

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№35

август 2021

цена:

2 лари

**Модные
вещи**

стр.2, 43

**Необычный
гороскоп**

стр. 33

Что уберезет

от варикоза

стр.6

Как связаны

эмоции и тело

стр.19

Булат Окуджава

Личная жизнь

стр.20, 21

Ани Лорак:

стр.16-17

“Первые мысли - самые верные”



В чем преимущество?

Лен отлично отводит влагу, легко впитывает воду и быстро высыхает. Также он регулирует теплообмен и отражает солнечные лучи. Однако у данного материала есть и свои минусы. Так, он сильно мнется и плохо поддается глажке. При неправильном уходе возможна усадка изделия, поэтому стоит выбирать те вещи, которые не слишком прилегают к телу. Чтобы одежда из льна прослужила долго, стирайте ее вручную и сушите, не допуская попадания прямых солнечных лучей.



Лен на лето

Экологично и удобно

Лен уже много веков занимает особое место в гардеробе. Это легкая, мягкая, но в то же время прочная ткань, идеальная для лета.



Отец Бритни Спирс согласился отказаться от роли ее опекуна



Отец Бритни Спирс Джейми согласился отказаться от опекунства над дочерью. Об этом сообщает TMZ со ссылкой на документы, которые намерены подать его адвокаты.

Как говорится в документах, сам Спирс заявляет, что он спас свою дочь, так как она была в душевном и эмоциональном кризисе. По его мнению, ей манипулировали другие люди, поэтому он «пришел на помощь своей дочери, чтобы защитить ее».

«Он не считает, что публичная битва с дочерью относительно продолжения его службы в качестве ее опекуна будет в ее интересах», - говорится в документе.

Джейми Спирс готов работать с судом и новым адвокатом Бритни Спирс над «упорядоченной» передачей

опекунства новому опекуну.

Также отец звезды утверждает, что не заставлял свою дочь когда-либо делать, что бы то ни было, включая выступления.

Бритни Спирс уже 13 лет находится под опекой отца. Этим летом она сделала шокирующие заявления в суде, подтвердив опасения фанатов и активистов движения «Free Britney» и попросила освободить ее из-под опеки. Она рассказала, что из-за опекунства вынуждена работать без выходных, не может выйти замуж и родить, также не имеет доступа к собственным деньгам, не может сама вести переговоры, встречаться со своими детьми. В настоящее время Бритни продолжает выступать против своего отца Джейми Спирса.

Холли Берри сломала ребра в первый день съемок

54-летняя голливудская актриса Холли Берри сломала ребра на съемках нового фильма. Как уточняет издание Entertainment Weekly, артистка получила травму в первый день работы над



картиной, однако продолжила работать дальше.

Инцидент произошел на съемках картины под названием «В синяках», в котором Берри исполнит роль бойца MMA Джеки Джастис.

«Холли - особый случай. Я работал со многими артистами, но ни у кого не видел такой трудовой этики», - отметил координатор трюков Эрик Браун.

Известно, что голливудская актриса также выступит в новой картине для Netflix в качестве режиссера. Премьера фильма на платформе назначена на 24 ноября этого года.

Ранее Холли Берри рассекретила имя своего нового возлюбленного. Им оказался обладатель «Грэмми» американский певец Ван Хант.

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

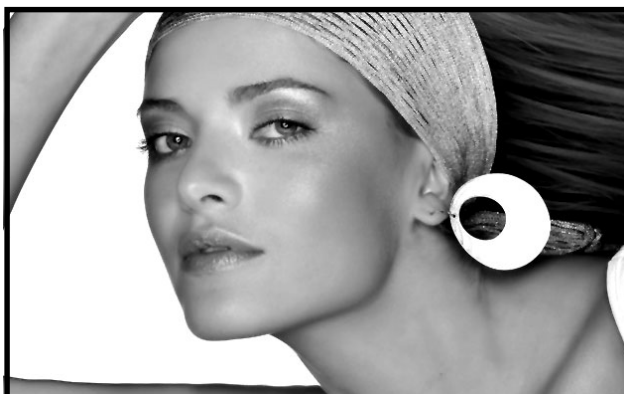
ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99-37-59-58.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

Актеров легендарного сериала «Друзья» заподозрили в романе



Новость о том, что между Дженнифер Энистон и Дэвидом Швиммером вспыхнули чувства во время съемок нового спецвыпуска ситкома, вызвала бурю восторга у поклонников, которые на протяжении десяти лет трепетно следили за отношениями Рейчел и Росса. двух «Друзей» заподозрили в романе

А зарубежные издания тут же начали искать доказательства. Так, по информации журналистов, совсем недавно Дэвид даже прилетел к Дженнифер в Лос-Анджелес на свидание.

К слову, ранее актеры уже признавались, что во время первого сезона «Друзей» действительно были влюблены друг в друга.

ДЖОН ТРАВОЛТА РАССКАЗАЛ, ЧТО ТАНЕЦ С НИМ БЫЛ МЕЧТОЙ ПРИНЦЕССЫ ДИАНЫ

Американский актер Джон Траволта рассказал о моменте, когда ему довелось танцевать с принцессой Дианой на балу в 1985 году. Событие в Белом доме он описал в новом документальном фильме "Их собственными словами", который показали на канале PBS.

По словам 67-летнего актера, к нему подошла супруга 40-го президента США Рональда Рейгана Нэнси и сказала, что танцевать с ним было королевской фантазией принцессы.

"Около 10 часов вечера Нэнси Рейган похлопала меня по плечу и сказала: "Принцесса – ее мечта – танцевать с тобой. Хочешь сегодня вечером потанцевать с ней?" – рассказал он.

"Мое сердце начинает бешено колотиться, знаете ли, и я хлопаю (Диану) по плечу, она оборачивается и смотрит на меня, и у нее был такой же застенчивый наклон (подбородка), и она посмотрела на меня, и я сказал: "Не хочешь потанцевать со мной?" – добавил актер, чьи слова привели в издании Mail Online.

После пара закружилась в танце.



"Когда все закончилось, мы поклонились друг другу, и, знаете, она ушла, я ушел, и моя карета превратилась в тыкву", – добавил Траволта.

Визит Дианы в Белый дом был частью ее первой официальной поездки в США вместе с принцем Чарльзом.

В 2019 году темно-синее вельветовое платье принцессы Дианы, в

котором она танцевала с актером Джоном Траволтой в 1985 году, ушло с молотка за 260 тысяч долларов. Наряд приобрела организация, находящаяся в Соединенном Королевстве.

Ранее сообщили о том, что Траволта избавился от особняка с печальной историей, где от рака скончалась его жена.

УМЕРЛА ЗВЕЗДА СЕРИАЛА "ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК"

В возрасте 75 лет скончалась исполнительница роли кормилицы султана Сулеймана в сериале "Великолепный век" актриса Сабина Тозия. О смерти артистки сообщила ее коллега по съемочной площадке Мерьям Узерли, сыгравшая в сериале Хюррем-султан.

"Я так тебя люблю. Мы поработали вместе над тремя потрясающими проектами: "Великолепный век", "Материнской раной" и "Мафия не может править миром". Вчера тебя не стало. Мое сердце разрывается", – отметила актриса в Instagram-stories.

Точная причина смерти актрисы не сообщается, однако известно, что ранее у Тозии диагностировали рак головного мозга. В начале 2021 года врачи прооперировали звезду сериала и отмечалось, что все прошло успешно.



Однако позже стало известно, что артистка оказалась частично парализована.

Известно, что артистка также должна была принять участие в новом сезоне сериала "Мафия не может править миром", где исполняла роль матушки Хайрие. К сожалению, артистка была вынуждена покинуть проект из-за проблем со здоровьем.

Сабина Тозия родилась 17 апреля 1946 года в Скопье, где позднее и училась актерскому мастерству.

ПОКАЖУТ ПРЕДЫСТОРИЮ "ГОЛОДНЫХ ИГР"

Объявлено о начале съемок приквела истории "Голодных игр". Уже известно, что режиссером фильма выступит Фрэнсис Лоуренс, снявший все оригинальные части.

Как сообщает портал Deadline, в фильме будет рассказана история Кориолана Сноу, которому во вселенной "Голодных игр" предстоит стать сумасбродным и жестоким тираном, правителем вымышленной страны Панем.

Предполагается, что фильм выйдет на экраны не раньше конца 2023 года или начала 2024-го.

Первая книга из серии была опубликована в 2008 году, а первый фильм по "Играм" вышел в 2012 году. Он заработал без малого 700 миллионов долларов при бюджете в 78 миллионов. В 2013-м появился сиквел, а год спустя первая часть по третьей книге (вторая вышла в 2015 году).



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Пьете пилюли каждый день, а давление все равно скачет - знакомая ситуация? Далеко не всегда виноват препарат. В лечении гипертонии важны многие нюансы.



Время

Препараты для базисной терапии принимают за несколько часов до повышения артериального давления. Определить время поможет индивидуальный дневник. Иногда даже от хороших лекарств эффекта нет. А достаточно просто сдвинуть время их приема - и все налаживается.

Памятка гипертонику: чтобы таблетки работали

Доза

Строго индивидуальна. Иногда врач может подобрать ее для вас не с первого раза - и это нормально. Окончательно понять, адекватна ли назначенная доза, реально через 7-14 дней. А до этого ежедневно мониторьте ситуацию.

Прием пищи

Все препараты в сочетании с различными продуктами ведут себя по-разному. Некоторые практически не работают, если закусить их, например, ом-

летом. Поэтому таблетки лучше принимать натощак - не ошибетесь.

Кратность приема

Есть правило: лекарства для разового приема пить только один раз. Если давление ползет вверх, воспользуйтесь «препаратами скорой помощи», но не очередной дозой основного лекарства. Если же такие ситуации постоянны, идите к врачу. Вероятно, средство или его доза вам не подходят.

**Екатерина С.,
кардиолог.**

Знаете ли вы, что...

Мозг у музыкантов более развит, чем у обычных людей!

Вопрос, который долгое время волновал нейробиологов, психологов и музыковедов, заключается в том, как музыкальность и абсолютный слух - редкий талант узнавать ноты и тональности на слух - отражаются на строении и связях человеческого мозга.

Группа нейропсихологов из Цюриха (Швейцария) опубликовала в новом выпуске «Journal of Neuroscience» результаты своего исследования, в котором приняли участие 52 музыканта с абсолютным слухом, 51 обычный музыкант и 50 не музыкантов. Изучалось то, насколько развиты функциональные нейронные связи головного мозга в каждой группе испытуемых.

Серия анализов и тестов показала, что в обеих группах музыкантов внутриволновые, межполушарные и функциональные нейронные связи были более многочисленными и развитыми по сравнению с группой не музыкантов. Их мозг имел более развитую структуру. При этом наличие абсолютного слуха никак не влияло на характер связей. Однако повлияло то, в каком возрасте человек начал заниматься музыкой. Чем раньше это произошло, тем больше нейронных связей было зафиксировано и тем прочнее они были.

Поэтому даже те «жертвы музыкальной школы», которые так не любили ее посещать в детстве и больше никогда не сели за освоенный инструмент, сдав выпускной экзамен, могут быть благодарны этим занятиям и своим родителям - они создали хорошую базу для развития мозга и интеллекта.

УЧЕНЫЕ ОПРЕДЕЛИЛИ 5 ГРУПП ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ЗАМЕДЛЯЮТ СТАРЕНИЕ?

От того, что мы едим, зависят наше здоровье и продолжительность жизни. Но существуют продукты, которые реально продлевают молодость. И они должны почаще оказываться на нашем столе. Вот ТОП-5 продуктов, которые замедляют процессы старения в организме:

Соевые бобы. Они богаты изофлавонами - разновидностью фитоэстрогенов. Изофлавоны обладают противовоспалительными, антиоксидантными, противораковыми и антимикробными свойствами. А значит, могут помочь регулировать воспалительную реакцию организма и замедлить клеточное старение.

Морковь. Недорогой и популярный овощ является богатым источником бета-каротина. В нашем организме бета-каротин превращается в витамин А, участвующий в иммунной функции, процессах зрения, воспроизводстве и клеточной коммуникации. Наш организм не может самостоятельно производить данный витамин, и получать его нужно с пищей. Исследования показали, что богатые каротиноидами продукты защищают от возрастной дегенерации сетчатки или нарушений зрения, вызванных старостью.

Капуста (крестоцветные овощи).

Еще один важный тип продуктов, который включает в себя брокколи, редис, брюссельскую, цветную и белокочанную капусту. Все они богаты питательными веществами, включая множество витаминов, минералов и каротиноидов. В крестоцветных овощах имеются глюкозинолаты, которые регулируют реакцию организма на стресс и воспаления, обладая антимикробными свойствами, а также замедляя процессы старения.

Лосось и другие виды красной морской рыбы. Одной из полезнейших разновидностей рыбы является лосось, богатый белками и полиненасыщенными жирными кислотами омега-3. Все виды красной рыбы улучшают здоровье мозга, предотвращая возрастное снижение когнитивных функций.

Цитрусовые. Это апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны, которые содержат множество витамина С - превосходного антиоксиданта, уменьшающего воспалительные процессы. В плодах содержатся флавоноиды, которые значительно увеличивают продолжительность жизни человека.



ЧТО УБЕРЕЖЕТ ОТ ВАРИКОЗА

ПО СТАТИСТИКЕ, ВАРИКОЗ ИМЕЕТСЯ У 33% ЖЕНЩИН И 20% МУЖЧИН. КАК НЕ ПОПАСТЬ В ЭТОТ СПИСОК?

Бугристые вены на ногах выглядят неэстетично, но это не самое страшное. Если болезнь не лечить, увеличивается вероятность развития тромбозов. Вот почему важно выявить ее на ранних стадиях и сразу приступить к терапии!

Вы в группе риска?

К традиционным причинам появления варикоза относят генетическую предрасположенность, неправильное питание, ожирение, возраст старше 45 лет. Существуют также специфические причины - гормональные нарушения из-за менопаузы, беременности или приема гормональных лекарств, работа на ногах, нарушения в организме.

Таким образом, в группе риска находятся люди с генетической предрасположенностью к болезни, с избыточным весом, а также те, чья профессия предполагает долгое стояние или сидение, - врачи, учителя, официанты, массажисты, парикмахеры.

Если в конце дня вы ощущаете жжение, тяжесть и усталость в ногах, стоит проконсультироваться с врачом-флебологом. Также тревожными сигналами являются сосудистая сетка на ногах, «звездочки», отечность, сухая шелушащаяся кожа на ногах.

Правила профилактики

Удобная обувь. Подберите обувь на невысоком каблуке в 2-3 см. Тесная пара с зауженным мыском и туфли на высоком каблуке усугубят проблему из-за увеличения нагрузки на икроножные мышцы.

Движение. Подойдут бег, пешие прогулки, езда на велосипеде, плавание, скандинавская ходьба. Эти занятия улучшают кровообращение в нижних конечностях. Также старайтесь не пользоваться лифтом и больше ходить пешком в течение дня.

Зарядка для ног. Ее можно делать несколько раз в день. Сначала разомните стопы, покрутив ими в разные стороны. Далее попеременно поднимайте на мысок левую и правую ноги, задерживаясь в таком положении на 10 секунд.

Отдых. В течение дня отдыхайте лежа, приподняв ноги на 15-20 см выше уровня сердца. Ночью также подкладывайте под ноги подушку или валик. Такое положение поможет избежать застоя крови.

Здоровый вес. Важно нормализовать вес, так как каждый лишний килограмм - серьезная нагрузка на ноги. Включите в рацион больше зеленых овощей и фруктов. Для стенок сосудов полезны болгарский перец и цитрусовые.

Если проблема уже возникла

Окончательный диагноз врач ставит после визуального осмотра и УЗИ нижних конечностей, но иногда может потребоваться флебография, которая помогает точно определить проблемные участки вен.

На ранних этапах варикоз поддается лечению. Прежде всего, врач порекомендует носить компрессионные гольфы и колготки.

Для справки

Варикоз - это расширение вен нижних конечностей. Из-за ослабления венозной стенки и нарушения работы клапанов кровообращение в вене нарушается, опок крови замедляется. При этом повышается внутрисосудистое давление, проблемная область отекает, вена становится бугристой и неэстетично выступает над кожей. Заболевание сопровождается тяжестью в ногах, усталостью, судорогами, в запущенных случаях появляются трофические язвы.

Они выступают в качестве дополнительного поддерживающего слоя и сдавливают больные вены, возвращая их в естественное положение. Особенно важно надевать компрессионный трикотаж в те дни, когда вам приходится много сидеть или стоять.

Также флеболог может выписать антикоагулянты, препятствующие образованию тромбов, и венотоники для укрепления стенок сосудов. Для устранения таких симптомов, как боль и ночные судороги, могут назначить электрическую стимуляцию мышц голени.

Если варикоз перешел в более запущенную стадию, возможно, придется решать проблему с помощью хирургического или лазерного удаления деформированных вен, флебэктомии, склеротерапии.

Поможет массаж!

В целях профилактики варикоза и на ранних стадиях развития заболевания врачи рекомендуют делать массаж ног. Он поможет снять напряжение с ног, улучшить кровообращение, предотвратить отечность.

За час до сна сделайте ванночку для ног с морской солью и эфирными маслами. Наиболее эффективны герань, розмарин, можжевельник, лимон.

Сядьте на твердую поверхность, слегка смажьте руки оливковым маслом и начните массировать ноги по направлению лимфотока. Сначала тщательно разомните пальцы, стопу, затем пятку и голень.

Делайте массаж по 10-15 минут каждый вечер. Можно попросить об этой услуге близкого человека: чужие руки сделают процесс более приятным и эффективным. Таким образом можно будет проработать основные точки и нервные окончания, в которых скапливается напряжение.

Избегайте позы «нога на ногу»: она ухудшает кровообращение в нижних конечностях.

Угасание детородной функции, или климакс, в норме начинается в возрасте 45-50 лет. Но случается и более раннее его наступление. Чем это опасно?

Ранний климакс



Вам менее 45 лет, но у вас начались сбои менструального цикла - месячные стали нерегулярными, изменилось количество выделяемой крови? Возможно, ваше тело начало подготовку к менопаузе.

Почему раньше времени!

За исключением наследственной предрасположенности, климакс в возрасте до 40 лет не является естественным физиологическим процессом. Его могут вызвать генетические аномалии, аутоиммунные заболевания, вирусные инфекции, болезни щитовидной железы, ослабление иммунитета, гинекологические заболевания, онкология, патологии гипофиза.

Подавляют функцию яичников жесткие диеты или, наоборот, ожирение, а также плохая экология. При неправильном приеме противозачаточных таблеток также может произойти сбой - вот почему самостоятельно назначать себе оральные контрацептивы опасно.

К группе риска относят курящих и страдающих алкоголизмом женщин; перенесших большое количество аборт.

Если вышеуказанные факторы чаще вызывают постепенное угасание детородной функции, то хирургическое вмешательство с удалением матки и/или яичников сразу приводит к наступлению менопаузы.

Практически у всех женщин, переживающих ранний климакс, помимо нарушения цикла, наблюдается дискомфорт, вызванный гормональными изменениями в организме. Это типичные для климакса «приливы», перепады кровяного давления, скачки настроения, повышенная тревожность или склонность к депрессии, проблемы со сном, ухудшение трудоспособности, избыточная потливость, сухость влагалища, недержание мочи, снижение либидо.

Что происходит в организме

Ранний климакс обычно сопровождается не только неприятными симптомами, снижающими качество жизни женщины. Также наблюдаются признаки преждевременного старения - увядание кожных покровов, появление пигментных пятен, потеря упругости кожи, увеличение объема жировых отложений.

Есть и более опасные последствия. Повышается риск развития мочеполовых инфекций - из-за сухости и большей уязвимости слизистой влагалища. Нарушается холестериновый обмен, следствием чего могут стать атеросклероз и другие проблемы сердечно-сосудистой системы. У женщин, страдающих от симптомов раннего климакса, увеличивается риск развития инсульта или инфаркта, болезни Альцгеймера и диабета II типа. Из-за гормонального дисбаланса не исключено возникновение опухолей - например, рака молочной железы, яичников или толстой кишки. А из-за снижения уровня эстрогенов уменьшается плотность костной ткани, что приводит к развитию остеопороза - хрупкости костей.

Чем помочь себе?

Помимо основного лечения, необходимо пересмотреть питание. В ежедневный рацион включите свежие овощи, зелень, фрукты, сократив при этом количество продуктов животного происхождения. Повысить иммунитет помогут умеренные физические нагрузки и ежедневные пешие прогулки.

Уменьшат частоту приливов настои и отвары трав: для этой цели подойдут аир болотный, медуница, корень солодки, хвощ полевой, красная щетка, боровая матка. Стабилизируют эмоциональный фон настойки шалфея, ромашки, календулы, валерианы.

Не последнюю роль в наступлении раннего климакса играет интимная жизнь, вернее, ее отсутствие. Длительное половое воздержание негативно влияет как на психологическое, так и на физическое здоровье женщины, провоцируя гормональный сбой. Пациентки жалуются на повышенную утомляемость, раздражительность, постоянную апатию, депрессию, обострение предменструального синдрома.

Этому есть объяснение: в результате длительного полового воздержания снижается выработка прогестерона и эстрогена. При этом могут наблюдаться сбои в работе мочеполовой системы, развитие миомы матки и других новообразований.

При первых симптомах

Если вы заметили у себя характерные симптомы, обратитесь к врачу-гинекологу для обследования. Терпеть дискомфорт нельзя: это может обернуться серьезными проблемами в будущем. Ведь перечисленные заболевания и патологии обычно проявляются позже, уже спустя 4-5 лет после начала раннего климакса, когда многие из последствий уже необратимы.

Впрочем, паниковать не стоит: возможно, это вовсе не ранний климакс, а временный гормональный сбой, который легко поддается коррекции. Если же обследование подтвердит климактерический синдром, прежде всего следует сконцентрироваться на поддержании иммунной защиты организма и профилактике сопутствующих заболеваний.

Для снятия климактерических симптомов и предотвращения опасных осложнений может быть назначен прием витаминов и микроэлементов, также применяется заместительная гормонотерапия (ЗГТ). Помимо таблеток, в ЗГТ используются пластыри, внутриматочные спирали, вагинальные свечи - все эти препараты направлены на повышение уровня гормона эстрогена в крови.



