

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОЛСАТА

№40

октябрь 2021

цена:
2 лари

Лунный
календарь

стр.32

Осень - стресс

для КОЖИ

стр.37

Хруст

в суставах

стр.8

Гороскоп
на октябрь

стр.24, 25

Владимир Яглыч

Из ловеласа в семьянина

стр.20-21

Таисия Повалий:

стр.16-17

«Время бежит, а мы все молодеем»

С чем носить платье осенью?

Не спешите убирать платья в шкаф! Даже в прохладные осенние дни их можно носить, обыграв по-новому.



Осенняя классика - платья из шифона, атласа, шелка или трикотажа длины миди. Подойдут как однотонные, так и варианты с цветочным принтом, полоской или в традиционный горошек.

Для теплых дней удачным сочетанием станет микс летнего платья с курткой-косухой или с блейзером. Последний вариант можно также использовать в офисе, если позволяет дресс-код. Поздней осенью на смену короткой куртке придет пальто из шерсти, которое составит хорошую пару платью в осенних тонах. Летящая струящаяся модель из атласа будет красиво сочетаться с свитером или кардиганом крупной вязки в тон. Советую присмотреться к необычным вариантам свитеров - со спущенным плечом, декором или широкими рукавами.

Смелым модницам придется по душе комбинация платья с джинсами или брюками. Главное правило: платье не должно быть слишком облегающим, чтобы не нарушалась гармония между верхней и нижней частями. Приоткройте шиколотку, наденьте изящные лодочки - яркий и женственный образ готов!

Чтобы было теплее, можно надеть под платье тонкую водолазку или термобелье. Обратите внимание, чтобы они не просвечивали сквозь изделие. Такое сочетание будет интересно смотреться на моделях с V-образным вырезом.

Из обуви лучше выбирать ботинки на шнуровке с грубой подошвой, высокие сапоги-трубы из кожи или замши либо ботильоны на тонком каблуке. Черный цвет в этом случае универсален, но коричневые или бордовые оттенки также подойдут.



СЫГРАЙТЕ НА КонтРАСТЕ: К КОЖАНОЙ КУРТКЕ В БАЙКЕРСКОМ СТИЛЕ ПОДБЕРИТЕ ЭЛЕГАНТНОЕ ПЛАТЬЕ И АКСЕССУАРЫ.

Дженнифер Лопес назвала себя "аутсайдером" в Голливуде



Американская актриса и певица Дженнифер Лопес огорошила фанатов неожиданным признанием насчет своей карьеры. Мировая знаменитость снялась для небольшого видеоролика, после чего разместила его в своем Instagram-аккаунте JLO Beauty.

Лопес заявила что для нее, как и для многих других людей, важно ощущать сопричастность, понимать, что она является частью чего-то. "В нашей жизни часто

бывает, что мы чувствуем себя аутсайдерами", — говорит знаменитость.

Артистка также призналась, что это именно то чувство, которое она иногда испытывает в Голливуде.

Ранее Дженнифер Лопес и Бен Аффлек вновь подогрели слухи о своем воссоединении спустя 18 лет. Папарацци в очередной раз поймали звезд вместе, однако теперь они были не одни - звезды провели время со своими детьми.

Дэниел Крейг всплакнул, прощаясь с ролью Джеймса Бонда



53-летний британский актер Дэниел Крейг попрощался с ролью секретного агента Джеймса Бонда, благодаря которой он стал известным на весь мир, сообщает movieweb.com. Трогательная речь артиста опубликована на странице Filmthusiast в Twitter.

С этой речью Крейг выступил в финальный день съемок заключительного, пятого фильма об агенте 007 с его участием — "Не время умирать". Британец поблагодарил всех причастных и героически всплакнул. По словам Крейга, ему нравилась каждая секунда в роли Джеймса Бонда.

"Многие люди здесь работали со мной над пятью

картинами, и я знаю, что много было сказано о том, что я думаю обо всех этих фильмах. Но я любил каждую секунду этих фильмов, особенно этого, потому что я вставал каждое утро и имел возможность поработать с вами, ребята. И это была одна из величайших наград в моей жизни", — сказал актер.

Некоторые интернет-пользователи считают, что в этот момент в его глазах видны слезы.

Напомним, Дэниел Крейг играл роль Джеймса Бонда на протяжении 15 лет. Впервые он появился в фильме "Казино «Рояль»" 2006 года. Пятый фильм "Не время умирать" выйдет на экранах в октябре этого года.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

Новый образ Билли Айлиш

19-летняя американская певица Билли Айлиш показала поклонникам фотографию в новом образе, который их удивил. Снимок был опубликован на странице кумира подростков в Instagram.

На этом фото обладательница семи премий "Грэмми" позирует в пышном красном платье с глубоким вырезом. Она демонстрирует ногу с татуировкой в виде змеи. В таком образе Билли появилась на модном благотворительном мероприятии Met Gala в Нью-Йорке.

Как пишет Daily Star, внешний вид певицы сравнили

с голливудской иконой Мэрилин Монро, которая была известна своим глубоким вырезом и смелыми платьями. Фотография набрала множество комментариев:

"Я думаю, она новая учительница по защите от темных искусств в этом году Уогвартсе".

"Такая красивая девушка!"

Билли Айлиш, которая раньше предпочитала зеленый цвет волос и одежду оверсайз, кардинально поменяла стиль не так давно. Певица стала блондинкой и теперь отдает предпочтение женственным нарядам.





В Сети появились первые кадры "Аллеи кошмаров"

Журнал Vanity Fair разместил новые кадры грядущего нуар-фильма "Аллея кошмаров" режиссера Гильермо дель Торо. В съемках приняли участие Кейт Бланшетт, Уиллем Дефо, Брэдли Купер и Руни Мара.

В картине речь пойдет о бывшем работнике карнавала, который выдает себя за телепата в Нью-Йорке в 1940-х годах. Он приобрел славу в дорогих ночных клубах после обманов богачей. В один из дней мошенник столкнется с женщиной-психиатром, которая решит попытаться раскрыть его об-

ман. Фильм был снят по мотивам одноименного романа Уильяма Линдси Грешема. Книгу ранее уже экранизировали. Между тем уже понятно, что проект дель Торо не будет похож на прежний фильм, так как при написании сценария режиссер ориентировался на текст романа.

Постановщик отметил, что вместе с соавтором он ориентировался на книгу и стремился создать новую адаптацию, а не ремейк фильма 1947 года. Дель Торо заявил, что фантастики в его "Аллеи кошмаров" не будет.

Автор "Интерстеллара" снимет фильм про физика Оппенгеймера

Кинорежиссер Кристофер Нолан снимет кино про американского физика-ядерщика Роберта Оппенгеймера. Нолан уже заключил контракт с киностудией Universal, работа над картиной стартует в будущем году.

Речь о драме, главным героем которой станет Оппенгеймер - отец американской ядерной бомбы, сообщает Deadline.

Ранее фильмы Нолана выпускала компания Warner Bros., но у нее и режиссера возник конфликт из-за гибридных релизов картин. В

итоге Нолан оказался "свободным", предложения сотрудничать ему направляло множество киностудий.

Пока о сюжете нового кино детальной информации нет.

Ранее сообщалось, что у знаменитого фильма Кристофера Нолана "Интерстеллар" может появиться сиквел. Отмечалось, что проект находится на ранней стадии разработки. Тем не менее, актерский состав пока неизвестен. Действия второго фильма начнутся с того же эпизода, на котором закончилась первая часть.



Режиссер Дени Вильнев назвал "Звездные войны" врагом "Дюны"

Франко-канадский кинорежиссер и сценарист Дени Вильнев рассказал о сложностях в ходе съемок экранизации книги Фрэнка Герберта "Дюна". По его словам, врагом фильма стала франшиза "Звездные войны".

"Звездные войны" были во многом вдохновлены "Дюной", и вот мы делаем фильм "Дюна", и мы выросли на "Звездных войнах". Найти свою индивидуальность и донести что-то, что будет свежим и новым для аудитории, было забавным испытанием", — отмечает Вильнев в интервью для The Wrap.

Сюжет его фильма точно повторяет сюжет книги. Кроме того, режиссер решил разделить роман на две части.

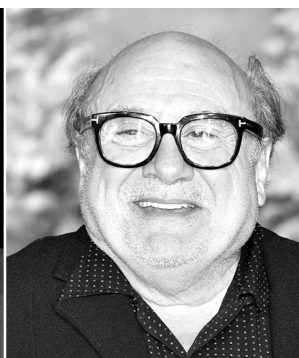
Вильнев собирался сни-



мать вторую часть "Дюны" параллельно с первой, однако продюсеры отказались от этой идеи. В результате судьба продолжения будет зависеть от кассовых сборов первой части.

