились. Невероятное удовольствие, когда с партнером есть контакт, когда чувствуешь его без слов, не знаешь, что сделаешь в следующую минуту, и он на ходу тебя подхватывает и продолжает твою мысль, которую ты еще не произнес. На съемках вернулась в другую жизнь, без которой очень тосковала. Лента малобюджетная, снималась в одной локации, но получилась невероятно сильной. Играю бывшую супругу главного персонажа. По сюжету вокруг него шесть женщин: юрист, дочь, ученица, соседка, мама и моя героиня. Потрясающая человеческая глубокая история на разрыв. Моя героиня понимает, что любит по-прежнему бывшего мужа и он ее тоже, но в свое время она ушла, выбрав другого человека за благополучие и деньги.

Другой проект, режиссера Игоря Угольников, «Учености плоды». Моя героиня — Людмила, жена Антипова, которую исполняет Угольников. По сюжету эта пара через всю жизнь пронесла свою любовь. Действие фильма происходит во время немецко-фашистской оккупации Пушкинских Гор и



**В фильме
«Сквозь черное стекло»**



**В сериале
«Улицы разбитых фонарей»**

села Михайловское. Было интересно, но сложно в нем. Должна была по роли оправдать немку — главную героиню, но, что бы себе ни придумывала, считала ее все равно оккупанткой. Ничего не смогла сделать с собой, во мне генетически сидит ненависть к тем временам. Но я послушно слушала режиссера, выполняя все его пожелания.

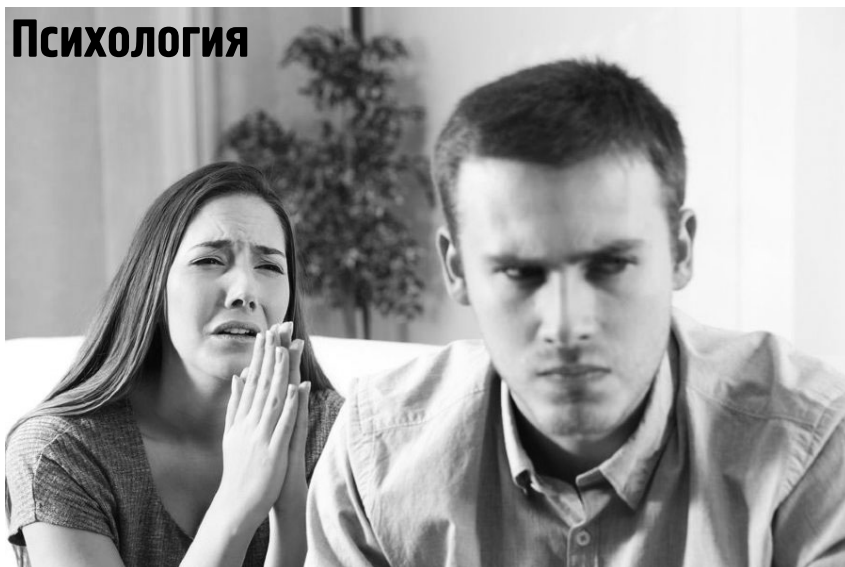
— Вы продолжаете служить в театре. В каких спектаклях вас можно увидеть?

— Наш Театр Комиссаржевской пока закрыт на карантин. Но у меня там интересные роли в «Привидении» Ибсена, «Костюмере» Харвуда, еще участвую в трех антрепризах — самая любимая «Миллионерша» Бернарда Шоу, играем ее в Театре Акимова. У меня сегодня стерлась грань между антрепризой и классическим театром, потому что она из легкого заработка превратилась в серьезную историю.

Одно дело — дом, любимый театр, традиционность, другое — мои обожаемые партнеры по фильмам, мы собираемся, выкладываемся на полную катушку, расходимся, и никто ни от кого не зависит. Самое главное в жизни — семья, я всегда на этом настаиваю и в своем театре живу с семьей, но прелесть антрепризы дает невероятный выход эмоций. Там ты никому ничего не должен, встречаешься, потом расстаешься и понимаешь, что скучаешь без этих людей. Главное — в антрепризе ты знакомишься с их опытом, меня это обогащает. Так что счастлива, что работаю не только в стационарном театре.



С дочкой



КАК УЖИТЬСЯ С УПРЯМЫМ МУЖЕМ?

Народная мудрость учит нас «Упрямого ничем не прошибешь». Но как быть, если этот невыносимый упрямец - ваш собственный супруг?

Прежде чем перевоспитывать упрямца, стоит напомнить самой себе, что речь идет о взрослом человеке со сложившимися привычками и взглядами на жизнь. Это не пятилетний малыш, который будет слушаться маму. Здесь нужно действовать мудро и набраться терпения!

ОТНОШЕНИЕ К СИТУАЦИИ

Хотите изменить поведение мужчины? Начните с себя! Эмоции и ожидания от партнера - это ваша ответственность. Вы можете управлять ими, даже если любимый человек ведет себя не так, как вам бы хотелось.

Попробуйте ответить на вопрос: можете ли вы изменить свое отношение к ситуации? Например, если супруг из раза в раз, упрямясь, отказывается предупреждать вас об опозданиях на ужин, расслабьтесь. В конце концов, вы знаете, что это время он проводит на работе. Займите себя делами, любимым хобби, а не сидите, терроризируя благоверного по телефону. Снизьте градус важности.

Если вопрос не принципиальный, то и вовсе отступитесь, потому что для упрямца спор - это дело чести. А вы только зря потеряете время и силы. Дайте ему возможность доказать свою правоту. Тогда в более важных вопросах вам будет проще договориться.

ОДНА ПРОБЛЕМА ЗА РАЗ

Упрямцев нельзя перегружать информацией. Они на один-то вопрос

свое согласие еле-еле дают! Подумайте, что будет, если вы подступитесь к мужчине сразу с несколькими.

Усвойте главное правило переговоров с упрямым человеком - обсуждать одну проблему за раз. Если прийти к нему с требованием: «Давай, ты с завтрашнего дня поменяешь работу, начнешь заниматься спортом, перестанешь бросать грязные футболки на пол и свозишь нас, наконец, на море», то вы не получите ничего из этого списка. Говорите о чем-то одном, на корню пресекая желание предъявить все претензии скопом.

ОТВЛЕКАЮЩИЙ МАНЕВР

Прежде чем беседовать с мужчиной о важных вещах, попробуйте трюк, которым пользовался Наполеон в своих походах. Сначала он посылал в бой небольшой отряд, противник тратил на него свои силы, а затем хитрый полководец выдвигал вперед основную армию.

Так же и вы: сначала заведите разговор на спорную тему, которая

Без истерик!

Упрямец, скорее всего, повидал немало женских слез, и они его только раздражают. У мужчины имеется своя «точка невозврата» – момент, когда он перестает воспринимать разумные аргументы. Если эта точка пройдена, не усугубляйте ситуацию. Мужчина взорвался? Не стоит принимать его слова близко к сердцу. В такие минуты им руководит его упрямство, он и сам потом пожалеет о своих резких словах.

на самом деле вас мало интересует. Пусть упрямец потратит весь свой пыл на обсуждение этой проблемы. Затем согласитесь с его доводами, уступите и заведите разговор о том, что вам действительно важно.

НЕ КНУТОМ, ТАК ПРЯНИКОМ

Чтобы упрямец вас услышал и сделал так, как вы просите, ему следует знать: какой бонус его ждет? Да, это не совсем честный способ, но работает он безотказно! Что получит супруг, если сделает так, как вам хочется? Мир в доме, расслабляющий массаж вечером, возможность сходить с друзьями на футбол, почет и уважение? Вы лучше знаете, на что клонет благоверный.

РАЗБОР ПОЛЕТОВ

Если муж-упрямец согласился с вашими доводами и пообещал исправиться - прекрасно! Но велика вероятность, что первый заход не сработает. Тогда следует, сохраняя спокойный, доброжелательный тон, выяснить, почему мужчине так трудно выполнить вашу просьбу. Это поможет скорректировать аргументы.

Одно дело, если супруг скажет, что не убирает за собой грязную посуду, потому что просто забывает. Тогда можно договориться, что вы будете ему напоминать об этом несложном действии, пока оно не войдет у него в привычку. Совсем другой расклад получится, если любимый заявит, что не собирается брать на себя женские обязанности. И это повод серьезно поговорить о справедливом распределении дел по дому.

ПЕРЕХОДИМ К УГРОЗАМ

Если просьбы, уговоры и предложенные компромиссы не сработали, а решится вопрос с упрямцем надо, остается лишь прибегнуть к угрозам. Однако следует понимать, что это акт агрессии, и в ответ вы можете получить вспышку гнева. Поведение упрямца в этом случае станет абсолютно нерациональным, в духе «назло маме отморожу уши». Заранее продумайте, как вы будете вести себя в такой ситуации.

Ваши угрозы не должны быть пустым словом. Истеричное «Я с тобой разведусь» не будет иметь никакой силы. Мужчина, если он не совсем дурак, всегда чувствует, когда вы говорите всерьез, а когда просто капризничаете. Угроза должна быть выполнимой. Например, если муж упорно отказывается взять на себя хотя бы часть обязанностей по дому, можно пригрозить ему тем, что вы перестанете обслуживать его в быту. Пусть осознает, что чистые носки в комод появляются не по воле добрых фей.

В самом по себе желании нравиться другим, нет ничего плохого. Это лучшее топливо для здоровой самооценки. Кроме того, за данным желанием стоит потребность в признании и одобрении. Но попытайтесь быть для всех хорошим, человек постепенно становится не другом для самого себя. Ведь приходится предавать собственные интересы и позволять окружающим красть свое время, нарушать свои планы. А надо ли?

СТРАХ ОТКАЗАТЬ ДРУГИМ

Полину растили милой, интеллигентной девочкой. Хамить окружающим нельзя ни при каких обстоятельствах. Даже в ответ на наглые требования. А еще невежливо отказывать взрослым и друзьям. Потому что «хорошие люди всегда стремятся помочь окружающим». Бездумное «нет» - без аргументов и оправданий - и вовсе в семье под запретом. А если и случалась такая вольность, то расценивалась как хамство. Полина давно выросла, но она до сих пор не научилась отказывать людям. В глубине души женщина даже гордится тем, что такая безотказная. Любит подчеркивать в кругу знакомых, как ее ценят на работе и в семье. Такая покладистость оборачивается тем, что она не может отказать начальнику, когда тот вызывает ее на сверхурочную работу во время отпуска. Полина не может оппорить интересы свекрови. И вместо похода с подругами в спа-салон едет на дачу копать грядки, потому что должна быть хорошей невесткой. Не может сказать «нет» и своей подруге, которая нередко звонит в слезах посреди ночи, чтобы излить душу. Полина понимает, что зачастую ее просто используют, но не решается перестать быть вечной матерью Терезой всем и каждому из-за страха разочаровать окружающих. Она привыкла быть хорошей. Она должна нравиться всем! Зачем? Чтобы нравиться самой себе.

Если женщина полюбит в себе не только хорошую девочку, но и плохую, вредную, уставшую, подчас эгоистичную, тогда она сможет помогать окружающим не из страха разочарования, а когда будет иметь на это время, силы и желание. Можно ли изменить детские установки Полины? Можно, с помощью когнитивно-поведенческой психологии.

ЧТО ЛЮДИ СКАЖУТ?

Родители Николая выросли в большой деревне, где мнение окружающих было важнее собственных желаний. Главные правила для Николая звучали примерно так: не высовываться; соглашаться с общим мнением; жить как все; делать,



ХОЧУ ВСЕМ НРАВИТЬСЯ!

Всем нравиться невозможно. И все же некоторые люди пытаются. Психологи рассказывают, чем может обернуться подобное поведение.

как заведено. Иначе что скажут люди? Женится Николай сразу после армии. Без любви. Девушка дождалась его. И уже неловко было передумать, хотя общего между ними не осталось ничего. Но «сдавать назад» как-то не по-людски... Спусти несколько лет Коля полюбил другую женщину, но не развелся. Нехорошо как-то! Что люди скажут? Новая пассия помучилась в любовном треугольнике и уехала с глаз долой.

С работой было не очень. Приходилось терпеть прихоть начальства и задержки зарплаты. Армейский друг предложил отличную должность и высокий по тем меркам доход, но надо было переехать в соседний город. Родители не дали добро. В итоге остался там, где перспектив не было. Но зато «стариков» не бросил. Не стал высовываться, жил как все. Когда в городке закрылся единственный завод, Николай согласился на работу вахтовиком. Полгода в командировке на Крайнем Севере, где все здо-

ровье оставил, два месяца - отпуск. Как-то вернулся домой, а жена уже ждет ребенка от другого. Ушел, оставив ей все нажитое. Ушел в никуда. И хотя он делал все правильно и всем нравился в своем городке, вдруг осознал, что счастлив не был ни одного дня.

В итоге махнул рукой на свою «правильную» жизнь. Разыскал через социальную сеть ту женщину, которую любил, но в свое время не удержал, не рискуя развестись. Она, к неудовольствию родителей Николая, оказалась «разведенкой с прицепом». Переехал в ее город. Снял квартиру и строит жизнь с нуля в 40 с лишним лет. Близкие не одобряют.

Казалось бы, две совершенно разные истории, но их объединяет общее. Низкая самооценка, отсутствие здорового эгоизма у этих людей привели к тому, что родственники, друзья, коллеги постоянно попирали их личные границы. Интересы Полины и Николая всегда оказывались не на первом месте. Но ради чего?

Комментарий специалиста

Под желанием всем нравиться могут скрываться проблемы разной глубины. Но за такой потребностью кроется внутренняя драма человека. Драма, истоки которой происходят из детской психологической травмы. Такого человека преследует внутреннее ощущение собственной неполноценности. Он чувствует; с ним что-то не в порядке. И хочет, чтобы окружающие одобряли его поведение, признавали хорошим. По сути это компенсаторная стратегия: «Я заслуживаю любовь к себе через признание других людей. По умолчанию я себя не люблю, мне нужны определенные условия, чтобы быть любимым». Проработать проблему можно вместе со специалистом.



ВОСТОЧНЫЙ ГОРОСКОП НА 2021 ГОД - ГОД БЕЛОГО МЕТАЛЛИЧЕСКОГО БЫКА

Согласно китайскому зодиаку, 2021 год станет годом **Металлического (Белого) Быка**. Поскольку китайцы празднуют Новый год по лунному календарю, год Быка начнется 12 февраля и продлится до 31 января 2022 года.

КРЫСА



В год Быка карьера становится приоритетом. Особенно в мае, когда произойдут перемены, появятся идеи, новые возможности, как профессиональные, так и финансовые. Установите четкие цели, и вы получите хорошие результаты! Ваша наблюдательность и инстинкт самосохранения помогут вам прекрасно справиться с кризисными ситуациями и выходить из конфликтов. Здоровье в 2021 году не подведет, вы очень активны, но следите за графиком работы, не переуждайтесь.

БЫК



В 2021 вас ждут перемены в личности и прояснение многих профессиональных аспектов. Упорный труд, спокойствие и ваш терпеливый характер обеспечат богатый «урожай» и значительные достижения, только не переусердствуйте с упрямством. У вас есть шанс получить признание в общественной жизни, быть в центре внимания, убедительно выражать свои интересы. Вам полезно участвовать в общественных мероприятиях и устанавливать новые дружеские отношения. Здоровье будет на уровне, но остерегайтесь нервного перенапряжения. Также необходимо обратить особое внимание на заболевания, связанные с дыхательной системой, горлом и желудком.