КАК РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ВЛИЯЕТ НА ЗРЕНИЕ

Часто бывает, что после долгой работы за компьютером, наши глаза устают от пребывания в постоянном напряжении. Появляется не только дискомфорт и раздражение, но и ощущение «песка», боль и даже жжение при моргании. Все дело в усталости глазных мышц. Так появляется «компьютерный зрительный синдром» и «синдром сухого глаза».

Сбились настройки

Наши глаза устроены так, что для них естественно смотреть вдаль. А когда мы смотрим вблизи, что и происходит при работе за компьютером, пролистывании новостных лент в телефоне, да даже долгом вязании или, например, работе с бисером, наши глазные мышцы напрягаются. Время проходит, и они уже не могут как следует расслабиться. Вот и получается, что глаз остается в состоянии «настройки» на ближнее видение - так у человека появляется спазм аккомодации.

Мелочей не бывает

В напряжении - чем дольше человек работает за монитором, тем сильнее портится его зрение. Однако все зависит и от того, что он делает. Так, нагрузка от чтения и от рисовки чертежей в пять раз выше, чем при просмотре фильма, даже на близком расстоянии от работающего монитора.

А причина в том, что при чтении и рисовании взгляд в течение долгого времени фокусируется на одной точке, что и вызывает повышенное напряжение на мышцы глаз. Возникает усталость и боль, а в конечном итоге ухудшение зрения. Слабое освещение рабочего места, бликующий, плохо настроенный экран, а точнее, контраст и яркость монитора - вот вам и зрительный дискомфорт.

Изображение, которому недостает четкости и контраста печатного текста, способно повлиять на наше зрение. Удержание на нем взгляда и фокусировка дается зрительному аппарату сложнее, чем при обычном чтении.

Запомни!

Допустимая суточная нагрузка при работе за компьютером составляет 4 часа для ребенка, 6 часов для взрослого.

Неудобный для восприятия интерфейс компьютера может сильно утомить глаза. А именно, неудачные шрифты, цвета и верстка могут вызывать головную боль или серьезный зрительный дискомфорт.

Держим руку на пульсе

Хотите сохранить зрение, даже работая за компьютером большую часть дня, прислушайтесь к советам офтальмологов.

✓ **Больше гуляйте на улице** - старайтесь ежедневно прогуливаться на природе и любоваться ландшафтами, смотреть вдаль.

✓ **Чаще моргайте** - при работе за компьютером мы переводим взгляд с экрана на клавиатуру, а мозг воспринимает это как моргание. Но достаточного очищения и увлажнения глаза не получают. Поэтому моргайте

чаще! Если вы носите очки или линзы, стоит использовать специальные капли, чей состав схож с естественной слезой, для дополнительного увлажнения.

✓ **Используйте компьютерные очки** - они устраняют блики монитора и повышают контрастность изображения. Дело в том, что линзы в этих очках, но только в качественных, имеют особенные фильтры. Они не пропускают голубой свет, который излучает экран монитора. А он-то и вредит сетчатке глаза, и снижает резкость зрения.

✓ **Запомните, качественные линзы должны иметь коричневый оттенок, а их поверхность** - антибликовое покрытие. Но лучше подбор линз доверить офтальмологу.

✓ **Устанавливайте монитор правильно** - во-первых, он не должен находиться напротив окна, не завешанного шторами. Отсутствие штор способствует возникновению разницы между яркостью экрана и пространства, которое находится позади него. Это вызывает зрительный дискомфорт, усталость, перенапряжение глаз и головную боль. Во-вторых, важное значение имеет и направ-

Как часто нужно посещать офтальмолога?

- ✿ **Здоровый человек** - раз в 1-2 года для профилактического осмотра.
- ✿ **Дети дошкольного возраста** - раз в год.
- ✿ **Люди, страдающие близорукостью или дальнозоркостью, миопией или астигматизмом** - минимум 1-2 раза в год.
- ✿ **Пациенты с сахарным диабетом** - 1 раз в 4-6 месяцев.
- ✿ **Пациенты с сахарным диабетом и выраженной диабетической ретинопатией** - раз в 3 месяца.
- ✿ **При глаукоме** - измерение внутриглазного давления каждые 2-3 месяца, осмотр 1 раз в полгода.

ление взгляда. Хотите защитить глаза и уменьшить негативное влияние экрана, расположите компьютер так, чтобы монитор был на 10 сантиметров выше уровня ваших глаз.

✓ **Соблюдайте гигиену зрения** - не работайте в темноте или полумраке, не лазьте в глаза грязными руками и тем более не пытайтесь что-то оттуда достать, не читайте на слишком близком расстоянии от монитора, помните про правильную осанку.

✓ **Устраивайте регулярные перерывы в работе** - отводите взгляд от экрана компьютера каждые 20 минут и смотрите вдаль в течение 30 секунд. А небольшой комплекс упражнений для глаз снимет напряжение, расслабит мышцы и повысит кровоснабжение глаз.

✓ **Подпитывайте глаза** - полезно принимать антиоксиданты, поливитамины и препараты с черникой. Выбор препаратов лучше доверить офтальмологу. Он же назначит специальные увлажняющие капли, в случае развития синдрома сухого глаза.

✓ **Регулярно проходите офтальмологические осмотры** - они помогут выявить появившиеся нарушения зрения, а доктор назначит средства коррекции и даст полезные рекомендации. Если вы будете делать это регулярно, то сможете предупредить развитие многих заболеваний глаз и сохранить зрение.

*Алла Аникина,
врач офтальмолог высшей
категории.*

Мнение специалиста

Как известно, человек моргает не менее 11 тыс раз за день то есть каждые пять секунд. Но при работе за компьютером это происходит почти в пять раз реже. А причина в том, что перед нами непрерывное мерцание экрана, и для того, чтобы увидеть изображение, глаза приходится напрягать. Это и есть основная причина, по которой наше зрение становится хуже. Шанс получить близорукость при работе за компьютером в разы выше у детей. Ведь их органы зрения лишь формируются. И если каждый день в течение долгого времени фиксировать взгляд на расположенных вблизи картинках, то появляются все возможности для получения прогрессирующей миопии.

ЛЕТНИЙ ЗНОЙ И ДАВЛЕНИЕ Как справиться с артериальной гипертензией в жару

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

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

Лекарства

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

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

3. В летние месяцы, как правило, врач пересматривает дозировку медикаментозных препаратов, кратность их приема, чтобы повысить качество жизни пациента в летнее время. Только для этого до врача нужно дойти и рассказать ему о своих жалобах и опасениях.

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

Питьевой режим

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

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

3. Первые блюда, компоты, окрошка, соки, чай, кофе, минералка - все это тоже жидкость. Учитывайте это, рассчитывая потребление воды.

Чем больше в меню жидких блюд и напитков, тем меньше организму требуется воды.

Физические нагрузки

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

Прогулки, работа на воздухе

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

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

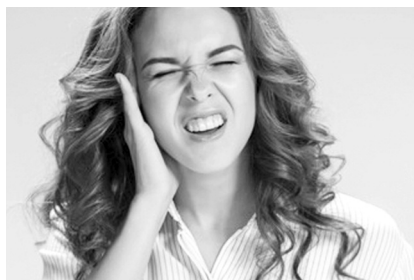
3. Избегайте резких перепадов температур. Например, не стоит принимать после прогулки по жаркой улице холодный душ. И наоборот, выходить из помещения с кондиционером сразу на знойную улицу.

Питание

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

Одежда

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



Что такое инфаркт уха?

Это полное отключение органа слуха. Случается такое, когда происходит спазм артерий, питающих ухо, при тромбозе или даже полном закрытии склеротической бляшкой. Симптомом инфаркта уха является внезапная потеря слуха, сопровождаемая сильным шумом в ушах. Если такое случилось, желательно в течение 24 часов обратиться в стационар, чтобы устранить причину: снять спазм, восстановить проходимость кровеносных сосудов. Излечение возможно и при более позднем обращении к врачу - в течение 2 недель с момента развития болезни, далее шансы на выздоровление резко убывают. Шум в ушах может остаться навсегда.

В. Богданова,
отоларинголог.

Пневмония или нет?

- ✓ У вас затянувшийся кашель.
- ✓ Температура иногда поднимается до 38-40 градусов (зависит от сопротивляемости организма) и при этом вас одолевает какая-то необычная слабость и общее недомогание.
- ✓ Ощущаете колющую боль в боку, которая усиливается при кашле и вдохе.
- ✓ Дыхание затруднено и учащено.
- ✓ Не хватает воздуха. Согласились хотя бы с одним из представленных высказываний? Насторожитесь, особенно если вы входите в группу риска по развитию пневмонии. В первую очередь воспалением легких рискуют заболеть малыши до 5 лет, все, кто старше 75 лет, курильщики, люди, злоупотребляющие алкоголем, астматики, сердечники (треть от всех больных пневмонией среднего возраста), те, кто страдают иммунодефицитом или хроническими недугами.

Ю. Сирина,
фтизиатр.

БАРАБАН ТУТ НИ ПРИ ЧЕМ

На вопросы читателей отвечает отоларинголог, врач высшей категории Олег БОРИСЕНКО.

Проткнул себе перепонку

Как-то я проткнул себе барабанную перепонку. Решил, что сама заживет, и не стал обращаться к врачу. Но она очень долго не застала. Почему?

Сергей Е.

Как любая рана, разрыв перепонки, даже большой, обычно затягивается самостоятельно. Но, если в течение месяца этого не случилось, нужно разобратся почему. Или возникло воспаление в ухе из-за попадания воды, или ухо плохо вентилируется через слуховую трубу, потому что в носоглотке есть проблемы, например, искривлена носовая перегородка, имеется гайморит. Иногда виноват кариес - он является источником инфекции, которая попадает в слуховую трубу, вызывая воспаление.

Пациенты часто спрашивают меня, сложная или нет операция по восстановлению барабанной перепонки. Отвечаю, что очень простая для больного, но очень сложная для врача. Отохирургу приходится работать под микроскопом, через наружный слуховой проход, костный канал которого длиной четыре и диаметром меньше одного сантиметра. В глубине этой костной трубки нужно «штопать» барабанную перепонку. Одно неверное движение может привести к трагедии, поскольку в ухе на маленьком - меньше одного квадратного сантиметра - участке сосредоточены, кроме слуха, и вестибулярный аппарат, и лицевой нерв.

Слух потерял давно

Можно ли надеяться, что слух вернется, если потерял его лет 10 назад?

Иван Н.

Вряд ли. Улучшить или вернуть слух можно, если помощь оказана в первые три дня после случившегося. У людей, обратившихся позже, шансов очень мало, хотя бывают исключения. Один из моих па-

циентов, молодой мужчина, после внезапной глухоты безрезультатно лечился в нескольких клиниках. Лишь через три недели с момента потери слуха он попал ко мне на прием. Ему были назначены сосудистые препараты, однако они не помогли. Как последнее средство я предложил лечение пиявками. Поставили их за ухо. После первого же сеанса слух начал возвращаться, а после пятого человек начал слышать, как прежде. Неизвестно, что именно помогло пациенту, - пиявки или весь комплекс лечения, но случилось чудо. С тех пор я назначаю гирудотерапию с самого первого дня заболевания.

Как проявляется, когда она разрывается

Прочитала, что слух может снизиться из-за повреждения барабанной перепонки. Как это проявляется?

Алевтина К.

Когда разрывается барабанная перепонка, возникает резкая боль, которую невозможно не заметить. Может начаться кровотечение. Разрыв перепонки сопровождается снижением слуха, а если через отверстие в барабанную полость проникнет холодный воздух, пыль, вода, это может привести к воспалению внутреннего уха. Тогда появляются головокружение, сильный шум в ушах, позже снижается слух. Если воспалится лицевой нерв, это приводит к перекосу лица и нарушению мимики. А когда инфекция проникнет в мозг, может начаться воспаление мозговых оболочек - менингит.

При травме барабанной перепонки никаких капель закапывать в ухо нельзя. Вместе с каплями можно занести инфекцию из слухового прохода в барабанную полость. Лечение должен назначить только врач. Не слушайте советы «доброжелателей!» Не пытайтесь улучшить слух зажженными свечами: расплавившийся парафин может залить слуховой проход так, что придется делать операцию, - такие случаи бывают.

Давление повышается после еды...

? Заметила, что после еды у меня часто давление повышается. Чем это можно объяснить?

Дарина.



Здоровье - вот главное слово, на которое надо ориентироваться, открывая холодильник. О нем вспоминают, когда после еды поднимается давление. Здоровый человек вряд ли почувствует проблемы с давлением даже после сытного обеда. И вряд ли у него мелькнет мысль воспользоваться тонометром. Другое дело - гипертоник. Сосуды у страдающих гипертонией очень чувствительны к любым внешним и внутренним изменениям. Для них важно и качество, и количество съеденной пищи. Спровоцировать резкий скачок давления могут тяжелые, сытные, жирные блюда, приправленные специями, соленые и маринованные овощи. Алкогольные напитки - еще

один провокатор, особенно в сочетании с таблетками от давления.

Что касается объема пищи, то для людей, страдающих гипертонией, особенно важно не переедать. Дело в том, что, когда органы пищеварения переполнены, им требуется большой приток крови. Из-за этого увеличивается нагрузка на сердце. Сокращения становятся более частыми, в итоге артериальное давление повышается. Поэтому всем гипертоникам есть надо часто, но понемногу. Лучше 6 раз в день небольшими порциями. А главное - не нагружать желудок вечером, ужинать не позже чем за 2 часа до сна.

Теперь о совместимости некоторых блюд. Мясо хорошо усваивается в соче-

тании с овощами. А вот с макаронами или орехами - это тяжелое испытание для желудочно-кишечного тракта и, как следствие, для сердца. Плохая привычка - употреблять за один прием мясо и рыбу, яйца и сыр. Молоко само по себе питательно и не требует никаких дополнений. Чтобы не перегружать пищеварительный тракт, сердце и кровеносную систему, заранее побеспокойтесь о том, что положить в свою тарелку.

Давление после еды непременно подскочит, если пища очень жирная и высококалорийная. Животный жир увеличивает показатель холестерина в крови. Сдоба, сладости создают ощущение тяжести в животе. Крайне нежелательны для гипертоника жареные блю-

да, жирные колбасы, сыры, сливки и сметана, а также торты и пирожные. Для переработки такого «груза» требуется больше кислорода. И, как следствие, дополнительная нагрузка на сердечную мышцу, сосуды и повышение давления.

Важно также исключить из рациона соленья, маринады, копчености - все продукты с повышенным содержанием соли. Они задерживают жидкость в организме. При этом резко увеличивается циркуляция крови и нагрузка на сердце. Отекают клетки, выстилающие изнутри стенки кровеносных сосудов, и они сужаются. Вот почему происходит повышение давления.

Р. Маркина,
терапевт, врач
II категории.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

При перенапряжении глаз

- ✓ Выберите любой объект, находящийся на достаточно далеком расстоянии. Смотрите на него несколько секунд. Затем вытяните руку и сосредоточьте внимание на кончике указательного пальца. Удерживайте его так же несколько секунд. Упражнение достаточно выполнить 1 раз.
- ✓ Удерживайте взгляд на близкорасположенных объектах. Расслабьтесь и посмотрите вдаль. Затем посмотрите на кончик носа и задержите так взгляд на 5-6 секунд. Сделайте 10-12 повторений.

Для улучшения кровообращения

- ✓ Сядьте на стул, спина прямая, плечи расправлены. Прикройте глаза и помассируйте их пальцами в обе стороны поочередно в течение 1 минуты.
- ✓ Ладонями прикройте веки и сделайте глазами несколько круговых движений. Во время упражнения активно двигайте глазами яблоками по диагонали, вверх-вниз, вправо-влево.

Профилактика ухудшения зрения

- ✓ Сядьте на стул, спина прямая, макушкой потянитесь вверх. Попеременно поднимайте глаза вверх, затем опустите. Сделайте 10 повторений.
- ✓ Сидите или стойте ровно, голову держите прямо, не поворачивайте ее во время выполнения упражнения. Посмотрите налево, задержите взгляд, переместите направо. Сделайте не менее 10 повторений.
- ✓ Вообразите перед глазами циферблат. Глазами пройдите его по часовой стрелке, задерживаясь на каждой цифре. Повторите в обратном направлении. Сделайте 3-4 повторения.
- ✓ Представьте символ бесконечности - лежащую на боку восьмерку. Нарисуйте его контур взглядом, перемещая глаза сначала в одном направлении, затем в другом. Сделайте по 5 повторений в каждую сторону.
- ✓ Взглядом, не помогая себе головой, нарисуйте цифру 8 сначала в одном, а затем в другом направлении. Сделайте в каждую сторону по 5 повторений.

Здорово ли ваше сердечко?

Проверить это можно всего за одну минуту.

Если вы сможете преодолеть 60 лестничных ступенек в течение одной минуты, вероятнее всего, ваше сердечко в порядке. Так утверждают ученые из кардиологического центра в Испании. Исследователи пришли к выводу, что такой простой и дешевый тест может каждому человеку дать понять, не пришло ли время обращаться к врачу. Преодолеть 4 лестничных пролета (но не бегом), без остановки.





11 ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗРЕНИЯ

Хотите сохранить прекрасное зрение на долгие годы - поддерживайте глаза в «рабочем состоянии» с помощью правильного питания. В вашем ежедневном рационе обязательно должны присутствовать продукты, богатые клетчаткой, витаминами А, Е и С. Вот 11 самых полезных для глаз продуктов.

1. Шпинат

Содержит: лютеин, зиксантин, каротиноиды, витамины В1, В2, С, РР, К, Е, белки, каротин, аминокислоты.

В чем польза. Предупреждает дистрофию сетчатки глаза, которая очень часто ведет к старческой слепоте. К тому же шпинат - хороший антиоксидант, и потому защищает от преждевременного старения.

Норма в день: 100 г.

Как есть. В свежем виде или отваренным на пару. Ешьте шпинат с небольшим количеством оливкового масла или сметаны, ведь витамин А является жирорастворимым.

2. Молоко (с низким содержанием жира)

Содержит: рибофлавин (витамин В2), кальций и витамин D.

В чем польза. Глаза видят лучше в темноте и ярче воспринимают цвета.

Норма в день: 2 стакана.

Как пить. Свежим или заливая им мюсли, овсяные или кукурузные хлопья.

3. Абрикосы

Содержат: витамины группы В, бета-каротин, витамин Н (биотин), С, Е, клетчатку, фосфор, калий.

В чем польза. Положительно воздействуют на сосуды глаз. Также хороши для профилактики некоторых видов рака, особенно рака кожи.

Норма в день: 2-3 штуки в свежем или сушеном виде.

Как есть. Покупайте абрикосы твердыми. Когда они становятся мягче и слаще, то начинают терять полезные питательные вещества. Можно пить и абрикосовый сок (не пакетированный).

4. Петрушка

Содержит: кальций, фосфор, бета-каротин, калий, витамины С, группы В.

В чем польза. Помогает при заболеваниях глаз и зрительного нерва, изъязвлении роговой оболочки

глаза, катаракте и конъюнктивите. Укрепляет иммунную систему, улучшает обмен веществ.

Норма в день: 30-40 г.

Как есть. Посыпать блюда свежей зеленью петрушки или делать сок, смешивая его с водой или с другим овощным соком.

5. Черника

Содержит: витамины А, С, В, марганец, железо, медь, кобальт.

В чем польза. Улучшает кровоснабжение сетчатки, повышает остроту зрения, помогает предотвратить катаракту, глаукому.

Норма в день: 100 г (полстакана).

Как есть. В свежем и перетертом виде с сахарным песком.

6. Свекла

Содержит: фосфор, натрий, марганец, йод, витамины С, В1, В2, РР, Е, U, фолиевую кислоту, каротиноиды.

В чем польза. Снимает утомление глаз, очищает кровь.

Норма в день: 100 г.

Как есть. В свежем, вареном виде. Можно делать сок, добавляя его к смеси морковного и сока из петрушки.

7. Морковь

Содержит: бета-каротин, йод, магний, железо, кальций, фосфор.

В чем польза. Поддерживает процесс образования и роста клеток, улучшает функции зрения.

Норма в день: 1 средняя морковь.

Как есть. В свежем и тушеном виде, добавляя немного растительного масла или сметаны. Зимой, когда морковь уже не такая сочная, делайте из нее свежеевыжатый сок со сливками.

8. Шиповник

Содержит: витамины С, В1, В2, Р, А, К, Е, органические кислоты, натрий, кальций, марганец, железо.

В чем польза. Обеспечивает прочность и эластичность сосудов глаз. Тонизирует организм.

Норма в день: 1 стакан.

Как пить. В виде настоя. Настой лучше всего готовить в термосе. Горсть хорошо промытых ягод шиповника (свежих или сушеных) залить в термосе крутым кипятком. Закрывать крышкой. Дать настояться несколько часов. Можно готовить настой с вечера, а утром пить.

9. Куриные яйца

Содержат: белок, лютеин, холин, бета-каротин, витамины В1, В2, В5, В6, В9 и В12 (причем значимое его количество - более 12%). Есть в куриных яйцах витамины С, Е и D (22%), Н (40%), К и РР (18% дневной нормы). Также в яйцах есть калий, кальций, селен, магний, натрий, хлор, железо, медь, цинк и другие микроэлементы.

В чем польза. Содержащиеся в яйцах вещества препятствуют образованию катаракты, защищают глазной нерв, нейтрализуют вредное воздействие окружающей среды.

Норма в день: одно яйцо.

Как есть. В вареном и жареном виде.

10. Говядина

Содержит: белок, витамины группы В, витамины А, С, РР, калий, железо, цинк.

В чем польза. Поддерживает и повышает остроту зрения, улучшает состояние кровеносной системы.

Норма в день: 200 г.

Как есть. Полезнее всего отварная говядина и отварной говяжий язык.

11. Боярышник

Содержит: витамины С, А, В, каротиноиды, флавоноиды, пектиновые вещества.

В чем польза. Улучшает состояние глаз при близорукости. Укрепляет сердечную мышцу.

Норма в день: 100 г.

Как есть. Сушеные плоды перемалывать в муку и смешивать с медом.

Варикоз, тромбоз и самый неприятный вариант развития болезней вен нижних конечностей - трофические язвы. Летом эти заболевания особенно часто напоминают нам о себе болями, отеками, воспалениями. Оставлять без внимания проблемы с венами нельзя - даже на ранних стадиях требуется врачебная помощь. А уж если дело дошло до язв, то стоит настроиваться на длительное терпеливое лечение. И немаловажным фактором успешной терапии будет правильно подобранное питание.

Когда «болеют» вены

Зачем менять рацион?