Главные роли в "Дюне" достались Тимоти Шаламе, Ребекке Фергюсон, Оскару Айзеку, Джошу Бролину, Джейсону Момоа и Зендее.

Комедия "Близнецы" с Де Вито и Шварценеггером получит продолжение



Знаменитая комедия "Близнецы" с участием Арнольда Шварценеггера и Дэнни Де Вито получила сиквел. Продолжение будет называться "Тройняшки". В нем появится потерянный брат, как сообщает Deadline.

Шварценеггер и Де Вито снова вернутся к своим ролям, а режиссером опять станет Айван Райтман. Третьего (темнокожего) брата сыграет Трейси Морган.

Продолжение будет повествовать о новом сюжетном повороте в жизни Джулиуса (Шварценеггера) и Винсента (Де Вито). Оказывается, что при их создании был еще один ребенок, о родстве с которым никто из братьев не знал.

Отмечается, что к съемкам приступят в январе следующего года в Бостоне. По заверениям Райтмана, идею с третьим темнокожим братом придумали Шварценеггер и Эдди Мерфи. Последний должен был сыграть его, однако из-за накладок в расписании актер в итоге отказался от участия в проекте.

Вместо него на эту роль выбрали Трейси Моргана, сценарий был переделан под него. По словам Райтмана, Морган является одним из самых смешных людей, благодаря чему он отлично впишется в комедию о семье. Оригинальный фильм вышел в 1988 году, он собрал порядка \$216 млн при бюджете в \$15 млн.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Домыслы об артериальной гипертензии

Гипертония - наиболее частая причина обращения пациентов к врачу-терапевту. Но далеко не все гипертоники настолько сознательно подходят к своему здоровью, предпочитая снижать высокое давление, опираясь на советы из интернета или всезнающей соседки. А то и вовсе не обращают на него внимания, убеждая себя, что раз нет никаких негативных ощущений, то гипертонию можно и не лечить. И это самое опасное заблуждение, но, к сожалению, не единственное.



Миф 1. У каждого человека "свои" цифры нормального давления

Это категорически не так! Существуют четко определенные показатели нормального кровяного давления для каждого человека - от 110/70 до 130/85. Даже если человек неплохо себя чувствует при показателях давления 150/100, то это вовсе не означает, что давление не оказывает на него губительного воздействия. В медицинской практике зафиксированы случаи, когда инфаркты миокарда появлялись практически без симптомов. При этом рубец на миокарде остается потом на всю жизнь.

Миф 2. При высоком давлении болит голова, тошнит и краснеют глаза

Это верно лишь отчасти. Голова может болеть у людей как с повышенным, так и с пониженным, и даже с нормальным давлением. Провоцировать головную боль может множество факторов (даже заболеваний шейного отдела позвоночника). При этом, имея высокий уровень верхнего показателя давления, голова может и не болеть. Единственный возможный путь узнать показатели своего давления - измерить его с помощью тонометра. А такие симптомы, как покраснения глаз и тошнота, могут говорить о том, что гипертонию уже давно пора лечить, т.к. болезнь не только существует, но и имеет осложнения.

Миф 3. Все болезни от нервов, в том числе и гипертония

Отчасти это действительно так. Спровоцировать начало развития гипертонии, безусловно, могут стресс и нервное напряжение. В медицине даже есть термин «стресс-индуцированная гипертония». Но несмотря на это, показатели давления могут повышаться и от воздействия других факторов. В зависимости от того, что именно явилось фактором, провоцирующим повышение давления, врач будет принимать решение о тактике лечения. Т.е. при разных причинах повышения давления подходы к лечению также будут отличаться.

Екатерина Счастливая.

Артериальное давление

120/80 мм рт. ст.

Повышенное артериальное давление создает нагрузку на сердце и сосуды, увеличивает риски инфаркта, болезней почек, инсульта, сердечной недостаточности. Опасность артериальной гипертензии в том, что протекать она может бессимптомно, поэтому давление важно измерять хотя бы раз в полгода.

Как измерить: с помощью тонометра дома или в поликлинике.

Что делать, если цифры выше: принимать препараты, назначенные врачом, больше двигаться, избегать нахождения на солн-

ЦИФРЫ ЗДОРОВЬЯ

цепке, работы вниз головой, соленой пищи.

Уровень глюкозы в крови

4,0-5,9 ммоль/л

Вовремя отследив повышение уровня глюкозы в крови, можно снизить риск либо и вовсе предотвратить развитие сахарного диабета 2 типа.

Как измерить: сдать кровь на уровень глюкозы.

Что делать, если цифры выше: поддерживать в норме вес, заниматься спортом, придерживаться

принципов здорового питания.

Уровень общего холестерина

До 5,5 ммоль/л

Высокий уровень липопротеинов низкой плотности может способствовать образованию бляшек в артериях, а это повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и инфаркта.

Как измерить: сдать анализ крови на холестерин.

Что делать, если цифры выше: придерживаться принци-

пов здорового питания, заниматься спортом.

Окружность талии

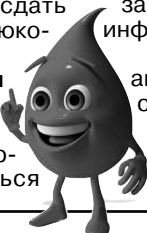
Не более 80 см - у женщин.

Не более 94 см - у мужчин.

Более высокие цифры могут говорить об избытке висцерального жира, а это повышенный риск болезни сердца, нарушения углеводного обмена и онкозаболеваний.

Как измерить: с помощью сантиметровой ленты.

Что делать, если цифры выше: заниматься спортом, сбалансировать рацион, избегать сахара и полуфабрикатов.





КАКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ НУЖНЫ В 30, 40 И 50 ЛЕТ

Врачи советуют контролировать свое здоровье и вовремя сдавать анализы. Для каждого возраста рекомендованы определенные обследования. Это поможет избежать многих заболеваний и осложнений.

До 25-30 лет многие, как правило, не задумываются о здоровье. Однако, согласно исследованиям, после 30 лет начинают проявляться наследственные заболевания, а недолеченные болезни могут переходить в хронические формы. Именно поэтому важно уделять своему организму больше внимания. Перед вами чек-лист анализов и обследований, которые нужно проходить в 30, 40 и 50 лет.

30. Гинеколог, офтальмолог и биохимический анализ крови

Даже если вас ничего не беспокоит, в этом возрасте необходим регулярный мониторинг у врача - так вы сможете поддерживать здоровье. Важно пройти диагностику и тем, кто готовится к зачатию ребенка.

Расширенное гинекологическое обследование. Если до 30 лет вы могли ограничиться простым осмотром в кресле, то теперь стоит пройти расширенное цитологическое обследование и сделать кольпоскопию шейки матки. Так вы исключите опасные изменения. Также рекомендуется сдать мазки на урологические инфекции и анализы половых гормонов.

Комплексный анализ витаминов и микроэлементов. Недостаток микроэлементов и витаминов может стать причиной обострения хронических болезней, развития ожирения, сердечно-сосудистых патологий, проблем с кожей, волосами и ногтями.

Осмотр у офтальмолога. Регулярный осмотр у офтальмолога поможет выявить тенденции к снижению зрения и вовремя принять меры. Особенно важно посетить специалиста тем, кто каждый день работает за компьютером.

Анализ на гликированный гемоглобин. Если среди ваших родственников есть случаи заболевания диабетом, после 30 лет сдайте анализ на гемоглобин А1С. Врач возьмет кровь из вены и по ней оценит состояние организма за последние три месяца.

Биохимический анализ крови. Основные показатели, которые стоит оценить, - общий белок, билирубин, печеночные ферменты. Они дадут представление о состоянии внутренних органов: печени, почек, сердца.

40. Маммолог и обследование печени

Наиболее частые болезни, которые возникают у женщин после 40 лет, - глаукома, рак молочных желез, заболевания желудочно-кишечного тракта. Также на этот возраст приходится предменопауза, а значит, гормональный фон в организме начинает меняться.

Маммограмма. Раз в год проходите обследование у маммолога и делайте УЗИ молочных желез. Также рекомендован ручной самоосмотр груди (раз в месяц). Если почувствуете уплотнения, запишитесь к врачу на внеплановый прием.

Колоноскопия. Эту процедуру необходимо пройти в первую очередь тем, у кого проблемы с кишечником. Во время обследования можно не только отследить рак толстой кишки на ранней стадии, но и обнаружить полипы, выявить внутренние кровотечения.

Анализы на печеночные ферменты. Анализы стоит сдавать тем,

у кого есть подозрения на нарушения работы печени. Исследование помогает оценить состояние печени и желчного пузыря и диагностировать заболевания на ранних стадиях.