ТИГР

Год Быка для вас - это год развития, эволюции, зна-



ний. Очень хороший год для вашего здоровья и социально-профессиональной среды, в которой вы можете преуспеть. Если вы думаете о смене работы, июнь - лучший месяц для этого. Не торопитесь и проанализируйте это решение, прежде чем броситься в новую работу. В год Быка Тигры будут вынуждены сосредоточиться на долгосрочных финансовых планах, поэтому избегайте лишних трат. Вы будете полны энергии и жизненных сил, чтобы избежать нервных срывов делайте все терпеливо, поэтапно и давайте себе достаточно времени для отдыха.

КРОЛИК



2021 год принесет вам любовь, радость жизни и творчества, а также желание творить и делать то, что нравится. Романтические и семейные отношения станут приоритетом в новом году. Это более амбициозное время, чем обычно, вы перестанете искать убежища во второстепенных ролях и осмелитесь привлечь к себе больше внимания. Ваши усилия будут вознаграждены! Но осознавайте свои возможности и принимайте только те задачи, которые вы можете выполнить. Весь год следите за здоровьем и не допускайте перенапряжения, вызванного профессиональной или общественной деятельностью.

ДРАКОН



Новый год приходит с большим количеством обязанностей, с дисциплиной, организацией и строго спланированным образом жизни. Только так удастся «держаться на плаву». Возможны неожиданные перемены, внезапные идеи и впечатляющие изменения в карьере. Все проблемы, возникающие в течение 12 месяцев этого года, будут решены с помощью интеллекта и

опыта. В период с марта по май 2021 года ваше финансовое положение улучшится, однако не спешите с крупными тратами! Бесполозные расходы нужно тщательно контролировать. Начиная с апреля, вы должны быть более внимательны к своему здоровью, и обязательно обеспечить себе летний отпуск.

ЗМЕЯ



Год Быка - это год построения, закрепления и конкретизации ваших желаний и идей, которые до сих пор не могли быть реализованы. В 2021 году самым ценным преимуществом является общение, благодаря которому вы можете улучшить отношения, решить конфликты с семьей и родственниками, получить продвижение в карьере. Деньги будут приходить, когда это необходимо. 2021 не самый подходящий для смены работы и, тем более, для смены сферы деятельности. В плане здоровья Змеи будут чувствовать себя прекрасно. Они полны энергии, но не исключены легкие депрессивные состояния и преходящая тревожность в весенние месяцы. Люди, рожденные в год Змеи, должны как можно больше находиться на солнце и проводить время на свежем воздухе. Физические занятия, такие как садоводство, спорт или езда на велосипеде, очень полезны для избавления от тревожности, поддержания умственного равновесия и наслаждения спокойным сном.

ЛОШАДЬ



2021-й может быть годом финансового роста и расширения бизнеса, но также и годом внутренней реконструкции, понимания своих целей и желаний. Не позволяйте возможностям пройти мимо вас, усердно работайте, и получите свою награду. На работе вы будете пользоваться многими преимуществами, и станете чаще ездить по делам. В год Быка

старайтесь не делать сложных и рискованных инвестиций, тратьте свои деньги аккуратно и тщательно планируйте бюджет. Здоровье будет отличным в первой половине года, хотя некоторые проблемы с зубами могут испортить хорошее настроение. Избегайте экстремальных развлечений, чтобы не получить травму!

КОЗА



2021 год может принести неожиданные перемены, сюрпризы и странные новые знакомства. Весь год вам нужно контролировать свое поведение и следить за тем, что говорите на людях, чтобы не попасть впросак. Также важно не лезть не в свое дело, держаться подальше от вещей, которые вас не касаются, и не ввязываться в сплетни и конфликты других людей. Это хороший год для Коз, которые владеют бизнесом. Продолжайте усердно работать, но любые новые идеи или профессиональные инновации не будут успешными в этом году. В начале года полезно пройти медицинский осмотр и проконтролировать здоровье. Вы склонны к пониженному иммунитету из-за стресса, который может привести к инфекциям.

ОБЕЗЬЯНА

2021 год полон хороших новостей для Обезьян, по крайней мере, для тех, кто проявляет свой талант, честолюбие, работоспособность и профессионализм! С деньгами все будет гладко. Если у вас нет работы, то в 2021 году есть все шансы найти такую, которая станет шагом вле-



ред в карьере и будет очень хорошо оплачиваться. Вы сможете извлечь выгоду из нескольких источников дохода, потому что, помимо работы, вы можете открыть небольшой бизнес. Тем не менее, не рекомендуется сорить деньгами направо и налево. Дождитесь конца года, чтобы начать делать инвестиции, такие как ремонт дома или покупка нового автомобиля, особенно если на это требуется кредит. Здоровье не подведет, но Обезьяна чувствует потребность обрести внутренний покой в 2021 году. Ей важно много и часто расслабляться, отдыхать и набираться физических сил. Февраль и август - это месяцы, которые могут представлять наибольший риск для здоровья.

ПЕТУХ



Это год восстановления власти и личного авторитета. Петухи будут очень организованными, дисциплинированными, эффективными и ответственными. Вас ждут новые возможности получения дохода от работы, завершение стадии получения наследства, подарка или бизнеса. У вас есть огромное желание перемен, вы хотите чего-то нового, будь то переезд в другую страну или смена работы. В ваших интересах сначала подумать о других людях. Не принимайте решение, не пытаясь предвидеть последствия для окружающих вас людей. Поставьте семью на первое место и всегда выиграете! Май-август - очень нестабильная ситуация с финансами. Составляйте финансовый план каждый месяц и не отклоняйтесь от него. Стресс может повлиять на физическое и психическое здоровье Петухов. Тревога также является фактором риска.

СОБАКА



Год, полный энергии, когда Собаки будут вовлечены во множество разных видов деятельности. У вас есть особые возможности прогрессировать, менять свои планы на будущее и проследить новые направления, как в личной, так и в профессиональной жизни. Деньги и финансы важно планировать с большой осторожностью и не упускать из виду бизнес проекты. В 2021 году есть риск потерять деньги и стать должником. Поэтому держите в рамках свою склонность тратить деньги на дорогие вещи и делать дорогие подарки.

СВИНЬЯ



Год Быка благоприятен для инвестиций. Кроме того, это год дружбы и любви, когда можно обрести «вторую половинку» или сочетаться браком. Однако Свиньи могут столкнуться с проблемами со здоровьем в 2021 году, поэтому диета, спорт, витамины, правильное питание приветствуется. Деньги и финансы перспективы года благоприятны, особенно в профессиональной деятельности. Они могут ожидать позитивных сдвигов уже с начала 2021 года. В профессиональном плане это год прогресса. Используйте свои таланты и опыт, Свиньи могут произвести хорошее впечатление и сделают несколько шагов вперед. В 2021 году Свиньи смогут в полной мере использовать два своих больших качества: предпринимательский дух и талант делать деньги. Все это приведет к увеличению дохода, который важно инвестировать или отложить на будущее.

Как я похудела



КАК НЕ НАБРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

Диетологи считают, что жесткая диета помогает сбросить вес далеко не во всех случаях, а иногда может спровоцировать накопление лишнего жира. Чтобы обрести стройность, не нужно ограничивать себя в питании. Достаточно немного скорректировать режим дня, образ мыслей и обратить внимание на состояние своего здоровья.

ВОССТАНОВИТЬ ДУШЕВНУЮ ГАРМОНИЮ

Ссоры, стрессы, конфликты дома и на работе - нередко именно эти факторы являются причиной лишнего веса. Негативные эмоции вызывают желание порадовать себя чем-то вкусненьким, и чем чаще вы испытываете печаль или раздражение, тем больше калорий потребляете.

Кроме того, стрессы нарушают режим сна и бодрствования: появляется бессонница, качество сна ухудшается. Сон является источником энергии для организма. Не получив энергию во время отдыха, организм старается восполнить ее из продуктов - вот и причина переедания.

Постарайтесь сократить количество негативных эмоций в вашей жизни. Помогут спортивные упражнения, танцы, медитация, позитивные аффирмации. На ночь можно принимать магний, чтобы расслабить нервную систему и улучшить качество сна.

ПРОВЕРИТЬ УРОВЕНЬ ЖЕЛЕЗА

Анемия приводит к снижению

уровня кислорода в клетках и дисбалансу всего организма. Особенно сильно анемия влияет на щитовидную железу, которая производит гормоны, необходимые для нормального расщепления жиров. В этом случае даже при умеренном питании вес продолжает расти.

Сдайте общий анализ крови, анализ на уровень железа и ферритина. По результатам обследования врач назначит лечение. При анемии включите в рацион продукты животного происхождения: мясо, морепродукты, яйца. Они должны составлять около трети рациона.

• Продукты, которые содержат железо, употребляйте отдельно от кальцесодержащих: кальций мешает усвоению железа. А вот витамин С, наоборот, помогает усвоиться этому микроэлементу.

СОСТАВИТЬ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Заранее продуманное меню избавит вас от незапланированных перекусов на скорую руку. Просчитайте калории (суточная норма - около 2000 ккал), пропишите варианты перекусов и закупите продукты.

Составляя меню, наибольшую часть калорий запланируйте на первую половину дня. Завтрак должен быть сытным, так как ночью обмен веществ замедляется, а полноценный прием пищи с утра помогает его «разогнать». Максимально сократите в рационе жареную

и соленую пищу, откажитесь от сладостей, фастфуда, полуфабрикатов. Добавляйте в блюда специи: корицу и красный перец.

• В качестве перекуса лучше выбрать неочищенные фисташки или тыквенные семечки: они надолго избавляют от чувства голода.

РЕШАТЬ ЗАДАЧКИ

Канадские ученые провели эксперимент. Было сформировано три группы студентов: в течение 1,5 часа первая группа ничего не делала, вторая - училась по книгам, третья - работала за компьютером. В результате «книжная» группа сожгла на 200 ккал больше, чем группа бездельников, а «компьютерная» - на 250 ккал больше тех, кто ничего не делал. Впечатляет, правда? Это объясняется тем, что для работы нашему мозгу необходима энергия так же, как мышцам. Особенно много энергии мозг тратит во время занятий с повышенной концентрацией внимания. Так что задачи на внимательность, математические головоломки и изучение иностранного языка не только развивают интеллект, но и способствуют похудению.

ДОБАВИТЬ В РАЦИОН АВОКАДО

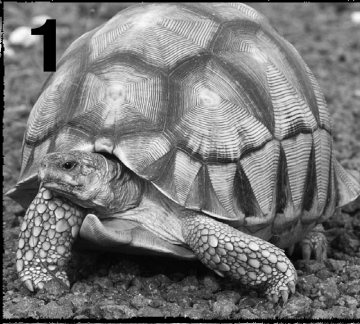
Авокадо содержит много полиненасыщенных жиров, за счет которых считается калорийным продуктом. Однако, в отличие от фруктов, богатых быстрыми углеводами, авокадо дает долгое насыщение, стимулирует обменные процессы и способствует похудению.

Благодаря регулярному употреблению этого плода уходят отеки, быстро рассасывается жир в районе живота, нормализуется гормональный фон у женщин. Калорийность авокадо - около 400 ккал.

СМЕЯТЬСЯ ОТ ДУШИ

Американские ученые выяснили, что во время просмотра комедии мы тратим на 20% больше энергии, чем во время просмотра новостей или научной передачи. За 15-20 минут смеха, как правило, сжигается до 300 ккал. А это примерно 3-4 шоколадные конфеты. Причина в том, что во время смеха расширяется диафрагма и улучшается кровообращение, приток крови к мозгу увеличивается и потребность в дополнительной стимуляции (например, из сладкого) отпадает. Кроме этого, когда мы смеемся, напрягаются мышцы пресса. Чем больше вы смеетесь, тем больше сжигаете калорий.

Ваш любимый сканворд

Нора	"Сестра" агавы	Охота на рыб	Длинная черта	Магия				Животный мир
Отец мужа	Шаблон			Краткий вывод	Монстр		Краска для щек	
			Намерение					
Этаж в театре	Проспект			"Ы" в кириллице	Рукопескание		Изучает рыб	
			Бюргер					
		Крутой берег						
		Волосы под носом		1	Стойкий сорняк	Юбка балерины	Рыжий плут	Ловкость в работе
		Пресмыкающееся		Спортсооружение	Страховой...			
Пять сантиметров			Главн. музыка страны					
Ботфорт	Картофельное...	...Кипренский	Хищник-падальщик	Цифра				
Грозное облако	Трактир	Жарен. говядина				Крик		
				Охотведа		Яп. шашки		
	Нить удочки	С/х оружие	Черномор. рыба	Ларь на судне	Шум голосов	Впадина меж гор	Соглашение	
	Звук колокола			"Жюли..." сериал				
		Вильгельм... стрелок			Одежда римлян			
Основы	Траншея с водой	Жанр прозы	Сын Ноя	Морда свиньи			Тур. писатель	
		Римский медяк		Березовый лес	Плакучая...			
Стан		Образ		Собачка				
Повесть Гоголя	Знатн. сановник					Яркий попугай		

История из жизни



ВОТ ТАК ВЫГЛЯДИТ ЛЮБОВЬ?

Ася никогда никого не любила. Так уж сложилось: сначала долгая учеба, затем карьера - не до чувств. Да и познакомиться было негде. Шумных баров побаивалась, в Интернете бывала только по делу, рабочий коллектив - тридцать женщин. Она и не ходила никуда, предпочитала посидеть дома с книжкой.

К двадцати семи годам Ася смирилась со своей судьбой и окрестила себя одинокой волчицей. Ее подружки выходили замуж, рожали, разводились или заводили любовников, а она смотрела на них с толикой презрения. Растрачивают жизнь на ерунду. Молодость - то время, когда надо встать твердо на ноги, обеспечить будущее. А родить - что в этом особенного? В общем, о любви Ася только читала.

НОВЫЙ ДРУГ

Каждый вечер девушка возвращалась в пустую, но вылизанную до блеска однушку. Знать не знала о громоздких сковородках, держала три тарелки, две чашки, спала на полуторном диване - и ничуть не рас-

страивалась. Многие дарят любовь домашним животным, но Ася была холодна и к вальяжным котам, и к дружелюбным собакам, и ко всяким птичкам-рыбкам-хомячкам.

- Только грязь разводят! - отмахивалась она на предложение завести кого-нибудь, кто встречал бы ее дома. - Еще деньги на них тратить. А смысл? Какая от этого польза?

И сама себе отвечала: никакой. А еще Ася всегда спешила. Ей некогда было останавливаться да разглядывать все вокруг, поэтому мелочей она не замечала. Ни вывесок, ни рекламных щитов, ни названий магазинов, ни цвета штор в чьих-то окнах - ничего из того, что откладывается в памяти любого прохожего.

Она не запоминала лишнюю информацию, а неслась по своим делам, машинально огибая ямы на дороге.

В тот заснеженный декабрьский вечер она возвращалась с работы. Снег хрустел под сапогами, щеки колот злой морозец. Из-за кромешной тьмы на метр впереди не было ничего видно. Ася, подняв воротник пуховика, неслась к дому. До родного подъезда оставалось метров триста, когда в сумке завибрировал телефон. Мобильный трезвонил так долго и настойчиво, что ничего не оставалось, как только найти эту назойливую муху у себя в сумке. Ася остановилась, стянула зубами рукавицу и ответила на звонок.

Ничего особенного, очередной рекламный агент, предлагающий то ли поставить окна, то ли подключить Интернет. Ася нажала на сброс, едва услышав вежливое: «У нас есть выгодное предложение!» Она хотела положить телефон обратно в сумку, но замерзшие пальцы выронили его в снег.

Ася, вздохнув, наклонилась и... увидела это существо.

Оно сидело на канализационном люке, сжавшись в комочек. Сразу и не поймешь, кто это: нечто замызганное, взъерошенное. На кончиках треугольных ушей и усах иней, шерстка присыпана снегом. Существо взглянуло на Асю и жалобно пискнуло. У Аси сжалось сердце. Она, воровато оглядевшись, точно совершила что-то плохое, протянула ладонь, и существо ткнулось в нее грязным носом. Ася чуть не расплакалась от несвойственной ей нежности.