У грамотного рациона на самом деле мощные возможности, которые мы привычно недооцениваем. Нужные вещества из натуральной пищи организм возьмет в полном объеме столько, сколько ему нужно. Поэтому подбираем диету так, чтобы дать телу максимум необходимого. А задачи при варикозе стоят такие:

1. Снижение массы тела, если она избыточна.
2. Снижение отеков, профилактика запоров.
3. Укрепление сосудов и венозных стенок, разжижение крови.
4. Насыщение витаминами и микроэлементами.

Зачем худеть при варикозе?

Избавившись от лишнего килограммов, мы поможем крови быстрее пройти путь по кровеносной системе и вернуться к сердцу. А значит, застойные явления в нижних конечностях уменьшатся.

Продукты-помощники

При всех формах варикозной болезни в рацион следует ввести на ежедневной основе:

- ✓ цитрусовые, киви, сладкий перец, черную и красную смородину, облепиху, шиповник, квашеную капусту и другие продукты, содержащие **витамин С**. Он пригодится для разжижения крови, восстановления тканей и системного укрепления стенок сосудов;
- ✓ нерафинированные растительные масла, овсянку, натуральные молочные продукты, яичный желток, зеленый салат, орехи - все они богаты **витамином Е**, который, кстати, наиболее эффективен не в капсулах, а в натуральной форме. Этот незаменимый нутриент способствует эластичности сосудов, омолаживает

ткани и регулирует нормальную свертываемость крови;

✓ помидоры, белокочанная капуста, морская капуста, морепродукты, виноград, шиповник, зеленый чай содержат **витамин Р, или рутин**. Этот нутриент является мощным антиоксидантом, нормализует давление, способствует уменьшению отеков и укрепляет стенки сосудов и капилляров. Важно также, что в присутствии рутина более полно усваивается витамин С.

Кроме того, следим за питьевым режимом: пьем не менее 1,5 литров воды в сутки, причем 2/3 объема воды должны приходиться на первую половину дня. Вода очень важна для нормального состава и плотности крови, а также в качестве профилактики тромбообразования.

Продукты-недрузья

- ✘ Продукты с высоким содержанием витамина К, который повышает свертываемость крови, следует ограничить до 2-5 раз в неделю. Это шпинат, зеленый салат, репчатый лук, цветная капуста, огурцы.
- ✘ Все жареное, копченое, острое, а также жирное мясо загущает кровь.
- ✘ Соль провоцирует отеки, причем главным образом в нижних конечностях. Если совсем отказаться не получится, то хотя бы сократить до 5 г в сутки.
- ✘ Крепкий кофе и черный чай способствуют загущению крови и тромбообразованию, провоцируют высокое давление.

Принципы диеты

Питаться нужно небольшими порциями и часто, чтобы не провоцировать скачок сахара в крови. Из рациона следует полностью исключить соленые блюда, специи, пряности и все острое. Основа рациона - рыба, морепродукты, растительное масло, свежие овощи.

ЧЕРНЫЙ ДОКТОР

? У меня гастрит с повышенной кислотностью. Принимаю прописанные врачом препараты и еще дополнительно пью активированный уголь, чтобы справиться с метеоризмом. Не вредно ли это?

Валентина Петровна.

Комментирует гастроэнтеролог Ирина ЗИНОВЬЕВА.

- Активированный уголь как губка впитывает токсичные вещества, пищеварительные соки, газы и вредные микроорганизмы. Да, его можно принимать при гастрите с повышенной кислотностью, но с осторожностью.

→ При острой форме заболевания сильно воспаляются стенки желудка и двенадцатиперстной кишки, поэтому человек испытывает боли и тошноту по утрам, пока не поест, а также после острой и жирной пищи. Всею виной избыток соляной кислоты, поэтому главное ее нейтрализовать. Во время приступа в 1 л теплой кипяченой воды растворите 10 г измельченного угля и сразу выпейте. Это может спровоцировать рвоту, зато желудок очистится. После стабилизации состояния еще неделю принимайте по 4 таблетки угля в день во время или после еды.

→ При хроническом гастрите постепенно истончаются стенки желудка и может образоваться язва. Чтобы снизить негативные проявления (вздутие, метеоризм) допустимо принимать уголь как вспомогательное средство: по 3-4 таблетки 3 раза в день во время еды курсом 1-2 недели, а для снятия легких симптомов - двое суток. Максимальный эффект достигается, если таблетки перед приемом растереть и соединить с теплой водой.

СОВЕТ: не принимайте уголь совместно с другими препаратами, поскольку он поглотит их активные вещества и выведет из организма. Лучше выпить сорбент спустя два часа.

Важно!

Откажитесь от приема препарата при:

- пониженной кислотности желудка. Лекарство снизит выработку желудочного сока и ухудшит состояние;
- язве. Проникнув в кровоток, уголь может стать причиной образования тромба в сосудах;
- индивидуальной непереносимости.



Зная, чем болели родственники, можно предупредить и предотвратить многие заболевания!

КАК НЕ ПОЛУЧИТЬ БОЛЕЗНЬ В НАСЛЕДСТВО?

Порой наше здоровье почти на 90% повторяет материнскую линию. Чтобы узнать, находитесь ли вы в зоне риска, стоит задать несколько важных вопросов матери.

Гинекологические заболевания

Считается, что предрасположенность к некоторым гинекологическим болезням наследуется от матери - например, склонность к развитию эндометриоза или поликистоза яичников. Ранний климакс в 70-85% случаев также передается по наследству.

Если вы планируете беременность, обязательно расспросите мать о ее сценарии беременности и родов. Были ли выкидыши, гестационный диабет, цервикальная недостаточность и другие осложнения? В случае их наличия проконсультируйтесь с врачом и примите дополнительные профилактические меры.

Известно, что мутации генов, которые вызывают рак яичников и груди, также передаются по наследству. Поэтому важно узнать о любых случаях болезни в семье.

Была ли депрессия?

Ген, отвечающий за развитие депрессивных состояний, чаще всего передается по наследству по линии матери. Это объясняется тем, что женщины вдвое чаще страдают от депрессивных расстройств и приобретают хронические формы депрессии. Таким образом, если мать страдала от послеродовой депрессии, женщине заранее стоит предпринять меры, чтобы не столкнуться с той же проблемой.

С наследственностью связаны также бессонница, тревожные расстройства, нейротизм и другие психические расстройства.

Если в анамнезе мигрень

Мигрень - женское заболевание, им могут страдать целые поколения в одной семье. Оно связано с эндокринными изменениями в уровне эстрогена и прогестерона. По статистике, склонность к мигрени в 80% случаев наследуется от матери, а внешние факторы - например, стресс или недостаток кислорода, - могут просто активизировать генетическую предрасположенность. Мигрень сопровождается головной болью, чувствительностью к свету и звукам, тошнотой, ухудшением зрения и другими неприятными проявлениями.

Проблемы с сердцем и сосудами

В этом вопросе должно интересоваться все: случаи неожиданной смерти родственников до 65 лет, инфаркты и инсульты, склонность к гипертонии или гипотонии. Однако, даже если все эти случаи имели место быть, это не приговор.

Фактор наследственности влияет на развитие сердечно-сосудистых болезней лишь на 20%. Ключевыми факторами считаются образ жизни и правильное питание. Если в семье многие страдают серьезными заболеваниями сердца, стоит особенно внимательно следить за образом жизни.

Вредные привычки во время беременности

Во внутриутробном периоде формируется организм младенца. Так, с 4-й недели начинается активное формирование поджелудочной железы, половой системы, зрения и других систем. Отрав-

ление на этом сроке никотином или алкоголем может проявиться не сразу, но дать о себе знать спустя годы.

Вредная привычка женщины может влиять не только на ее детей, но и на внуков: недавние исследования показали, что в семьях, где бабушки курили, вероятность развития у внуков аутистических расстройств на 53% выше. Никотин повреждает ДНК, и они передаются в таком виде следующему поколению через материнские клетки.

Кости в порядке?

Проблемы с костями могут давать о себе знать в преклонном возрасте. Если мать страдает от остеопороза, риск развития аналогичных заболеваний у ее детей увеличивается на 80%.



Однако здоровье костей зависит не только от наследственности. Большое значение имеет питание. Например, известно, что регулярное употребление газированных напитков увеличивает риск перелома шейки бедра на 14%, а курение снижает усвояемость кальция, из-за чего кости истончаются и становятся хрупкими. При этом употребление полезных продуктов может значительно улучшить состояние костей, исключив возникновение проблем с ними.

Проблемы со зрением

Близорукость бывает врожденной и приобретенной, но даже если ребенок родился без патологии зрения, она может развиться у него во взрослом возрасте.

Также высокой наследуемостью обладает глаукома - ученые выявили как минимум шесть генетических последовательностей, которые увеличивают риск ее развития. Если у матери имеются проблемы со зрением, посещайте офтальмолога раз в 2-3 года до 40 лет, и раз в год - после 40.

Проблемы с щитовидной железой у матери на 20% увеличивают риск возникновения подобных проблем у дочери.

Проезд фуры сквозь мегаполис								“Луковое” растение	2	Золотых дел мастер
Каждая из “ступенек” родословной	 1	Коренной житель иначе		Космическая “жительница”	Тип за гранью чести			аллеи	Река, даровавшая грекам забвение	Копейка от доллара янки
					Кусочек говьяжь-ей вырезки					
	Легкая шерстяная ткань	Луковое не-счастье		Сказочный антипод добра				Студень-десерт		
				1						
	Длинные раструбы перчаток	Сто-рона куба							Гонимая микро-литражка	
				Брайан-канадский рок-певец	Сорт сладких крупных яблок			“Пудра” для штангиста		
	“Верста” в старой Нормандии									
	Башня при мечети	Обман с участием безмена	Числа в углу фотографии							
	Бутон королевы цветов							Глянец светского денди		
	Лам встает солнце		То, что старательно обходит поцман							
Груши или карамель	Вязаная кофта без воротника	Неждан-ный порыв ветра								
				Царь-рыба вод Волги				Смит, писавшая Горбачеву		
	Спец по выращиванию посевов		Устройство-копировальщик		Кольцо, скрепившее бочку	Охотник со звездного неба	Возвышение для проповедника			
	Легенда бразильского футбола									“Оружие” остро-слова
			Квартал угнетенных в городе			Отличает человека от животного			Одинокая скала близ моря	Упразднение приказа
										Финка в кармане
	2 								“Лоскут” брезента вместо крыши	
			Василий-солдат из поэмы			Тон-вый нюанс материи				
Поместье в наследство феодалу									Черный налет в печи	

☺ ☺ ☺

- Дорогой, я хочу себе что-нибудь японского.
- Харакири подойдет?

☺ ☺ ☺

Это нам кажется, что комар противно пищит. А с его точки зрения - это оглушительный вопль, который должен парализовать жертву.

☺ ☺ ☺

- Дорогой, ты помнишь как первый раз меня увидел?
- Конечно, был солнечный день и ничего не предвещало беды.

☺ ☺ ☺

- Я обманутый вкладчик.
- А во что вы вкладывали?
- В себя.



АНИ ЛОРАК: «ПЕРВЫЕ МЫСЛИ — САМЫЕ ВЕРНЫЕ»

- Ани, как у вас с интуицией? Легко удается угадывать героев на шоу «Я вижу твой голос»?

- Это потрясающее шоу. Интересное и в то же время захватывающее, ведь ни участники, ни зрители не знают, что будет происходить дальше, как повернется ход событий. Когда судьи принимают решение, они основываются исключительно на интуиции, поэтому исход непредсказуем. Главное — прислушиваться к себе и не сомневаться. Первые мысли — самые верные.

- В вашей жизни бывали случаи, когда интуиция особенно помогала? Или, наоборот, мешала.

- Помогает и только. Женская интуиция — это уникальное явление. Это происходит на уровне ощущений, это то, что дано природой. Если исключить фактор недоверия к себе и слышать свой внутренний голос, не додумывать лишнего, можно никогда не ошибаться.

- Как можно выявить «самозванца» на шоу? Есть ли какие-то черты, которые выдают непрофессионального артиста?

- Определенный набор мимики, жестов, иногда это читается во взгляде, в движениях. Нет определенного алгоритма — ты просто это чувствуешь. Каждый человек несет в себе уникальный заряд, энергетику, и этого не исправить никаким перформансом.

- К слову, один из наставников проекта — Сергей Лазарев. Расскажите, почему вам так часто приписывают роман?

- Ну, во-первых, мы неплохо смотримся вместе. Нас связывает давняя дружба, еще со времен телевизионного конкурса «Утренняя звезда». Мы во многом похожи, и я с большим уважением отношусь к его таланту и трудолюбию. Нас связывают совместные амбиции.

- Между вами и Сергеем никогда не было романтической искры?

- Между нами присутствует творческая искра. Мне кажется, люди всегда готовы что-нибудь пофантазировать, и я не буду им в этом отказывать.

- Вернемся к шоу. Что вам больше всего запомнилось на съемках?

- Наверное, мои ощущения в моменте, азарт. Угадывать, строить предположения, все это очень увлекает. Этот тот случай, когда процесс гораздо интереснее конечного результата. На шоу часть участников — непрофессиональные певцы.

- Как считаете, образование в вашей профессии важно или петь может кто угодно, главное — от души?

- Я считаю, что талант должен побеждать. Даже наличие пяти высших образований в области музыки не определяет тебя как великого артиста и не указывает на мастерство.

Я сама не заканчивала профильных высших заведений, потому что мой вуз — это жизнь и личный опыт. Впервые на сцену я вышла в возрасте 6 лет, так и началось мое «практическое обучение». Все конкурсы, фестивали, выступления — это мои экзамены, я сдавала их непосредственно «в бою».

Таких примеров очень много сегодня и в мировой культуре, когда талантливые самородки, которые просто пишут песни, становятся всемирно известными артистами...

К примеру, успех Билли Айлиш показывает, что молодая девушка, которая записала альбом у себя в квартире получает пять номинаций «Грэмми». И она действительно делает интересную музыку.

В наше время нельзя сказать: «Раз у тебя нет образования, значит, ты не имеешь права». Мне кажется, это все же больше старое наследие. Не хочется никого оби-



жать, но побеждать должен материал.

- Раньше, например, на радио было практически невозможно попасть начинающему артисту, а теперь можно просто стать **Кариной Кросс** или **Хабибкой** — знаете таких или не следите за творчеством тиктокеров?

- За творчеством не слежу, но имена этих миллионников на слуху. Не стоит забывать, что блогеры проходят определенный путь, собирают свою аудиторию, а это тоже труд. Они не проснулись знаменитыми в один момент. Просто «путь к славе» 10 лет назад и сейчас — очень разные истории.

- **А у Софии есть TikTok? Как отнесетесь к тому, если она захочет снимать тиктоки?**

- Задача мамы — защитить, направить и быть всегда верным другом. Я думаю, это работа длинной жизни. Если дочка захочет снимать TikTok, буду ей помогать. К слову, София уже принимала участие в некоторых моих роликах, ей очень нравятся съемки.

- **Вы ограничиваете Софию в пользовании Интернетом? Многие родители ставят контроль на телефон ребенка, который не позволяет им пользоваться смартфоном больше часа в день, например.**

- У нас нет жестких ограничений и запретов. У дочки очень насыщенный график, своя маленькая взрослая жизнь, у нее просто не получится злоупотреблять смартфоном. Конечно, на выходных, когда все домашние задания сделаны и есть свободное время, она, как и большинство детей, может «зависнуть» в телефоне. Тотальный контроль часто побуждает желание его нару-

шить, поэтому все вопросы мы решаем в диалоге, но не запретами.

- **Дочка пока не планирует пойти по стопам мамы и стать певицей? Хотели бы, чтобы она тоже была артисткой?**

- Софии определенно нравится сцена. Она артистична, практически с пеленок в центре внимания, это не могло не сказаться. Она играет в школьном театре, иногда ездит со мной на гастроли, это очень ее вдохновляет. Но, думаю, в этом возрасте еще сложно принять твердое решение о будущей профессии. Если дочка захочет стать артисткой — договаривать не стану.

- **Сейчас в Москве снова ужесточили правила из-за ситуации с коронавирусом. И это, вероятно, не предел. Пршлый локдаун сильно на вас отразился?**

- У меня не было концертов, потому что я не могла принять систему онлайн-выступлений, которые отдаляют меня от зрителя, и ты не чувствуешь, в чем сама соль выступлений на сцене. Это взаимообмен.

Это и есть главная движущая сила, мы подпитываем друг друга в зале. Петь просто в черный экран — это немного не для меня. Сейчас продолжается тур с шоу *The Best*, и есть города, в которые все-таки мы приедем.

- **Если снова запретят развлекательные мероприятия, как будете проводить карантин?**

- Буду заниматься воспитанием дочери и писать новые песни. Посвящу это время студии. Осенью я планирую подарить любимым слушателям свой новый альбом, поэтому уйду в творчество и воспользуюсь этим временем, чтобы создавать.

ДЖОННИ ДЕПП ПОЛУЧИТ ПРЕМИЮ «ДОНОСТИЯ»



Знаменитый актер Голливуда Джонни Депп получит премию «Доностия» за большой вклад в кинематограф на 69-м кинофестивале в Сан-Себастьяне. Награждение пройдет 22 сентября в зале Kursaal. Жюри отметили звезду как одного из самых талантливых разноскоронных актеров в современной киноиндустрии.

В прошлом году на смотре Джонни также обратил на себя внимание, представив вместе с режиссером Джульеном Темплом документальный фильм «Еще по одной с Шейном Макгоуэном».

Фестиваль в Сан-Себастьяне впервые прошел в 1953 году. Его высшие награды: «Золотая раковина» (за лучший фильм), «Серебряная раковина» (лучшему актеру/актрисе/режиссеру) и «Доностия».

Джонни Депп снова на коне. После громкого скандала его карьера была почти разрушена, однако в ходе разбирательств выявились интересные факты: главная жертва может оказаться настоящей злодейкой. Обиженная женщина сделала ужасающее заявление, которое, возможно, — полная ложь, а вот ее действия по отношению к бывшему супругу вызывают много вопросов.

С дочкой





УКРЕПЛЯЕМ ОТНОШЕНИЯ 6 секретов счастливых пар

Секрет гармонии в отношениях часто кроется в мелочах. По крайней мере, психологи утверждают, что счастливые семейные пары имеют похожие привычки и ритуалы.

Мы привыкли верить в мифы об идеальной половинке: если повезет ее встретить, то семейная жизнь будет легкой и гладкой. На деле же над отношениями нужно работать. Но это необязательно должен быть тяжелый изматывающий труд. Достаточно приобрести несколько полезных привычек. Начните прямо сегодня!

НЕ СКУПИТЬСЯ НА КОМПЛИМЕНТЫ

На чем точно не стоит экономить в семейной жизни, так это на похвале, комплиментах и благодарности. Прежде чем лечь спать вечером, подумайте, сделали ли вы сегодня хотя бы один комплимент мужу? Похвалили его за помощь? Поблагодарили за что-нибудь?

Фразы вроде «Милый, спасибо, что помыл посуду!» или «Тебе очень идет новая рубашка, она подчеркивает цвет твоих глаз» могут творить настоящие чудеса.

ЧАЩЕ ПРИКАСАТЬСЯ

Помните те времена, когда вы буквально не могли оторваться друг от друга? Понятно, что влечение со временем утихает, но некоторые пары с годами вообще перестают прикасаться друг к другу. Это большая ошибка!

Используйте любой повод, чтобы установить телесный контакт: поцелуйте мужа перед уходом на работу, обнимите, когда он вернется домой вечером, возьмите за руку на улице, проведите рукой по плечам, когда просто проходите мимо, устройтесь у любимого под боком, пока вместе смотрите сериал. Такие прикосновения помогают сохранить близость между супругами.

ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ ВМЕСТЕ

Старайтесь ложиться спать в одно и то же время. Перед сном поболтайте о пустяках, обнимите друг друга, обсудите события прошедшего дня. Такой ритуал создаст ощущение «мы одно целое, мы одна команда, мы вместе».

Если каждый живет в своем ритме - один ложится ни свет ни заря, а другой сидит в компьютере до полуночи, то ощущение близости со временем разрушается. Старайтесь подвести свои привычки под общий знаменатель. А время перед сном посвящайте друг другу, а не социальным сетям.

ПРОГУЛИВАТЬСЯ ЗА РУКИ

Прогулка перед сном - хорошая идея! Необязательно долго бродить: 15-20 минут дадут вам воз-

можность побыть вдвоем, поговорить о важном или просто помолчать, подержаться за руки и порадоваться тому, что вы есть друг у друга.

К тому же это полезная привычка для тех, кто постоянно находится в состоянии стресса. Прогулка поможет расслабиться, успокоиться и забыть о сиюминутных проблемах.

ЕСЛИ ССОРИТЬСЯ, ТО ПРАВИЛЬНО

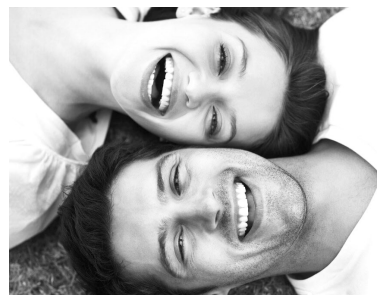
Счастливые пары умеют правильно ссориться. Они дают себе время остыть, прежде чем приступить к разбору полетов. Влюбленные ссорятся не затем, чтобы выплеснуть эмоции, а чтобы найти приемлемый для обоих компромисс.

Они не оскорбляют друг друга. Обсуждают одну проблему зараз. Не позволяют маленькому недоразумению перерасти в большой конфликт, поэтому обсуждают сложности по мере их поступления. И, что важно, не забывают про чувство юмора даже во время самых жарких ссор.

ИМЕТЬ СОВМЕСТНЫЕ РИТУАЛЫ

Желательно иметь приятные семейные ритуалы. Например, по воскресеньям вы можете подолгу нежиться в постели, по очереди приносить друг другу кофе и булочки в постель, смотреть сериалы или читать друг другу вслух новости из вашей ленты в соцсетях. Другой интересный вариант - объявить субботу спортивным днем и вместе ходить в спортзал, кататься на велосипеде.

Главное, чтобы ритуалы неукоснительно соблюдались и были в радость обоим супругам.



Смех – помощник в браке

Счастливые пары всегда рады посмеяться. Увидели смешную картинку в социальных сетях или нашли забавное видео в Интернете? Поделитесь им с любимым. Вместо драмы время от времени включайте комедии, во время просмотра которых сможете от души посмеяться вместе.