50. Уровень витамина D и анализ на гормоны щитовидной железы

Кроме предыдущих исследований, с 50 лет нужно уделить повышенное внимание здоровью костей. По статистике, после климакса у женщин повышается риск развития остеопороза, а также инсульта, инфаркта, болезней яичников.

Тест на онкомаркеры. Исследуются два показателя - СА-125 и СА15-3. Первый повышается при раковых изменениях в яичниках, второй - при изменениях в молочных железах.

Коагулограмма. Анализ помогает выявить предрасположенность пациента к тромбозу. Особенно важно исследование для женщин, страдающих от варикоза или имеющих родственников с болезнями сердца.

Витамин D суммарный. Этот витамин необходим для крепости костей, для нормального функционирования иммунитета, профилактики онкологических болезней. В стране с малым количеством солнечных дней в году контролировать уровень витамина особенно важно пожилым людям (витамин D у них хуже усваивается).

Анализы на ФСГ и ЛГ. Фоликулостимулирующий гормон и лютеинизирующий гормон помогут диагностировать приближение климакса. При снижении уровня половых гормонов ФСГ и ЛГ повышаются.

Анализ на гормоны щитовидной железы. Во время климакса женщины часто страдают от дисфункции щитовидной железы. Если проверить ее и выявить отклонения на ранней стадии, можно избежать осложнений.

Вне зависимости от возраста, важно контролировать заболевания, которые отличаются отсутствием симптомов на ранних стадиях. Особенно если от этих болезней страдали ваши родные. К ним относятся сахарный диабет и рак шейки матки.

На вопрос, что нужно сделать, чтобы укрепить иммунитет и не болеть, диетологи отвечают просто: восстановить микрофлору кишечника.

Здоровый кишечник - крепкий иммунитет!

Организм каждый день атакуют вирусы и патогенные бактерии. Но мы не только не умираем, но даже нередко не замечаем того, в какой опасности находимся. Благодарить за это нужно наш иммунитет. Оказывается, он неразрывно связан с пищеварительной системой.

Где живет иммунитет?

Желудочно-кишечный тракт постоянно контактирует с внешним миром. С едой в него попадают вредоносные бактерии и вирусные частицы. Поэтому при обработке пищи кишечник должен уметь «отличать» полезные вещества от канцерогенов, инфекций, токсинов. Это достигается за счет врожденного и приобретенного иммунитета.

В кишечнике находится около 80% иммунных клеток, включая Т-клетки и макрофаги. Он отвечает за образование иммуноглобулинов и лимфоидных клеток. Бактерии также являются частью иммунитета. Их количество в организме взрослого может достигать до 500 разновидностей, а вес достигать 4 кг! Микробиота является своего рода тренажером для иммунитета: на них он учится распознавать полезные бактерии и отсортировать вредные.

Кишечник связан с мозгом через блуждающий нерв. Он проходит через ствол мозга и связывается с кишечником и желудком, попутно регулируя часть других функций, например, потоотделение и артериальное давление. Однако опыты на животных показали, что рассечение блуждающего нерва не ухудшает пищеварение. А значит, кишечник имеет независимый «разум».

Организм в опасности!

Если кишечник здоров, он может усвоить почти все вещества, которые мешают нормальному перевариванию пищи, а вредные микроорганизмы, попадая внутрь, будут «изгоняться» здоровой микрофлорой. Однако из-за неправильного питания, стрессов, чрезмерного употре-

бления алкоголя и приема антибиотиков микрофлора нарушается, а значит, страдает и иммунитет. Но не только абсолютно вредные продукты могут нарушить работу кишечника.

Сапонины, которые содержатся в бобовых, киноа, картофеле, луке, часто негативно влияют на эпителий кишечника. Поэтому бобовые необходимо замачивать, а лук перед употреблением обжаривать.

Глютен из злаков способен вызвать воспаление стенок кишечника. В долгосрочной перспективе это грозит сбоем иммунитета. Он начинает атаковать собственные клетки.

Лектины - токсичные белки из бобовых и злаков, - прикрепляются к клеткам на стенках кишечника и могут вызывать газообразование, вздутие и несварение. Но особая опасность лектинов заключается в том, что они похожи на некоторые клетки организма. Иммунная система, воспринимаящая лектины как врага, аналогичным образом начинает видеть и собственные клетки. Это приводит к аутоиммунным болезням.

Ингибиторы протеаз также содержатся в бобовых. Они блокируют усвоение белка, подавляя необходимые для переваривания ферменты.

Как помочь кишечнику?

Составляйте свой суточный рацион правильно: 20% должно приходиться на белки, 25% - на жиры и 55% - на углеводы. При этом большая часть пищи должна быть растительного происхождения. В день следует



съедать не менее 1-2 порций листового салата или зелени.

Исключите из рациона рафинированные продукты, уменьшите употребление сладостей. Они усиливают рост патогенной микрофлоры кишечника.

Неблагоприятно на ЖКТ влияют всевозможные перекусы. Диетологи рекомендуют придерживаться интервального питания, чтобы давать кишечнику достаточно времени на отдых и восстановление. Желательно питаться около пяти раз в день, при этом три приема пищи должны быть основательными, остальные два - более легкими.

Также следует сдать анализы на аллергию и проверить наличие целиакии и лактазной недостаточности - именно они часто являются причиной проблем.

Фрукты и овощи очищайте от кожуры, бобовые и злаки замачивайте перед варкой. Вымачивание снижает ингибиторы протеаз на 30%, а лектины - на 50%. Предпочтительнее выбирать варку, приготовление на пару или запекание - например, длительная варка бобовых снижает количество лектинов на 80%.

От микрофлоры зависит многое

Ученые из лаборатории Университета Нью-Йорка доказали: от состава кишечной флоры зависит здоровье человека. Для проведения опыта они вывели особые мышей. Животные жили в стерильных условиях и ели стерильную пищу, из-за чего в их кишечнике почти не было бактерий. Далее ученые разделили мышей на группы. Первой подсадили микрофлору человека, больного диабетом, и у мышей тоже началось нарушение углеводного обмена. Другой группе ввели бактерии от животного, страдающего ожирением, и мыши стали набирать вес. Попадая в организм мышей, бактерии начали исправлять проблемы, вызванные стерильностью. То есть даже «больная» микрофлора старалась привести организм в баланс.



“ЗАМОРОЖЕННОЕ ПЛЕЧО” - НЕУДОБНО И БОЛЬНО ЕЩЕ

Плечевой - один из самых подвижных суставов в организме человека. Благодаря ему мы можем поднимать руки, отводить их в стороны и заводить за голову. Понятно, что без этих навыков в жизни придется непросто. Ни лампочку вкрутить, ни пальто с вешалки снять, ни элементарно спину почесать. А ведь в любой момент эти навыки действительно могут быть утрачены из-за боли и ограничения подвижности в суставе. Когда это случается, врачи говорят о «синдроме замороженного плеча».

Что такое адгезивный капсулит?

Небольшой урок анатомии: плечевой сустав образуют кости плеча, лопатки и ключицы, которые покрыты защитной оболочкой, наполненной жидкостью. Это суставная капсула. Она состоит в основном из связок, обеспечивающих стабильность костей и препятствующих их трению между собой.

Адгезивный капсулит или синдром замороженного плеча - это воспаление капсулы плечевого сустава, сопровождающееся, как правило, болью и значительным ограничением подвижности руки.

Почему появляется боль?

Зачастую боли возникают без видимой причины. В редких случаях - в результате перегрузок или травм. Возникнув, боль постепенно нарастает в течение 1-3 недель, а затем начинает мучить не только в дневное время, но и ночью. Человек просыпается, не в силах терпеть болевые ощущения, не может спать на пораженной стороне.

Каковы симптомы заболевания?

Помимо боли у человека возникает отек сустава, нарушается подвижность руки со стороны поражения. При этом способность двигать рукой исчезает постепенно, не во всех направлениях разом.

Сначала уменьшается диапазон движений при развороте руки наружу. Одновременно, но в меньшей степени ограничивается ее отведение. Затем утрачивается возможность вращать плечом во внутреннем направлении. Обычные бытовые действия становятся выполнять все труднее - принимать пищу, умываться, расчесываться, надевать одежду, открывать дверь ключом. А через несколько месяцев сустав и вовсе практически полностью «замораживается». На этом этапе - так называемая «фаза окоченения», интенсивность боли снижается, а в покое может и вовсе никак не беспокоить больного, появляясь только при попытках движений в плечевом суставе. Движения по-прежнему резко ограничены. Естественно, речь уже идет

об утрате трудоспособности.