- Иди домой, - приказала себе и быстро зашагала к подъезду. Не до брошенных зверей сейчас. Сколько их мерзнет зимой на улицах? Всех не пригреешь. Ася уже открыла дверь, впустив с собою ветер.

«Только посмотрю, как он», - пообещала она сама себе и вернулась к люку. Если убежал - то и хорошо. Но существо сидело на прежнем месте. Оно опять пискнуло, как-то особенно печально. Ася взяла его на руки - пушинка! Ругая себя за мягкотелость, расстегнула молнию пуховика. Комочек задрожал и юркнул внутрь.

«Пропал мой кашемировый свитер», - с горечью подумала Ася, но вынимать существо не стала. Комочек трясся и прижимался к Асиной груди, будто боялся, что его достанут и выбросят.

ПЕРВЫЕ ХЛОПОТЫ

В квартире гость сел на пороге, отряхнулся от растаявшего снега. Котенок. Худощий, малюсенький. Он прищурил красные нездоровые глазенки, а когда Ася погладила его по шерсти - замурлыкал от наслажде-

ния. Она посадила исследующего округу котенка в коробку из-под мультитварки. А сама задумалась: что с ним делать? Разумеется, отдать в добрые руки. Написать слезливое послание, рассказать о мытарствах и выложить в Интернет вместе с фотографией. Но это позже, пока надо хотя бы покормить.

Ася с трудом нашла ненужное блюдце (не давать же бездомному котенку хорошее!), налила туда молока. Малыш жадно лакал, а она смотрела на него со странным чувством умиления и раздражения одновременно. Выдраенные полы покрылись следами лап, в коридоре натекла лужа. Кошмар! Откуда ж такие грязнули берутся?..

После мытья в тазу выяснилось, что котенок совсем даже не черный, а белый с серыми пятнышками. И хвост у него пушистый, а не тонюсенький. Только глаза никуда не годятся: отекие, красные, слезятся. Кто его с такими глазами возьмет? Ася бы не взяла. Животное должно быть здоровое, лоснящееся, а это заморыш какой-то. Стыдоба! Завтра же к врачу.

Ася сбегала в супермаркет, купила лоток с наполнителем. Из любимого кашемирового свитера пришлось сделать подстилку для временного жильца.

АХ, КАКОЙ МУЖЧИНА!

Молодой врач с животными был на удивление нежен. Он аккуратно взял котенка за загривок, осмотрел, ощупал. Существо мурчало, ластилось. Даже когда врач уколол его шприцем с длиннющей иглой, не дрогнуло.

- Какой ручной! - искренне восхитился врач. - Как назвали?

- Никак, - призналась Ася и добавила, что собирается отдать его в добрые руки.

- Чем кормите, как лечите? Молоко врач забрал, приказал кормить специальным кормом для котят. Выписал витамины, шампунь, таблетки, капли от ушей и глистов, раствор для глаз. Сумма вышла приличной. В завершение добавил, что надо делать уколы. Сумма увеличилась вдвое.

- А можно обойтись без уколов? - робко спросила Ася.

Врач глянул с укором.

- А зачем вы его брали? Чтоб он от каких-нибудь паразитов или вирусом умер? Отдавать надо здорового кота. Дело ваше, мое - сообщить.

Пристыженная Ася купила и лекарства, и витамины, и на уколы согласилась. Еще и переноску взяла. На кого ей, в самом деле, трагиться? У нее у самой все есть, обеспечена, а этот... Ладно, не бог весть какие деньги.

Дома котенок исследовал

пространство. Ася только и успевала, что выгаскивать его то из-под дивана, то из стиральной машины. Уснул он на ее груди, по-человечески обняв лапками за шею.

На следующий день тот же врач приветливо улыбнулся, увидев своего пациента и его хозяйку.

- Как вы, уважаемая? - ехидно спросил он котенка, у которого от удовольствия дрожал кончик хвоста.

- Уважаемая? - перепросила Ася. - Это девочка?

- Самая настоящая! - врач взялся за загривок, быстренько проткнул его шприцем. - Вон красавица какая. Вся в хозяйку. Готово. Жду вас завтра!

Надо отметить, что врач и сам был ничего: светловолосый, голубоглазый, широкоплечий. И голос у него мягкий, волнительный. Зачем такому мужчине идти в ветеринары? Его легче предать в офисе за компьютерным столом, чем в медицинском халате.

Ася зарделась. К мужскому вниманию она была непривычна. Поэтому вместо ответа запахнула котенка в сумку-переноску и, расплатившись, убежала домой.

НЕСОСТОЯВШАЯ ВСТРЕЧА

К следующей встрече с ветеринаром она уже подготовилась. Надела юбку-карандаш, нарядилась, завилась - в общем, вспомнила, что она девушка.

«А вдруг перестаралась? - беспокоилась Ася, когда, благоухая духами, несла котенка в клинику. - Может, он ради приличия так сказал, а я возомнила незнамо что?»

И точно возомнила. Потому что вместо симпатичного врача ее приняла женщина. Приятная женщина и, наверное, хороший доктор, но не ради нее Ася наряжалась.

- Простите, а где врач, который вчера принимал? - и спешно добавила: - Мое животное строптивое, только его признает.

Словно чтобы насолить Асе, котенок начал тереться о рукав доктора. Та почесала «строптивое животное» за ухом.

- Никита? - уточнила доктор.

Ася, к своему стыду, не представляла, как звали голубоглазого врача. Вот молодец! Выдумала симпатию, а сама даже имени не спросила!

- Думаю, да...

- Мы по сменам работаем, он сегодня и завтра до обеда, - улыбнулась доктор. - Но не беспокойтесь, я свое дело знаю хорошо. Как-никак, была наставником Никиты и вон какого врача вырастила. С большой буквы! Вот что значит, когда человек и животных любит, и учиться хочет. Другой бы выбрал специальность поприбыльнее, а он к нам подался.

За этим монологом она незаметно сделала малышу укол и передала Асе.

- Держите своего питомца, - хихикнула она.

Ася прижала котенка к груди. Никакая она ему не хозяйка. Так, перевалочная станция. Жалко, конечно, будет с ним расставаться. Она привыкла уже кормить его, вычесывать шерстку. Даже лужи в коридоре ее уже не пугали. Хотя, если приучится к лотку, - будет замечательной кошкой. Пока - не замечательная.

А отсутствие Никиты Ася приняла за знак. Значит, не суждено, раз первая за долгое время попытка понравиться вылилась в то, что объект симпатии попросту не пришел. Эх, а размечталась-то...

ДВА ГРЯЗНУЛИ

Глазки у котенка постепенно становились лучше, шерсть лоснилась, миски с кормом он опустошал в одно мгновение. Вырастет в большую кошку. Повезет тому, кто приютит ее! Правду говорят: животное скрашивает одиночество. Как она раньше этого не понимала?

На последнее «свидание» с Никитой Ася пришла в старых джинсах и растянутом свитере. Незачем ей красоваться.

- Спрашивали про меня? - лукаво улыбнулся голубоглазый доктор, привычно осматривая котенка. - Малышка здорова. Приводите на вакцинацию через три недели.

- Хорошо, - сказала Ася, радуясь возможности избежать ответа на вопрос.

Но Никита продолжил:

- Мне Ирина Петровна передала, что вы спрашивали про меня...

Ну и сплетница эта Ирина Петровна! Ася покраснела.

- Из-за котенка. Вдруг бы ей не понравился другой врач?

Доктор Никита понимающе кивнул.

- Не передумали отдать кому-нибудь?

- Не знаю...

- А пойдете выпьем по чашечке чая? - вдруг предложил он. - Обсудим, что делать с ним дальше.

И они обсудили. Да так, что не сразу, но зажили втроем! Поставили большую кровать, купили сковородку, разной посуды. Вешалки в холостяцком шкафу Аси заполнились мужскими рубашками и футболками. А заодно прибавились и гора грязной одежды в корзине для белья, и количество невымытой посуды в раковине...

«Вот как выглядит любовь, - подумала Ася. - Любовь - это когда хочется ухаживать сразу за двумя грязнулями».

Татьяна ЗИНГЕР.



ПСИХОЛОГИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ

Как вырастить ребенка уверенным в себе

Ваш ребенок легко знакомится с новыми людьми, не стесняется выступать и высказать свое мнение вслух, умеет защищать себя и других, не боится критики и любит бросать вызов трудностям? Поздравляем, он растет уверенным в себе человеком, и эта уверенность поможет ему достигать целей и находить друзей.

НО ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВСЕ РОВНО НАОБОРОТ?

Возможно, дело просто в скромности: у каждого человека свой темперамент, не каждый любит быть в центре внимания. Но что делать, если на фоне застенчивости у ребенка развивается тревожность и замкнутость?

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Помогите ему поверить в себя. Как можно чаще подчеркивайте, как вы цените умения и качества, которыми он обладает. Ваша похвала должна быть конкретной. Если ребенок нарисовал картину, расскажите ему, что именно вам в ней нравится: подбор цвета, аккуратные линии или сюжет. Так малыш поймет, что ваша критика честная и взвешенная.

ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ СВОБОДУ ВЫБОРА В ПРИЕМЛЕМЫХ СФЕРАХ

Пусть он с детства выбирает, какую футболку надеть, какую по-

делку смастерить, с кем дружить, чем заняться на выходных, в какой кружок записаться. Так вы научите его адекватно оценивать свои поступки, принимать результаты собственного выбора и делать выводы на будущее.



Устраивайте с ним «семейные советы», обсуждайте домашние дела, вместе распределяйте сферы ответственности. Так ребенок научится организовывать деятельность и исполнять данные обещания.

Покажите ему, что ошибаться нормально. Расскажите о собственных провалах и страхах, и поделитесь советом, как их преодолеть.

МОТИВИРУЙТЕ!

Не принимайте как должное правильные поступки, мудрые решения и добрые дела, которые совершает ваш ребенок. Для него это требует усилий и размышлений. Поэтому замечайте и благодарите за помощь, вовремя сделанные уроки, за искренние извинения, за активность и успехи. Играйте с ним в пантомимы, «скажи иначе» и другие «угадайки» - это поможет развивать ораторские способности и преодолеть страх выступлений.

НАЙДИТЕ ГЕРОЯ!

Попробуйте вместе с ребенком выбрать самого любимого положительного персонажа из комиксов, книг или фильмов. Обсудите его поступки и решения, и пусть он станет примером для вашего чада. Давайте ему посильные задачи, чтобы он мог увидеть результат и почувствовать себя победителем. Например, вымыть посуду, приготовить тесто для шарлотки или собрать скворечник. Если ребенок занимается спортом, ведите «дневник успеха», в котором описывайте прогресс, результаты тренировок, достижения, победы и награды.

Ну и, пожалуй, самый главный совет: создавайте вокруг ребенка атмосферу любви и уважения, чтобы он чувствовал собственную ценность и был уверен: дома его ждет семья, которая всегда поддержит и поможет.

МОЖНО ЛИ ЗАГАДЫВАТЬ ЖЕЛАНИЯ?

Я люблю загадывать желания, многие из них у меня сбывались. Но недавно я задумалась: не противоречит ли это заповедям? Можно ли мечтать и загадывать желания?

Арина.

В некотором смысле процесс загадывания желания противоречит молитве как таковой. Ведь творя молитву, мы обращаемся к Богу. А, загадывая желание, вверяем его в руки Высших сил, которые к Господу отношения не имеют.

В православии, как и в любой другой религии, главное знать меру. Если вы верите в Бога, - следуйте его заповедям, не творите зла и при этом любите загадывать желания (не вводя их в некий культ), то в этом нет ничего страшного.



Другое дело, когда вам кажется, что ваши чаяния исполняют некие потусторонние силы. Тогда это уже похоже на оккультизм, который православная церковь не одобряет.

В конце концов, даже если вы чего-то страстно желаете (например, семью и детей, здоровья), вы можете попросить это Господа Бога.

Моя история

Своего сыночка мы с мужем ждали долгих десять лет. А когда поняли, что скоро станем родителями, не могли поверить в эту радость. Конечно, благодарили Бога.

Савва рос прекрасным малышом, но одно беспокоило - сынок практически ничего не говорил. Когда остальные детки уже составляли предложения, наш ребенок мог похвастаться только примитивным говором. Родственники убеждали меня показать его врачам, но я верила в силу молитвы. Мне казалось, что Господь Бог не должен нас оставить.

Однажды к нам в город из столицы приехал известный детский



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕДУГА МОЛИТВОЙ

За последний год я очень часто болела. Уже устала лечиться... Может, таким образом Господь наказывает меня за прегрешения? Зинаида Степанова.

Могут ли болезни даваться нам за грехи? Да. Всегда ли они даются за грехи? Вовсе нет. Не стоит забывать о том, что любые испытания свыше посылаются нам не просто так. Для кого-то они - шанс задуматься над собственной жизнью, для других - что-то изменить, искупить грехи.

Безусловно, заболев, в первую очередь человек должен спросить себя: «Какой жизнью я жил последнее время?» Соблюдал ли заповеди Божьи, поступал ли по чести и совести. Болезнь - это всегда шанс что-то исправить, стать лучше.

К любому недугу стоит относиться смиренно. Никого не обвинять, не требовать исцеления. Этот опыт нужно прожить с молитвой на устах. Кто-то молится, просит об излечении и думает: «Ну почему ничего не происходит?»

Неужели Бог меня не слышит?»

Слышит! Но он сам решает, когда просьба будет исполнена, ведь ему видно больше, чем нам. К тому же молитва - это не заклинание: сказал, и сбилось. Это просьба, идущая от сердца.

Многие уверены: искренняя молитва может заменить врачебную помощь. Эти мысли от лукавого. Руками врачей исцеляются многие, а молитвы помогают этому процессу, дополняют его.

Когда человек долго не может излечиться, стоит задуматься о том, какой сигнал посылает ему Господь Бог. Затем смириться с происходящим и продолжать жить с верой в душе. Ходить в церковь, посещать службы, творить молитвы - проникнуться духом Божиим. И, конечно, отдать ситуацию в руки Божьи. «На все воля Божья твоя» - лучшие слова в данном случае.

врач, логопед. Я вновь отмахнулась: «Да чем он поможет...» И вдруг ночью мне снится сон. Сама Богородица обратилась ко мне, строго наказав: «Иди к врачу, сына покажи!» Утром я встала сама не своя, сразу записалась на прием. Ухватила последнее место!

Удивительно, но именно тот врач посоветовал нам современную методику и лечение, которые помогли. Сейчас Савве 4 года, и он догоняет своих сверстников. А я из этой истории вынесла для себя урок: нельзя всецело полагаться на одну только молитву. Иногда Бог помогает нам чужими руками.

Д. Вавилова.



Коротко о главном



КАК ОШИБАЮТСЯ БЛОНДИНКИ

Знаете, иногда так бывает - с самого утра день не задается! Все будто валится из рук, ничего не получается, раздражает любая мелочь. У меня такой выдался денек совсем недавно. С утра меня обрызгал автобус, я опоздала на работу, натерла ноги новыми сапогами, начальник высказал недовольство - ну не мой день!

Но пиком моей невезучести стала история с офисным принтером. Целый час я мучилась с ним - он не подавал никаких признаков жизни, а мне очень нужно было распечатать документы.

Звать на помощь не позволяла гордость. Еще скажут: «Настоящая блондинка - даже с принтером разобрататься не может!» Правда, пригласить системного администратора все же пришлось. Он медленно обошел принтер со всех сторон, постоял в задумчивости минуту, а потом достал валяющуюся за тумбочкой вилку и воткнул ее в розетку.