Эмоции - это реакции человека на внешние или внутренние раздражители. Каждая из них отражается на теле тем или иным образом. Оно, как зеркало, дублирует накопленный эмоциональный опыт.

ГДЕ ЖИВУТ ЭМОЦИИ?

«У меня пустота внутри», «я весь сжимаюсь от страха», «мои плечи ощущают на себе весь груз свалившихся проблем» - эти и другие выражения знакомы многим. Говоря подобное, мы признаем тот факт, что эмоции живут не только в нашем мозге, но и в теле.

Когда нам стыдно, оно будто хочет уменьшиться, стать незаметным. А когда хорошо, напротив, возникает желание парить над землей, мы ощущаем приятную невесомость и легкость. Как еще могут выражаться эмоции?

Отвращение. Когда нам что-то не подходит, организм подсознательно хочет от этого избавиться. Возникает отвращение, сопровождающееся комом в горле, тошнотой, иногда даже головокружением. Эта эмоция считается одной из самых сильных по своей выразительности.

Удовольствие. Оно проявляется в виде тепла в груди, иногда растекается и по конечностям - рукам и ногам. Может возникать легкое покалывание в грудной клетке.

Ревность. При боязни потерять человека у нас повышается кровяное давление, учащается сердцебиение. Когда ситуация становится критической, ждите затрудненного дыхания и ощущения нехватки воздуха.

Интерес. Он располагается в области живота. Мы нутром ощущаем, что происходящее нам интересно. Это чувство похоже на любовное переживание.

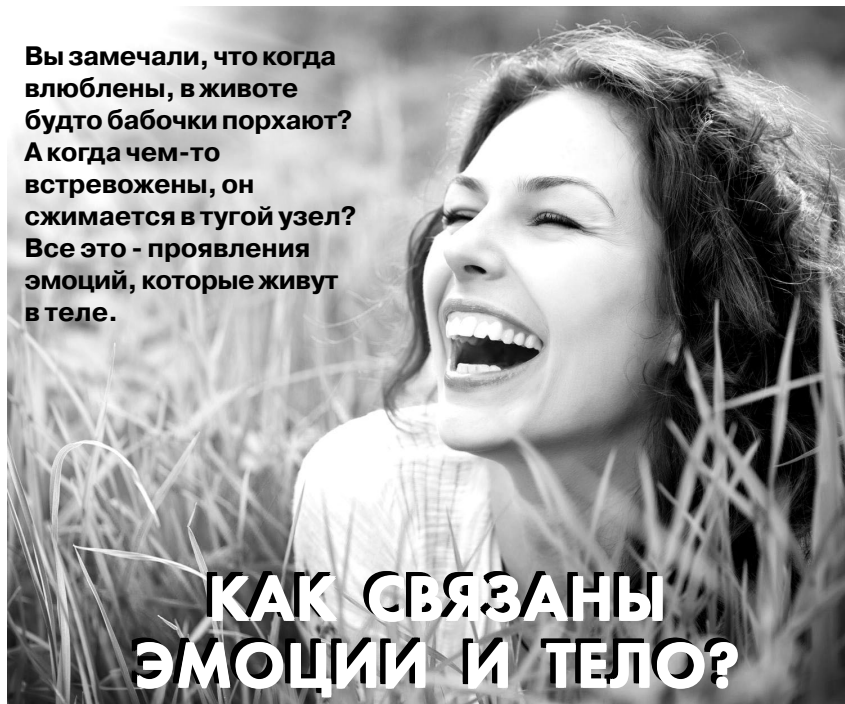
Грусть. Чувствуете, что сердцу будто тесно в грудной клетке? В горле ком? Руки и ноги холодеют? Плечи невольно опускаются? Возможно, на вас накатила грусть.

Страх. Когда человеку страшно, кровь в буквальном смысле отливает от его лица - он бледнеет. Нервная система срывается мгновенно: кровь поступает к мышцам, чтобы можно было их задействовать сразу же, как только угроза станет реальной.

О ЧЕМ РАССКАЖУТ МЫШЕЧНЫЕ ЗАЖИМЫ

Если не обращать внимание на тело и игнорировать его сигналы, есть вероятность, что проживаемый опыт застрянет. Это обычно проявляется в скованных мышцах и мышечных блоках в теле человека. Но

Вы замечали, что когда влюблены, в животе будто бабочки порхают? А когда чем-то встревожены, он сжимается в тугий узел? Все это - проявления эмоций, которые живут в теле.



КАК СВЯЗАНЫ ЭМОЦИИ И ТЕЛО?

есть и другие причины, порождающие подобные зажимы.

Одна из них - постоянный, хронический стресс. У наших предков был выработан механизм «Бей или беги». Как только они видели потенциальную опасность (хищного зверя, например), тут же в их кровь выбрасывался адреналин. Он был необходим для того, чтобы отбиться от врага или убежать от него. Однако в современном мире встреча с хищником маловероятна, при этом стресс люди испытывают регулярно. Древнейший механизм «Бей или беги» включается десятки раз за день, но опасность так и не наступает. Адреналин оседает в мышцах в виде блоков и зажимов.

Они также могут возникать, если человек на регуляторной основе игнорирует свои чувства и переживания. Ему плохо, неудобно, больно и неприятно? «Ладно, потерплю», - говорит человек, и в его теле появляется очередной зажим. Подавление эмоций никогда не приводит ни к чему хорошему, а потому важно проговаривать все, что происходит и ощущается телом.

УКРЕПЛЯЕМ СВЯЗЬ С ТЕЛОМ

Можно ли научиться общаться с телом так, чтобы слышать сигналы, которые оно подает, и распознавать их еще до возникновения боли и недугов? Безусловно! Вот несколько шагов:

1. Регулярные тренировки

Проведите эксперимент и в течение недели наблюдайте за всем, что будет испытывать ваше тело.

Заметили необычную реакцию? Отследите, в какой момент она возникла, что стало причиной, как это переживается в теле. Как только вы сможете этого достичь, можно перейти на следующий этап - научиться работать с этой эмоцией. Гнев - усмирять, радость - преумножать, интерес - распространять, волнение - минимизировать и т.д.

2. Методы релаксации

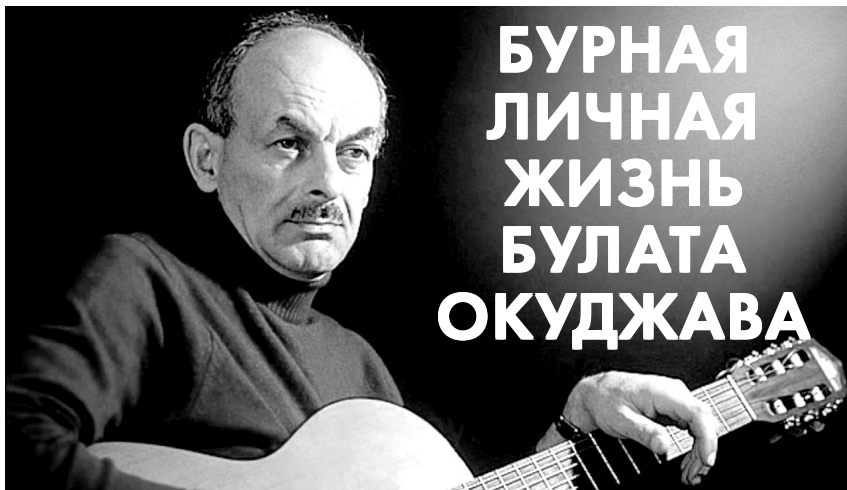
Чтобы быть в контакте с телом, необходимо научиться расслабляться. Лучшими способами для этого считаются регулярные медитации, массаж, физические упражнения. Избавиться от мышечных зажимов поможет специалист-остеопат или мануальный терапевт.

3. Забота о себе

В первую очередь идет о заботе по отношению к телу. Важно баловать себя ароматной теплой ванной, массажем или самомассажем, приятной одеждой, процедурами, уходом, грамотным питанием и тренировками.

4. Избавление от ненужного

Важно исключить из жизни ситуации, которые заставляют тело формировать новые блоки и зажимы. В идеале - избавиться от отрицательных переживаний, минимизировать их влияние. Многие психологи также советуют пересмотреть свое отношение к жизни, отказавшись от перфекционизма. Он часто становится причиной стеснения и скованности, ощущаемых в теле.



Он был влюбчив и шёл в своих порывах до конца — даже если потом приходилось жалеть.

Булат Окуджава был женат дважды, но тех, в кого он влюблялся, было гораздо больше. И как бы ни заканчивались любовные истории поэта, он продолжал преклоняться перед Его Величеством Женщиной...

ШКОЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ

Нижний Тагил, напряженные предвоенные годы. Булат учится в четвертом классе и впервые в жизни влюблен — в одноклассницу Лелю. Та относится к нему спокойно, не выделяя из толпы других мальчишек, но Булат не оставляет ухаживаний. В школе часто случались перебои с электричеством, и едва лампочка в очередной раз гасла, он мчался к Лелиной парте, садился рядом и молча прижимался к ней плечом.

Когда родители решили перевести Булата в другую школу, для него это стало настоящим ударом. Бес-

конечно скучая, он отправил девочке свою фотографию с подписью «Леле от Булата». Ответа не было, и тогда Булат отправился в старую школу, чтобы взглянуть на нее хоть одним глазком.

«Рассказываю я, значит, тему по истории и вдруг вижу: за окном маячит знакомая физиономия. Чуть в обморок не грохнулась. После уроков Булат проводил меня до дома. Шёл сзади, нёс мой портфель и, как всегда, молчал», — вспоминала через много лет та самая Леля — Ольга Николаевна Мелещенко.

Их следующая встреча состоялась только через 60 лет, в нижегородском литературном клубе «При свечах». Свою первую любовь поэт не узнал, но, когда ему представили Ольгу Николаевну, очень растрогался. За три года женщина получила от него девять писем, которые перестали приходить лишь после смерти Окуджава.



С Ольгой Арцимович и сыном

НЕСБЫВШАЯСЯ ЛЮБОВЬ

На войну Окуджава пошел добровольцем, но до 45-го не дослужил — его комиссовали из-за тяжелого ранения. Булат ненадолго приехал в Москву к родственникам (отца расстреляли еще в 1937-м по ложному доносу, а мать арестовали как жену врага народа). На московском Арбате Булат познакомился с девушкой Валей.

Школьная история повторилась: она разрешала за собой ухаживать, но дальше дело не пошло — Валя отдала предпочтение товарищу Булата. Но он так влюбился, что стал писать стихи: «Сердце своё, как в заброшенном доме окно, Запер наглухо, вот уже нету близко... И пошёл за тобой, потому что мне суждено, Мне суждено по свету тебя разыскивать...»

Он нигде не будет публиковать эти строчки — слишком личное. Но



С Ольгой Арцимович

Валя их сохранит. И когда станет известной на всю страну Валентиной Леонтьевой, часто будет вспоминать их автора — символа поколения Булата Окуджава.

Она никогда не стала бы искать с ним встречи, если бы не просьба редактора телевидения, который хотел пригласить Окуджава в эфир. Леонтьева чувствовала себя неловко, но все же набрала номер поэта, а чтобы он ее узнал, процитировала то самое стихотворение. Булат и подумать не мог, что «тетя Валя» из телевизора — это его послевоенная любовь. Спустя 50 лет после их последней встречи он подарил ей сборник своих стихов, страшно сожалея об упущенном времени: «Сколько всего могло быть иначе...»

ПЕРВАЯ ЖЕНА

После Москвы был Тбилиси. Здесь Булат Окуджава поступил в институт, получил диплом и стал работать по специальности — учителем. Вместе с ним учительствовала и его первая жена — Галина Смолянинова. Они познакомились еще в студенчестве, и Галя смогла дать Булату то, чего ему так отчаянно не хватало — заботу, домашний уют, тепло родного очага. Рано по-

терявший родителей, он тосковал без семьи и поэтому постеснялся создать свою. Именно Галина вдохновила Булата на то, чтобы попробовать переложить стихи на музыку — у нее был прекрасный голос и слух.

Известие о том, что они станут родителями, обрадовало обоих, но беременность закончилась трагедией: дочка умерла вскоре после родов. Брак дал трещину, хотя и Булат, и Галина прилагали все усилия, чтобы его спасти. Не помогло и рождение сына Игоря. Окуджаву уже был известным поэтом: перевез семью в Москву, посещал с Галиной собрания литераторов, но это была лишь ширма, за которой два отделившихся друг от друга человека никак не решались на окончательный разрыв. Пока на одном из дружеских вечеров Окуджаву не встретил Ольгу Арцимович.

ВТОРАЯ ЖЕНА

Она клянется, что в тот вечер понятия не имела, кто такой Булат Окуджаву. Полностью посвятившая себя науке девушка не читала стихов, не слушала песен. Но, увидев Окуджаву, сразу поняла — это Гений. «Жена не имеет права говорить о муже в таких выражениях. Но я тогда в самом деле понятия не имела, кто он такой, и потому с полным правом подумала: вот гений. И никогда с тех пор этой точки зрения не изменила», — рассказывала Арцимович. На следующий день Булат пригласил ее на встречу в Центральный дом литераторов.

Они проговорили три часа без перерыва, почувствовав невероятное душевное родство — даром, что он был лириком, а она физиком. В тот же вечер Окуджаву попросил Ольгу стать его женой. Он развелся с Галиной, она порвала с мужем. Жить стали в Ленинграде у Ольги. Семейное счастье через год омрачилось настоящей драмой. Первая жена Окуджаву, внешне спокойно



С Галиной
Смоляниной

воспринявшая их развод, через год скончалась от сердечной недостаточности.

Булат порывался забрать к себе их сына Игоря — но родственники Гали не разрешили. Да и как бы они поместились в крошечной ленинградской комнате с двумя детьми (Ольга к тому времени родила Булата-младшего)? Ранний уход Гали (ей было всего 39) и трагическая судьба сына до конца жизни были непрекращающейся болью Булата Шалвовича. Игорь вырос слабым и ведомым, попал в плохую компанию, начал употреблять наркотики. Умер в 43 года — за несколько месяцев до смерти отца.

ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ

Их встреча произошла случайно, но Наталья утверждает, что почувствовала ее с того момента, когда впервые услышала «Молитву» Окуджаву. 3 апреля 1981 года, ей 26, он на 30 лет старше. Но любовь накрыла обоих с головой. Окуджа-

ва выступал в Институте советского законодательства, где работала Наташа Горленко. На встрече с сотрудниками поэта окружили девушки, которые кричали наперебой: «Вы бы послушали, как она поет!». Она смущалась, он улыбался.

Уже выйдя из института, Окуджаву увидел, что Наташа его догоняет, и предложил проводить. Она отказалась — ее ждал муж. Через пять месяцев в жизни девушки произошла та же самая трагедия, которую когда-то пережил Окуджаву: после родов умер ее ребенок. Пытаясь справиться с болью, она набрала его номер и предложила встретиться. Так начался их тайный роман.

«Мы постоянно куда-то неслись, меняя поезда и машины. Он особенно раскрывался, когда мы уезжали из Москвы. В дороге, в вагонах, в бесконечном мелькании телеграфных столбов... Он даже стихотворение на эту тему написал: «Все влюблённые склонны к побегу...», — рассказывала Наталья.

Обладательница красивого голоса, скоро она начала сопровождать его на концертах, где иногда срывала аплодисментов больше, чем сам Окуджаву. Он очень этим гордился. «Птичкин», — называл поэт свою последнюю любовь. Его мучило постоянное чувство вины — и перед Наташей, и перед Ольгой. Развестись с женой Окуджаву так и не решился, вместо этого они на целых семь лет расстались с Натальей. Она успела выйти замуж, родить сына, потом развестись. И все это время чувствовала всё, что происходит с Булатом. Когда он на руках у Ольги умирал в Париже, «скорую» пришлось вызывать и Горленко. Придя в себя, она узнала о смерти поэта.



Булат Окуджаву и
Наталья Горленко

Ситуация



ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ГАСНУТ В БРАКЕ?

Яркие, интересные женщины становятся скучными и безынициативными в браке. Почему так происходит довольно часто? И можно ли остановить этот процесс?

Когда я шла по улице, мужчины шеи сворачивали, только бы успеть проводить меня взглядом. Думаете, я преувеличиваю? Совсем нет. Я всегда оправданно считала себя интересной, эффектной - женщиной, которая способна не только произвести впечатление, но и удержать внимание. А потом я захотела замуж.

СРОЧНО НУЖНО ЗАМУЖ!

Однажды я пришла в гости к своей подруге Веронике. Мы с ней были одногодками: обеим по 29 лет. Только я к своему возрасту сделала хорошую карьеру, а она успела выйти замуж и родить двоих детей. Чьи достижения были более впечатляющими? Спорный вопрос, но в тот день мне почему-то показалось, что ее. Дети Вероники были такими милыми и приветливыми, в доме вкусно пахло выпечкой, у входа стояли мужские тапочки, дожидаящиеся своего хозяина.

Вернувшись к себе домой, я обратила внимание на пустоту в прихожей и отсутствие запахов. Вообще ничем не пахло. Может, потому что дома я совсем не проводила времени - постоянно на работе. Даже кошку не могла завести, боясь, что буду забывать ее кормить. Вот она - цена успешности.

На следующее утро я встала с ясной целью - мне срочно нужно замуж! Вспоминаю сейчас то время и так хочется что-то переключить в своем мозгу. С чего вдруг меня одолела эта мысль? Скажу сразу: найти кавалера для меня не

было проблемой, мужчины еще как обращали внимание. Вот только завести долгосрочные отношения решались немногие.

Имелся у меня один ухажер, который строил на меня большие планы. Я решила дать ему шанс. Почему-то мне стало казаться, что никто, кроме него, мной в качестве законной супруги не заинтересуется. Сразу вспомнилось, что у меня скверный характер, море претензий и хлесткий язык.

ПРИЛОЖЕНИЕ К СУПРУГУ

Виталик сделал мне предложение спустя несколько месяцев после начала наших отношений - видимо, боялся тянуть время. Я тоже согласилась мгновенно, будучи уверенной, что мой поезд уже отбывает, и я должна успеть заскочить в последний вагон.

Что я думала о браке? Я ждала от него, прежде всего, стабильности. Спала и видела, как теперь буду не просто «Наташкой», а «Натальей, женой такого-то такого-то». Почему-то идея быть чьей-то меня очень вдохновляла, как и новый социальный статус.

Виталика хватило ровно на год. Как только он понял, что я окончательно принадлежу ему, от прежней учтивости и заботы и следа не осталось. Мне стоило уйти уже тогда, но почему-то было стыдно. Что скажут знакомые? Вокруг было много историй коротких браков, но мне-то хотелось, чтобы мой оказался долгим и крепким.

И я решила бороться! Не позво-

ляла себе расслабиться ни в чем. Работу забросила, оставив лишь мизерную часть заказов, чтобы на колготки хватало. Полностью сосредоточилась на доме и семье.

Нагрузка у меня была просто космической: я с чего-то решила, что у мужа каждый день должен быть свежий обед, а постельное белье нужно непременно гладить. После того как у нас родился сын, забот прибавилось втрое.

Ничего не могу сказать: Виталик работал, но порой у меня возникало ощущение, что он специально задерживается в офисе, чтобы не приходиться домой. Я стала предъявлять ему претензии: «Вечно ты ничего не делаешь!» Мы начали ругаться. На самом деле я транслировала ему: «Пожалей меня, я устала», но меня не слышали.

ПЛОХОНЬКИЙ, ЗАТО СВОЙ?

Я полностью сгорела в браке за три года. Не узнавала саму себя и все чаще повторяла сакраментальное: «Все уже не так, как было раньше».

Почему я не уходила от мужа? Боялась, что больше не найду себе спутника жизни, была финансово зависима от супруга. Ну, и банальное - не хотела выходить из зоны комфорта. Наверное, как и все, думала: «Плохонький, зато свой».

Не соблюдая баланс жизненных сил, я загнала себя в угол. Попала в ловушку перфекционизма: старалась все делать лучше всех в то время, как мои усилия никто не ценил.

Каков итог? С мужем я развелась и сейчас воспитываю дочь в одиночку. Замуж пока не хочу - по крайней мере, в ближайшие годы брак в мои планы не входит. Хочу вернуть себя на прежнюю ступень карьерной лестницы, вновь начать хорошо зарабатывать и, главное, вспомнить, какой я была прежде.

Наталья П.


Комментарий специалиста

ЖИВИТЕ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ, А НЕ ЖИЗНЬЮ МУЖА

Причина перегорания в браке зачастую заключается не столько в партнере, сколько в самом человеке, который испытывает дискомфорт. Игнорируя собственные потребности, он полностью переключается на желания возлюбленного, всецело обслуживая их. Каков итог? Эмоциональное выгорание, переработка, негативные эмоции, бесконечные претензии и т.д. При возникновении проблем следует, прежде всего, разобраться в себе и начать отстаивать собственные интересы.

Ваш любимый сканворд

Жанр Шекли	Скакун Рюкзак школяра				Маскировка, цвет	Тыл тыла Обстоятельство							
			Снеж. нанос Боевой корабль		...Маха-радзе Желтая краска			Река в Париже Ряд арок		Двое Окрестности			
Опера Верди	Ню Кочевник					Гребн. лодка Слом трущоб							
Фарфор из Франции					Вытяжка Напряж. сил								
					Монах лавры Манера, стиль					Макушка головы (разг.)		La в таблице Менделеева	
Торги с молотка	Жаба у Роу Завтрак чукчи					Жрец Фальц							
				"...уполномочен заявить"				Арка Примит. плуг					
Миф. чудовище Жрец Диониса	Слоган Льдина ребром					Адоба Обезьяна							
				Слуга Атоса						"Робеспьер", Ромен...		Французский экономист	
Северн. река Парусник													
Комнатная собака													
Вождь у турков "Звездн. войны"				Домик охранника				Белая глина Шапка конусом		Стол торговца		Хочет стать депутатом	
Ни один... не дрогнул	Забег на сто метров	Охраняет тайгу						Телега "Вода" по-лат.					
								Стремится к аноду					
Елей Атавизм										Французское авто		Юнона в Греции	
					Шест из тонкого ствола	Залушкина карета		Недруги Племя					
Игра с обручем Сладкая фига						Гид из местного музея							
					Эка невидаль!					Жилище крота			
Остриак Батист						Защитник на суде							



1

Отделка из шнурков



НЕ ТАМ ИСКАЛА

Как часто мы не можем найти то, что находится совсем рядом с нами. Так происходит и со счастьем - порой оно ближе, чем нам кажется.