В среднем через 7-8 месяцев амплитуда движений постепенно начинает увеличиваться, процесс продолжается в «фазе оттаивания» до полного или почти полного восстановления.

К кому обращаться за помощью?

При появлении симптомов синдрома замороженного плеча за консультацией и назначением лечения нужно обращаться к врачу-ортопеду или ревматологу.

Причины “замороженности”

Адгезивный капсулит может возникать как самостоятельное заболевание или являться следствием иных недугов. Например, сахарного диабета, заболеваний щитовидной железы. В ряде случаев может провоцироваться длительным постельным режимом после тяжелых операций. Если говорить о вторичном адгезивном процессе, то наиболее частой причиной в этом

случае является все же сахарный диабет II типа - заболевание определяется у каждого третьего диабетика.

Прогноз

Поскольку заболевание вызывает тяжелые нарушения функции верхней конечности, то мы ведем речь о продолжительной нетрудоспособности. Но, несмотря на столь грозное последствие, адгезивный капсулит все же имеет благоприятный прогноз - выздоровление наступает в среднем через 1,5-4 года с момента появления первых симптомов.

Что включает в себя диагностика?

Для диагностики заболевания доктор может назначить пациенту анализы на С-реактивный белок крови, СОЭ, ревматоидный фактор, рентгенографию.

Как лечат “замороженное плечо”?

Лечение осуществляется амбулаторно - и

это плюс. Главная задача врача - снизить болевой синдром и вернуть подвижность конечности. Для этого доктор, в первую очередь, порекомендует ограничить нагрузку на руку, назначит медикаментозную терапию и физиопроцедуры.

Из современных методов лечения адгезивного капсулита хорошо себя зарекомендовал в клинической практике оригинальный метод - электропунктура в сочетании с фармакопунктурой по принципу «Анатомической дорожки».

При этом сочетаются три метода лечения - акупунктура, микро-блокады в области плечевого сустава и электростимуляция, которая осуществляет «внутриклеточной электрофорез» введенных препаратов в триггерных и воспалительных зонах пораженного плечевого сустава.

Если перечисленные методики окажутся малоэффективны или применение гормональных препаратов невозможно из-за сахарного диабета, для лечения могут применяться внутрисуставные инъекции медикаментов на основе гиалуроновой кислоты, проводится блокады надлопаточного нерва.

Когда боль перестанет терзать пациента, медикаментозную терапию и охранительный режим, как правило, отменяют. Основной акцент делают на интенсивной разработке и растяжении капсулы сустава. Пациента обучают упражнениям, которые нужно выполнять в течение нескольких месяцев. Применяют специальные тренажеры для дозированной растягивания.

Эдуард Саакян,
врач-рефлексотерапевт.

РАЗБИРАЕМСЯ, В КАКИХ СЛУЧАЯХ НЕПРИЯТНЫЕ ЗВУКИ - ЭТО НОРМА, А В КАКИХ СЛУЧАЯХ СТОИТ ПОСЕТИТЬ ВРАЧА.

Хруст в суставах: это опасно?

Проблемная зона

Концы костей в наших суставах покрыты хрящевой тканью, пространство между ними заполнено синовиальной жидкостью. Эта жидкость предотвращает трение костей друг о друга и улучшает скольжение. Снаружи сустав окружен плотной соединительной тканью - она образует суставную сумку (капсулу). А поверх сочленение укреплено еще связками и мышцами.

Обычное дело

Треск, щелчки в суставах не должны беспокоить, если звуки появляются редко, возникают в различных суставах и не сопровождаются болью, воспалением или онемением конечностей. Причиной хруста в этом случае могут быть пузырьки газа, которые накапливаются в синовиальной жидкости и при движении лопаются. Бывает, что щелчок сигнализирует о том, что сустав встал на место. Это обычно бывает при излишней подвижности и гибкости (гипермобильности) и слабости связочного аппарата. Конечно, гипермобильность больше характерна для детей и подростков, но нередко встречается и у взрослых.

Есть причина

Хруст раздается регулярно в одном и том же суставе? Стоит обратиться к врачу-травматологу, ортопеду или ревматологу, даже если боли и припухлости нет. С возрастом может истончиться хрящевая ткань или же из-за того, что вы мало пьете воды, уменьшится количество

синовиальной жидкости. В итоге кости начинают тереться друг о друга, отсюда и треск. Звуки могут быть и сигналом о нарушении обменных процессов, что также говорит о протекающих в организме заболеваниях. Если не предпринять активных действий, то вскоре появятся боль, отечность и движения станут ограниченными.

При каких болезнях

слышится хруст?

✓ **Артроз** - разрушение хрящей, что приводит к оголению костей. Возникает из-за гормональных нарушений, дефицита витаминов, минералов, избыточного веса или чрезмерной нагрузки. Характерный симптом - боль в самом начале движения.

✓ **Артрит** - воспалительное заболевание сустава. Причины - повреждение суставного хряща, проникновение инфекции (инфекционный артрит), нарушения в работе иммунитета (ревматоидный артрит). При артрите боль возникает после того, как сустав побудет в покое, например после сна. Разновидности артрита - подагра, когда в суставе скапливаются соли мочевой кислоты; псевдоподагра, когда откладываются соли кальция. Из-за травмы может развиваться бурсит (воспаление в суставной сумке); тендинит (диагноз ставят, когда воспаление переходит на сустав с сухожилия или мышцы).

Кстати

При нехватке синовиальной жидкости врач назначает уколы ее заменителями.



Профилактика

При малоподвижном образе жизни уменьшается приток крови к связкам и мышцам и ухудшается питание сустава. Поэтому надо двигаться, но физическая нагрузка должна быть адекватной, чтобы не травмировать сустав. Оптимальные занятия - ходьба, плавание и аквааэробика. Важно и питание. Если есть избыточная масса тела, то диета должна быть направлена на снижение веса. Суставам нужны витамины D, E, полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3), кальций, поэтому нужно употреблять говяжью печень, творог, жирную рыбу, твердые сыры, орехи и кунжут (он лидер по содержанию кальция), яйца. А еще важно пить достаточно воды и ежедневно съедать не менее 0,5 кг овощей и фруктов.

Нужные исследования

Для постановки диагноза врач направит на клинический (общий) анализ крови, биохимию, общий анализ мочи. Также могут потребоваться рентген и УЗИ. Если нужно, то проводится компьютерная или магнитно-резонансная томография.

Андрей Столяров,
врач -
травматолог-ортопед.



ЧТО ТАКОЕ ПУЛЬС ...И ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ЕГО КОНТРОЛИРОВАТЬ?

Артериальное давление и пульс - важные показатели здоровья человека. Эти данные оценивают и при плановых осмотрах, и при тяжелых состояниях.

Они отражают состояние здоровья, работы сердечно-сосудистой системы, пульс проверяют первым при потере сознания. Но что такое пульс и о чем могут говорить его изменения? Как его измерить, почему так важно контролировать пульс при физических нагрузках, а при хронических сердечно-сосудистых заболеваниях - в состоянии покоя?

Толчкообразные колебания

При сокращении сердца человека кровь выбрасывается из левого желудочка - это и формирует волну повышенного давления, которая распространяется от аорты до капилляров, где затухает. Эти толчкообразные колебания стенок артерий называют пульсом. В более широком смысле под пульсом понимают любые изменения в сосудистой системе, связанные с сердечными циклами. В клинической практике принято выделять артериальный, венозный и капиллярный пульс, имеющие диагностическое значение.

Нормальный пульс

Сердце в норме сокращается стабильно: последовательно сменяются периоды сокращения и расслабления. Поэтому в норме пульс остается стабильным, но его частота зависит от возраста:

- ✓ у детей до 3 месяцев его частота составляет 100-150 ударов в минуту;
- ✓ с 3 до 6 месяцев - 90-120;
- ✓ с 6 до 12 месяцев - 80-120;
- ✓ с 1 года до 10 лет - 70-130.

С 10 лет и в старшем возрасте норма пульса составляет 60-100 ударов в минуту, но есть особенности. У людей с высокой физической подготовкой ЧСС ниже, чем у физически неподготовленных людей. Известно, что у профессиональных спортсменов эти показатели в покое могут составлять 40-60 ударов в минуту.

На этот показатель влияют множество факторов: физическая активность, эмоциональное состояние, прием лекарственных препаратов.

Как изменить ЧСС?

Как правило, измерение этого показателя проводят на запястье, в этом месте артерии проходят близко к коже. Тем не менее при таком измерении могут возникнуть ошибки, что повлияет на результат исследования.