Эта история обошла всех - полагаю, ни один человек в офисе не остался в неведении. Ну а я была рада, когда этот ужасный день, наконец, закончился!

Анна Быстряк.

ДАВАЙ МИРИТЬСЯ!

В жизни любой семьи бывают ссоры, недопонимание, обиды. Десять лет назад не обошли они стороной и нас. Нам с мужем было по тридцать лет на момент свадьбы, но вели мы себя словно маленькие дети! Больше всех отличалась я: во время ссор любила кричать, плакать, угрожать разводом. Муж все стойко переносил. А однажды преподал мне прекрасный урок.

После первого нашего крупного скандала - такого, что я думала, развод последует неминуемо, - я отправилась собирать вещи. Хотела на время переехать к родителям, что было логично. Надо было привести мысли и чувства в порядок. Муж тут же начал разбирать мои чемоданы. И попросил меня: «Пожалуйста, даже если мы ругаемся, не уходи». Не знаю, почему, но я его тогда послушала.

С тех пор это правило в нашей семье одно из главных. Порой доходит до смешного. Поругаемся с любимым из-за какой-нибудь мело-



чи, и я уйду обижаться в соседнюю комнату. А он приходит и на руках относит меня обратно со словами: «Сердись тут, я хоть видеть тебя буду». Ну как после такого можно сохранить серьезный вид и продолжать дуться?

Удивительно, но это работает! Находясь друг с другом на расстоянии вытянутой руки, мы, даже будучи в ссоре, быстро начинаем общаться вновь. Как ни в чем не бывало! И если кто-то интересуется секретом прочности нашего союза, я рассказываю про правило грамотных ссор.

Надежда Порохова.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ МАМОЧКИ?

Раньше я не понимала женщин, которые могут бесконечно говорить о детях. Помню, проходила мимо детской площадки, слышала краем уха «а мой сегодня спал дольше обычного», и тошно становилось. Неужели нет других тем для разговоров?

Но вот прошло время, и теперь я сама уже дважды мама. Недавно поймала себя на том, что говорю только о детях. Когда в гости приходят бездетные подружки, нам совсем нечего обсудить! Интересы разные... Зато как приятно бывает выйти во двор с детьми и присоединиться к группе мамочек, в очередной раз мусолящих тему детского питания. Сразу чувствуешь себя экспертом, который тоже может что-то посоветовать, что-то объяснить.

И теперь уже у меня появились подружки, у которых нет детей, и которые не понимают, как можно часами говорить на мамские темы. А мне им и ответить нечего...

Так что, дорогие женщины, которые еще не обзавелись детками, не считайте узколобыми тех, у кого они уже есть. Вот заведете своих - тогда и посмотрим!

Ольга К.

ДОБРЯК НА ВСЮ ГОЛОВУ

Знаете, бывает, смотришь на человека и думаешь: «Ну до чего странный...» Таким странным типом у нас во дворе был Лешка. Он с малых лет подкармливал всех бродячих псов и кошек в округе.

Потом Лешка повзрослел, но свое занятие не прекратил. После учебы приходил домой, брал пакеты с едой и шел кормить «беспризорников». Над ним все подшучивали: «Себя-то прокормить не можешь...» И действительно, семья Лешки жила бедно. А потом они и вовсе пропали!

С тех пор прошло лет пятнадцать, и тут недавно я увидела бывшего соседа. Мы разговорились, и Лешка рассказал, что выучился на ветеринара и открыл ветлечебницу. Но он не только лечит животных платно, но и занимается благотворительностью. Мы обменялись телефонами, а придя домой, я поняла, что тоже хочу помогать. Думаю позвонить Леше на днях.

Ольга К.

Психологи рекомендуют людям, которые находятся в поисках суженого, оставить эту затею и просто насладиться общением с окружающими. Часто такой подход оказывается самым верным.

«Я ПРОСТО ХОТЕЛА ПОМОЧЬ...»

Лидия, 29 лет: «Я всегда мечтала о собаке, но как-то не сложилось. Так что симпатичный йоркширский терьер Филя, которого завела близкая подруга, быстро занял место в моем сердце. Однажды подруга уехала в командировку и попросила присмотреть за питомцем. В первый же вечер, когда я выгуливала Филю, ко мне подошел мужчина - он тоже был с терьером. Всю неделю мы пересекались в парке и общались. Я думала, что этому человеку просто скучно гулять в одиночестве, поэтому он тянется ко мне. Однако новый знакомый попросил мой номер телефона. Вот так несколько лет назад я выручила подругу и встретила своего будущего супруга».

«РЕМОНТ СБЛИЖАЕТ ЛЮДЕЙ!»

«Наша с Вадимом история довольно забавная, - вспоминает Наталья, 36 лет. - Мы познакомились в строительном магазине. Я только развелась с мужем и хотела сделать ремонт в квартире, чтобы полностью обновить интерьер. Стояла перед стендом с ламинатом и практически плакала. Посудите сами: хрупкой женщине невозможно постоянно думать о красках, шпаклевке и штукатурке. Мне повезло: рядом оказался другой покупатель, он предложил помочь с выбором. И помог ведь! И с ламинатом, и с плинтусами, и даже с дверными ручками. Мы ходили между стеллажами не меньше часа. После этого я предложила Вадиму угостить его кофе - хотелось хоть как-то отблагодарить. В итоге ремонт мы делали вместе».

«ВОТ ТАК И ПРОВОДИ ВРЕМЯ НАЕДИНЕ С СОБОЙ»

Светлана, 33 года: «В поисках второй половинки я целый год просидела на сайте знакомств. Бежала по свиданиям как сумасшедшая. Иногда было по 2-3 встречи в день. Все мои кавалеры оказывались какими-то странными, как говорят, «не такими», и я потеряла надежду. Погрустила немного, а потом сказала себе: «Ну и ладно! Проведу время наедине с собой и попытаюсь принять свое одиночество». По выходным начала ходить в кафе, кино, театр - и все одна. В общем-то, даже втянулась. Но мое одиночество было недолгим. В кинотеат-



СЛУЧАЙНЫЙ ЖЕНИХ, или Где найти свою любовь

Иногда встретить потенциального партнера можно в самых неожиданных ситуациях, когда и ждешь, и не готов даже к этому.

ре я познакомилась с Андреем, он привел туда своего племянника, а мне просто хотелось посмотреть добрый мультфильм. Мужчина подошел ко мне после сеанса со словами: «Я сразу обратил на вас внимание, еще в вестибюле. Вы такая красивая, но грустная. Хотите, останемся на следующий сеанс? Будет комедия». Я опешила, но номер оставила. Теперь каждый год - в день нашей первой встречи - посещаем этот кинотеатр вместе с любимым мужем».

«ОШИБОЧКА ВЫШЛА...»

Мария, 37 лет, долго страдала от неразделенной любви: «У меня был роман с одноклассником, который закончился, когда Игорь переехал в Америку по работе. Меня с собой не позвал. Сказал: «Чувства ушли, прости». Простить так и не смогла. Но когда увидела его в супермаркете в том районе, где он раньше жил, бросилась на шею с криком: «Игорь, ты вернулся! Как же я рада!». А потом чуть не сгорела со стыда. Передо мной стоял незна-

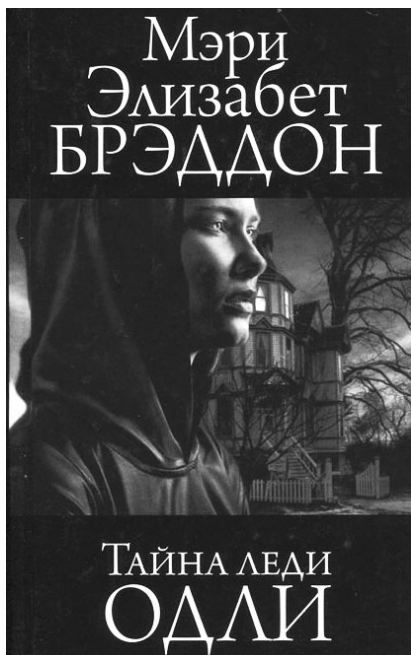
комый человек, пусть и похожий на Игоря. Он не растерялся: «На самом деле, я Геннадий. Но такой красивой женщине могу позволить называть себя как угодно. Если вы, конечно, согласитесь увидеться со мной». Ну, я и не отказалась. Мы до сих пор вместе».

«ОЖИДАНИЯ НЕ ОПРАВДАЛИСЬ, НО ЭТО К ЛУЧШЕМУ!»

Ольга, 31 год: «Помню, как подруга организовала для меня свидание вслепую. Обещала, что придет симпатичный, уверенный в себе, сексуальный претендент. Я была вся в предвкушении. Но... в кафе явился неввысокий, худенький, скромный, я бы даже сказала, зажатый мужчина. Я не планировала продолжать общение, но через несколько дней мы столкнулись на улице, разговорились. Он помог мне донести до дома тяжелые сумки с продуктами. И в этот момент я посмотрела на нового знакомого другими глазами. Сейчас любимый - моя опора, и я не представляю себя с кем-то другим».

Комментарий специалиста

Винной неудачам – неуверенность! Практика показывает: можно встретить будущего партнера где угодно – в магазине, метро или спортзале. Но часто человек боится сказать «да» знакомству. Мешают страхи и неуверенность в себе: «А вдруг я совершаю ошибку, и это не приведет ни к чему хорошему?» Вы можете терзать себя подобными мыслями или расслабиться и плыть по течению. Судите сами: в худшем случае вы потеряете час времени, если согласитесь выпить чашечку кофе в новой компании. А в лучшем – встретите любовь своей жизни. Пожалуй, стоит рискнуть!



(Продолжение. Начало в 21-6).

– Заговора!

– Да, это был заговор, состряпанный ловкой женщиной, которая прикидывала шансы смерти своего мужа и обеспечила себе прекрасное положение, идя на риск совершения преступления; женщиной, идущей напролом, которая намеревалась играть комедию до конца, не боясь разоблачения; безнравственной женщиной, не думавшей о том, какое горе она могла причинить честному сердцу мужчины, которого предала; но в то же время женщиной глупой, воспринимавшей жизнь как игру случайностей, в которой козыри окажутся у лучшего игрока, и забывая, что выше жалких интриг есть Провидение, и все бесчестные тайны рано или поздно будут раскрыты. Даже если эта женщина, которую я имею в виду, была бы виновна лишь в опубликовании того ложного объявления в «Таймс», я бы все равно считал ее самым отвратительным существом женского пола – самым безжалостным и расчетливым из всех человеческих созданий. Та жестокая лож явилась трусливым вероломным ударом ножа в спину бесчестного убийцы.

– Но откуда вы знаете, что объявление было ложным? – спросила госпожа. – Вы рассказывали, что ездили в Вентнор с мистером Толбойсом на могилу его жены. Кто же в таком случае умер в Вентноре, если это не была миссис Толбойс?

– А, леди Одли, – промолвил Роберт, – на этот вопрос могут ответить лишь два или три человека, и кто-нибудь из них скоро заговорит. Повторяю, госпожа, я твердо намерен разгадать тайну смерти Джорджа Толбойса. Неужели вы думаете, что от меня можно отделаться женским увливанием, хитростью? Нет! Звеню за звеном я собрал воедино цепь доказательств, не хватает лишь одного двух, чтобы завершить ее. Неужели вы думаете, я позволю, чтобы мне препятствовали? Не думаете ли вы, что

Тайна леди ОДЛИ

мне не удастся обнаружить недостающие звенья? Нет, леди Одли, я добьюсь своего, потому что знаю, где их искать! В Саутгемптоне живет светловолосая женщина по имени Плуосон, которая вовлечена в тайну отца жены моего друга. Я думаю, она может помочь мне узнать историю женщины, похороненной на кладбище в Вентноре, и я не пожалю трудов, чтобы раскрыть это, но не до тех пор, пока...

– Пока – что? – с жадностью спросила госпожа.

– Пока женщина, которую я хочу спасти от падения и наказания, не примет милость, оказываемую мной, и не послушает предупреждения.

Госпожа пожала своими изящными плечами, в ее голубых глазах сверкнул вызов.

– Она была бы очень глупа, если бы позволила себе поддаться подобной глупости, – заявила она. – Вы ипохондрик, мистер Одли, вам нужно принимать камфару, или красную лаванду, или нюхательные соли. Что может быть смелее той идеи, что вы вбили себе в голову? Вы расстаетесь со своим другом Джорджем Толбойсом довольно таинственным образом – то есть сей джентльмен решает покинуть Англию, не предупредив вас. Что из того? Вы сами признали, что он изменился после смерти своей жены. Он сделался странным и начал избегать общества, ему стало все равно, что с ним будет. Но что наиболее вероятно, он просто устал от однообразия цивилизованной жизни и умчался на свои дикие золотые прииски, чтобы отвлечься от горя. Это довольно романтическая история, но самая обыкновенная. Но вы не удовлетворены таким простым объяснением исчезновения вашего друга, вы построили какую-то абсурдную теорию заговора, существующую лишь в вашей разгоряченной голове. Элен Толбойс мертва. «Таймс» написала об этом. Ее собственный отец говорит вам, что ее нет в живых. На надгробии на кладбище в Вентноре начертано о ее смерти. По какому праву, – ее голос повысился почти до пронзительного крика, – по какому праву, мистер Одли, вы приходите ко мне и мучаете этим Джорджем Толбойсом, по какому праву вы осмеливаетесь утверждать, что его жена все еще жива?

– По праву косвенных улик, леди Одли, – ответил Роберт, – по праву тех косвенных доказательств, которые иногда устанавливают виновность человека, совершившего убийство, при первом слушании дела, даже если на него падало меньше всего подозрений.

– Какие косвенные улики?

– Доказательство времени и места. Доказательство почерка. Когда Элен Толбойс покинула дом отца в Уайлден-

си, она оставила письмо, в котором писала, что устала от старой жизни, хотела найти новый дом и новую жизнь. Это письмо у меня.

– В самом деле?

– Сказать ли вам, – ответила почеркожа Элен Толбойс так сильно, что самый опытный эксперт не найдет между ними различий?

– Сходство почерков двух женщин самая обычная вещь в наше время, – беззаботно ответила госпожа. – Я могла бы вам показать письма полудюжины моих приятельниц и заставить вас найти какие-нибудь различия в них.

– Но что, если почерк необычен, имеет отличительные особенности, благодаря которым его можно узнать среди сотен других?

– Ну, в таком случае совпадение довольно любопытное, – ответила госпожа. – Но не более чем совпадение. Вы не можете отрицать факт смерти Элен Толбойс лишь на основании того, что ее почерк напоминает чей-то другой.

– Но если цепочка таких совпадений ведет к единственному заключению, – промолвил Роберт. – Элен Толбойс покинула дом отца, согласно ее собственному письму, потому что устала от старой жизни и хотела начать новую. Знаете, какой я делаю отсюда вывод?

Госпожа пожала плечами.

– Не имею ни малейшего представления, – ответила она. – И так как вы держите меня в этом мрачном месте уже почти полчаса, я прошу вас позволить мне уйти и переодеться к обеду.

– Нет, леди Одли, – ответил Роберт с холодной неумолимостью, так не свойственной ему и превратившей его совсем в другое существо – безжалостное воплощение правосудия, жестокое орудие возмездия, – нет, леди Одли, – повторил он, – я уже говорил вам, что женские уловки не помогут вам, вызов вам не к лицу. Я был с вами честен и открыто предупредил вас. Я косвенно намекнул на опасность еще два месяца назад.

– Что вы имеете в виду? – неожиданно спросила госпожа.