Панельные пятиэтажки, маленькие улочки, старушки на скамейке около парадной, которые знают все дворовые сплетни. Крошечные магазинчики и ларьки, где продавец может дать «в долг», потому что знает покупателя уже миллион лет. Такой была Катина реальность.

В РОДНОМ ГОРОДКЕ

Катя не могла до конца определиться с тем, любила ли она свой родной город. Здесь она родилась теплым осенним днем 17 лет назад. Здесь провела свое детство, качаясь на скрипучих качелях и ползая по обшарпанным турникетам. Здесь были ее друзья, но главное - первая любовь.

Его звали Коляка Ладунков. Хороший мальчишка, известный на всю округу. Вот только слава у Коляки была непростая. Его родители беспробудно пили, и пареньку, как старшему в семье, приходилось ухаживать за двумя братьями и сестрой. Было время - Коляка подрабатывал, разнося газеты на почте и помогая в столярной мастерской соседу. Все старались идти ему навстречу, зная, что жизнь у Коляки не сахар.

Но это было поначалу, а потом Коляка вырос, поступил в техникум. Его узнали совсем с другой сторо-

ны - не как ребенка из неблагополучной семьи, а как человека с большой буквы, который всегда поможет и поддержит. «Последнее отдаст, про себя забудет!» - говорили в городке.

Катя присмотрелась к Коле именно тогда. Как-то раз у нее в семье случилось несчастье - мать слегла с сердечным приступом. Отца у девочки отродясь не было, так что все заботы о родительнице легли на ее плечи. Тогда-то и подключился Коляка, которого она и другом назвать не могла. Так, приятель. Но он решил, что без его помощи Катя точно не справится.

Бегал в магазин, сидел по возможности с Катиной мамой, сам ставил ей уколы - Катя боялась. Так, вместе, они выходили женщину, и она шепнула дочери: «Присмотришь, какой парень!» И Катя взглянула на Колю другими глазами. Действительно, чудесный ведь человек! А какой прекрасный хозяин в семье будет!

Их отношения развивались тихо и неторопливо, будто так и должно было быть. Старушки-соседки, видя пару, пророчили им скорую свадьбу и богатую жизнь. О свадьбе думал и сам Коляка и однажды преподнес возлюбленной колечко. Та, конечно, удивилась, но виду не по-

дала. И тут же стала строить планы на будущее. Катя мечтала:

- Вот уедем в столицу, начнем там новую жизнь! Купим просторную квартиру, станем родителями! Я хочу троих детей, не меньше! Ты чего? Я что-то не то сказала? - Катю смутила реакция молодого человека. Он сидел, нахмурился.

- Я не собираюсь куда-то уезжать, - серьезно заявил он. - У меня здесь дом, семья, работа. Да и не нравятся мне большие города. Я думал, мы с тобой одного мнения.

У Кати руки опустились, когда она услышала, что ее собственные планы идут вразрез с планами Коли. Но как же быть? Она уже представляла, как поступает в театральный, начинает блистать на лучших площадках столицы...

ЛЮБОВЬ НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ

Катя уезжала из родного городка теплым весенним вечером. Впереди были вступительные экзамены. Коляка проводил ее до поезда и стоял, одинокий, на перроне. Девушка заплакала, пообещав, что первый и последний раз дает волю слезам. Она точно знала, чего хочет от жизни, и не собиралась отступать от намеченных планов.

Столица приняла ее неприветливо. На вокзале втридорога содрали за такси, арендованная комната оказалась крохотной, с одним маленьким окном. Но Катя старалась не унывать. У нее была цель, и к ней

она шла напролом. Уже через месяц девушка обзавелась нужными связями и шла сдавать вступительные экзамены в компании воркующих подружек. Они не сдали, а она поступила!

Весь первый курс Катерина училась, не поднимая головы. Впитывала знания, стараясь получить как можно больше. Пока подружки заводили романы, она участвовала в своих первых спектаклях и о любви не думала. В сердце все еще жило сильное чувство к Коле. Закрывая глаза, она видела, как он стоит на перроне и ждет ее. Они договорились переписываться, но от возлюбленного Катя так и не получила ни одной весточки.

Любовь нагрянула внезапно. Или не любовь... Одним словом, однажды к ним на студенческую репетицию зашел руководитель одного из театров. Мужчина, лет на 10 старше ее самой, показался Кате солидным и властным. Он представился Максимом Ивановичем.

Максим Иванович внимательно посмотрел постановку, которую готовили студенты, а затем остался, чтобы с ними поговорить.

- Вы мне понравились больше всего, - без стеснения сообщил он Кате - Может, поужинаем вместе? Заодно кое-что обсудим.

Девушка быстро оглянулась по сторонам - не слышит ли кто... Ей казалось, она получила непристойное предложение. Правда, ответ Катя обдумывала ровно полминуты.

- Ладно, только недолго, мне еще роль на завтра учить, - ответила она.

Вечером они ужинали в одном из лучших ресторанов столицы - режиссер постарался. Он держался с девушкой учтиво, не позволяя себе ничего лишнего. Но тут же пригласил на вторую встречу - на выставку.

Богемная жизнь закружила Катерину. Не привыкшая к роскоши и изяществу, она наслаждалась новым окружением и вниманием перспективного мужчины. Уже спустя несколько месяцев девушка стала мечтать о заветном колечке на безымянном пальчике.

МУЗА ИЛИ ЛЮБОВНИЦА?

В театральном кругу Катю звали не иначе как «хищница». Всем казалось, что она своими чарами взяла в плен влиятельного Максима Ивановича, не оставив шанса другим. Кате было все равно, что о ней говорят. Она получила главное - предложение руки и сердца. И действительно считала себя счастливой. О том, любит ли она будущего мужа, девушка предпочитала не задумываться. «Чувства прохо-

дят!» - говорила она матери, когда та скромно задавала сакраментальный вопрос.

На свадьбе Максима Ивановича и Кати гулял весь театральный мир, шампанское лилось рекой, а легкие закуски не заканчивались. Кате казалось, что ее прежняя жизнь осталась где-то далеко. И больше всего она переживала из-за того, как посмотрится на торжестве ее провинциальная мать, которая отказалась надеть костюм, приготовленный для нее дочерью. «Позорище!» - промелькнуло у Кати в голове.

К счастью, когда свадьба осталась позади, родительница уехала. Ей столичная жизнь была не по нутру.

- Мы из другого теста, - говорила мама. - Вот увидишь, и ты здесь надолго не удержишься...

Но Катя не желала верить в глупые пророчества. У них с Максимом все было идеально! Оба - творческие личности. Оба заняты работой. О том, что у мужа таких муз, как она, сразу несколько, Катя узнала невзначай. Однажды застала его в коридорах театра - Максим обнимался с новенькой актрисой Леночкой.

- Я - творческий человек! Мне нужно вдохновение! - объяснился муж. И все. Никаких обещаний вроде «я больше так не буду» не последовало.

И действительно - через месяц Катя застала благоверного уже с другой красоткой. Муж вновь развел руками. Девушка встала перед выбором: терпеть измены или уйти? Но жизнь в браке была такой сытой и спокойной, что путь в никуда казался кошмаром.

Все решил случай. Однажды Максим перешел все границы и привел свою новую подопечную к ним домой. Катя не сразу поняла, что это за девушка, но, когда муж с красоткой уединились в комнате, ее бросило в жар. Что это за жизнь? Разве этого она хотела?

Ей срочно нужна была перезагрузка. Хотелось уехать подальше от всех бед и несчастий. Первым делом Катя собралась выбрать себе турпутевку, но потом захлопнула крышку ноутбука и приняла совсем иное решение. Да, она поедет в родной город.

ПРОШЛОЕ НЕ ЗАБЫТО

Разъезженные улицы, ямы в асфальте, те же скромные пятиэтажки, что и годы назад. Все это привело Катю в чувство. А ведь когда-то она мечтала выбраться отсюда не просто так - ей хотелось большого будущего. Но что она получила в итоге? Неуважение, измены мужа, да и театральная карьера, если че-

стно, не заладилась - девушка не вовремя сосредоточилась на семье.

Катя бродила по улицам, знакомым до боли, и представляла себя маленькой девчонкой, которая бежит здесь босиком, веселится, играет с кем-то в прятки. Может, с Колькой Ладунковым? При мысли о Коле у нее кольнуло сердце. Вот где была настоящая любовь... Интересно, что с ним теперь?

Девушка зашла к маме, чем нескладно ее удивила, выпила чаю, побеседовала. И собралась уезжать - пора. Спускаясь по лестнице в подъезде, она увидела сквозь грязное окно знакомый силуэт. Вернее, силуэт был чужим - она не знала этого мужчину, но что-то потянуло быстро сбежать вниз, перепрыгивая через ступеньки, и резко дернуть ручку двери.

- Коля! Коля! - стала кричать она. Мужчина обернулся. Сомнений не осталось - да, это он. Узнав Катю, Коля бросил тяжелые пакеты и кинулся ей навстречу. Они обнялись так же крепко, как и несколько лет назад. Как будто не было всех этих перипетий, разлуки, отъезда. Молодые люди не могли поверить, что эта встреча состоялась, и лишь спустя минут 10 начали диалог.

- Какими судьбами? - спросил удивленно Николай.

- Непростой период в жизни, хотелось вернуться к истокам, - витиевато объяснила Катя.

Оказалось, у Коли все тоже было не гладко. Он развелся с женой и почти не общался с сыном, которого мать увезла с собой в другой город. Переехал и сам Коля - за сто километров отсюда.

- А говорил, отсюда ни ногой, - припомнила ему Катя. Молодой человек улыбнулся.

В тот вечер девушка решила не возвращаться домой. Все равно ее там никто не ждал. Они с Николаем погуляли по вечернему городку, как раньше, а потом Катя вернулась к матери и провалилась в самый сладкий сон за последнее время.

В родном городе Катя провела еще несколько дней. Расставаться с Колей, который казался таким родным и знакомым, совсем не хотелось. Она пообещала, что еще вернется. А когда приехала к мужу, то в квартире его не обнаружила. Только пустые бутылки, грязь, мусор.

Катя молча, без истерик, собрала вещи, оставила записку «Я подаю на развод» и была такова. Ключи от машины положила на тумбочку у входной двери. Трясаясь в маленьком автобусе по дороге в свое прошлое, Катя улыбалась и думала: «Вот Коля обрадуется; когда узнает, что я вернулась».



ЕШЬ И НЕ РАССТРАИВАЙ МАМУ!

«Ложку за папу, ложку за маму. Иначе никаких мультиков!» Знакомая ситуация? Угрозы, уговоры - все это называется пищевым насилием. Вот к чему может привести такой метод.

Врачи уверены: дети, которые сталкиваются с пищевым насилием, чаще других страдают от избыточного веса и ожирения. А все потому, что в организм ребенка поступает больше калорий, чем он может израсходовать, и полученная энергия не тратится в полном объеме.

ЗАБОТА ИЛИ ПИЩЕВОЕ НАСИЛИЕ?

Современные дети большую часть времени проводят в сидячем положении, также у них наблюдается дефицит сна. Данные факторы приводят к нарушению обмена веществ. Добавьте к этому стремление родителей накормить чадо ненавистным ему супом (или другим блюдом) - и почва для избыточного веса подготовлена. Вы можете действовать из лучших побуждений, но иногда подобная забота приводит к пищевому насилию.

- Вы уговариваете ребенка съесть то, что не соответствует его вкусовым предпочтениям. Например, настойчиво советуете попробовать жареный лук.

- Вы используете еду как наказание: «Пока не съешь салат и суп, не выйдешь из-за стола (не пой-

дешь гулять, не сядешь за компьютер)».

- Вы настаиваете на приемах пищи по расписанию и запрещаете ребенку перекусывать между ними.

Если за ребенка постоянно решают, голоден он или нет, тот не сможет сформировать свои собственные пищевые привычки, не научится прислушиваться к своему организму. На фоне постоянных ссор из-за приемов пищи тема еды вызовет невроз. В будущем это может привести к таким проблемам, как булимия и анорексия.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ РОДИТЕЛЯМ

В первую очередь важно узнать, почему ребенок не хочет есть. Отсутствие аппетита может быть вызвано недостаточной физической нагрузкой. В таком случае стоит рассмотреть возможность посещения спортивных секций или других занятий, связанных с расходом калорий. Что еще советуют специалисты?

- **Уменьшите порции.** Пусть ребенок сам решает, нужна ли ему добавка. Не уговаривайте «малоежку» съесть все до последней крошки. В норме организм - это саморегу-

лирующая система, способная приспосабливаться к разным условиям. Одна из таких реакций - снижение аппетита во время болезни, при сильном стрессе, при резкой смене обстановки и т.п. Заставлять ребенка есть в такие моменты - значит наносить вред его здоровью.

- **Пересмотрите собственный рацион.** Дети перенимают пищевые привычки родителей. Риск ожирения велик в тех семьях, где на столе присутствует большое количество мясных деликатесов и копченых продуктов.

- Учитывайте вкусовые предпочтения ребенка. К 8 годам у него должны сформироваться свои представления о продуктах. Какие обязательны в ежедневном рационе, а какие - нет. Помните об этом и не принуждайте ребенка есть то, что ему не нравится.

- **Не пытайтесь с помощью пищи манипулировать ребенком.** Не стоит еду превращать в награду или наказание. По мнению психологов, это повышает риск эмоционального питания и предпочтения продуктов с высоким содержанием жиров и сахара.

Если ребенок воспринимает пищу как защиту от стресса, это говорит о неправильно сформированных пищевых привычках. В таком случае требуется незамедлительно обратиться за помощью к специалисту. Еда может вызывать бодрость и прилив сил, но она не должна компенсировать проблемы. Чтобы справиться с тревожностью сына или дочери, выясните, что ребенка беспокоит. Предложите альтернативу от заедания стресса любимыми продуктами. Душевный разговор, общение с психологом, прогулка или чтение книжки помогут восстановить эмоциональный баланс.

Ирина Зайченко, психолог: «Настойчивое принуждение к еде выглядит зачастую безобидно, кажется проявлением заботы. На самом деле это грубое вторжение в пищевые предпочтения ребенка. Навязывая еду, взрослый мешает ему осознать свои потребности и отрегулировать их удовлетворение. Психика дает сбой не только в виде неадекватного отношения к еде, но и к жизни в целом. Так, ребенок перестает доверять себе и сигналам своего тела, а потому не может самостоятельно принимать решения. Дети, страдающие от пищевого насилия, со временем могут стать со временем упрямыми, тревожными, а главное - они теряют доверительные отношения с родителями. Очень важно дать сыну или дочери большой выбор здоровой пищи и отпустить ситуацию: со временем ребенок научится слышать свое тело».

Нашла икону, хочу забрать себе

Шла я как-то и обнаружила в безлюдном месте на земле маленькую иконку. Это был прекрасный образ Богородицы - мой любимый. Конечно, я взяла ее себе, а теперь думаю, правильно ли?

Евгения.

Не стоит верить предубеждениям, которые говорят о том, что нельзя поднимать икону, найденную на дороге, - якобы это сулит несчастья и беды. Наоборот, считается, что святой лик - это всегда добрый знак. А если человек обнаружил его случайно, то это и вовсе может считаться добрым предзнаменованием, знаком, который о чем-то хочет сообщить.



В любом случае, если человек обнаружил бесхозную икону, ее желательно поднять. Что делать с ней дальше? Можно отнести в храм и передать ее служителям. Или же, при желании, забрать себе. Но в этом случае желательно сначала освятить найденный святой лик и только потом добавлять его к уже существующему иконостасу у себя дома.

Известны случаи, когда найденные иконы приносили настоящую удачу тем, кто поднимал их. Так что бояться этого не стоит!

Воспринимайте подобную находку как Божью благодать. Ведь давно известно: важно не само событие, а наше отношение к нему. Будете верить, что все к лучшему - так и случится.



МОЖНО ЛИ ОСВЯТИТЬ КВАРТИРУ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

Купили новую квартиру. Священник, которому мы доверяем, пока не может прийти, чтобы освятить жилище. Можно ли сделать это самим? И если да, то как правильно?

Наталья Стриженко.

Освящение - это обряд, представляющий собой очищение места от всякой скверны и дарование ему особой Божьей благодати. Проводить его можно в любое время - допускается даже в период постов, включая Великий.

Для проведения обряда освящения жилища обычно приглашается священник. Достаточно освятить квартиру единожды, чтобы в ней сохранилась благодать. Повторного проведения обряда не требуется - можно лишь по желанию, время от времени, окроплять жилище святой водой и зажигать церковные свечи во время молитвы. Это также помогает очищать помещение.

Обряд совершается священнослужителем в присутствии жильцов квартиры. Женщины должны быть с покрытыми платками головами, мужчины, соответственно, без головных уборов. Можно повторять за батюшкой молитвы - этого достаточно.

Если нет возможности пригласить священника домой для проведения обряда освящения, допустимо сделать это самостоятельно. Однако благословение батюшки все равно надо получить! В церковной лавке для этого приобретаются необходимые атрибуты - специальные свечи, молитвослов, иконы. Также батюшка может дать наставления, касающиеся особенностей обряда.

Если есть возможность подождать священнослужителя для проведения освящения жилища, лучше это сделать. До наступления этого момента допустимо самостоятельно окроплять квартиру святой водой, читать молитвы, просить Господа Бога о защите жилища.

Важно помнить: сам обряд освящения не обещает мирного существования жителей квартиры. Он лишь закладывает благодатную почву для этого, однако не дарует решения всех проблем.

КРЕСТ, НАДЕТЫЙ ВО СНЕ

Эту историю мне рассказал мой дедушка, который всегда считал себя атеистом. И только в 72 года, находясь уже в почтенном возрасте, он пришел к Богу. Причем случилось это буквально по велению души, как некое предзнаменование.

Тем летом дед сильно болел: ломили суставы, скакало давле-

ние, шалило сердце. Помню, он мне тогда говорил, что, наверное, осталось ему недолго. Моя верующая бабушка уговаривала деда прийти в церковь, покреститься, но он - ни в какую!

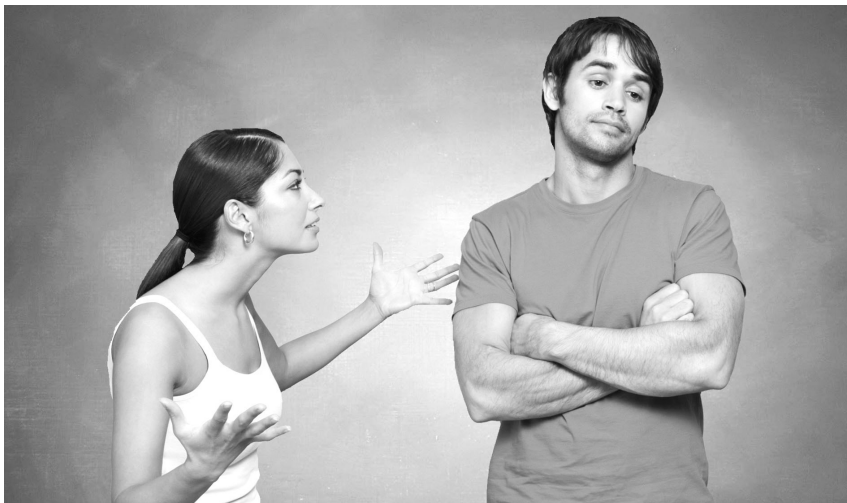
И вот однажды утром дедушка проснулся, встал с кровати и попросил отвести его в храм. Конечно, мы выполнили его просьбу. С

Моя история

того дня дед начал усердно молиться. А вскоре и хвори все прошли. Сегодня ему 85 лет, и он чувствует себя лучше, чем десять лет назад!

Конечно, я спросила у деда, отчего же он решил прийти к Богу. Дедушка ответил: «Он мне приснился. Встал и протянул крест. Говорит: «Надевай!» Как мне было с ним поспорить?» Вот как бывает!

Марина Куликова.



МУЖ ГОВОРIT: «САМ РАЗБЕРУСЬ!»

Переживаю из-за того, что супруг не делится со мной своими проблемами. На все отвечает: «Я сам разберусь! Не лезь!» Может, считает меня глупой? У нас десять лет разница в возрасте.

Екатерина.

Разница в возрасте не должна коренным образом влиять на взаимоотношения. Ведь вы однажды выбрали друг друга, а значит, супруга все устраивало, не так ли? Тем более доверие в паре - вопрос, не связанный с возрастом. Вы или доверяете друг другу, или нет, - третьего не дано.

Возможно, ваш муж по своей натуре интроверт, человек, не привыкший обсуждать с кем-то свои проблемы. Ему легче переживать происходящее наедине с собой. В этом случае нет смысла обижаться на него за нежелание делиться личным. Дайте человеку время и просто будьте рядом.

МОЙ СЫН - УЖАСНО ЛЕНИВЫЙ!

Мой десятилетний сын ужасно тяжел на подъем. Я уговариваю его сходить в кино, в театр, на выставку, а он ни в какую! Подозреваю, что это от отца - тот тоже любит лежать у телевизора.

Елена Синицына.

Вы правильно подметили: дети часто копируют поведение родителей. Вот почему необходимо следить за тем, как вы сами ведете себя, ведь сын непременно повторит. Попробуйте поговорить о происходящем с мужем. Быть может, он послушается вас и постарается немного изменить свой образ жизни ради того, чтобы привить сыну новые ценности. Однако в корне поменять характер и темперамент взрослого человека у вас вряд ли получится.

Не заставляйте ребенка вести более активную жизнь, а попробуйте заинтересовать его. Присмотритесь к тому, что ему интересно, и действуйте в этом направлении. Например, на выставку, связанную



с его интересами, сын пойдет более охотно, чем на ту, что кажется полезной вам.

Главное в этом вопросе - не давить. Дети отвергают все, что их заставляют делать родители. Так что не попадитесь в эту ловушку.

СЕСТРА СИДИТ У МЕНЯ НА ШЕЕ

Я поддерживала младшую сестру, когда ей это требовалось. Но трудности остались в прошлом, а она так и сидит у меня на шее. Постоянно просит денег, помощи, устраивает истерики - словом, ведет себя как маленькая, а ведь ей уже 35 лет!

Марина А.

Скорее всего, вы слишком избаловали сестру, в течение долгого времени демонстрируя ей, что к вам можно обращаться по любому вопросу. Она привыкла, что вы - ее надежное плечо, о которое можно опереться. Сейчас же сестра не понимает, почему все изменилось и действует по старой схеме.