- ✓ Рука, на которой проводят измерения, должна быть обращена ладонью вверх.
- ✓ Пальцы другой руки нужно поместить в область складки, где кисть переходит в запястье.
- ✓ В этом месте можно почувствовать толчки, которые нужно подсчитывать в течение 30 секунд, а полученный результат умножить на 2.
- ✓ При аритмии, неровных сердечных сокращениях измерение может проводиться в течение минуты.

Проводить измерения можно в области шеи, причем в этой области толчки более ощутимы. Ощутить их можно на сонной артерии, питающей головной мозг. Бывают неотложные ситуации, когда на сонной артерии или на запястье пульс измерить невозможно, в таких случаях пульсацию можно оценить в других областях:

- ✓ за коленом (внутренняя сторона колена);
- ✓ у виска;
- ✓ в паховой области;
- ✓ на внутренней стороне стопы.

Знаете ли вы, что...

...частота сердечных сокращений (ЧСС) и пульс обычно совпадают? Поэтому об этих терминах чаще говорят как о синонимах. В норме пульс может ощущаться в областях тела, где крупные артерии проходят близко к коже. В этих точках происходит измерение пульса, чаще - на запястье или на шее в области сонной артерии.

Фитнес-браслеты и другие современные устройства

В условиях стационара и амбулатории врачи используют специальные приспособления - пульсометры. В домашних условиях ими также можно воспользоваться, но целесообразнее использовать фитнес-браслеты. Современные девайсы отличаются возможностью подключения к телефонам, что позволяет отслеживать жизненно важные показатели, проводить их оценку за длительный период времени. Для диагностики значение имеет не только учащение, но и уменьшение ЧСС.

Оценка результатов

Количество ударов в минуту, их сила, наполнение и высота - показатели степени активности миокарда. По этим показателям судят об эластичности стенок сосудов. А в совокупности с данными артериального давления можно судить об общем состоянии здоровья и заподозрить проблемы. Если ЧСС выше нормы (и при этом были исключены физиологические факторы, влияющие на него, например физическая нагрузка, волнения, прием некоторых лекарственных препаратов), нужно включить в диагностический поиск и патологические состояния и заболевания.

Все возможные причины из этого списка можно условно разделить на 2 группы: не связанные с сердцем и сердечные.

К числу первых относят функциональные нарушения в работе и состоянии нервной системы, болезни эндокринной системы, болезни почек и некоторые инфекционные заболевания, хотя все эти болезни сопровождаются и другими симптомами.

Если говорить о сердечных причинах увеличенного пульса, то это могут быть аритмии, атеросклероз

сосудов, приступы стенокардии. В этом случае увеличенный пульс может быть первым симптомом развивающейся патологии.

Снижение пульса менее 60 ударов в минуту также является важным диагностическим критерием, и на этот фактор влияют физиологические и патологические факторы. Поэтому на приеме у терапевта обязательно нужно заострять его внимание на периодическом снижении вашего пульса ниже 60 ударов в минуту. Возможно, вам нужно будет пройти суточное мониторирование показателей работы сердца. В этой процедуре нет ничего страшного или болезненного - лишь легкий дискомфорт от того, что прибор приходится носить на себе.

У профессиональных спортсменов низкая ЧСС является вариантом нормы, кроме того, этот показатель снижается во время сна. Но такие показатели требуют внимания, ведь они могут быть признаком некоторых заболеваний, например, ишемической болезни сердца, миокардита. Пульс также снижается при интоксикации организма. Оценивая показатели ЧСС и другие симптомы, врач может поставить предварительный диагноз, но в дальнейшем необходимы дополнительные исследования. Чаще всего низкий пульс может быть признаком анемии, вегетососудистой дистонии. Иногда причина скрывается вне сердца, например при астме или бронхитах, тяжелых инфекционных заболеваниях. На этот показатель влияет работа и состояние эндокринной системы, и в первую очередь необходимо оценить работу щитовидной железы.

При оценке причин снижения или увеличения частоты сердечных сокращений нужно учитывать множество критериев: артериальное давление, самочувствие и другие симптомы. Анализ данных позволит поставить предварительный диагноз, но требуется дальнейшее обследование. Людям с уже диагностированными сердечно-сосудистыми заболеваниями или при предрасположенности к ним рекомендовано вести дневник, где нужно отмечать показатели артериального давления и пульса постоянно. Эти данные позволят оценить течение болезни в динамике и результаты лечения. При значении пульса от 42 ударов и ниже рассматривается вопрос о хирургической имплантации кардиостимулятора (водителя сердечного ритма).

ЧЕМ ОПАСНО ЛЕЧЕНИЕ ГЛАЗ ПО НАРОДНЫМ РЕЦЕПТАМ.

С ГЛАЗАМИ ЧТО-ТО...



Когда глаза подводят, человек готов испробовать любые методы лечения, чтобы вернуть зрение. Считается, что лекарственные препараты дают страшные побочные эффекты. При слове «операция» бросает в пот. Скальпель, кровь... Ужас, ужас! И вместо того чтобы идти на прием к офтальмологу, копаются в интернете или спрашивают совета у знакомых. А потом офтальмологам приходится исправлять последствия домашней терапии.

Чем опасно самолечение. Не зная, что именно надо лечить, не пытайтесь лечиться. Зрение может упасть из-за гормональной перестройки, диабетической ретинопатии. Причиной слезоточивости может быть повреждение роговицы или синдром сухого глаза. Схожие признаки бывают при заболеваниях, не имеющих отношения к глазам. Только грамотный офтальмолог может разобраться. Иногда, чтобы понять причину недуга, требуется комплексная диагностика глаз. Но даже когда диагноз известен, народные

рецепты - не лучший способ лечения. Полагаться на них не только бессмысленно, но и опасно. Если вы не имеете представления о происхождении патологии, лекарственном действии растений, их сочетании друг с другом, влиянии на нежную структуру глаза, даже не стоит пробовать народные способы. Некоторые из них откровенно вредят. Например, капли из семян жгучего корня одуванчика, аллергенного меда и репчатого лука, которые рекомендуют народные целители при глаукоме, не останавливают разрушение сосудов сетчатки, но сожгут слизистую.

Р. С. Любители самолечения часто оказываются на операционном столе из-за таких вот глазных травм. Разумеется, офтальмологи не отрицают целительных свойств трав. Но составлять такие лекарства должен только фармацевт, а назначать - врач.

Ф. Радченко,
офтальмолог, врач II категории.

ПРИ ВОЗРАСТНОЙ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ ЧИТАЙТЕ В ОЧКАХ, ЧТОБЫ ГЛАЗА ВСЕ-ТАКИ РАБОТАЛИ. СОВСЕМ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ НИХ НЕЛЬЗЯ.

5 МИФОВ О КАТАРАКТЕ

Пелена перед глазами, все в тумане, потускнели краски - часто с возрастом, увы, катаракта заявляет о себе все увереннее. А лечится ли она «волшебными» каплями? Давайте разбираться с мифами.

1) «Катаракта - это пленка, «нарастающая» на глазном яблоке». Нет! Хрусталик - это линза внутри глаза, с возрастом он мутнеет, поэтому картинка расплывается как в тумане.

2) «Передается по наследству». На самом деле это возрастное явление - как морщины или седые волосы. Унаследовать можно разве что тип обмена веществ, соответственно, и время наступления таких изменений. Скорость прогрессирования индивидуальна, чаще всего «созревание» растягивается на несколько лет. Но иногда катаракта развивается очень быстро, например, при некомпенсированном сахарном диабете, ревматических заболеваниях, травмах и воспалительных процессах в глазу, после операций по поводу отслойки сетчатки.

3) «Должна созреть - тогда и удалять можно». Такое мнение было оправданно при старых хирургических технологиях, когда хрусталик вынимали из глаза целиком. Теперь его дробят ультразвуком, поэтому оптимально оперировать «незрелую» катаракту.

4) «Можно вылечить каплями». Ни один из существующих препаратов не имеет доказанной абсолютной эффективности - ни дорогие капли из аптеки, ни народные средства типа меда с алоэ. Капли помогают лишь «растянуть» время до операции.

5) «Катаракта со временем переходит в глаукому». Нет! Это два абсолютно разных заболевания, но они могут существовать одновременно.

Елена Абоимова,
офтальмолог.

ЛЕЧИМСЯ ТЫКВОЙ!

КАКИЕ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ТЫКВЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В ОФИЦИАЛЬНОЙ И НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ?



Тыква - это не только вкусный овощ, нашедший широкое применение в кухнях разных народов, но и лекарственное растение, на основе которого готовят множество фармакологических препаратов для поддержания здоровья сердца и сосудов, печени, профилактики рака, контроля давления, избавления от гельминтов...