– Вы решили пренебречь моим предупреждением, леди Одли, – продолжал Роберт, – и пришло время, когда я должен говорить с вами прямо. Неужели вы думаете, что-то, чем наградила вас природа, спасет от возмездия? Нет, госпожа, ваши юность и красота, грация и изящество делают вашу ужасную тайну еще более ужасной. Улика против вас недостает лишь одного звена, чтобы осудить вас, и оно будет добавлено. Элен Толбойс больше не вернулась в дом своего отца. Когда она покинула своего бедного старого отца и его убогий кров, она заявила, что по-рывает с прежней жизнью. Что люди

обычно делают, когда хотят начать новую жизнь, пойти по новому кругу в этой гонимой жизни, освободиться от пут, связывавших их по рукам и ногам в первой попытке? Они меняют имена, леди Одли. Элен Толбойс оставила своего маленького ребенка – она уехала из Уайлденси с твердым намерением предать забвению свою личность. Она исчезла как Элен Толбойс шестнадцатого августа пятьдесят четвертого года и семнадцатого числа того же месяца появилась вновь как Люси Грэхем, не имеющая друзей и родственников девушкой, возложившая на себя нелегкие обязанности в доме, где ей не задавали никаких вопросов.

– Вы сумасшедший, мистер Одли, – закричала госпожа. – Вы сумасшедший, и мой муж защитит меня от вашей дерзости. Ну и что из того, что Элен Толбойс убежала из дома в один день, а я вступила в дом моей работодательницы на следующий? Что это доказывает?

– Само по себе очень мало, – ответил мистер Одли, – но с помощью других улик...

– Каких улик?

– Два ярлыка, наклеенные один на другой на коробке, оставленной вами у миссис Винсент: на верхнем стоит имя мисс Грэхем, а на нижнем – мисс Джордж Толбойс.

Госпожа погрузилась в молчание. В сумерках мистер Одли не видел ее лица, но он заметил, как две маленькие ручки конвульсивно прижались к сердцу, и он понял, что выстрел достиг цели.

«Боже, помоги этому бедному несчастному созданию, – подумал он. – Теперь она знает, что пропала. Интересно, чувствуют ли судьи то же, что и я сейчас, когда они надевают свои манты и приговаривают к смерти какогонибудь дрожащего от страха беднягу, не сделавшего им зла. Испытывают ли они благородное негодование или ту же боль, страдание, терзающие меня, пока я разговариваю с этой несчастной женщиной?»

Он шел рядом с ней в молчании. Они прогуливались вдоль темной аллеи, но теперь приближались к кустарнику в конце ее, где среди порослей колючек укрылся полуразвалившийся старый колодец.

Петляющая тропинка, заросшая сорными травами, вела к этому колодцу. Роберт вышел из аллеи и свернул на эту дорожку. В кустарнике было светлее, чем в аллее, а мистер Одли хотел увидеть лицо госпожи.

Он молчал, пока они не добрались до травы, бурно росшей возле колодца. Толстая кирпичная кладка местами обвалилась, куски ее валялись тут и там среди травы и вереска. Тяжелые подпорки, поддерживавшие деревянный сруб были на месте, но железное колесо отвалилось и лежало в нескольких шагах от колодца, проржавевшее и заброшенное.

Роберт Одли облокотился об одну из массивных подпорок и посмотрел вниз на лицо госпожи, бледное в холодных зимних сумерках. Появилась луна, слабо светящийся серп в серых небесах, и ее призрачный свет смешался с туманными тенями угасающего дня. Лицо госпожи казалось в точности по-

хожим на то, которое Роберт Одли видел в своих снах, выглядевавшим из белых хлопьев пены в зеленых морских волнах и зовущим его дядю к разрушению.

– Эти два ярлыка у меня, леди Одли, – подытожил он. – Я отклеил их с коробки, оставленной вами на Кресчент Вилла. Я взял их в присутствии миссис Винсент и мисс Тонкс. Можете ли вы что-нибудь возразить против этого доказательства? Вы говорите мне: «Я Люси Грэхем, у меня нет ничего общего с Элен Толбойс». В таком случае, вы можете предъявить свидетелей, знающих ваших родителей, где вы жили до того, как появились на Кресчент Вилла? У вас должны быть друзья, родственники, связи. Даже если вы были самым одиноким созданием на этой земле, вы бы смогли указать хоть кого-нибудь, кто знал вас в прошлом.

– Да, – закричала госпожа, – если бы я оказалась на скамье подсудимых, я бы без сомнения предъявила свидетелей, чтобы опровергнуть ваше абсурдное обвинение. Но я не на скамье подсудимых, мистер Одли, и мне остается только посмеяться над вашей смехотворной глупостью. Говорю вам – вы сумасшедший! Если вам угодно говорить, что Элен Толбойс не мертва, и что я Элен Толбойс, можете оставаться при своем мнении. Если вы решили слоняться по местам, где я жила, и где жила эта миссис Толбойс, следуйте собственному желанию; но предупреждаю вас, что подобные фантазии нередко приводили людей, внешне таких же нормальных, как и вы, к долговому заключению в частных сумасшедших домах.

Роберт Одли невольно вздрогнул и отшатнулся от нее при этих словах.

«Она способна на новое преступление, только чтобы скрыть следы старого, – подумал он. – Она способна употребить все свое влияние на моего дядю, лишь бы поместить меня в сумасшедший дом».

Я бы не сказала, что Роберт Одли был трусом, но вполне допускаю, что дрожь ужаса, что-то среднее страху, пронзила его при воспоминании о страшных делах, которые творили женщины с того дня, как Бог сотворил Еву в райских садах. А что, если дьявольская сила притворства этой женщины окажется сильнее, чем правда, и раздавит его? Если она не пощадила Джорджа Толбойса, стоящего на ее пути и представляющего для нее определенную опасность, то пощадит ли она его, угрожавшего ей гораздо больше? Так же ли женщины милосердны, любящи и добры, как красивы и грациозны? Разве не существовало некоего месье Мазера де Латьюда, имевшего несчастье оскорбить изысканную мадам де Помпадур и испутившего свой неосторожный поступок пожизненным заключением в тюрьме? Он, дважды избежавший тюрьмы, два раза попадавший в плен, все же поверил запоздалому великодушию своего прекрасного противника и предал себя в руки неумолимой злодейки. Роберт Одли посмотрел в бледное лицо женщины, стоящей рядом с ним, это прекрасное лицо, на котором лучистые глаза светились странной опасной блеском; и припомнив сотни рассказов о женском веролом-

стве, содрогнулся при мысли о том, как неравна борьба между ними.

«Я открыл ей свои карты, – подумал он, – но она хранит свои. Маску, которую она надела, не сорвать. Мой дядя скорее решит, что я сошел с ума, чем поверит в ее виновность».

Бледное лицо Клары Толбойс, печальное и открытое, так не похожее на хрупкую красоту госпожи, возникло перед его мысленным взором.

«Какой же я трус, что беспокоюсь о себе и о своей безопасности, – подумал он. – Чем больше я наблюдаю эту женщину, тем больше у меня причин опасаться ее влияния на других, тем больше причин желать ее удалить из этого дома».

Он огляделся в этой сумрачной тьме. Уединенный сад напоминал тихое кладбище, обнесенное стеной и скрытое от мира.

«Где то здесь, в этом саду она встретилась с Джорджем Толбойсом в день его исчезновения, – вдруг пришло ему в голову. – Интересно, где это произошло, в каком месте он взглянул в ее жестокое лицо и обвинил в вероломстве?»

Госпожа, опершись своей маленькой ручкой о противоположную подпорку, беззаботно покачивала своей хорошей ножкой среди высокой травы, но украдкой посматривала на своего противника.

– Тогда это будет поединок до смерти, – мрачно промолвил Роберт. – Вы отказываетесь прислушаться к моему предупреждению. Вы отказываетесь скрыться и раскатыться в совершенном вами зле где-нибудь за границей, подалее от великодушного джентльмена, обманутого и одураченного вашими притворными чарами. Вы предпочитаете остаться здесь и бросить мне вызов.

– Да, – ответила леди Одли, вскинув голову и глядя в лицо молодому адвокату. – Я не виновата, если племянник моего мужа сошел с ума и выбрал меня жертвой своей мономании.

– Да будет так, госпожа, – отвечал Роберт. – Моего друга Джорджа Толбойса в последний раз видели входящим в эти сады через железные ворота, какими мы прошли сюда сегодня вечером. Последнее, что о нем известно – это то, что он спрашивал вас. Его видели входящим в эти сады, но никто не видел, как он вышел отсюда. Я не верю, что он когда-нибудь покидал их. Я полагаю, он нашел свою смерть в пределах этих земель, и что его тело спрятано где-нибудь под тихой гладью воды, или в другом заброшенном уголке. Я переверну здесь все вверх дном, вырву с корнем каждое дерево в саду, но найду могилу моего убитого друга.

Люси Одли издала долгий пронзительный вопль и заломила в отчаянии руки, но ничего не ответила на это страшное обвинение. Ее руки медленно опустились, широко раскрытые глаза были прикованы к Роберту Одли, мерцающая таинственным светом на мертвенно бледном лице.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).

Хозяйке на заметку



АРОМАТЕРАПИЯ ДЛЯ УБОРКИ И ГИГИЕНЫ

Как с помощью ароматерапии можно не просто сделать дом более уютным, но воссоздать правильную атмосферу, гармоничную на всех энергетических уровнях нашего организма. Эфирные масла могут не только сделать дом уютным, удалить стойкие загрязнения, неприятный запах, продезинфицировать поверхности, защитить дом от насекомых - также с их помощью можно воссоздать комфортный уровень энергетического баланса.

Правильное начало – залог успеха

Начните с того, что попытайтесь себе представить идеальную атмосферу вашего дома - то, каким вы видите его в будущем, при этом стараясь продумать даже мельчайшие детали будущего антуража. Отталкивайтесь от жизненных приоритетов и интересов всех членов семьи - подумайте, чем любят заниматься в свободное время



дети и муж, что домохозяйкам бывает необходимо для работы (выполнения домашних заданий детьми или сверхурочной работы в режиме «home office» вам и мужу). Постарайтесь «заглянуть» в будущее, и попытайтесь понять, к чему вы стремитесь - вы, и ваши дети, муж, другие домохозяйцы - что для вас будет важным и актуальным в будущем. Нужно освободить ваше пространство для энергетики будущего, для всего того, к чему вы стремитесь.

Второй этап уборки – избавление от всего ненужного

Поскорее избавьтесь не только от старых, потрепанных, грязных и ненужных вещей, но также и от тех, с которыми у вас связаны какие-то неприятные воспоминания и негативные ассоциации. Пусть прошлое остается в прошлом - откройте двери вашего дома будущему - прекрасному и счастливому, такому, каким его видите именно вы, и весь балласт вещей, которые не вписываются в картину идеального мира, отправьте туда, где ему и следует находиться

ся - на помойку. Отложите хорошие вещи и отдайте их в благотворительные организации. После этого вы почувствуете такой прилив жизненных сил и вдохновения, что просто пожалеете, что не сделали этого раньше.

Шаг третий - освобождаем пространство для циркуляции энергии по фен-шуй

На этом этапе снова придется вернуться к более конкретным вещам. Проследите за тем, чтобы у вашей энергии была возможность свободно и комфортно циркулировать в вашем доме. Подумайте о том, не создаются ли ситуации, когда коридоры и проходы в помещении оказываются загроможденными, всюду мешаются провода и острые углы мебели, а текущие краны ежесекундно действуют на нервы. И предпримите сознательные, последовательные и энергичные меры по устранению таких факторов. Систематизируйте вещи, используйте удобную мебель для хранения. Разумным способом избавиться от всех вещей, которым не можете найти постоянное место. Значит, им не место в вашем доме. Постарайтесь все устроить так, чтобы даже в закрытых от взоров ящичках и укромных уголках царил образцовый порядок - можете устраивать себе что-то вроде теста - фотографируйте и смотрите, могли бы вы эту фотографию выложить в качестве поста в соцсети? Если нет - старайтесь снова, вы достойны самого лучшего.

Шаг четвертый и самый главный – поддержание достигнутого результата

Теперь, когда успех, наконец, достигнут, очень важно его сохранить. Для этого возьмите на вооружения правила «флай-леди» - убирайтесь по 15-20 минут каждый день, чтобы это было не утомительно, и всегда - «почистому»: то есть не дожидаясь, когда появятся видимые загрязнения. Важно, чтобы чистота была не просто видимой, но еще и ощущалась другими органами чувств - используйте натуральные средства с аромамаслами для обеззараживания поверхностей и ароматизации помещений. Природные эссенции растений комфортны для нашего организма на энергетическом уровне, и действуют намного эффективнее обычной бытовой химии. Известно, например, что многие эфирные масла обладают мощным антибактериальным и антисептическим действием, по силе сопоставимым с медицинскими препаратами и химическими реактивами. Но это полностью натуральные, экологически чистые средства, которое безвредны для организма.



СРЕДСТВА ДЛЯ УБОРКИ СВОИМИ РУКАМИ

Существует большое количество полезных рецептов средств гигиены, безопасных для здоровья и окружающей среды. Вот что вам может понадобиться:

* **Эфирные масла** - лимона, чайного дерева, розмарина, мяты, лаванды, эвкалипта, апельсина, сосны, пихты, ели, тимьяна, корицы, герани, цитронеллы, грейпфрута и др.

* **Основные ингредиенты** - пищевая сода, уксус, перекись водорода, лимонная кислота, натуральное жидкое мыло, спирт, вода. Уборка с натуральными компонентами и природными ароматами станет для вас совмещением приятного с полезным, а также принесет заряд творческой энергии и позитива.

* **Дезинфицирующее средство для мытья пола.** В столовой ложке спирта (водки) растворите - по 5 капель масла лимона, чайного дерева, эвкалипта (сосны, ели). Полученную смесь разведите в ведре с теплой водой. При сильном загрязнении пола, плитки в ведро добавьте еще 2 ст. ложки соды и 1 ст. ложку жидкого мыла. Протрите тряпкой, после чего смойте водой.

* **Дезинфицирующее средство для поверхности и полок.** 2 стакана горячей воды + четверть стакана соды + 10 капель (эвкалипта, тимьяна, лимона, лаванды). Смешайте все составляющие во флаконе с распылителем и взболтайте. Нанесите на поверхность и протрите ее.

* **Уборка кухни.** Средство для мытья посуды, раковины, плит, жировых пятен: в емкость объемом 200 мл добавьте чайную ложку натурального жидкого мыла, чайную ложку соды, 2 ч. л. уксуса. Тщательно перемешайте, долейте теплой воды, встряхните и капните масла (по 3 капли лимона, апельсина, чайного дерева, мяты, розмарина).

* **Нейтрализация запаха в холодильнике.** В баночку с пищевой содой капните 2-3 капли эфирных масел

(мяты, лимона, розмарин) и поставьте в холодильник.

Концентрированное чистящее средство: 250 мл столового уксуса + 100 г лимонной кислоты + 10 капель масла чайного дерева (лимона, эвкалипта).

* **Стирка и ароматное полоскание.** Добавьте в стиральный порошок или ополаскиватель 15-20 капель масла лаванды, цитронеллы, сосны.

* **Ваше чистое постельное белье.** Оно будет благоухать и источать нежный аромат, если в бельевой шкаф положить саше или салфетки с маслом лаванды. Кроме ароматизации это еще прекрасный способ защиты от моли и насекомых.

* **Защита от электросмога.** Наши дома, квартиры напичканы действующими электроприборами, электромагнитные излучения которых, загрязняют пространство и отрицательно влияют на здоровье человека. Нейтрализовать пагубное действие электромагнитных полей в помещении помогут эфирные масла мяты, пачули, эвкалипта, лимона, апельсина, лаванды, сандала, жасмина, шалфея мускатного. Применяйте их с помощью аромалампы или пульверизатора/распылителя.