Перестаньте быть для нее мамочкой, которая опекает и защищает. Вы правы: она - уже не маленькая, пора бы решать взрослые вопросы самостоятельно. Допустимо помогать в действительно сложных ситуациях, но не в каждой и не постоянно.

Также не стоит поддаваться на манипуляции, которые наверняка будет использовать сестра - по крайней мере, в первое время. Если не пересилите себя сейчас и не выстроите границы, будьте уверены: в дальнейшем сестра на вас продолжит насаждать, и вы лишитесь личной жизни.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ НЕ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ?

Когда мы испытываем стресс, то часто вспоминаем пугающую фразу о том, что нервные клетки не восстанавливаются.

Оказывается, они действительно не способны делиться, как многие из нас думают. Если бы такая возможность у них была, они бы постоянно теряли уже обретенные связи без возможности их дальнейшего восстановления.

Однако известно и другое - мозг способен генерировать новые нервные клетки. Они появляются в определенных отделах мозга, а затем мигрируют туда, где оказываются нужнее всего.

Поэтому сделаем вывод: нервные клетки восстановлению не подлежат, но на месте погибших, могут образоваться новые.

Гадание на ромашке из разряда «любит - не любит» давно не в почете. Сегодня узнать о чувствах мужчины по отношению к вам можно с помощью грамотного психологического теста. Все тайное станет явным!

1. Часто ли мужчина демонстрирует вам свои чувства?

А. Увы, нет, но я думаю, это из-за того, что он закрытый по натуре человек.

Б. Да, и, честно говоря, я уже порядком устала от его признаний.

В. Достаточно часто, но не надоедает вниманием.

2. Может ли избранник забыть знаменательную для вас дату?

А. Да он вообще ни одной не помнит! Но все мужчины такие, ведь правда?

Б. Нет, более того - он мне сам о них напоминает.

В. Все помнит, потому что записывает в ежедневнике.

3. Если вы болеете, мужчина:

А. Может написать и спросить, как мое самочувствие.

Б. Каждый день приезжает с пакетом фруктов и витаминов.

В. Интересуется, спрашивает, что мне нужно.

4. Есть ли у возлюбленного милые прозвища для вас?

А. Нет, обычно просто называет по имени.

Б. Их миллион! И не все из них мне нравятся...

В. Да, есть одно, которое мне приятно.

5. Часто ли вы получаете от мужчины цветы и подарки?

А. Нет, приходится буквально выпрашивать их.

Б. Да, он меня балует. Никогда не забывает про даты и праздники.

В. Достаточно часто, но не злоупотребляет этим.

6. Когда вы просите о помощи, мужчина:

А. Обычно приходится все делать самой.

Б. Готов сразу исполнять мои желания.

В. Оказывает ее - я могу на него положиться.

7. Часто ли вы ссоритесь и спорите?

А. Достаточно часто, меня это расстраивает.

Б. Нет, это вообще нонсенс! Большую часть времени мы живем довольно мирно.

В. Бывает, но стараемся делать это конструктивно.

8. Вы оделись особенно красиво. Возлюбленный заметит?

А. Велика вероятность, что нет.

Б. Конечно, он же сам выбирал наряд!

В. Безусловно, и сделает комплимент.



ЧТО У НЕГО НА УМЕ?

Как на самом деле относится к вам избранник?
Любит или рассматривает как временный вариант?
Узнать это не так сложно!

9. Делится ли мужчина с вами своими планами?

А. Нет, считает, что это не мое дело. Я не против такого подхода.

Б. Да, он для меня словно подружка.

В. Да, если я его об этом спрашиваю, а это бывает нечасто.

10. Вы подвели своего мужчину. Его реакция?

А. Будет ругаться, обижаться.

Б. Простит сразу, как я чмокну его в щечку.

В. Расстроится, предложит поговорить.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Существуют опасения, что вы не так интересны своему избраннику, как может казаться. Тому есть два объяснения. Возможно, он относится к категории людей, скупых на эмоции и проявления чувств. Но в этом случае возникает вопрос: вас это устраивает? Большинство женщин как раз ждут от вторых половинок нежности, тепла и ласки, а у подобных «сухарей» они в дефиците. Второе объяснение - мужчине не интересны именно вы, из-за чего он не стремится делиться с вами своими планами и помогать вам в сложных ситуациях. Разберитесь в его чувствах по отношению к вам или спросите об этом напрямую.

Большинство Б

Пожалуй, ваш избранник немного похож на фанатичного поклонника. Судя по всему, у него на уме вы и никто более. Он помнит все ваши знаменательные даты, то и дело дежурит с букетами наперевес, готов бежать к вам по первому зову. На первый взгляд, звучит неплохо.

Большинство В

Вы интересны своему мужчине, и еще как! Однако его интерес - не мимолетный и легкомысленный, а серьезный и с долговременной перспективой. Он видит в вас свою судьбу, вторую половинку. Готов защищать и участвовать в решении всех сложных вопросов. Это вдумчивое чувство психологически зрелого человека. С таким мужчиной можно строить планы на будущее, заводить семью. Не упустите подобный экземпляр! А если понимаете, что испытываете к нему недостаточные сильные чувства, лучше отпустите. Такой мужчина недолго будет оставаться одиноким!



(Продолжение. Начало в 28-34).

Отказ был произнесен таким решительным тоном, что Георг не стал настаивать.

– В таком случае позволь по крайней мере поздравить тебя с получением наследства, – сказал он. – Я думаю, что если оно и не велико, то все же весьма существенно для вас.

– Конечно, и главным образом для отца. Теперь, когда вопрос о хлебе насущном навсегда отойдет на задний план, он сможет беспрепятственно отдаться своей любимой науке. Да и я приобрету благодаря этому давно желанную самостоятельность. Я уже давно бросил бы свое место в больнице, если бы не необходимость прочного обеспечения нашего домашнего обихода. А теперь это излишне. Я создам себе практику и женюсь.

– Ты хочешь жениться? – изумился Георг. – На ком же?

– Я и сам не знаю. Как только обзаведусь собственным углом, начну подыскивать невесту.

– Среди дочерей Швейцарии?

– Конечно. Я высоко ценю деятельный и практический характер этого народа, хотя по временам его представители бывают довольно грубоваты. Впрочем, я и не ищу нежной жены – муж и жена должны подходить друг к другу.

– Ты весьма трезво рассуждаешь, – насмешливо заметил Георг. – Вероятно, уже составил и перечень тех качеств, которыми должна обладать твоя будущая жена? Итак, параграф первый!

– Состояние! – лаконически произнес Макс. – Оно необходимо. Параграф второй: практическое домашнее воспитание, что не менее важно, если хочешь вести удобный образ жизни. Параграф третий: цветущее здоровье; для врача, который возится всю жизнь со всевозможными болезнями, вовсе не желательно разыгрывать эту профессиональную роль и в своем доме. Параграф четвертый...

– Ради Бога, перестань! – прервал его Винтерфельд. – Я верю, что для твоего семейного счастья необходимо по крайней мере двенадцать параграфов. Но любовь, надо подлагать, не упо-

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

мянута ни в одном из них?

– Любовь приходит сама собой после свадьбы, – уверенно сказал молодой врач, – по крайней мере у людей благоразумных, и самыми лучшими браками оказываются те, при заключении которых принимаются в расчет характер будущих супругов и материальные условия. Как только я найду девушку, подходящую к моей программе, сейчас же сделаю предложение и женюсь...

Георг, положив руку на плечо своего друга, сказал:

– Милый Макс, я отлично понимаю, к кому относится вся твоя проповедь; к сожалению, она бесполезна. Разумеется, ты сам поймешь это только тогда, когда страсть перевернет вверх дном все твои параграфы.

– О, я не мечтатель! – возразил Макс. – Предоставляю мечтания другим. Кстати, как обстоят твои дела с твоей возлюбленной? Имеешь ли ты в виду и здесь для меня роль поверенного любовных тайн, а при необходимости и часового?

– Нет, Макс, об этом не может быть и речи! Я почти не вижу Габриэли и всего лишь единственный раз говорил с ней в присутствии ее матери. Губернатор окружил себя и свой дом настоящей крепостной стеной важной замкнутости, и нет никакой возможности преодолеть ее.

– Бедняга! – с состраданием произнес Макс. – Теперь мне вполне понятен твой элгический вид. Видишь, что бывает, когда принимаешь слишком близко к сердцу подобные вещи? Моя «программа» и мои «параграфы» вполне гарантируют меня от этого.

Георг взглянул на часы и сказал:

– Прости, пожалуйста, мне нужно идти в канцелярию. Скоро начнутся занятия. После трех я опять буду свободен и тогда приду к тебе. Может быть, проводить тебя до гостиницы?

Молодой врач предпочел проводить своего друга до места его службы, и они вместе отправились в путь. Оживленно разговаривая, они не заметили, как достигли подошвы замковой горы и здесь столкнулись с советником Мозером.

Последний жил в самом здании губернского правления, но ежедневно перед началом занятий совершал прогулку по городским улицам. С нее то он и возвращался теперь. Он шел своим обычным медленным, мерным, торжественным шагом и с большим достоинством ответил на поклон своего молодого подчиненного.

– У вас утомленный вид, господин ассессор, – начал он весьма благосклонно. – Даже его превосходительство изволил заметить и спрашивал меня об

этом. По мнению его превосходительства, вы слишком много работаете и подрываете этим свое здоровье. И для добрых дел должна быть мера, вам следует задумать себя.

– Я довольно часто проповедую это своему другу, – заметил Макс, – но безуспешно. Он не обращает никакого внимания на мои врачебные советы.

– Вы – врач? – спросил Мозер, очевидно ждавший, что ему представят незнакомого молодого человека.

– Мой друг доктор Бруннов, – произнес Георг Винтерфельд, – советник Мозер.

Старый чиновник вдруг разом вынырнул из своего галстука.

– Бруннов... Бруннов, – повторил он, словно что то припоминая.

– Вам знакомо это имя, господин Мозер? – спокойно спросил Макс.

С лица старика сразу исчезло благосклонное выражение, и он почти с ужасом резко ответил:

– В былое время это имя часто упоминалось, сперва во время революции, затем на суде и наконец в крепости, при бегстве оттуда одного из арестантов. Надеюсь, у вас нет ничего общего с доктором Брунновым, о котором я говорю?

– Совершенно напротив, слишком много общего, – с весьма учтивым поклоном возразил Макс. – Доктор Бруннов – мой отец.

Мозер торопливо отступил на несколько шагов, словно желая оградить себя от возможного соприкосновения с одиозной личностью, а затем повернулся спиной к Бруннову и обратил весь свой гнев на Винтерфельда.

– Господин ассессор, – начал он уничтожающим тоном, – существуют чиновники... весьма деятельные и способные чиновники, которые почему то не знают или не хотят признавать первого и самого священного долга каждого слуги государства – лояльности. Знаете вы таких чиновников?

– Не знаю... – как будто смутился Георг.

– Ну, а я знаю, – с необыкновенной торжественностью произнес Мозер, – и очень жалею их, потому что они в большинстве случаев являются жертвами заблуждения или дурного примера. Молодой человек нахмурился. Правда, он привлек к подобным благочестивым проповедям своего начальника, но теперь, в присутствии своего друга, не мог смириться с нотацией и потому раздраженно ответил:

– Будьте уверены, господин советник, что я отлично сознаю свой долг, но об этом...

– Да, я знаю, что молодежь вся поголовно считает себя реформаторами и находит обязательным для себя быть в оппозиции, – прервал его Мозер,

очень любивший кстати и некстати цитировать изречения своего начальника, – но это весьма опасно, так как оппозиция ведет к революции, а революция... – старый чиновник даже вздрогнул, – это нечто ужасное!

– Чрезвычайно ужасное, господин советник! – с особенным ударением повторил Бруннов.

– Вы находите? – спросил Мозер, несколько сбивый с толку неожиданным единомыслием.

– Безусловно, – подтвердил Макс, – и потому я нахожу, что вы поступаете весьма достойно, стараясь образумить моего друга. Я и сам часто говорил ему, что он недостаточно лоялен.

Мозер оstonбелен при этих словах, произнесенных совершенно серьезным тоном. Он только что собрался отвечать, как вдруг опять нырнул в свой галстук и, приняв почтительно позу, вполголоса произнес, снимая шляпу:

– Его превосходительство!

Это в самом деле был губернатор, пешком направлявшийся в город. Он с холодной сдержанностью ответил на их поклон, мельком скользнул взглядом по Макс Бруннову, и затем обратился к Мозеру:

– Хорошо, что я встретил вас, господин советник! Мне нужно кое что сообщить вам. Пойдемте на несколько минут со мной.

Мозер присоединился к губернатору, и они направились в город, между тем как молодые люди продолжали свой путь к замку.

– Вот это и есть ваш деспот? – спросил Бруннов. – Пресловутый и грозный барон Равен! Нужно отдать ему справедливость, у него очень представительная внешность. Какая княжеская осанка! И при том этот повелительный взор, которым он окинул меня! Сразу виден человека, привыкшего властвовать.

– И сгибать всех в дугу, – с горечью добавил Георг. – Мы только недавно снова имели случай наблюдать это. Весь город взволнован неслыханными полицейскими постановлениями, изданными губернатором. Он силой желает сломить оппозицию, которая становится все более и более мощной и грозной. Он дал этим пощечину всем жителям города.

– И добрые горожане Р. спокойно приняли ее?

– Что же им делать? Восстать против назначенного правительством губернатора? Это повлекло бы за собой тягостные последствия. А между тем, пожалуй, достаточно, было бы раскрыть правительству истинное положение вещей и обнаружить пред всей страной произвол и самоуправство представителя власти, злоупотребляющего вверенными ему полномочиями. Если бы это случилось, его падение было бы неизбежно.

– Или правительство вместо того устранило бы неудобного критика, что уже бывало, и не раз. Равен не похож на человека, которого легко свергнуть; при своем падении он по крайней мере увлечет за собой всех своих врагов.

– И все же рано или поздно это случится, – решительно произнес Винтерфельд. – Найдется же в конце концов такая смельчак!

– Не ты ли будешь им? Не глупи, Георг, и не суйся прежде других в огонь!

Это может стоить тебе не только карьеры, но и жизни. Да и кроме того... разве ты забыл о том, что барон – опекун твоей обожаемой Габриэли? Если ты прогневаешь его, у него хорошее оружие в руках, чтобы на всю жизнь лишить тебя счастья.

– Барон сделает это и так, – мрачно возразил Георг. – Он безусловно постарается связать Габриэль каким нибудь блестящим браком, и если только узнает, что я могу помешать этому, то мне придется ожидать всего наихудшего.

– А с ним, вероятно, нелегко бороться, – добавил Макс. – Я вполне понимаю, что ты вдвойне ненавидишь его.

– Ненавижу? – нерешительно повторил Георг. – Многое меня удивляет в нем, а город и провинция за многое весьма признательны ему. Его могучая энергия повсюду открыла вспомогательные источники процветания, повсюду пробудила к деятельности новые силы; зато своей железной рукой он придушил всякую мысль о свободе. Реакция обязана ему своим злостным торжеством. К счастью, оно кончается. Старая система колеблется, и все ее приспешники стараются спасти то, что еще возможно спасти. Только один Равен с упорной последовательностью не желает расстаться с прошлым; он не допускает никаких уступок и не обращает ни малейшего внимания на предостережения, достигающие его слуха. Не могу понять, что это – ослепление или же такая твердость характера?

– Твердость характера... у ренегата? – презрительно произнес Бруннов.

– Макс, – произнес Винтерфельд, задумчиво опустив взор. – У меня бываю минуты, когда я готов скорее усомниться в словах твоего отца, чем заподозрить что нибудь бесчестное в поступках своего начальника. Он может пойти на преступление из страсти или жажды власти, но не способен на обыкновенное низкое предательство – все в нем противоречит этому.

– И все же он сделал это, – возразил Бруннов. – Неужели, по твоему, отец мог бы так беспощадно осудить своего кумира, не имея для того достаточных оснований? Вся жизнь Арно Равена служит достаточным доказательством предательства. Некогда он был пылким борцом за свободу... а теперь?

– Ты прав, Макс, и все же... Однако нам пора расстаться, мы уже у замка.

Они и в самом деле уже подошли к зданию губернского правления и здесь расстались. Условившись встретиться после обеда, Георг отправился в канцелярию, а Макс стал осматривать замок. Впрочем, молодой врач мало интересовался архитектурой и старинным романтизмом замка, он обратил на него внимание ради его теперешнего хозяина.

Макс побродил по сводчатым переходам и галереям и уже решил вернуться обратно, но заблудился и попал вместо выхода в один из боковых флигелей. Он заметил ошибку только тогда, когда вошел в коридор, несомненно, ведущий в чью то квартиру, и хотел было уже повернуть обратно, как вдруг дверь квартиры отворилась, и из нее выглянула пожилая женщина.

– Ах, это вы, господин доктор! – радостно произнесла она. – Прошу вас, пожалуйста, фрейлейн ждет вас.

– Меня? – спросил Макс, изумленный этим приветствием.

– Конечно! Вы ведь доктор?

– Да, я доктор.

– В таком случае войдите. Я сейчас доложу о вас фрейлейн.

С этими словами женщина – судя по внешности, экономка или ключница – исчезла в комнату; Макс же остался в передней.

– Вот это я называю везением, – вполголоса произнес он. – Не успел я приехать в Р., как уже неожиданно получаю практику. Посмотрим, в чем тут дело.

Дело быстро объяснилось. Через несколько минут женщина вернулась в переднюю и провела его в уютно обставленную гостиную, где у окна сидела молодая девушка. При появлении Макса она встала и направилась к нему навстречу.

Девушка, в возрасте не больше семнадцати лет, была высока и стройна, но очень болезненна на вид. Прозрачная бледность покрывала ее симпатичное личико, под глазами залегли синеватые круги, и даже на губах почти не было заметно румянца. Черное платье, без какой либо отделки, отличалось чрезмерной простотой и монашеским покроем; рукава были плотно стянуты у кистей, высокий воротник закрывал всю шею. Волосы девушки совершенно скрывал черный кружевной платок. Она в робком смущении, потупив взор, стояла перед доктором и не произнесла ни слова.

– Вы нуждаетесь во врачебной помощи? – спросил наконец Макс, так и не дождавшись ее обращения. – Я к вашим услугам.

При звуке его голоса молодая девушка подняла взор, но затем снова опустила глаза и с робостью отступила.

Молодость доктора, казалось, навела на размышления и ее пожилую компаньонку, поскольку она подошла вплотную к девушке и не отступала от нее ни на шаг.

– Мой отец желает, – наконец заговорила девушка мягким, мелодичным голосом, – чтобы вы посоветовались с врачом. Разумеется, это совершенно лишнее, я не чувствую себя больной.

– Однако вы очень больны, – перебила ее пожилая женщина, – и господин советник того же мнения.

– Господин Мозер? – спросил Макс, внезапно догадавшись, в чей дом он случайно попал.

– Да. Разве вы не говорили с ним?

– Всего за десять минут перед тем, как пришел сюда, – заметил молодой врач, с трудом сдерживая улыбку.

Макс мысленно представил себе «лояльного» советника, с ужасом пятывшегося от него при имени его отца. При всяких других обстоятельствах Макс, вероятно, объяснил бы ошибку, но теперь думал только о том, как будет злиться старик, когда обнаружит присутствие отпрыска революционера в своей собственной квартире. Бруннов решил не сдавать позиции. Он взял руку девушки и стал считать пульс.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).



ПИЩЕВАЯ ПЛЕНКА

10 ВАРИАНТОВ ПРИМЕНЕНИЯ

Пищевая пленка пригодится не только для упаковки. Это универсальное средство для уборки, готовки, хранения продуктов и даже ухода за собой.

Косметические маски. Любая очищающая маска станет эффективнее, если после ее нанесения на лицо наложить пищевую пленку, оставив вырезы для глаз, носа и рта. Она поможет коже распариться, благодаря чему полезные вещества проникнут в самые глубокие слои дермы.

Защита от насекомых. Если вы собираетесь на дачу или на пикник, пищевая пленка пригодится, чтобы укрыть блюда с продуктами. Интересный лайфхак: накройте пленкой стакан с напитком, проделайте в центре дырку и вставьте трубочку. Так пить будет удобно и безопасно!

Упаковка вещей при переезде. Чтобы мелочи не рассыпались, замотайте контейнеры с ними пищевой пленкой. Например, так можно поступить с вилками, ложками, ножами, положенными в лоток для столовых приборов.

Для раскатывания теста. Раскатайте тесто на пищевой пленке, предварительно слегка присыпав ее мукой. Так скалка и стол останутся чистыми. Сверху также нужно положить еще один лист пленки.

Продлить срок хранения бананов. Фрукты долго смогут остаться свежими, если обмотать их хвостик в несколько слоев пищевой пленки. После этого положите бананы в холодильник.

Чтобы букет без воды не завял. Купили цветы, но возможность поставить их в воду появится еще не скоро? Обер-

ните кончики стеблей влажной салфеткой, а сверху обмотайте пищевой пленкой. В таком виде букет выдержит до 5-6 часов без воды!

Делаем яйца пашот. Возьмите блюдо, расстелите на него пищевую пленку, смажьте ее растительным маслом. На пленку разбейте сырое яйцо, аккуратно заверните его и опустите в кипящую воду. Через 3 минуты яйцо пашот готово!

Быстрый рост всходов. Накройте горшок пищевой пленкой. Она создаст парниковый эффект и ускорит процесс роста растения.

Для вкусных домашних сосисок. Сосиски можно не покупать, а готовить самостоятельно! Для этого достаточно положить в пищевую пленку фарш (любой, на ваш выбор) и завернуть его в форме сосиски, закрепив концы. Останется сварить ее в кипящей воде до готовности. Такие сосиски можно давать даже детям.

Для чистоты кухни. Если вы собираетесь использовать миксер, заранее обезопасьте рабочее пространство от загрязнений. Накройте сверху прибор пищевой пленкой, чтобы брызги не разлетались в разные стороны.

✓ **Чтобы пищевая пленка была более послушной и легко разматывалась, перед использованием положите ее на час в холодильник.**

БЮСТГАЛТЕР БУДЕТ КАК НОВЕНЬКИЙ

Довольно, часто косточки, вшитые в бюстгалтер, прорывают ткань и вылезают наружу. Поможет обычный пластырь. Загоните косточку на место и заклейте им прорыв. Это поможет вам чувствовать себя комфортно до тех пор, пока вы не сможете полноценно зашить дырку.