Тыква - одна из древнейших сельскохозяйственных культур. Ее выращивают уже несколько тысяч лет. И с каждым годом она все прочнее занимает место не только в кулинарии, но и в медицине. Причем, подчеркнем, тыкву признала даже официальная фармакология! Народная медицина знает и применяет полезные свойства рыжебокой красавицы издревле. Тыкву использовали как сырье для приготовления мазей, средств для избавления от гельминтов, слабительных при лечении запоров и других расстройств пищеварения.

Что скрывается под рыжей корочкой?

Тыква - настоящая «шкатулка», скрывающая в себе множество полезных элементов, которые сосредоточены не только в мякоти, но и в семенах и даже цветах.

Помимо рекордного количества бета-каротина (собственно, его наличием и обусловлен оранжевый цвет тыквы), в составе этой культуры присутствует большое количество витамина С, который необходим для поддержания работы иммунитета. Он помогает усваиваться железу и снижает риски респираторных заболеваний. В тыкве есть и витамины группы В, которые необходимы для нормальной работы нервной системы. Они участвуют в передаче нервных импульсов, процессах кроветворения и др.

Витамин Е поддерживает защитные свойства кожи, которая являет-

ся первым барьером на пути вредных агентов, которые могут вызывать заболевания. Этот витамин принимает участие в регенерации кожи, поддерживает репродуктивную функцию и так же, как и витамин А, является мощным антиоксидантом.

Есть в тыкве и витамин К, который поддерживает нормальную свертываемость крови, способствует формированию и минерализации костной ткани и предупреждает прогрессирование остеопороза.

Семена тыквы - настоящий кладезь микроэлементов. В частности, это один из трех самых богатых источников цинка, который принимает активное участие в работе иммунитета.

Как действует тыква на организм?

✓ **Сердце.** Благодаря большому количеству калия и витамина С тыкву рекомендуют у употреблению людям, страдающим заболеваниями сердца.

✓ **Сосуды.** Известно, что достаточное употребление калия и снижение употребления натрия - важный фактор и способ, помогающий снизить высокое артериальное давление и контролировать его уровень. Исследователи предполагают, что тыква и ее полезные свойства помогут снизить риск инсульта и других сосудистых катастроф. Однако для однозначных утверждений нужны дополнительные исследования.

✓ **Простата и толстый кишечник.** Исследования, представленные в 2016 году, показывают, что дополнительный прием фитосредств, яв-

ляющихся источником каротина, в значительной степени снижает риск появления и уменьшает размер опухолей простаты у мужчин. В Японии были представлены данные, что бета-каротин замедляет развитие рака толстой кишки.

✓ **Эндокринная система.** Благодаря большому количеству клетчатки тыква замедляет всасывание глюкозы из пищи в кровь. Таким образом, прием блюд из тыквы помогает снижать уровень сахара в крови. Полисахариды в составе мякоти тыквы помогают нормализовать уровень сахара в крови. И, хотя исследование пока проведено только на грызунах, ученые предполагают, что эти полисахариды в дальнейшем лягут в основу противодиабетических препаратов.

✓ **Органы зрения.** Большое количество антиоксидантов в составе тыквы помогает предотвращать дегенеративные повреждения глаз у пациентов зрелого возраста, что подтверждено многочисленными исследованиями.

✓ **Репродуктивные органы.** Витамины, антиоксиданты, клетчатка, цинк, L-аргинин необходимы для синтеза тестостерона, а он, в свою очередь, нужен для нормального состояния органов репродуктивной системы и предотвращает эректильную дисфункцию.

Полезные свойства семян тыквы

Тыквенные семечки содержат куркубин - аминокислоту, обладающую антигельминтными свойствами. Поэтому семена тыквы активно используются для приготовления

средств против глистных инвазий. Натуральный состав, а также низкий риск побочных эффектов позволяют использовать средства даже при беременности и детям.

Семена - источник органических масел, магния, а также полиненасыщенных жирных кислот, помогающих поддерживать здоровье сердца и сосудов. На их основе готовятся препараты, которые поддерживают обменные процессы и предотвращают многочисленные патологические процессы.

Средства на основе семян тыквы оказывают противовоспалительное, желчегонное и послабляющее действие. Поэтому они помогают пациентам с запорами и застойными явлениями в желчных путях.

Семена тыквы - источник магния, который участвует в образовании и минерализации костной ткани и зубов. Особенно важно обеспечить достаточное поступление магния женщинам в период менопаузы для предотвращения развития остеопороза.

В составе семян тыквы содержится большое количество триптофана - аминокислоты, которую используют для лечения хронической бессонницы. В ходе химических преобразований триптофан превращается в серотонин (гормон хорошего настроения) и мелатонин (гормон сна).

Исследования показали, что препараты на основе тыквы в ряде случаев позволяют заменить лекарства, назначаемые для лечения бессонницы.

Применение тыквы в официальной медицине

В аптеках представлен широкий выбор препаратов на основе тыквы, каждый из которых имеет свои показания и особенности применения.

ТЫКВЕОЛ

Масло для приема внутрь, содержащее все активные вещества семян и мякоти тыквы. Препарат оказывает выраженное противоязвенное, желчегонное, а также гепатопротективное действие, то есть восстанавливает клетки печени.

Препарат активно используется в рамках комплексной терапии болезней предстательной железы, в том числе и аденомы простаты. Масло семян тыквы, ко-

торое входит в состав средства, обладает противогельминтной активностью (особенно это касается ленточных гельминтов). Эмульсия из семян уничтожает солитера в течение 24 часов. Кстати, впервые подобные свойства были описаны в 1920 году кубинским врачом Монгени.

ПЕПОНЕН

Этот растительный препарат, выпускаемый в Венгрии, полностью состоит из масла тыквы. Он применяется в урологической практике при функциональных нарушениях мочеиспускания, связанных с доброкачественной гиперплазией предстательной железы и при простатите.

Пепонен назначается в рамках комплексной терапии доброкачественных и злокачественных новообразований предстательной железы за счет выраженного мочегонного, противовоспалительного и других действий.

БИОПРОСТ

Это комбинированный препарат, обладающий противовоспалительным, бактериостатическим и анальгезирующим действием. Применяется в рамках лечения доброкачественной гиперплазии предстательной железы, при болях в области простаты и для улучшения мочеиспускания.

Препарат на основе семян тыквы содержит ненасыщенные жирные кислоты, микроэлементы и антиоксиданты.

Также в состав препарата входит тимол, отличающийся выраженным антибактериальным действием на микроорганизмы, который особенно эффективен в отношении кокковой флоры.

Масло семян тыквы в капсулах

Препарат представляет собой желатиновые капсулы с маслом, получаемым методом холодного отжима, что обеспечивает наивысшую биологическую активность омега-жирных кислот, применяемых для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в составе комплексной терапии. В составе масла также есть селен. Прием препарата оказывает общее положительное действие на работу эндокринной, сердечно-сосудистой, половой систем.

Знаете ли вы, что...

...в тыкве содержится в 4-5 раз больше бета-каротина, чем в моркови? Бета-каротин, то есть провитамин А, попадая в организм человека, превращается в нем в витамин А, который стимулирует процессы клеточного обновления, борется с акне и выравнивает цвет лица. Также витамин А поддерживает нормальную остроту зрения. Витамин А - мощный антиоксидант, который помогает противостоять старению и нейтрализует повреждающее действие свободных радикалов.

...любой кофе полезен для здоровья печени?

Хронические заболевания печени весьма распространены и длительное время остаются нераспознанными, ведь симптомы отсутствуют. Группа ученых из Саутгемптонского университета (Великобритания) сообщает, что употребление кофе снижает риски хронических заболеваний печени.

Исследование велось практически 11 лет, ученых интересовали истории болезни более полумиллиона человек. Особое внимание было уделено пациентам с хроническими или иными болезнями печени. За это время было зарегистрировано 3,6 тысяч случаев хронической болезни печени и 300 летальных исходов. У 5,4 тысяч пациентов была диагностирована жировая болезнь печени, а у 180 человек - гепатоцеллюлярная карцинома (рак печени).

Более 78% участников регулярно пили кофе: с кофеином и без, молотый, растворимый и др. А остальные 22% не употребляли этот ароматный напиток вообще. Анализ данных показал, что в группе людей, которые постоянно пьют кофе (в разумных пределах), на 21% ниже вероятность болезней печени и практически в 2 раза ниже вероятность гибели из-за этих патологий.

Доказано, что лучше всего пить молотый кофе, в котором содержатся дитерпены кахвеол и кафестол, которые и придают ему легкую горчинку. Но даже если напиток лишен дитерпенов, риски патологий печени все равно снижаются, хоть и не столь выражено.