* **Борьба с насекомыми и молью.** Моль, комары, мошки сторонятся и избегают запахов лаванды, гвоздики, герани, корицы, цитронеллы, чайного дерева. Их можно использовать в аромалампе, саше, капнуть на салфетку и разложить по полкам или протирать места в доме, где появляются насекомые. Очень эффективно в борьбе тараканами масло эвкалипта, насекомые избегают этого запаха и просто покидают помещение.



МАСТЕРИЦА



МОГУТ ЛИ ПРОДУКТЫ ВЫЗВАТЬ ДЕПРЕССИЮ?

Зимой я не соблюдаю диету: за окном так серо и холодно, что я позволяю себе хорошо прожаренный стейк, плитку шоколада. Но настроение все равно не поднимается, почему?

Елена Р.

Недавние исследования ученых показали, что шоколад и другие сладости дают лишь минутное удовольствие, формируя при этом зависимость. Человек становится настоящим сахарным наркоманом и, не получив в какой-то момент сладости, впадает в апатию и депрессию. Есть и другие продукты, которые формируют зависимость и вызывают усталость и депрессию, если употреблять их каждый день. Это кофе, красное мясо. Одна чашечка бодрящего напитка утром не вызовет привязанности. А вот если вы выпиваете по 3-4 чашки

кофе в день, то отсутствие этого допинга приводит к снижению работы мозга, ощущению разбитости. То же самое касается баранины, свинины и говядины. Это сложно перевариваемые для организма продукты. Их ежедневное употребление ведет к тому, что они не успевают переработаться кишечником, образуют яды, угнетающие организм, в том числе и нервную систему. В итоге вы быстро утомляетесь, раздражаетесь по пустякам и впадаете в депрессию.

Речь не идет о полном отказе от кофе, сладостей и мяса - эти продукты все-таки необходимы для зимнего рациона, но все хорошо в меру.

ХРАНЯТ ЛИ ТВОРОГ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ?

Купила на рынке домашний творог, положила в холодильник, чтобы приготовить сырники. Через три дня творог пришлось выбросить: он покрылся плесенью. Какой срок годности у творога и как его правильно хранить?

Вероника.

Домашний творог можно хранить в холодильнике до трех дней, если положить его на полку под морозилкой. Покупной творог можно хранить неделю, т.к. он содержит консерванты. Свежий творог нельзя оставлять в целлофановом пакете, его следует переложить в стеклянную, глиняную или эмалированную емкость и накрыть крышкой.

Если вам нужно сохранить творог дольше, зернистый творог для сырников, запеканок, блинчиков и выпечки можно положить в морозилку. Перед приготовлением этих блюд творогу нужно дать оттаять 2-3 часа при комнатной температуре, лишнюю влагу слить.



Употреблять в чистом виде размороженный творог не нужно, лучше использовать его для блюд с термической обработкой.

ЧТО ПИТЬ

ВО ВРЕМЯ ДИЕТЫ?

Я соблюдаю диету уже 2 месяца. Как и положено, пью много жидкости: каждый день выпиваю больше 2 литров соков и газировок. Но не похудела ни на килограмм.

Янина У.

Действительно, любая диета требует обильного питья. Но это не газированные напитки и не пакетированные соки, содержащие вредные добавки и консерванты: из-за них вы не худеете. Можно пить обычную кипяченую воду - маленькими глотками, немного и часто, но лучше употреблять негазированную минеральную воду, которая восполнит недостаток полезных веществ в организме. Полезны и свежевыжатые соки: яблочный, апельсиновый, морковный, капустный. Рекомендуется употреблять кисломолочные продукты, особенно вместе с вареными овощами. Можно позволить себе зеленый чай без сахара. В выходные можете побаловать себя бокалом красного вина, которое лучше употреблять немного развести водой, как это делали древние греки.



АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

Моя подруга похудела на 10 кг за месяц. Говорит, что просто пила много активированного угля. Не вредно ли это?

Ксения К.

Активированный уголь выводит шлаки, очищает пищеварительный тракт. Это один из первых помощников, например при отравлениях. Но постоянно его использовать нельзя: он способен выводить не только токсичные вещества, но и полезные ферменты,

аминокислоты, витамины. Непонятно, откуда взялся миф о похудении на основе активированного угля. В настоящее время нет никаких результатов клинических исследований, показывающих, что активированный уголь приводит к потере веса.

Как отбелить

пожелтевшие занавески

Н икогда не знала, как правильно стирать тонкие занавески из органзы. Но когда они приобрели желтоватый оттенок, пришлось искать решение проблемы. Соседка посоветовала следующий способ: налить в таз воды и насыпать туда 2 ст. л. крупной соли. В этом растворе оставить занавески на ночь, а утром постирать их вручную с помощью жидкого порошка. После тщательно прополоскать. Сильно отжимать такие занавески нельзя!

Виктория.

Бук или бамбук?

В приготовлении разделочная доска играет не меньшую роль, чем нож или кастрюля.

Деревянные. Доски из березы и сосны - мягкие, не тупят ножи, однако могут треснуть, не прослужив и года. Изделия из дуба - прочные, но тяжелые. Средний вариант - бук и бамбук.

Минусы: впитывают сок от овощей, кровь от мяса, поэтому нужно иметь отдельную доску для каждого вида продуктов. Деревянную доску важно тщательно мыть, затем вытирать.

Пластиковые. Не впитывают воду и содержащиеся в продуктах соки, поэтому с точки зрения гигиены они лучше деревянных.

Минусы: нож оставляет на поверхности пластика царапины, в которых со временем могут поселиться бактерии. Идеальный вариант - изделия из полипропилена.

Стекланные. С точки зрения гигиены безопаснее, чем пластик или дерево. Они не впитывают запахи и влагу. Их легко мыть.

Минусы: стеклянные доски быстро тупят ножи. Их лучше использовать для нарезки мягких блюд, например, пирогов или сыра. Для овощей и мяса стеклокерамика не годится.

Силиконовые. Не впитывают запахи. Устойчивы к температурам. Не тупят ножи. Легко моются и не скользят.

Минусы: предназначены только для работы с тестом и выпечкой.

Чтобы сыр не прилип

Обычно, когда трешь сыр на терке, он прилипает к ней, что создает немало проблем. К тому же, мыть терку после этого не так просто. Чтобы такого не происходило, предварительно смажьте терку, на которой вы собираете натирать сыр, растительным маслом.

Ирина.



ЕСЛИ БЛЮДО НЕ УДАЛОСЬ

Даже у опытных хозяек иногда что-то не получается на кухне. Подгорело, пересолено, пересушено... С подобными кулинарными огрехами очень легко справиться!

Пересушили мясо

Переложите мясо в сковороду, залейте его сметаной и оставьте на полчаса. Затем перемешайте, добавьте пару ложек воды и томите на слабом огне около 20 мин.

Переперчили суп

Оставьте кастрюлю на плите на час. За это время основная часть перца осядет на дно. Перелейте суп половником в другую емкость. По желанию можно добавить немного бульона.

Соус с комочками

Процедите получившийся соус через сито. Оставшиеся на нем комочки разотрите ложкой и добавьте к основной массе. После положите в соус 1 ч. л. сливочного масла и подогрейте его.

Бульон пересолен

Опустите в кипящий суп рис в пакетике. Дойдя до готовности, он впитает в себя излишки соли. Если у вас не оказалось под рукой риса в пакетиках, заверните его в любую плотную ткань или несколько слоев марли и также опустите в бульон. Другой вариант - опустить целую картофелину. Картофель прекрасно забирает лишнюю соль.

Выпечка подгорела

Остудите изделие. Если подгоревший слой очень толстый, срежьте его ножом. Если тонкий - аккуратно потрите мелкой теркой.

Пригорела каша

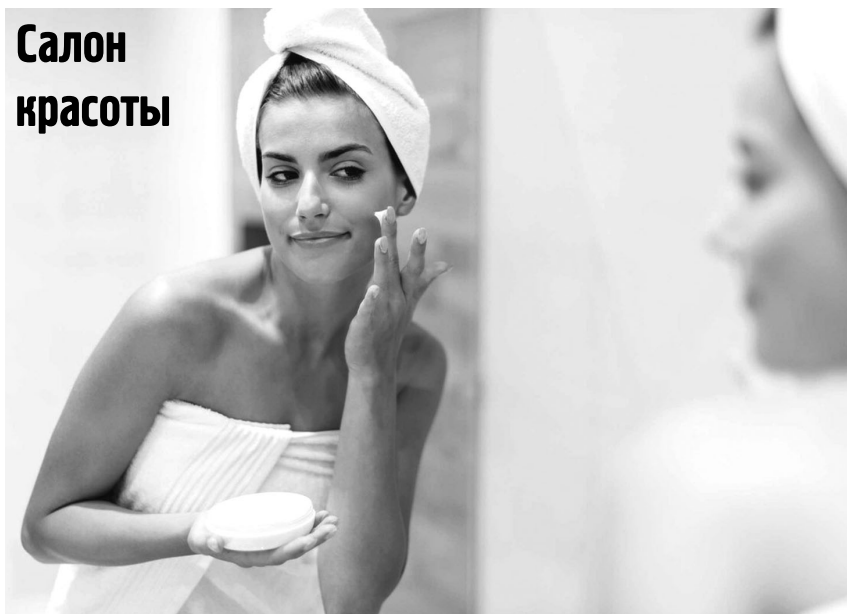
Поставьте кастрюлю с пригоревшей кашей в емкость с холодной водой. Пригоревший слой прилипнет ко дну. Остальное переложите в другую кастрюлю, долейте туда молока, добавьте сахар и масло по вкусу.

МАКИЯЖ БУДЕТ ДЕРЖАТЬСЯ ДОЛГО!

Хотите, чтобы ваш макияж в течение длительного времени выглядел так, словно только что сделан? Нанесите тональный крем непосредственно на очищенную кожу, затем пудру и румяна. А теперь возьмите кубик льда и быстрыми легкими движениями протрите им все лицо. После этой процедуры вы сможете долго щеголять свежим макияжем.

Любовь.





УТРЕННИЕ РИТУАЛЫ ДЛЯ КРАСИВОЙ КОЖИ

Бледность, неровный цвет лица, отечность по утрам могут говорить о том, что кожа еще не проснулась. Пора взбодрить ее, увлажнить и сделать сияющей.

Организм человека на 70% состоит из воды. Когда питьевой режим нарушен, в первую очередь страдает кожа - появляются сухость, шелушение, воспаления. Именно поэтому косметологи рекомендуют начинать свой день со стакана теплой воды - так вы запустите процесс очищения от токсинов и увлажните эпидермис изнутри. Что еще нужно сделать в первые часы после пробуждения?

Контрастный душ

Начните утро с контрастного умывания - ополосните лицо сначала теплой водой, затем холодной. Повторите 5-10 раз. Смена температуры активизирует кровоток, даст понять коже, что пора просыпаться. Процедуру желательно завершить теплой водой. Уже через неделю вы заметите, что по утрам стали выглядеть свежее.

✓ **Если кожа склонна к куперозу, контрастное умывание лучше практиковать не чаще 2-3 раз в неделю.**

Пенка, гель или масло?

Чтобы избавиться от излишков кожного сала и удалить остатки ночного ухода, простого умывания водой недостаточно. Что использовать для очищения по утрам - пенку, гель, гидрофильное масло или мыло?

Пенка или мусс мягко удалят загрязнения, не нарушая естественный pH кожи. Эти средства идеальны для сухой и нормальной дермы.

Гель для умывания обладает отшелушивающим эффектом, подходит для ежедневного применения, особенно если у вас жирная или комбинированная кожа.

Гидрофильное масло глубоко очищает поры, убирает черные точки. Одна-

ко этим средством лучше пользоваться вечером, чтобы удалить макияж. Для утреннего ухода больше подойдут пенка или гель.

Мыло для лица сокращает количество высыпаний, но может пересушить эпидермис. Пользуйтесь им не чаще 2 раз в неделю.

Тоник вместо будильника

Существует косметика, в состав которой входят тонизирующие компоненты. Они в буквальном смысле пробуждают кожу после сна. Это ментол и масло чайного дерева (приятно охлаждают кожу), кофеин (лимфодренажный эффект вам обеспечен), экстракты водорослей (увлажняют эпидермис). Не забудьте про зону вокруг глаз, особенно если вас беспокоят отеки. На данную область следует нанести гель или легкий крем. В его составе должны быть пептиды, которые повышают выработку коллагена и замедляют процесс появления «гусиных лапок». Также эффективны кофеин или экстракт зеленого чая (улучшают микроциркуляцию, избавляют от отеков), гиалуроновая кислота и антиоксиданты.

Массаж взбодрит за 5 минут

Стимуляция определенных точек в утренние часы поможет проснуться и вам, и вашей коже.

1 Возьмитесь указательными и средними пальцами за мочки ушей и энергично их разотрите. Так вы разгоните кровоток, улучшите цвет лица.

2 Сожмите губы и в быстром темпе надавливайте щеки, не открывая при этом рот. Это упражнение является хорошей профилактикой носогубных складок.

3 Положите по три пальца на брови и слегка надавите. Продолжайте воздействие в течение 5 секунд. Аккуратно пройдитесь указательными пальцами от носа к скулам, стараясь не растягивать кожу. Так вы снизите вероятность появления отеков.

Освежить область вокруг глаз помогут патчи. Поместите их на кожу на 10-15 минут. Эффект от воздействия продлится 3-4 часа.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ВИТАМИН С

Завершающий этап утреннего ухода за кожей - использование увлажняющего крема. Как выбрать что-то стоящее среди всего многообразия?

Косметологи рекомендуют остановиться на средстве с витамином С. Он участвует в синтезе коллагена, снижает негативные последствия влияния солнечных лучей, оказывает осветляющий и выравнивающий эффект, повышает защитные способности кожи.

Если на баночке крема написано, что

он содержит аскорбиновую кислоту, значит, средство обеспечит недолговременный эффект.

Стабилизированный витамин С в составе не даст быстрого результата. Однако в такой форме витамин более устойчив к свету, обладает накопительным действием. Иногда его источниками становятся экстракты растений. Такие средства действуют на кожу деликатно, поэтому идеально подходят для чувствительной дермы.



В составе масла чайного дерева более 10 полезных для кожи элементов. Например, терпинен и цинеол обладают антимикробным действием, подсушивают прыщи. Эфирол улучшает обменные процессы в глубоких слоях эпидермиса, способствует регенерации клеток, поддерживает дерму в тонусе. На масло стоит обратить внимание обладательницам жирной и комбинированной кожи: оно снижает интенсивность работы сальных желез.

Пилинги ускоряют регенерацию клеток

Чтобы избавиться от омертвевших клеток, сделать кожу гладкой и подготовить к последующему уходу, используйте пилинги с добавлением масла чайного дерева. Делать это следует не чаще 2 раз в неделю.

Овсяный. 2 ст. л. овсяных хлопьев залейте 2 ст. л. кефира. Добавьте 4-5 капель масла чайного дерева. Мягкими круговыми движениями распределите состав по коже, двигаясь по массажным линиям. Смойте теплой водой.

Кофейный. Соедините 2 ст. л. кофейной гущи с 1 ст. л. оливкового масла, добавьте 4-5 капель масла чайного дерева. Нанесите на кожу лица по массажным линиям, затем смойте.

✓ **Перед использованием нанесите 2-3 капли масла на тыльную сторону ладони. Если в течение 30 минут не появились зуд и покраснение, можете смело пользоваться этим средством.**

Вернуть тонус

Домашние маски рекомендуется применять 2-3 раза в неделю для повышения тонуса дермы и сокращения мимических морщин. Курс - 1 месяц. Через 4-5 недель его можно повторить.

Творожная для сухой кожи. Смешайте 2 ст. л. нежирного творога с 1 ст. л. настоя цветков ромашки. Добавьте 1 ч. л. миндального масла и 1/2 ч. л.