Анна В.

ДОЛОЙ КОШАЧЬЮ ШЕРСТЬ!

Если у вас, как и у меня, есть животные, то наверняка уборки в доме не впрокорот! Справиться с избавлением от шерсти на мягкой мебели и коврах поможет... скребок для окон! Его резиновая поверхность способна прекрасно собирать шерсть и пух.

Наталья Хвостова.



ЕСЛИ МЕСТА ДЛЯ ХРАНЕНИЯ НЕ ХВАТАЕТ

Возьмите прищепки и смажьте одну сторону клеем «Моментом». Потом прикрепите прищепки на внутреннюю сторону дверцы. Расположите несколько прищепок подряд, друг за другом, чтобы разместить несколько вещей. Например, я таким образом храню резиновые перчатки для уборки - цеплять удобно и сразу их видишь, не надо в ящике долго искать.

А. Мартынец.



Скуки нет!

Главный враг импульсивных и стремительных Овнов - скука. Если после отпуска она не ждет их на рабочем месте, то они даже рады будут сменить шорты на деловой костюм. Однако не стоит пытаться взять штурмом все задачи разом - надо как можно дольше сохранить запас энергии, полученный в отпуске. Поэтому следует чередовать рабочие дела и занятия спортом, танцами, активными занятиями.

Согреть душу

Консервативным Тельцам любые перемены даются с трудом. Поэтому прилететь из отпуска вечером, чтобы наутро выйти на работу - совсем не их вариант. Выход на работу им нужно спланировать, подготовиться к нему и сделать все строго по плану. Их душу может согреть то, они возвращаются к любимым и привычным вещам; чашке кофе с коллегами, комфортному креслу и приятным мелочам вокруг.

Что новенького?

Контактные и общительные Близнецы обычно даже скучают по работе. Вернее, по общению с коллегами. Так что первый рабочий день после отпуска они обычно начинают с вопроса: «Что тут новенького?» И это правильно: не торопитесь приступать к делам. По мере поступления информации вы и сами не заметите, как в них уж включились и начали решать.

Приливы и отливы

Ответственные и сдержанные Раки к смене деятельности и подходят как к неизбежному приливам и отливам. Есть отпуск, есть работа - все по плану. Они легко переходят из одного состояния в другое. Главное, чтобы было с кем поделиться отпускными фотографиями и угостить кого-нибудь блюдами, которые они «подсмотрели» в отпуске. Тогда они точно будут знать, что проведенное в отпуске время было потрачено не напрасно.

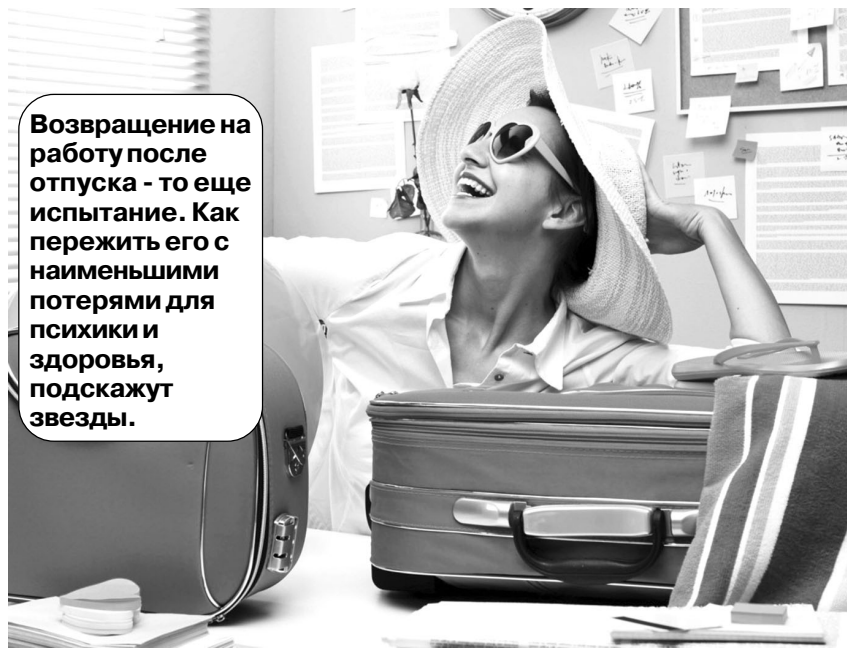
Эффектное появление

Возвращение из отпуска Льва не может остаться незамеченным. Если хоть кто-то окажется «неохваченным» его ярким и эффектным рассказом о шикарном отдыхе, он не будет чувствовать себя счастливым. И это гораздо важнее для него, чем приступить к непосредственной работе, - она как раз может подождать. Только поделившись с другими своими впечатлениями, Львы могут сполна получить энергию отдыха впрок. А это - вложение в будущее, которое окупится сторицей.

На работу как на праздник

Деловые и педантичные Девы в отпуске не скучают по работе только в том случае, если она им совсем уж не нра-

Возвращение на работу после отпуска - то еще испытание. Как пережить его с наименьшими потерями для психики и здоровья, подскажут звезды.



ИЗ ОТПУСКА НА РАБОТУ...

вится. Потому что они-то на работу идут как на праздник. Чтобы первый день после отпуска прошел без сбоев и непредвиденных ситуаций, которые Девы очень не любят, спланируйте все заранее и распишите по пунктам. Не забудьте включить в расписание возможность показать отпускные фото коллегам - они будут в восторге.

Сперва красота, потом все остальное

Двойственная натура Весов проявится и здесь. С одной стороны, они с радостью отправляются после отпуска на работу, потому что скучали по коллегам и общению. С другой стороны, совсем не хотят туда идти - иногда вплоть до депрессии. Оптимально для них первый рабочий день посвятить тому, чтобы навести порядок и красоту на рабочем месте. И только потом полистать рабочие планы - приступить к ним лучше только назавтра.

Время анализировать

Даже в отпуске Скорпионы обычно не отпускают контроль за рабочим процессом. Поэтому выходить на работу после отпуска им довольно легко. Меняется только степень контроля. Главное, не брать на себя больше нагрузки, чем это нужно для дела, и выбирать время для уединения и анализа.

Приспосабливаться...

Свободолюбивые Стрельцы по возвращении из отпуска ощущают себя «повязанными по рукам и ногам». Их единственное желание - вернуться

туда, где их пьянил воздух свободы и независимости. Однако приходится приспосабливаться к привычной повседневности. Чтобы не закинуть совсем, следует помнить о том, что всегда можно выбраться на пикник в ближайший выходной.

Покоритель вершин

Вот уж кому не занимать трудового энтузиазма! Козероги часто считают отпуск бесполезной тратой времени и готовы с утроенной силой включиться в рабочий процесс, чтобы покорять новые вершины и достигать своих амбициозных планов. Не перегружайте организм, стремись объять необъятное. Учитесь отдыхать. Всему свое время.

Изменить все и сразу

Именно Водолеи чаще всего увольняются с работы после отпуска. Им хочется изменить все и сразу - привычки, хобби, окружение. Не стоит быть столь радикальными. Возможно, достаточно будет изменить маршрут, по которому добираетесь на работу, или кафе, в котором обедаете.

Разбавить пространство

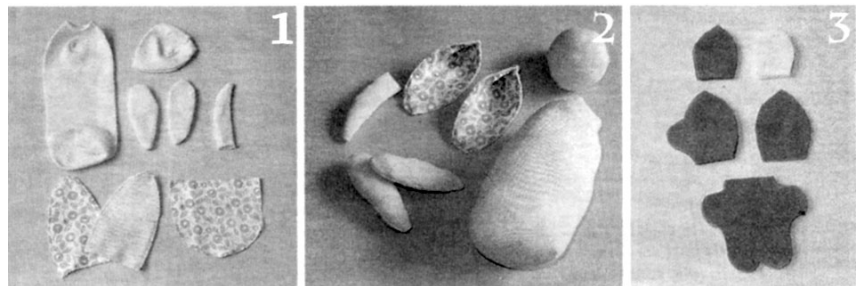
Мягким и романтичным Рыбам сложнее всего возвращаться в привычный рабочий ритм - им хочется навсегда остаться у речки или моря, где они провели отпуск. Разбавьте пространство офиса водными мотивами, в идеале - аквариумом. Не спешите браться за все дела сразу. Насладитесь общением с коллегами, медитируйте, начните изучать что-то новое.

МАСТЕРИЦА

КЕНГУРУ ИЗ НОСОЧКОВ



Мягкие игрушки из носков - отдельный вид творчества. Для их создания не требуются особые инструменты - достаточно самих носочков, ножниц и ниток с иглой.



ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: пара носков светлых оттенков без рисунка, лоскут хлопчатобумажной ткани с рисунком, бусины крупные и мелкие, нитки ирис черного и белого цветов, наполнитель, фетр бежевого и коричневого цветов, нитки швейные с иглой, ножницы, выкройка.

лем. Равномерно распределите его и зашейте потайным швом оставленные ранее участки.

3 Для кенгуренка из фетра коричневого цвета выкроите: туловище (2 детали), ушки (2 детали), голову (1 деталь для задней части и 2 детали для передней части). Из бежевого фетра выкроите ушки (2 детали, для лицевой части).

Сшейте попарно ушки, туловище, детали для головы. Заполните наполнителем туловище и голову. На голову сверху прикрепите ушки и глазки, затем пришейте голову к туловищу. Детеныш кенгуру готов.

Можно приступать к поэтапной сборке игрушки. Уши сложите пополам в основании и зафиксируйте ниткой. На голове отметьте линию, по которой будут пришиваться ушки, затем пришейте их. На мордочке прошейте черными нитками нос и ротик, а также глазки-бусины.

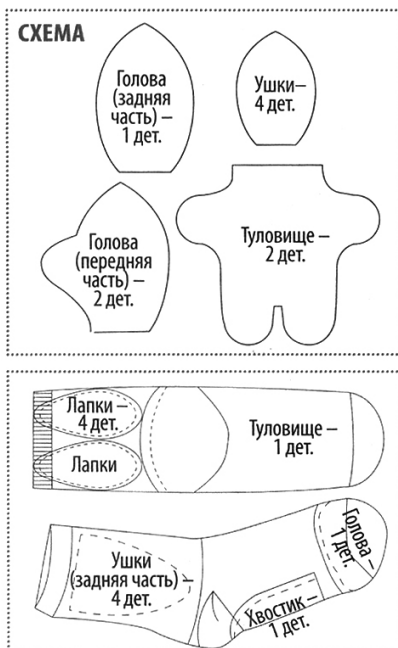
Следующий шаг - оформление верхних лапок. Карандашом наметьте продольные линии по бокам туловища, прошейте их насквозь и стяните ниткой. Пришейте нижние лапки и хвостик. На верхнюю часть туловища прикрепите голову, посередине туловища пришейте карман. Поместите в кармашек кенгуренка.

Игрушка готова!

1 Начните с выкройки для кенгуру. На схеме указано, какие именно части носка потребуются для выкраивания деталей. Сложите первый носок пяткой вперед. Конеч отрезьте: он не понадобится. Из середины носка вырежьте туловище. Из верхней части аккуратно выкроите каплевидные лапки (4 детали). Конеч второго носка отрезьте для головы, из середины выкроите хвостик. Из верхней части второго носочка выкроите маленькие ушки (2 детали).

2 Из ткани выкроите еще 2 детали ушек для лицевой части и деталь для кармашка кенгуру. Парные детали сшейте между собой вручную или на швейной машинке, оставив небольшие участки не зашитыми для выворачивания деталей на лицо. На ушках после выворачивания прошейте отделочный шов в край по периметру деталей.

Детали лапок, хвостик, туловище и голову заполните наполните-



На способность человека понимать и запоминать иностранную речь влияет Меркурий, планета умственной деятельности и интеллекта. Если аспект Меркурия в гороскопе выражен слабо, то возникают сложности в изучении языка. Чтобы преодолеть их, нужно усилить в себе меркурианские качества. Предлагаем вам четыре способа, как это сделать.

1. Попасть в точку!

На нашем теле есть биологически активные точки, которые находятся под управлением Меркурия. Стимуляция этих точек активизирует канал связи с планетой.

Перед тем как приступить к занятию иностранным языком, в течение двух минут помассируйте центр на сгибе локтя. Это усилит вашу концентрацию. Во время заучивания фраз кончиками пальцев поглаживайте крылья носа - так вы «пробудите» центры памяти.

Тренируя произношение, массируйте верхнюю часть ушной раковины - ваш язык станет более «популярным». Чтобы хорошо усвоить грамматику, во время изучения теории массируйте мизинец левой руки. А в перерывах между выполнением грамматических упражнений массируйте мизинец правой ладони.

Улучшить понимание материала поможет надавливание на мизинцы ног. Не обязательно делать это руками. Присев, можно расположить ногу так, чтобы обеспечить давление на нужную точку.

Чтобы закрепить в памяти выученный за день материал, перед сном прокручивайте в голове пройденный урок, положив указательный палец правой руки на пупок.

2. Урок со вкусом

Тело человека разделено на зоны, которые находятся под покровительством той или иной планеты. Одна из зон, подвластных Меркурию, - язык. Активация связи с планетой происходит каждый раз при раздражении вкусовых рецепторов. Чтобы усилить эту связь, нужно, чтобы вкус пищи был как можно ярче.

Перед занятием иностранным языком (или даже во время урока, если вы учитесь самостоятельно) съешьте дольку лимона. Если вы любите острую пищу, побалуйте себя перцем, горчицей или жгучим соусом.

Такие продукты, как молоко, супы, каши, обладают слишком мягким вкусом - усилить меркурианские качества с их помощью не получится, а значит, и помощи в изучении иностранного языка от них ждать не приходится.

3. Как пахнут знания?

Органы обоняния также находятся под управлением Меркурия. Пробудить в себе меркурианские качества



4 СПОСОБА ВЫУЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК

Для того, чтобы с комфортом путешествовать за границей, нужно хотя бы немного говорить на иностранном языке. «Как пройти на пляж?», «Когда отправляется поезд?», «Сколько стоит этот сувенир?» - некоторым людям даже такие несложные фразы на чужом языке даются с трудом. Сегодня мы раскроем секрет, как стать полиглотом, прибегнув к помощи небесных тел.

удастся, если наполнить комнату, в которой вы занимаетесь иностранным языком, сильными ароматами. Наиболее подходящими для этой цели являются запахи цитрусовых, ванили, сирени, малины, какао, кофе, розы, корицы.

Перед тем как начать урок (если вы занимаетесь дома), зажгите ароматические палочки или аромалампу. Благодаря этому обучение станет проходить намного легче.

4. Загнать «под корку»

Приобретите аудиокурс изучаемого иностранного языка. Перед сном, лежа в кровати, включите трек для прослушивания. Можно использовать наушники. Сделайте звук настолько тихим, чтобы вам пришлось напрягаться, чтобы разобрать речь. Не переживайте, что через какое-то время вы заснете, не дослушав запись до конца. Во сне происходит полное расслабление, ваше ухо легко улавливает информацию и бес-

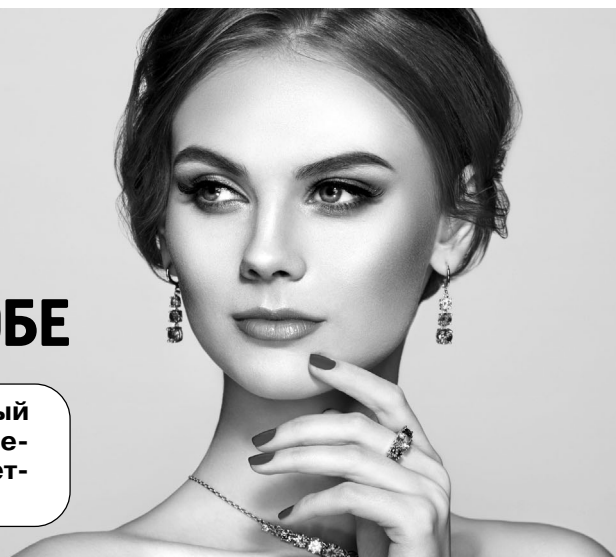
препятственно пропускает ее в мозг. При этом, сознание не обрабатывает ее, а откладывает как есть - в «готовом» виде. Таким образом, вы устраняете помехи и фильтры восприятия.

Первое время вы не сможете повторить то, что слушали во сне, и не нужно заставлять себя это делать. Продолжайте аудио-обучение каждую ночь. После регулярных «занятий во сне» вы заметите, как в вашей памяти сами собой всплывают слова и выражения на иностранном языке. Аналогичного эффекта можно добиться с помощью зрительной фиксации внимания. Такой способ подходит для запоминания особо сложных слов и выражений. Запишите на стикерах проблемные фразы и наклейте листочки туда, где они будут регулярно попадаться вам на глаза (на зеркало, холодильник, монитор компьютера). Каждый раз фиксируя внимание на этих записях буквально на 2-3 секунды, вы помогаете подсознанию «поглотить» нужную информацию.

Салон красоты

ЛАВАНДОВОЕ НАСТРОЕНИЕ В МАКИЯЖЕ И ГАРДЕРОБЕ

На пике популярности в 2021 году - лавандовый и лиловый оттенки! Так, одним из модных цветов, по версии института цвета Pantone, является аметистовая орхидея.



Лавандовый и лиловый - женственные оттенки. Они ассоциируются с безмятежностью, спокойствием, хрупкостью и грациозностью.

Больше цвета!



Яркие тени. В мономакияже визажисты предлагают растушевывать лиловые тени на все верхнее веко. Можно сделать это специальной кистью, спонжем или подушечками пальцев. Для дневного макияжа подойдут матовые тени, для вечернего образа - сатиновые с мерцающим финишем.

Яркие оттенки лилового и лавандового допустимо сочетать с контрастными персиковыми, золотистыми или смягчать серебристыми и белыми тонами. Лавандовыми тенями можно даже под-

черкнуть брови. Важное условие: они должны быть ровными и аккуратными. Перед нанесением цвета брови следует причесать и придать им форму.

Цветная тушь. В макияже будет эффектно смотреться лиловая тушь. Если вы не готовы к разительным переменам, лишь подчеркните цветом ресницы с уже нанесенной на них черной тушью.

Сливовая подводка. Цветная подводка в этом году в тренде, особенно популярна лиловая. Прежде всего она подойдет светлоглазым девушкам. Зеленоглазым и кареглазым рекомендуется выбирать более насыщенные оттенки, ближе к сливовому.

Оригинальный лайнер. Используйте лайнер ярко-лилового цвета, чтобы сделать стрелки необычной формы. В тренде: двойная - по краю верхнего века и по складке; далеко выходящая за естественную линию века; контрастная - лиловая, продублированная насыщенно-желтой или оранжевой.

Губы, как у Снежной королевы

Лиловые помады решаются носить немногие. Главное - подобрать оттенок! Насыщенные лавандовые оттенки хорошо смотрятся на девушках с холодным блондом. Также стоит присмотреться к сатиновым помадам с легким перламутром. Брюнеткам чаще подходят глубокие матовые оттенки.



Перед нанесением помады лилового или лавандового тона убедитесь, что губы в идеальном состоянии. Сделать их более гладкими и увлажненными можно с помощью специального скраба, после которого рекомендуется нанести питательную маску.

На гладкие и увлажненные губы любая помада ляжет равномерно, а макияж будет выглядеть безупречно.

Завершенность образу придадут декоративные элементы - лавандовые глиттеры, жемчужины, стразы. Их можно нанести у внешнего уголка глаза.

УХОД С АРОМАТОМ ЛАВАНДЫ

Лаванда обладает выраженными противовоспалительными, увлажняющими, регенерирующими и смягчающими свойствами. Эфирное масло лаванды широко применяют в масках, кремах, тониках, скрабах, гидролатах, гелях для душа, бальзамах и шампунях.

ВЫБИРАЕМ ОБРАЗ

В повседневных образах лавандовый оттенок можно поддержать пыльно-голубым, серым, белым или нежно-зеленым. Например, лавандовый жакет будет выгодно смотреться с голубыми джинсами, белым кроп-топом и маленькой серой сумочкой.

На контрасте с лавандовым цветом отлично смотрятся оттенки желтого и

даже нежного апельсинового. Примерьте лавандовую блузку с клетчатыми желто-голубыми брюками и голубой сумкой, нежно-лиловая юбка с персиковой туникой или насыщенно-лавандовые брюки с апельсиновой жилеткой и коралловой бижутерией.

Великолепно будет смотреться тотал-лук в нежно-лавандовых оттенках.



ВОЛОСЫ РАСКАЖУТ О ВАС МНОГОЕ!

Волосы - первое, на что обращают внимание при знакомстве. Они могут рассказать о характере, внутреннем состоянии и настроении человека.



Чем лучше выглядят волосы, тем лучше человека воспринимают окружающие. Для них это звучит как сигнал: собеседник эмоционально стабилен. Что еще становится понятно при первом взгляде на прическу?

Мягкие и жесткие, прямые и волнистые

У каждого человека уникальные волосы - их лишь условно можно разделить на несколько типов. Психологи уверяют, что каждая женщина становится обладательницей того или иного типа не просто так: в нем с детства заложены характер и темперамент, которые остаются с нами на всю жизнь. Так, например, мягкие от природы локоны говорят о спокойном и уравновешенном характере их обладательницы. Густые выдают яркий темперамент и нестандартные реакции. Кудрявые жесткие волосы обычно принадлежат людям порывистым и горячим. Им чужды правила, и они не приемлют рамки. Гладкими волосами могут похвастаться обладательницы ровного характера, стрессоустойчивые личности. Свою роль также играет оттенок волос. Обычно женщины, предпочитающие носить натуральный цвет, отличаются консервативностью, стремлением к стабильности. Те же, кто часто меняет

имидж, известны как смелые и неординарные личности.

Внимание на поведение

Возможно, вы замечали, как во время разговора собеседница поправляет укладку, приводит в порядок прическу. Оказывается, это не просто так. Обычно подобным образом человек хочет указать на то, что пора бы переходить к делу и прекращать разговаривать ни о чем.

Какие еще сигналы мы транслируем с помощью волос?

* Когда женщина начинает поглаживать волосы, перебирать их пальцами, она хочет, чтобы ее заметили, обратили внимание.

* Собеседница заправляет прядь волос за ухо? Она выражает интерес к теме разговора.