ГИМНАСТИКА ОТ ШУМА В УШАХ

Сразу оговоримся, при появлении шума в ушах к врачу стоит обратиться как можно скорее. Ведь причин звона, щелчков, жужжания и гула может быть масса, многие из которых довольно серьезные. Разобраться в проблеме комплексно сможет только специалист.

Но, обращаясь к отоларингологу, не забудьте поинтересоваться у него о возможности выполнения гимнастики. Если упражнения вам не противопоказаны, начинайте их делать как можно раньше. Это поможет улучшить состояние и общее самочувствие.



1. Повороты головы



Попеременно поворачивать голову то влево, то вправо, в крайней точке стараясь удерживать подбородок в течение 3 секунд параллельно плечу. Выполнить по 10 поворотов в каждую сторону. Упражнение выполняется медленно, без рывков.

2. Наклоны головы

Наклонить голову к левому плечу как можно ниже, плечи при этом не поднимать. Можно помочь

себе рукой, но так, чтобы не вызывать неприятных или болевых ощущений. Удерживать положение в течение 15 секунд. Повторить на правую сторону.

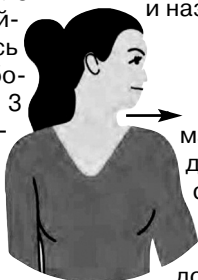
3. "Маятник"

Медленно опускать голову, стараясь коснуться подбородком груди. Затем также медленно откинуть голову назад. Выполнить по 10 наклонов вперед и назад.



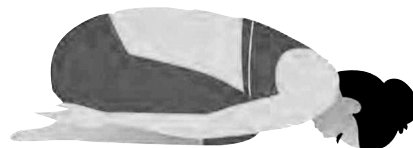
4. "Гусь"

Вытянуть шею максимально вперед, подбородок параллельно полу, спина прямая, плечи опущены. Зафиксировать положение, досчитать до 10, вернуться в исходное положение. Выполнить 5 повторений.



5. "Сопrotивление"

Голову наклонить вперед, коснувшись подбородком груди. Руки сцепить в замок и положить на затылок, слегка надавить. Постараться поднять голову, преодолевая сопротивление рук.

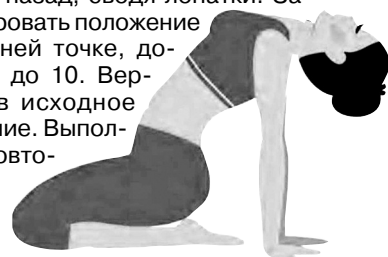


6. "Страус"

Опуститься коленями на пол, сесть ягодицами на голени. Руками обхватить пятки и аккуратно, наклонившись вперед, коснуться лбом пола. Зафиксировать положение, досчитать до 10, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

7. "Мост"

Сесть на пол, сложив под себя ноги. Ладонями упереться об пол позади себя, максимально отклониться назад, сводя лопатки. Зафиксировать положение в крайней точке, досчитать до 10. Вернуться в исходное положение. Выполнить 5 повторений.



Обратите внимание

- ✓ Упражнения при шуме в ушах необходимо выполнять ежедневно.
- ✓ При дискомфорте во время гимнастики стоит отказаться от выполнения того упражнения, которое вызывает неприятные ощущения.
- ✓ Во время комплекса не должно быть резких, рывковых движений, а все скрутки необходимо выполнять вдумчиво, прислушиваясь к ощущениям.

Гимнастика способствует уменьшению интенсивности головных болей, снижению шума в ушах, но напомним, полностью решить проблему сможет только врач. Не тяните с визитом к специалисту!

Не забывайте принимать лекарства

Это чревато серьезными проблемами и даже может привести к смерти.

1. На дверцу кухонного шкафа или на холодильник можно прикрепить записки-напоминки. Туда вы обязательно посмотрите и утром, и днем, и вечером.
2. О необходимости принять таблетки попросите напоминать од-

ного из членов семьи. Желательно, чтобы он жил вместе с вами.

3. Сейчас в аптеках продаются таблетницы. Если такая лежит у вас в сумке, ящике или на прикроватной тумбочке, то, взглянув на нее, вы тоже

вспомните о своевременном приеме таблеток. В продаже есть даже таблетницы с будильником.

4. Самый простой способ: зачеркивать крестиком дни в календаре. Тем более практически каждый человек утром забывает, какой сегодня день, и обязательно смотрит на календарь. Если на



нем нет зачеркивания, сразу вспомните о неприятной таблетке. Этот способ особенно подходит тем, кому лекарства назначены не ежедневно.

Лицо с обложки



ТАИСИЯ ПОВАЛИЙ: «ВРЕМЯ БЕЖИТ, А МЫ ВСЕ МОЛОДЕЕМ»

— Давайте начнем с неожиданного вопроса. Вы никогда не жалели, что в свое время решили стать певицей?

— Ни разу. Это же мечта моей мамы и моя с рождения. Я родилась с абсолютным пониманием того, что я артистка, и с полным ощущением, что я на пути своей миссии.

— И что, ни разу не было таких в жизни моментов, когда вы подумывали, что вам просто необходимо заняться чем-то иным?

— Никогда в жизни я ни секунды не сомневалась, что иду своей, предназначенной свыше дорогой.

— Считается, что шоу-бизнес — это «террариум единомышленников». А на самом деле, какие лично у вас отношения с коллегами по цеху? Как относитесь к зависти?

— Отношения с коллегами по цеху очень хорошие, уважительные.

Зависть — она есть повсюду, вне зависимости от профессии. Если зависть помогает тебе сделать что-то лучше, если она толкает тебя на новые свершения, она помощница, а если зависть только точит, вызывая злобу, то она разрушает тебя. У каждого свой выбор.

— У певицы, да и любого артиста, в жизни много соблазнов. Что посоветуете своим поклонникам для поддержания физической формы?

— Да, да, да, соблазнов в нашей жизни очень много. Особенно сейчас, когда практически все становится доступным, интернет все больше привлекает.

Советую своим поклонникам уважать себя, ценить свою жизнь, быть верным себе и своим принципам. Помнить о своей душе, помнить, что ей надо духовно расти. Это высшая цель для каждой души, пришедшей

на эту землю. А тело? Тело наше — это дом для душеньки, и его надо держать в хорошей форме. В здоровом теле здоровый дух. Как правильно нас учили с детства. Хороший здоровый сон, прогулки на свежем воздухе, ну и наполненное любовью сердце делает человека счастливым. Будьте все здоровы и счастливы.

— Где любите отдыхать?

— С отдыхом у нас вопрос решен давно. У нас есть домик на берегу моря в прекрасной стране Испании. Мы летаем к морю, как только появляется свободное время. Я люблю засыпать под шум волн, смотреть на бескрайние просторы нашей земли и восхищаться силой стихий. Очень величественно, ощущать себя частью природы, такой созидающей частичкой.

— Признайтесь, как ощущаете себя в роли бабушки, вашему внуку Демьяну исполнилось уже два годика?

— Бабушкой ощущать себя очень трогательно. Смотреть, как растет внучек, как развивается. Это самое огромное счастье и восторг, настолько мудра природа. Как передаются родовые ценности, заложенные в генах. Удивительно восторженно.

— Чем балуете Дему?

— Демущу балуем, конечно. Ребенок должен чувствовать любовь и уважение к себе, как к полноправному члену семьи. Это очень важно, это закладывается на всю жизнь, что семья — это надежный тыл, что бы ни случилось в жизни. И игрушками балуем, особенно я. Люблю делать подарки и видеть, как Демущке нравится играть с новыми игрушками.

— Часто бываете в семье своего сына?

— Я люблю приезжать к детям в гости, но не хочу надоесть. Конечно



С мужем Игорем Лихутой

же, очень скучаю по Демущке, но им важно быть втроем. Мама-папа-сын, как любит радостно перечислять свою семью Демущка. Это очень трогательно.

Пусть дети купаются в счастье, глядя на свое продолжение, ведь они осознанно хотели ребенка и готовились к самому важному событию в своей жизни. Я очень рада за детей, ведь продолжение рода — это величайшее чудо на земле ради жизни.



— **Какие отношения с невесткой? Обычно свекровям не нравятся жены сыновей. У вас иначе?**

— Отношение с невесткой у нас хорошие. У меня хорошая невестка, а я хорошая свекровь.

Иначе и быть не должно. Выбор сына — это самое главное для меня. Любит сын жену, и я буду любить невестку. Сейчас у них важный урок, они молодые родители, а ведь родителями не рождаются, ими становятся, а это приходит с опытом. Как ни оберегай детей от ошибок, они как будто сами их ищут, чтобы получить свой урок, опыт для своей души. И правильно говорят, что дети — наши учителя.