МАСЛО ЧАЙНОГО ДЕРЕВА ПРОТИВ МОРЩИН

Этот природный антисептик борется не только с воспалениями, но и с морщинами. Косметологи рекомендуют добавлять масло чайного дерева в домашние маски, пилинги и ночной крем.

эфирного масла чайного дерева. Перемешайте и нанесите на кожу лица, шею и область декольте на 15-20 минут. Смойте теплой водой и используйте увлажняющий крем.

Медовая для нормальной кожи. 1 ст. л. жидкого меда соедините с сырым желтком, 1 ч. л. сока алоэ и 1/2 ч. л. эфирного масла чайного дерева. Маска получится жидкой, поэтому ее удобно будет наносить с помощью косметической кисти. Оставьте состав на 20 минут, затем смойте.

Глиняная для жирной и комбинированной кожи. Разведите 1 ст. л. белой глины 2 ст. л. воды. Добавьте 1 ч. л. нежирной сметаны и 1/2 ч. л. масла чайного дерева. Нанесите массу на кожу лица, избегая области вокруг глаз, на

15 минут. Смойте теплой водой и используйте питательный крем.

Лосьон для здорового цвета лица

Приготовьте лосьон из натуральных компонентов, чтобы вернуть коже сияние и здоровый цвет. Используйте его дважды в день - утром и вечером - сразу после умывания. Храните домашний лосьон в холодильнике не более 7 дней.

Травяной. Возьмите по 1 ч. л. цветков календулы, зверобоя и шалфея. Залейте 250 мл воды, дайте настояться 3-4 часа. Процедите отвар, добавьте 1 ч. л. эфирного масла чайного дерева. Нанесите лосьон на кожу лица при помощи ватного диска.

С зеленым чаем. В 100 мл остывшего зеленого чая (для заварки используйте не пакетированный, а листовый чай) добавьте 1 ч. л. эфирного масла чайного дерева и 1/2 ч. л. эфирного масла розы. Перемешайте и используйте после умывания.

В чистом виде можно?

Это уникальное масло не рекомендуется использовать в чистом виде: вы рискуете пересушить кожу. Допустимо точечно (возьмите ватную палочку) наносить его на отдельные воспаления. В остальных случаях следует смешать его с любым базовым маслом - оливковым, миндальным, кокосовым и т.д. Отличная идея - добавить каплю масла чайного дерева в разовую порцию ночного крема. Благодаря этому средство станет эффективнее, а кожа за ночь вернет упругость и тонус.

ЧТО ТАКОЕ СЛАДКАЯ КОСМЕТИКА?



В последнее время на косметическом рынке появляется все больше сладкой косметики. А все потому, что средства с ароматом десертов не только выполняют свои прямые функции, но и поднимают настроение.

Пудра с ароматом имбирного пря-

ника. Такая косметика покрывает кожу мелким шиммером, ее можно наносить не только на лицо, но и на тело. А вот парфюм в этом случае отложите в сторону - вы будете благоухать и без него.

Леденцовый спрей для тела. Хотите погрузиться в мир сахарной ваты, леденцов и конфет? Используйте спрей для тела со сладким запахом. Нанесите его на кожу сразу после душа или ванны - так вы продлите стойкость аромата.

Мусс для душа с ароматом шоколада. Что может быть лучше, чем побаловать себя шоколадом после рабочего дня? Но если вы следите за фигурой, достаточно нанести на кожу шоколадный мусс. Она станет мягкой, нежной и бархатистой.



Сладкая Валентинка

14 февраля - праздник, когда влюбленные преподносят друг другу романтические подарки. А кто сказал, что нельзя подарить торт, испеченный своими руками?

Торжественно нарядный, восхитительно нежный и удивительно вкусный, этот тортик станет главным угощением праздничного стола!

Понадобится: Для основы: мука (просеять) - 150 г, сахар - 50 г, масло сливочное - 100 г, соль - щепотка. Для смазывания бортов формы перед заливкой начинки: масло сливочное - 10-20 г. Для начинки: творог (от 9%) - 1 кг, ягоды - 300 г, сахар - по вкусу, агар-агар - 2-3 ст. л. (с горкой), молоко - 250 мл, сливки (35%) - 200 мл. Для верха: желе для торта - 1 пакетик, сок ягодный и сахар - согласно инструкции на упаковке желе.

Соедините ингредиенты для основы, добавив 1 ст. л. воды, и замесите тесто. Выложите его тонким слоем на дно

разъемной формы. Наколите вилкой в нескольких местах. Выпекайте при 200 градусах 15-20 мин.

Для начинки ягоды взбейте блендером с творогом и сахаром.

Агар-агар разведите в молоке и дайте набухнуть (5-10 мин.). Поставьте на небольшой огонь и, непрерывно помешивая, доведите до кипения, но не кипятите. Влейте смесь в творожную массу, постоянно взбивая блендером.

Сливки взбейте отдельно до мягких пиков. Постепенно вмешайте их в остывшую творожно-клубничную массу. Смажьте маслом внутренние бортики остывшей формы с основой. Выложите начинку и уберите в холодильник на 2-3 ч. для застывания.

Приготовьте желе согласно инструкции и залейте верх торта. Уберите на ночь в холодильник. Перед подачей украсьте.



ПЕЧЕНЬЕ «НЕЖНОСТЬ»

Понадобится: масло сливочное - 200 г, мука - 2 стакана, пудра сахарная - 300 г, желтки яичные - 2 шт., ванилин - 1 г, маршмеллоу - 175 г, краситель пищевой.

Разотрите 4 ст. л. просеянной сахарной пудры с желтками, добавьте размягченное масло, ванилин и просеянную муку. Замесите тесто. Раскатайте пласт толщиной 1 см, вырежьте фигурки формочкой. Выпекайте при 180 градусах до готовнос-

КАПКЕЙКИ «ВОЗДУШНЫЙ ПОЦЕЛУЙ»

Понадобится: Для теста: масло сливочное - 100 г, мука - 200 г, сахар - 150 г, яйца - 2 шт., молоко - 120 мл, разрыхлитель - 1,5 ч. л., соль - щепотка, ваниль - по вкусу. Для крема: белки яичные - 2 шт., сахар - 130 г, экстракт ванили - 1/4 ч. л., сок лимонный - 1/2 ч. л., краситель пищевой.

Для теста взбейте размягченное масло с сахаром в пышную массу. Добавьте яйца, соль и ваниль, тщательно взбейте. Влейте молоко, введите просеянную муку с разрыхлителем. Перемешайте до однородности. Все ингредиенты для теста должны быть комнатной температуры.

Разлейте тесто по формочкам (не более 2/3 объема) и выпекайте при 180 градусах готовности (около 30 мин.). Выньте из духовки, накройте полотенцем.

Для крема соедините белки с сахаром и экстрактом ванили. Непрерывно помешивая, нагревайте на водяной бане до полного растворения сахара. Остудите, влейте сок лимона и взбивайте до белоснежных пиков. Добавьте краситель и уберите в холодильник на 1 ч. Украсьте десерт кремом с помощью кондитерского мешка и фигурных насадок.



ти на противне, присыпанном мукой. Маршмеллоу нарежьте, выложите в глубокую посуду, добавьте 1 ч. л. воды и поставьте в микроволновую печь на 1 мин. Когда маршмеллоу растает и увеличится в объеме, выньте, добавьте краситель и, постепенно подсыпая оставшуюся просеянную сахарную пудру, замесите «тесто». Готовую мастику уберите в пакет, чтобы не застывала. Раскатайте мастику в пласт, при помощи формочек вырежьте фигурки по форме печенья, выложите мастику на остывшее печенье. По желанию украсьте.

СВИНИНА С СУХОФРУКТАМИ

1 кг свиной корейки, 5-8 шт. сушеного инжира, 120 г кураги, 120 г чернослива, 1 ст. ложка меда, 3/4 стакана растительного масла, молотый перец, соль.

На корейке сделайте 5 глубоких продольных разрезов. Посыпьте перцем и солью. В центральный разрез выложите инжир, в боковые (рядом с центральным) - курагу, в крайние - чернослив. Обмотайте мясо шпагатом. Мед смешайте с 2 ст. ложками масла. Мясо выложите в форму, смажьте смесью из меда и масла. Влейте вино и поставьте в разогретую до 190 градусов духовку на 80 минут. Периодически поливайте жидкостью со дна.

САЛАТ «ЕЛОЧКА»

200 г отварного куриного филе, 150 г моркови по-корейски, 3-4 яйца, 2 яблока, 100 г твердого сыра, майонез - по вкусу, 2-3 киви, клюква, красная смородина, зелень.

Вареные яйца натрите на крупной терке, сыр - на средней. Отварное филе нарежьте кубиками, яблоко натрите. Выложите на плоское блюдо курицу в виде треугольника. Каждый слой салата перемазывайте майонезом и солите. На курицу разложите морковь. Сверху - яйца. Дальше - яблоко. Последний слой - сырный (его майонезом не смазывайте). Киви очистите, нарежьте тонкими полукружочками. Выложите дольки на салат по бокам и сверху. Украсьте ягодами и зеленью.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПУДИНГ

2 апельсина, 5 яиц, 1,5 стакана молока, 25 г желатина, 100 г сахара, мандарин и шоколад для украшения.

С одного апельсина снимите цедру, со второго выжмите сок. Высыпьте желатин в соки и оставьте на час. Белки взбейте в блендере. Сотейник с молоком поставьте на огонь, добавьте цедру. Когда молоко начнет закипать, всыпьте сахар и влейте взбитые желтки. Влейте сок с желатином и варите, пока масса слегка не загустеет. Дайте немного остыть, разделите по формочкам. Поставьте на 2 часа в холодильник. Украсьте шоколадной крошкой. Подавайте с дольками мандарина.



ТОРТ СЛОЕНЫЙ «НАПОЛЕОН»



Продукты (на 10 порций)

Для теста: маргарин - 400 г, яйца - 4 шт., мука - 4 стакана (по 250 мл), уксус 7-9% - 2 ст. ложки, вода - 0,75 стакана

Приготовление: маргарин нарезать мелкими кусочками.

Тщательно изрубить его со свежемолотой мукой.

Продолжая рубить, постепенно добавив яйца, холодную воду и уксус. Все хорошо смешать.

Вымесить эластичное, мягкое тесто.

Разделить его на 8-10 кусков и поставить в морозильную камеру холо-

дильника на 1-1,5 ч.

Включить духовку.

Тесто вынимать из холодильника по одному куску. Работать с тестом нужно сразу на пекарской бумаге (или на фольге), на которой корж будет выпекаться. Раскатывать его в тонкий пласт (0,3-0,5 см) нужной для торта величины, примерно 25 см в диаметре.

Коржи выпекать в горячей духовке при температуре 220-240 градусов 10 мин., накалявая пласт теста в нескольких местах вилкой, чтобы корж не сильно вздувался.

Готовые коржи уложить на стол, обровнять края, измельчить обрезки в крошку. Если все коржи получились примерно одинаковой величины и правильной формы, можно измельчить в крошку один из коржей.

Подготовленные коржи смазать кремом, укладывая друг на друга. Коржи нужно тщательно прижимать друг к другу. Во время намазывания кремом или формирования торта коржи могут треснуть - это не страшно.

Торт "Наполеон" смазать заварным кремом сверху и, по желанию, с боков. Обсыпать приготовленной крошкой.

ИМБИРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

50 г сахара, 60 г меда, 3 ст. ложки воды, 3 яичных желтка, 50 г сливочного масла, 250-300 г муки, 1/2 чайн. ложки соды, по 2 чайн. ложки порошка имбиря и корицы.

Смешайте воду, мед и сахар. Держите на маленьком огне, пока все компоненты не растворятся. Желтки отделите от белков, добавьте в них масло и перетрите до однородности. Тонкой струйкой влейте остывший сироп, помешивая смесь. После просейте в нее муку (250 г), соду, корицу и имбирь. Начните замешивать тесто венчиком. При необходимости досыпьте еще муки и продолжайте замешивать вручную. Сформируйте из теста шар, накройте пленкой и положите в холодильник на 30 минут. После раскатайте в пласт толщиной 3 мм. Вырежьте печенье с помощью формочек. Переложите на противень с фольгой и поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 7-12 минут. Из оставшихся белков приготовьте глазурь. Достаточно 1 белка и 60 г сахара. Белок взбейте до увеличения в объеме. После всыпьте сахар и взбейте до жестких пиков. Остывшие печенье украсьте глазурью и дайте ей подсохнуть.

Зеленый подоконник



У вас дома никогда не было комнатных растений? Очень зря, ведь они приносят немало пользы. **Поднимают настроение.** Давно замечено: стоит человеку в плохом настроении подойти к цветам, полюбоваться их красотой, поухаживать за ними, поговорить, как ему становится лучше. Зелеными антидепрессантами считаются спатифиллум, орхидея, африканская

фиалка, а также базилик, герань и лаванда - благодаря расслабляющим эфирным маслам, которые выделяют эти растения. **Полезны для глаз.** Зелень успокаивает и расслабляет глаза. Поэтому разглядывание затейливых зеленых листочков - не пустая трата времени, а релакс-процедура, благотворно влияющая на зрение. **Увлажняют и очищают воздух.** Растения - природ-

ЗАЧЕМ НУЖНЫ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ?

Если люди, у которых подоконники заставлены цветами, вызывают у вас искреннее удивление, возможно, вы просто недостаточно знаете о пользе комнатных растений!

ные увлажнители воздуха. Они впитывают влагу через корни и испаряют ее через листья. Особенно активно это делают бостонский папоротник, спатифиллум, аглаонема, сансевиерия и хлорофитум. Помимо увлажнения, растения способны очищать воздух от вредных примесей (с этим справляются фикус Бенджамина, пеларгония, хамедорея) и защищать от воздействия электромагнитных полей (кактус незамесим!).

Лечат. Комнатные растения защищают от болезней, убивая некоторые вирусы и микробы. Для этой цели поставьте на подоконник бегонию, эвкалипт лимонный, апельсин, лимон, розмарин, герань. А еще цветы - настоящие домашние доктора. Например, соком алоэ вера лечат раны, сок каланхоэ используют при парадонтозе,

веточки мирта - при бронхите, а герань - при гастрите. **Улучшают сон.** Есть растения, которые благотворно влияют на нервную систему и способствуют крепкому здоровому сну. К ним относятся, например, лавр (он также снимает головную боль), плющ (особенно полезен для астматиков и аллергиков), гардения (ее аромат действует как легкое снотворное), лаванда (снимает стресс и помогает уснуть).

Вдохновляют. Во-первых, своей красотой растения стимулируют воображение, природные краски и формы подсказывают творческим людям новые идеи. Во-вторых, когда маленький росточек превращается в роскошный цветок, это не может не вдохновлять. Человек начинает верить не только в свои садоводческие способности, но и в себя!

РАСТЕНИЯ В ВАННОЙ КОМНАТЕ

Принять ванну в окружении зелени - сказка! Может ли она стать реальностью в тесной ванной стандартной городской квартиры?

Живая зелень в ванной комнате - одно из популярных интерьерных решений. Выглядит это роскошно, соответствует мировому экотренду, к тому же растения очищают воздух и оказывают мощнейший антистресс-эффект.

Прежде всего, эта идея будет актуальна для владельцев просторных ванных. Однако и тем, у кого санузел маленький, стоит взять этот тренд на заметку. Тропический лес устроить на крохотной площади не получится, зато можно сделать ванную комнату красивее и уютнее.

Заменитель солнца

Совсем без света растения не выживут. Поэтому ванную без окон придется оборудовать фитолампой. Естественно, ее следует разместить подальше от источников воды, и она должна быть снабжена герметичными плафонами. Еще один вариант - время от времени выносить горшки с цветами в светлое помещение. При наличии окна дополнительное освещение не понадобится. Достаточно подобрать растения, тер-

пимые к высокой влажности. К ним относятся фатсия японская, аглаонема, хлорофитум, фаленопсис, калатея, циперус и пр.