* Накручивание прядей на палец, игра с ними четко указывает на флирт, если женщина разговаривает с мужчиной. Велика вероятность, что собеседник ей симпатичен.

* Девушка развязывает прежде завязанные в хвост волосы? Вполне возможно, она желает представить другую свою сторону - например, выйти из образа строгой учительницы и стать сексуальной барышней.

* Если человек постоянно трогает волосы, не может оставить их в по-

кое, это признак волнения, переживаний. Дело в том, что контакт с волосами стимулирует многочисленные нервные окончания, расположенные на коже головы в большом количестве.

Какое впечатление вы хотите произвести?

Проявить твердость. Спешите на важную деловую встречу и хотите, чтобы собеседник увидел в вас серьезного и решительного человека? Тогда соберите волосы в тугий высокий хвост или оформите в пучок. Чтобы он не выглядел старомодно, не дополняйте его аксессуарными в виде объемных резинок или ярких заколок.

Добавить женственности. Женственность у многих ассоциируется с распущенными волосами. Важное замечание: они должны быть здоровыми и ухоженными, чтобы произвести положительное впечатление. Используйте для этого средства по уходу - маски, сыворотки, специальные шампуни и бальзамы-ополаскиватели. Они подарят блеск и шелковистость.

Я готова к действиям. Начинать что-то новое лучше всего с волосами, поднятыми вверх. Это может быть зафиксированная сверху прическа или распущенные волосы, частично закрепленные сзади с помощью заколки или симпатичной невидимки.

Необходимо очаровать. Очарование придадут небрежные прически и укладки. Это могут быть легкие волны, созданные с помощью утюжка для волос, бигуди или плойки со специальной насадкой. Или же пучок, выполненный с нотками небрежности, слегка выбившимися прядями.

✓ **Человек, который не ухаживает за своими волосами, скорее всего, находится в нестабильном внутреннем состоянии, подавлен или чем-то сильно озабочен.**

КАК ЧАСТО НУЖНО СТРИЧЬСЯ?

Регулярная стрижка необходима только в том случае, если у вас ярко выражены сухость и ломкость волос. Если ничего не делать, эти факторы будут мешать росту. И наоборот, регулярно избавляясь от проблемных кончиков, вы будете стимулировать увеличение длины. Однако если ваши волосы здоровые и ухоженные, стрижку можно проводить по желанию или один раз в несколько месяцев.





СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

К запеченной форели можно дополнительно подать в соуснике горчичный соус: тщательно перемешайте 2 стол. ложки горчицы, 1 стол. ложку сахара, 2 стол. ложки винного уксуса, 2 стол. ложки растительного масла

ФОРЕЛЬ, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

На 4 порции: 500 г картофеля, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, соль, молотый черный перец, 6 стол. ложек оливкового масла, 1 потрошенная форель (около 1,2 кг), 1 лимон, 2 томата, 1/2 пучка майорана.

Духовку нагреть до 200 градусов. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками. Лук и чеснок очистить и порубить. Все выложить в форму, посолить, поперчить. Смешать по 4 стол. ложки масла и воды и сбрызнуть картофель. Тушить в духовке около 30 мин, периодически подливая воду.

Рыбу вымыть, обсушить, натереть солью и перцем. Лимон и томаты вымыть и нарезать кружочками и кубиками соответственно.

Форель выложить на картофель, сверху разложить лимон, томаты, майоран, полить оставшимся оливковым маслом и тушить еще 30 мин.

ГУСТОЙ ФАСОЛЕВЫЙ СУП

На 4 порции: 300 г сушеной белой фасоли, 2 моркови, 2 луковицы, 2 стол. ложки оливкового масла, 1 веточка тимьяна, 250 г свиной рульки, 100 г бекона, 1,5 л бульона, 1 стебель лука-порея, 150 г листовой свеклы, 50 г тертого сыра.

Фасоль предварительно замочить на 6-8 ч. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Тимьян вымыть. Фасоль и тимьян вместе с рулькой и беконом смешать в кастрюле с овощами. Влить бульон, дать закипеть и варить под крышкой 1,5-2 ч на небольшом огне.

Лук-порей вымыть, очистить и нарезать кольцами. Листовую свеклу перебрать, вымыть и нарезать полосками. То и другое за 15 мин до окончания приготовления добавить в суп. Затем рульку и бекон вынуть, нарезать кубиками и снова выложить в кастрюлю. Суп посолить, поперчить, посыпать сыром.



СПАГЕТТИ С ТУНЦОМ И ТОМАТАМИ

На 4 порции: 1 банка тунца в масле (175 г), 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 стручок красного перца чили, 1 пучок петрушки, 400 г спагетти, соль, 2 стол. ложки оливкового масла, 1 банка томатов в собственном соку (425 мл), молотый черный перец, 1 стол. ложка каперсов.

С тунца слить масло, рыбу размять вилкой. Лук и чеснок очистить, перец чили вымыть, удалить семена. Все нарезать небольшими кубиками. Петрушку вымыть, мелко порубить. Спагетти отварить в подсоленной воде.

Лук и чеснок потушить в масле. Томаты измельчить, с соком добавить к луку. Посолить, поперчить, приправить чили и потушить 5-7 мин.

Петрушку и тунец добавить в томатный соус, довести до кипения и приправить. Добавить каперсы.

Спагетти откинуть на дуршлаг, подавать с соусом.



РОЛЛЫ ИЗ КАБАЧКОВ



Понадобится: кабачки - 1 кг, творог (9%) - 400 г, укроп - по вкусу, чеснок - 1-2 зубчика, сметана (от 20%) - 1-2 ст. л. перец черный молотый и соль по вкусу, масло растительное для жарки.

С помощью овощечистки нарежьте кабачки вдоль тонкими пластинами.

Смазав гриль маслом, обжарьте кабачки с двух сторон до готовности. (Переворачивайте осторожно, чтобы не нарушить целостность.)

Для начинки соедините творог с мелко нарубленным укропом, пропущенным через пресс чесноком, солью и молотым перцем. Добавьте сметану, перемешайте. На край каждой слегка подсолненной пластины кабачка положите немного начинки. Сверните роллы.



ЛЕТНИЕ ЗАКУСКИ

Лето - пора овощного изобилия! Блюда с ними готовятся легко и быстро, при этом они полезные, вкусные и сытные.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

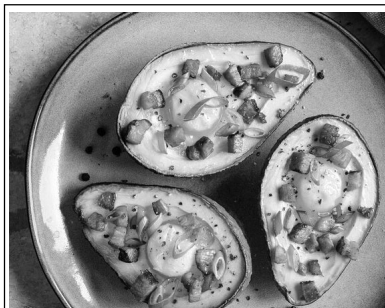
Понадобится: картофель (крупный) - 4 шт., брокколи и цукини - по 150 г, помидор - 1 шт., горчица - 1 ст. л., яйцо - 1 шт., соль по вкусу, сыр - 100 г, масло сливочное - 30 г.

Клубни вымойте, запекайте в духовке при 200 градусах до готовности.

Соцветия брокколи отварите на пару (3 мин.). Цукини и помидор нарежьте мелкими кубиками.

Когда картофель остынет, срежьте часть клубня и выскоблите мякоть. Разомните ее, смешайте с горчицей, яйцом, солью, овощами и сыром. Начините «бочонки».

Выложите на противень, полейте растопленным маслом. Запекайте при 200 градусах 15 мин.



АВОКАДО НА ГРИЛЕ

Понадобится: авокадо (спелые) - 2 шт., помидор - 1 шт., петрушка - несколько веточек, сыр козий (либо фета) - 100 г, масло оливковое - 1 ст. л., сок лайма, перец и соль по вкусу, соус бальзамический - 1-2 ч. л.

Нарежьте помидоры и сыр кубиками. Измельчите зелень.

Соедините помидоры, зелень и сыр, добавьте перец, 1/2 ст. л. масла, сок лайма и немного соли.

Разрежьте авокадо пополам, выньте косточку. Смажьте каждую половинку авокадо маслом, выложите на решетку гриля. Жарьте до появления характерных полосок.

Заполните остывшие половинки авокадо подготовленной начинкой, сбрызните бальзамическим соусом.

ОВОЩНАЯ ШАУРМА

Понадобится: овощи свежие (огурец, перец сладкий, капуста пекинская и др.) - по вкусу, зелень - пучок, лаваш тонкий - 1 шт. Для соуса: семечки подсолнечника (жареные, очищенные) - 1/2 стакана, чеснок - 1 зубчик, сок лимона - 1 ч. л., соль - щепотка.

Залейте семечки водой на 3-4 ч. (вода должна полностью их покрыть). Не сливая воду, добавьте пропущенный через пресс чеснок, соль, сок лимона. Измельчите блендером.

Овощи нарежьте соломкой, зелень измельчите, пекинскую капусту нарвите руками.

Лаваш разрежьте на 4 части. Каждую смажьте соусом, выложите овощи и зелень, заверните. Дополнительно подайте сметанный соус.





ПРОЦВЕТАЕМ В ЛЮБОЙ ОБСТАНОВКЕ!

Они не требуют, чтобы над ними тряслись. Позаботишься о них - радуют глаз, забудешь - не сохнут, а стойко выживают сами.

Они такие симпатичные, аккуратные, свежие! Идеальные друзья и даже члены семьи, правда? И места мало занимают - живут на подоконнике. Кто они? Вся честная компания комнатных растений - суккулентов. Скромные они, зато характер у них ой какой сильный. И с людьми они дружат всерьез, но каждый по-своему.

Исцеляем отношения

Алоэ когда-то можно было увидеть чуть ли не в каждом доме. Лечить и защищать - вот его задача, и чаще всего оно там, где ценят покой и стабильность. Раки, например, не выносят двойных игр, темных историй, ударов из-за угла. И алоэ - даже если просто смотреть на него, ухаживать, вместе с ним побыть на солнышке в комнате - поможет разобраться в себе, упорядочить мысли, разработать план действий, успокоиться. Покой и ясность мыслей нужны и Девам: их задача - приводить жизнь в порядок, и им важно знать, что в доме у них есть помощники, пусть и безмолвные. Девы любят украшать дом, поэтому чем оригинальнее алоэ - тем лучше: полосатое, коротколистное, древовидное, тигровое. Острые листья алоэ напомнят Стрельцу о его жизненном

предназначении - лететь, поражать, преодолевать расстояния, красиво цвести в любых условиях. А вот Водолеем алоэ поможет привести в порядок сердечные дела. Сок алоэ по чуть-чуть добавляют в салаты, смешав его с медом. Яблочно-морковный салатик - это просто, а вот заправку сделайте необычную, и пусть ваш любимый об этом знает. Он поймет, что вы готовились к разговору и что для вас это важно. Даже таким образом скромное алоэ поможет сделать первый шаг к исцелению отношений.

Налаживаем

«погоду в доме»

Каланхоэ словно создано для дома, где не выносятся скандалов. Тельцы - люди терпеливые, и все же лучше не проверять на прочность их нервы. Далеко не все это понимают. Даже самый хрупкий на вид Телец в ярости страшноват. А каланхоэ - превосходный миротворец. Вид листьев каланхоэ Дегремона, посаженных по краям маленькими почками, направит мысли в нужное русло: на Тельце вот так же держится и мир в семье, и благополучие, и будущее. Если вы рисуете - каланхоэ можно тщатель-

но прорисовывать, следить за игрой света на его листьях. Это занятие структурирует жизнь, как и вышивание: на джинсовых куртках, жилетках и на сумках вышитое каланхоэ будет выглядеть необычно и послужит своеобразным вашим личным талисманом. Не помещает такой цветок и поэтичным Весам, которые отлично считывают метафоры. И если каланхоэ в доме чувствует себя хорошо, значит, о будущем можно не тревожиться. А если оно уж очень долго не цветет - пришла пора что-то менять в жизни. Рыбы ценят прочные отношения и возможность о ком-то позаботиться, причем для них главное - именно то, что они умеют заботиться лучше других, первыми понимают, что человеку надо. И не только человеку. Рыбы, например, никогда не польют каланхоэ водой из крана. И не забросят растение в темном углу. Козероги тоже сумеют подружить растение со всей семьей. И охотно пригостят из его сока заживляющий компресс. А если в семье есть заболевания десен, Козероги обязательно займутся разведением каланхоэ, чтобы чада и домочадцы жевали в день по листику. А мир в доме складывается в том числе из таких вот «мелочей».

Деньги есть и будут!

Крассула - это то, что никогда не наскучит. Во-первых, потому, что ее называют денежным деревом, а деньги, пусть и символические, - это не скучно. А во-вторых, у крассулы масса видов, и можно подобрать что-то очень необычное. Близнецам это и нужно - они ценят оригинальность. И не стесняются признаваться в любви к благополучию. Скорпионы тоже не самые стеснительные люди, но на их жизненном пути нередко встречаются крутые повороты. И иногда надо, чтобы крассула напоминала: деньги в доме есть и будут, пусть и в виде цветка - но вполне себе зелененькие.

Когда деньги вернутся в дом, не забывайте поблагодарить за это и судьбу, и растение, которое помогло вам сохранить надежду на лучшее. Не следует забывать крассулу при переезде из дома в дом или выставлении на подоконник в подъезде: она - ваш талисман, и ни к чему отдавать его в чужие руки. А вот Львы - природы царственные. И «денежки» на окошке для них - завуалированная просьба о помощи. Если уж хочется совсем-совсем завуалировать эту просьбу, держите на окне овальную или колосовидную крассулу. Есть сорта, похожие на зеленые розочки: например, наскальная крассула. А такая «роза» - уже вполне королевский цветок. Овен может завести в доме крассулу любого сорта, но ему важно ухаживать за ней, протирать листья, если они этого требуют, и пересчитывать - просто для себя. Крассула не любит одиночества, поэтому иногда с ней можно разговаривать. И оставлять рядом с ней несколько монеток или даже купюр - чтобы те тоже «пошли в рост».

Домашние любимцы

У СОБАК БЫВАЕТ ДЕПРЕССИЯ?

Пес в последнее время ходит грустный и не желает с вами играть? Не удивляйтесь, но у него может быть самая настоящая депрессия.



Лишь 20-30 лет назад ученые стали изучать болезни психики у животных, так что многие из них только находятся в стадии исследований. Однако уже сейчас можно сказать точно: наши пушистые друзья могут страдать от многих психических расстройств, знакомых человеку.

Если говорить о депрессии, то чаще всего ее клинические проявления заметны у собак. Это высокочувствительные животные, которые тонко реагируют на происходящее вокруг. К тому же они тесно связаны с хозяином, а поэтому любые его изменения склонны проецировать на себя.

Известно, к примеру, что псы могут страдать от недостаточного общения с человеком. Подобное чаще испытывают собаки крупных пород, если хозяин, к примеру, много работает и редко появляется дома. Вот почему специалисты советуют разумно оценивать свои силы, заводя собаку. В этом случае лучше выбирать представителей декоративных пород, которые легче переносят пассивность.

Депрессия у собак - это, по сути, растянутое во времени апатичное состояние, когда животное отказывается от еды, игры, ведет себя непривычным образом. Бывает, подобное сигнализирует о проблемах со здоровьем, но не всегда. В этом случае к ветеринарам подключаются зоопсихологи, которые работают с поведением и психикой питомцев. В нашей стране пока эта профессия не столь распространена, однако все впереди.

ПОЧЕМУ ЖИВОТНЫЕ НЕ НАХОДЯТ ДОМ ПО ЗАПАХУ?

Ежегодно теряются десятки тысяч домашних животных. Увы, не все они находят свой дом и хозяев. Некоторые так и остаются вечными «потеряшками». Но почему? Ведь об уникальной способности животных чують запахи ходят настоящие легенды! Однако не все так просто.

Собаки, например, действительно обладают чудесным нюхом, но интеллектуальные способности многих псов недостаточны для того, чтобы понять очевидное: нужно идти по собственным следам в обратном направлении, чтобы попасть домой. К тому же животное ищет по запаху совсем не свое жилище, а хозяина, аромат которого помнит хорошо. Не находя его, зверь начинает метаться, тем самым еще больше запутывая собственные следы.

Как правило, потерявшимся домашним животным помогает счастливый случай. Если они убежали от дома недалеко или хозяин активно ищет их, есть шанс на возвращение.

Тогда и чудесный нюх поможет, и интеллект не подведет. Но если расстояние измеряется километрами, надеяться на чудо не стоит. Пес просто запутается в запахах и не сможет найти нужный.

НЕУЖЕЛИ ВСЕ КОТЫ БОЯТСЯ ВОДЫ?

Принято считать, что все кошки ненавидят воду, однако это миф. Представители некоторых пород (мейн-куны, бобтейлы, норвежские лесные, бенгальские и т.д.) чувствуют себя в водной стихии комфортно.

Они любят плескаться в водоемах и ловить рыбу. Однако эти животные - скорее исключение, чем правило.

Подавляющее большинство представителей кошачьих на самом деле воду

не любит. И связано это с тем, что предки современных кошек жили в пустыне, вдали от крупных водоемов. Вода казалась им неизведанной и очень опасной стихией, а потому они ее остерегались.

Этот страх передался потомкам, так что наши сегодняшние питомцы отказываются от принятия ванн. Впрочем, они им и не нужны. Кошки способны сами поддерживать чистоту своей шерсти.





Платья и юбки

Платья из льна - это сочетание комфорта и элегантности. Выбирайте свободные фасоны, модели с пышными рукавами и завышенной талией. Если перед вами стоит задача приобрести юбку из льна, присмотритесь к А-силуэту длины миди. Дополните летний образ соломенной шляпкой, босоножками и сумочкой через плечо.



Брюки, шорты, комбинезоны

Они выручат не только в знойную жару на пляже или городской прогулке, но и пригодятся для создания офисных образов. В качестве верха к шортам и брюкам из льна лучше всего подбирать одежду из натуральных тканей - хлопка, шелка, батиста. Дополнит образ обувь на плоском ходу и лаконичная сумочка.



Топы и блузки

Можно приобрести модели на любой вкус - кроп-топы на тонких бретелях, блузки с рукавами-фонариками, воротничками или спущенными плечами. Сочетайте их с шортами бермудами, классическими джинсами и летними юбками.





ДЕСЕРТ «ПАВЛОВА»

Пудра сахарная - 90 г, яйца крупные - 2 шт. (белки), крахмал кукурузный - 1 ч. л., сок лимонный - 1/2 ч. л., масло сливочное - 20 г, малина (для украшения) - 100 г. Для крема: сливки (от 33%) - 150 мл, пудра сахарная - 1 ст. л., малина – горсть. Белки охладите, перелейте в сухую посуду и, подсыпая пудру, взбейте в пышную пену. Добавьте крахмал, сок, взбивайте еще 2-3 мин. до устойчивых пиков. Поместите в кондитерский мешок с крупной насадкой «закрывает звездца». Противень застелите пергаментом, смажьте маслом. Отсадите 6 корзинок, выпекайте при 130 градусах 10 мин., далее 30-40 мин. при 90 градусах (сверху они должны получиться сухими, а внутри немного влажными). Оставьте на 10 мин. в приоткрытой выключенной духовке, затем переложите на блюдо. Для крема холодные сливки взбейте, постепенно увеличивая скорость и подсыпая пудру. Добавьте ягоды, взбейте, аккуратно перемешивая. Наполните корзинки.



ЧИЗКЕЙК В ДУХОВКЕ

Печенье распычатое - 150 г, масло сливочное - 50 г, творог (от 9%) - 750 г, экстракт ванильный - 3 ч. л., пудра сахарная - 220 г + 2 ст. л., яйца - 4 шт., мука - 2 ст. л., сок лимонный - 1 ст. л., ягоды - 250 г, сметана - 250 г. Печенье с растопленным маслом измельчите в блендере. Застелите форму пергаментной бумагой. Выложите полученную массу, разровняйте, примните. Уберите в холод на 40 мин. Для глазури взбейте сметану с 2 ст. л. сахарной пудры и 1 ч. л. ванильного экстракта. Для творожного слоя взбейте до однородности творог с 2 ч. л. ванильного экстракта, 220 г сахарной пудры, яйцами, мукой, лимонным соком, ягодами. Выложите смесь в форму с печеньем, разровняйте. Выпекайте при 150 градусах около 1 ч, или чуть дольше (до упругости творожного слоя). Залейте глазури, разровняйте, выпекайте еще 10 мин. Дайте остыть в духовке, затем уберите в холодильник на 12 ч. Украсьте ягодами по желанию.



«КОРЗИНОЧКИ»

Для теста: яичный желток - 1 шт., масло сливочное - 75 г, пудра сахарная - 40 г, мука - 125 г. Для крема: творог (от 9%) - 300 г, молоко ступенное - 150 г, масло сливочное - 60 г, ягоды для подачи. В миске соедините муку и пудру. Холодное масло нарубите ножом, добавьте к мучной смеси, перетрите руками в крошку. Добавьте желток, замесите мягкое эластичное тесто. Скатайте в шар, заверните в пленку, уберите в холодильник на 35 мин. Отщипывая кусочки, скатайте шарики. Распределите их по дну и бортикам формы. Дно наколите вилкой. Уберите в морозилку на 10 мин. Выпекайте при 180 градусах до золотистости. Дайте остыть, выньте из форм. Творог протрите через сито и взбейте со ступенкой и мягким маслом. Уберите в холод на 30 мин. Заполните кремом корзинки. Украсьте ягодами. Уберите в холод на 2 ч. На дно корзинок при желании можно положить по 1 ч. л. джема.



ТВОРОЖНЫЙ ТОРТИК

Для бисквита: яйца - 2 шт., сахар - 4 ст. л., мука - 4 ст. л. Для прослоек: творог (от 9%) - 600 г, йогурт натуральный - 600 г, ягоды - 200 г + для украшения, сахар - 250 г, сливки (20%) - 200 мл, желатин в пластинках - 35 г. Взбейте яйца, добавьте 2 ст. л. сахара, взбейте до его растворения. Всыпьте просеянную муку и аккуратно, лопаткой, движениями снизу вверх, перемешайте. Дно разъемной формы застелите пергаментом. Выложите тесто, выпекайте при 180 градусах 15 мин. Творог взбейте с йогуртом и 200 г сахара. Ягоды измельчите, протрите через сито, добавьте 50 г сахара. Желатин замочите в малом количестве воды; растворите его в теплых сливках. 2/3 смеси влейте в творог, 1/3 - в пюре. В форму с бисквитом аккуратно выложите творог, дайте слегка застыть в холодильнике. Сверху выложите охлажденное пюре. Уберите в холод на ночь, чтобы творожный тортик к утру был готов.