Так как в ванной комнате влажно, поливы должны быть умеренными. Время от времени необходимо протирать листья от загрязнений, потому что, помимо пыли, на них могут попасть пена, зубная паста и т.п.

Самые выносливые

Удивительно, но есть растения, которые способны выжить даже в ванной без окон (при наличии фитоламп). Это наиболее неприхотливые, теневые и влаголюбивые виды.

* Филодендрон лазящий. Эту лиану можно красиво разместить на стене помещения.

* Папоротник. Пышный и красивый, он станет отличным вариантом напольного растения.

* Драцена Lucky bamboo. Ей даже почва не нужна, достаточно емкости с водой.

* Сансевиерия. Невероятно выносливое растение. Правда, при недостатке



света цвет листьев может стать менее насыщенным.

* Алоэ. Неприхотливое и простое в уходе. К тому же его можно использовать для приготовления масок для лица.

* Спатифиллум. Обожает влагу и спокойно переносит тень - то, что надо для ванной.

* Монстера. Сильно разрастается, зато очень декоративна благодаря крупным резным листьям. Подойдет для ванной побольше.

Великолепно будут смотреться в ванной также цветы в срезке. Причем не пышные композиции, а минималистичные, лаконичные букетики, отдельные веточки или цветки.

Поздравления

Тамару ТИТВИНИДЗЕ
поздравляем с днем рождения.
Реальный мир стал виртуальным,
Пальма растет, зона коралла,
Район, что был когда-то спальным,
Счастливо жить в нем вам, Тамара.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Алла Титвинидзе,
Валентина Достигаева,
Тамара Константиновская, Вера Уварова,
Лия Кессиди, Иорданка Евтимиади, Алла
Фридман, Светлана Цвылева, Малуза
Горанова, Татьяна Элердашвили, Ирина
Нешкова, Ната Славчева, Ионелла Радева,
Эмилия Манукогян, Майя Церцвадзе,
Елена Микелашвили, Лали и Циури
Беридзе, Веста Квернадзе, Марина
Добругова, Лариса Пиковская,
Лали Шатиришвили,
Мargarита и Наталия Радинские, Ксения
Родионова-Хелая,
Рита Хавтаси.

Галину КАРЕВСКУЮ
поздравляем с 70-летием
со дня рождения.

Пикрис Гора, площадь Героев,
Двор цирка – места эти милы,
Так жить счастливо и без сбоев
Желаем мы нашей Галине.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Галина Вислинская,
Диана Веселовская,
Богдана Маевская, Барбара Краевская,
Лариса Домбровская, Олеся Яроцкая, Анна
Янтар, Светлана Ковальская, Рената
Терпиловская, Мара Шепинская,
Эльмира Яцкевич, Снежана Куц, Нина
Ветлицкая, Ирена Санковская,
Ева Голонок, Валентина Хмелевская,
Мария Славинская,
Лидия Познюховская,
Дора Сосницкая,
Марина Кукарская,
Елена Стрельцова,
Марина Филина, Анна Адамия,
Татьяна Чубинидзе, Любовь Щербаева-
Нугешидзе, Людмила Дегверелашвили,
Нанули Чалвардишвили, Элеонора
Бодзиашвили, Ламара Дигмелашвили,
Майя Райкова, Валентина Томаева, Изо

Мелуа, Тина Кверцхшвили, Тамрико
Псутури, Лали Цанава,
Анна Фабрикова,
Заира Кварацхелия-Гулуа,
Татьяна Жукова-Кантария, Светлана
Арутюнова, Жанна и Офелия Григорян, Инга
Мамиконян, Джульетта Хачатурова,
Евгения Оганесян, Алина Степанян, Венера
Думанова, Инесса Левина, Елена Чаладзе,
Нино Оболашвили, Марина Ментешави-
ли, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили,
Александра Расоева, Тина Габашвили, Нино
Кобахидзе, Ирина Гогишвили, Евгения
Ворошилова, Флора Мамулашвили,
Татьяна Фролова, Тина Шония,
Вера Скворцова,
Наили Харазишвили.

Инну ЯЧЕВСКУЮ-СЕДЫКИНУ
поздравляем с днем рождения.
Район Самгорский так с утра
Блестит от солнца Варкетили,
Желаем радости, добра,
Прекрасной женщине мы Инне.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Лидия Ситникова-Комарова, Елена
Мачабели, Валентина Ярославцева-
Шемшур, Тамара Лапшина, Кристина
Лапшина-Капанадзе, Ирина Бериташвили,
Анна Аnciaури, Людмила и Цицо Тевзадзе,
Лили и Нелли Марченко, Любовь
Арашвили, Нина Губеладзе, Мери Саакова-
Энгенова, Циала Саакова-Чумбуридзе,
Натела Швангирадзе, Ирина Кобалия-
Данелия, Наталия Меладзе.

Пепелу КОПАЛЕИШВИЛИ
поздравляем с днем рождения.
В Самтредия и Зестафони
Ты песни сладкие всем пела,
Тебя всегда мы любим, помним,
Подруга милая Пепела.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Манана Орагвелидзе,
Майя Гиоргобиани,
Силвия Оганесян,
Дали Мхитарян,
Виктория Дарбинян, Кнарик Минасян,
Екатерина Зелинская, Мария Кондролова,
Ольга Лучинка, Галина Ремкова, Цицо
Беруашвили, Мери и Нино Кешелава, Лали

Изория, Элеонора Гвадзабия, Лия Кодуа,
Наталия Псаропуло, Margarита Антонопу-
ло, Нина Романиди, Ксения Спиранди,
Валентина Шипулина, Татьяна Корчагина,
Алла Буковинская, Елена Иваницкая,
Марина Карадочева, Полина Иванова,
Ирина Епифанова, Майя Венкова, Вектра
Диомова.

**Циалу Левановну
МАМАЦАШВИЛИ-МЕНТЕШАШВИЛИ**
поздравляем
с 83-летием со дня рождения.
Чтоб на столе было сациви,
Мечтать об этом вправе вы,
Хоть праздник ваш в онлайн-режиме,
Циалочка Левановна.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Марина Ментешавили,
Галина Каревская, Нино Оболашвили,
Любовь Щербаева-Нугешидзе, Тина
Шония, Иветта Саркисова, Заира
Кварацхелия-Гулуа, Изо Мелуа, Ламара
Дигмелашвили, Нанули Чалвардишвили,
Тамила Чалахешашвили, Ирина Дзуцова,
Тина Габашвили, Елена Маевская, Раиса
Пастушкина, Жанна и Офелия Григорян,
Елена Чаладзе, Татьяна Никифорова, Нино
Коринтели, Нуну Котрикадзе, Ирина
Гогишвили, Диана Веселовская,
Марина Тетрашвили.

Цаисию МЧЕДЛИШВИЛИ, а также
Гамлета МГЕБРИШВИЛИ и Эмму
ШАВГУЛИДЗЕ поздравляем с ро-
ждением внука, а Давида (Дато)
ЧХАРТИШВИЛИ и Этери МГЕБРИШ-
ВИЛИ с рождением сына Тенгиза.
Прыгают все и вверх, и вниз,
От радости все беспокойны,
Родился мальчик наш Тенгиз,
И стало на душе так волноно.
Из Ахалшени и Дзегви
Приветы семье посылают,
Расти большим, малыш Тенгиз,
Парни и девушки желают.

Суважением,
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Майя
Бедошвили, Мзия Вазагашвили, Заира
Ухургунашвили, Нино Майсурадзе, Марина
Папашвили, Ирма Тваури, Русудан
Ломидзе, Вера Карпенко,
Елена Садовская.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №6

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Ам-
плитуда. Прус. Погреб. Агри.
Ха. Доллар. Рок. Истина.
Заря. Пена. Тай. Ликод.
Степь. Сыпь. Ида. Аты. НЛО.
Сон. ПВА. Юм. Пуаро. Баку.
Олаф. Альфа. Капа. Слив.
Ану. Очерк. Гильдия. Сбоку.
Одр. Собака. Расклад.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Сноп.
Прогноз. ВИА. Лото. Кафедра.
Клич. Аспид. Вера.
Опять. Ангел. Клякса. Ляпис.
Пьеха. Пифагор. Барин. Па-
лау. Аника. Сальто. Улус.
Юрок. Инки. Смола. Дол.
Одно. «Армида». Команда.
Нимфа. Ярд.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009



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 заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.



КОГДА ВОЗРАСТ — НЕ ПОМЕХА

Дарк попал в приют совсем старичком - ему исполнилось тринадцать лет. Солидный возраст для крупной собаки. Всю жизнь он прожил в одной семье, охранял дом, провожал хозяина до работы. А потом хозяин заболел и умер, хозяйка ненадолго пережила его. Наследники получили большой участок и дом,

а Дарка выставили на улицу. Пару месяцев он бродил по садоводству, питаясь объедками и подачками соседей. Исхудал, шерсть свалялась в колтуны. А потом наступила зима - дачный поселок почти опустел, а его увидели приехавшие на выходные охотники. Они сбили его снегоходом, потом гнали и гнали,

выпустив в живую мишень несколько пуль - две из них застряли в мощном черепе собаки.

В таком виде Дарка, истерзанного и полуживого, подобрали добрые люди рядом с трассой и отвезли в клинику. Ветеринары спасли ему жизнь, но идти собаке было некуда. Через социальные сети собрали деньги на лечение, но хозяина найти не удалось. Никто не хотел брать старую больную собаку, да еще и солидных размеров.

Дарка отправили в приют на доживание. Содержание одного такого пса обходится недешево, без учета лекарств и лечения. Эти средства обычно собираются благодаря равнодушным людям. Но, по крайней мере, у Дарка были крыша над головой, еда и забота неравнодушных людей.

Однажды в приют приехал пожилой мужчина. «Мне нужен хороший сторож на дачу!» - обратился он к волонтерам. А те лишь пожали плечами: к тому моменту в приюте проживали или слишком молодые псы, или больные. А еще был Дарк. Мужчина увидел его и кивнул в сторону собаки. Ему объяснили: возраст! Но он, недолго думая, ответил: «Так ведь и я уже не молод! Уживемся... Вдвоем веселее будет».

Мужчину звали Геннадий. Он тут же забрал Дарка с собой. Позже волонтеры приезжали его навещать. Теперь у Дарка есть любящий хозяин, добротная теплая будка и свой коврик на веранде - если захочется полежать в доме. И, конечно же, лучший кусок мяса с рынка, который Геннадий покупает ему регулярно.

Агдай сидел рядом с хозяином и никого не подпускал. С мужичиной случилось несчастье - сердечный приступ, но верный пес этого не понимал и все ждал, когда же они смогут пойти домой. На всех, кто пытался подойти, Агдай скалил зубы... Врачи скорой битый час пытались забрать тело, даже вызвали участкового. «А что, родственников нет? Надо усыплять!» - почесав лоб под фуражкой, изрек мужчина в форме. «Да вы что, это же алабай! - вмешался дворник. - У меня такой был. Умнейший пес! А этот видно, что породистый... Жаль, я не могу его взять. Может, питомник заберет?» Кто-то нашел в соцсетях группу помощи и уже через полчаса рядом с толпой зевак остановился джип, из которого выскочили две хрупкие девушки. Одна из них направилась прямо к собаке. «С ума сошла, он тебя сейчас сожрет!» - крикнул кто-то в толпе. Но девушка без страха подошла к огромному псу, протянула ему руку, чтобы тот обнюхал, и села рядом на асфальт. Она что-то говорила ему, как будто пес мог ее понять. Потом взяла за поводок и собака встала вместе с ней. «Можете забирать тело», - сказала девушка медикам, а сама повела по-

ВЕРНОЕ СЕРДЦЕ



слушно плетущегося рядом с ней алабая к джипу. Агдаю повезло: его не пристрелили.

Команда волонтеров нашла ему поддержку. После адаптации Агдай поехал в дом к новым хозяевам.



Тренд
Кардиганы
оверсайз

Спряталась в тени

Уютный кардиган - практичная и стильная вещь на прохладный сезон.
Вдохновляемся лучшими!



Тренд
Грубая обувь

КУРОЧКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ФРУКТАМИ

Понадобится: курица - 1 шт. (1,5 кг), мандарин и яблоко (кисло-сладкое) - по 1 шт., тимьян - 2 веточки. Для маринада: куркума, паприка и перец черный молотые - по 1/2 ч. л., соль - 1-2 ч. л. (по вкусу), сок лимонный и масло растительное - по 1 ст. л.

Тушку вымойте, обсушите бумажным полотенцем. Ножки свяжите нитью. Смешайте ингредиенты для маринада. Смажьте курицу снаружи и внутри. Мандарин очистите, разделите на дольки, удалите косточки; яблоко нарежьте также дольками, удалив сердцевину. Начините тушку фруктами, добавив тимьян. Оберните емкость с курицей пищевой пленкой, сделайте 1-2 прокола, и уберите в холодильник на сутки. Выложите курицу в форму, застеленную фольгой. Полейте маринадом. Запекайте в духовке, предварительно разогретой до 170 градусов, около 1,5 ч.

САЛАТ «ЕЛОВЫЙ ВЕНОК»

Понадобится: печень трески (в масле) - 1 баночка, картофель - 2 шт., морковь - 1/2 шт., яйца (вкрутую) - 2 шт., орехи грецкие (ядра) - 70 г, йогурт натуральный (густой) - 50-70 г, сыр твердый - 40 г, соль, перец душистый и орех мускатный - по щепотке, укроп - пучок.

Отваренные в мундире корнеплоды, яйца и печень трески нарежьте небольшими кубиками, орехи измельчите. Аккуратно соедините, добавив йогурт и специи. В центр блюда поставьте стакан. Вокруг выложите салат в виде венка. Декорируйте зеленью укропа и «звездочками» сыра, зернами граната или орехами.

САЛАТ «ФАНТАЗИЯ»

Понадобится: филе куриное (грудка) - 1 шт., орехи грецкие - 120 г, сельдерей (стебель) и яблоко - по 1 шт., виноград - 150 г, масло растительное, соль и перец - по вкусу, йогурт натуральный и майонез - по 60 г, сок лимонный - 1 ст. л.

Орехи крупно нарубите, подсушите 5 мин. в духовке при 180 градусах. Филе натрите солью и перцем, обжарьте на масле до готовности. Нарежьте филе, сельдерей и яблоко кубиками. Разрежьте виноград пополам, удалите косточки. Вместе с орехами добавьте в салат. Перемешайте все ингредиенты. Полейте салат смесью йогурта, майонеза, сока, соли и перца.

«КОРЗИНКИ» С ГРИБАМИ

Понадобится: шампиньоны - 200 г, морковь по-корейски - 50 г, яйца (вкрутую) - 2 шт., лук репчатый - 1/2 шт., огурец маринованный - 1 шт., сырок плавленый - 1 шт., майонез, соль и перец черный молотый - по вкусу, масло растительное - 2 ст. л., сыр твердый - 50 г, тарталетки - 12-15 шт.

Лук и грибы очистите, мелко нарежьте. Обжарьте на растительном масле до готовности. Остудите до комнатной температуры. На мелкой терке натрите яйца и плавленый сырок. Морковь по-корейски мелко нарежьте. Маринованный огурец нашинкуйте соломкой. Твердый сыр натрите на мелкой терке. Соедините все подготовленные ингредиенты в отдельной посуде (немного тертого сыра оставьте для подачи). Добавьте майонез, соль и черный молотый перец по вкусу. Перемешайте, наполните тарталетки. Посыпьте тертым сыром и подавайте.