— **Это плюс или минус, когда супруг еще является и продюсером?**

— Я считаю, что по жизни нам даются люди, которые чему-то должны нас научить. Игорь (Игорь Лихута) пришел в мою жизнь, чтобы научить меня более легкому, подвижному отношению к своему творчеству. Так как он долгое время работал музыкантом в ресторане, а я работала в государственных коллективах с живым оркестром, мюзикхолл, филармония, то и репертуар мой состоял больше из классических произведений. Тогда меня смогла переубедить изменить направле-

ние в музыке только любовь к Игорю. Вот она, сила любви.

— **Дома обсуждаете рабочие моменты или все оставляете за порогом дома?**

— Сегодня мы на одной волне, споры возникают редко. Сейчас время, как мне кажется, переходное, мы все куда-то летим, летим в будущее, какое оно будет, очень интересно. Я считаю, надо просто расслабиться и с интересом наблюдать за происходящим. И все принимать

рук президента Белоруссии Александра Григорьевича Лукашенко, и значимая для меня российская награда — «Орден Дружбы». Быть орденосцем таких наград — это не только огромная честь, но еще и большая ответственность.

— **Вы снова вместе с Михайловым, спустя 11 лет, записываете песню «Что с тобой? Как же я?» дуэтом...**

— ...Представляете, как время бежит, а мы все молодеем. Действительно, прошло 11 лет. И как важно нам снова спеть вместе для наших поклонников. Тем более, эта прекраснейшая песня была написана именно для нас нашими со Стасом любимыми авторами — поэтом Михаилом Гуцериевым и композитором Викторией Коханой. И название неординарное, непохожее на другие — «Что с тобой? Как же я?»

Я, только услышав, ухватилась за эту песню, так мне захотелось ее исполнить, особенно со Стасом. В песне чувствуется сильная мужская энергия. Получилась очень взрывная песня. Огонь.

— **Что изменилось в отношениях с 2010 года, когда вы записали с ним же песню «Отпусти»?**

— Общее творчество сближает. За эти годы мы со Стасом часто приходили с поздравлениями на концерты друг к другу, ездили в гости друг к другу. Я очень люблю семью Стаса, его родителей. Стас для меня образцовый семьянин, высокодуховный человек. И сегодняшний дуэт вышел не просто так, значит, он был нужен в этот неоднозначный период.

— **Почему так долго не работали вместе?**

— Все в нашей жизни приходит в свое время. Значит, именно сейчас нужна эта песня, и именно в нашем исполнении. Все дается свыше.

— **Что для вас главное в исполнении песни дуэтом?**

— В дуэте очень важна гармония и сочетание голосов. У нас все получилось. Песню ждет успех.

— **Почему вокальные партии записывали отдельно: вы работали над песней в Испании, а Михайлов — в итальянском Сан-Ремо? Или это «газетная утка»?**

— Песня пришла летом, в период отпуска, поэтому мы были на морях. Но, услышав ее, мы рванули на студию, не дождавшись окончания отпуска. Такие шедевры должны сразу лететь к людям, украшать этот мир.

— **В песне многие видят диалог двух влюбленных, вы сейчас влюблены?**

— Я всегда влюблена. И это слышно в новой песне. Я считаю, что если сердце пусто, в нем нет огня, то и все будет тусклым. Скучно так.

с благодарностью.

— **У вас много правительственных наград, как вы к ним относитесь? Какая самая важная для вас?**

— Правительственные награды получать как волнительно и приятно, так и очень ответственно. Самые важные, наверное, для меня — мои первые, они самые трогательные — это звания Заслуженная и Народная артистка Украины. Ну и не могу сказать, что следующие награды для меня менее важны. Это и Народная артистка Ингушетии, и награда «Через искусство — к миру и взаимопониманию», полученная из





ИЗ ПРИМЕРНОЙ В РАЗБИТНУЮ?

Каждый человек мечтает играть в спектакле своей жизни самую звездную роль.

Но как быть, если окружающие начинают импровизировать - и вот вы уже не главная героиня, а закадровый голос?

Каждой девочке твердят о том, как это важно - быть примерной, дружелюбной, скромной. Но почему примерные девочки оказываются втянутыми в унылый скучный брак, а разбитные выходят замуж за суперменов?

Дело в том, что, попадая в плен безупречного исполнения социальных ролей, большинство «хороших девочек» забывает о первоочередной - личностной - роли в собственной жизни, которая никогда не измеряется количеством денег или детей. Ее можно осознать лишь через ощущение собственной ценности в данный момент.

СВОБОДУ ГЛУБИННОМУ «Я»!

Вроде бы, на первый взгляд, все отлично. Дома - заботливая жена и мать, а на работе - отзывчивая и исполнительная сотрудница, всегда готовая прийти на помощь. Для окружающих вы - эталон спокойствия. А все потому, что когда-то давно научились подавлять гнев, боясь быть отвергнутой. И незаметно для себя самой превратились во всеобщую няньку. С годами страх отверженности прошел, а роль няньки осталась. Ведь она так удобна для всех!

Хроническая усталость и апатия - первые признаки того, что глубинная потребность быть удобной для всех удовлетворена. Спектакль, где вы были второстепенной героиней, заканчивается. Надо лишь освободиться от диктатуры прежнего ампула и выпустить на свободу глубинное личностное «Я».

даться от диктатуры прежнего ампула и выпустить на свободу глубинное личностное «Я».

ПРАВИЛО ПЯТИ КАЧЕСТВ

Чтобы постепенно сбросить оклады старой роли, нужно чутко прислушаться к себе. Для этого психологи советуют описать пять качеств, которые вам нравились в самой себе, когда вы были ребенком. Возможно, это ваша непосредственность, открытость или даже упрямство, позволявшее удовлетворять личные капризы. Почаще экспериментируйте с одиночеством, задавайте себе вопрос «Как я себя чувствую?». И перестаньте отвечать «Все нормально», если это не так.

Присмотритесь к родственникам, друзьям, коллегам. Что вам нравится в них, а что нет. Минимизируйте общение с теми, кого терпели из вежливости. Чаще высказывайте свое мнение, даже если оно не совпадает со взглядами окружающих, отстаивайте свою позицию там, где раньше приходилось молчать и повиноваться. Демонстрируя спонтанность и смелость, вы постепенно откажетесь от шаблонного стиля поведения «хорошей и удобной девочки» и станете той, которая при необходимости может и ножкой топнуть.

В ПРОЦЕССЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ

В процессе освобождения от привычной роли вы непременно будете не раз сталкиваться с искренним недоумением и недовольством

окружающих. Они-то сразу заметят вашу перемену и наверняка начнут обвинять в эгоизме. Но вы теперь знаете, что стремление к внутреннему благополучию - это абсолютно нормально. Именно эгоизм лежит в основе всех человеческих добродетелей, утверждал Достоевский. «И чем добродетельнее дело, тем более тут эгоизма. Люби самого себя - единственное правило, которое я признаю», - изрек Федор Михайлович. «Это подтверждают и психологи: оказываясь в роли помощника другим, вы доставляете приятное себе, а значит, удовлетворяете свои эгоистические желания. Методично продолжайте избавляться от самой вредной привычки - откладывать что-то личное на потом, жертвовать «из-за недостатка времени» собственной духовной жизнью, кидаться помогать другим в ущерб себе, общаться с людьми, которые в грош не ставят ваши заветные планы.

ИМПЕРАТРИЦА ВСЕЯ СЕБЯ

Помимо традиционных ролей - матери, жены, коллеги - возьмите на себя еще одну, самую приятную, роль - императрицы всея... себя! И пусть первым пунктом в списке ваших императорских обязанностей станет забота о себе любимой. Постоянно наполняйте свой внутренний сосуд, чтобы было чем питать почву собственных добродетелей. Балуйте себя не слишком уж сильно, но постоянно. Вкусно ли питаться? А как насчет еще одного комплекта нижнего белья? И вы заметите, что там, где вы позволяете сделать себе один маленький подарок, скоро, как по волшебству, появятся еще два. Потому что Вселенная благоволяет тем, кто позволяет хоть немного щедрости к себе каждый день.

ШАГ ВНУТРЬ

Но помните, что ваши трансформации не должны быть быстрыми. Представьте, что будет, если закаленный человек на 40-градусном морозе обольется ледяной водой? Скорее всего, он заработает пневмонию. Внутренние закалывания тоже нужно вводить постепенно. Ведь вы столько лет играли одну и ту же роль «только для других», чувствовали в ней защищенность и комфорт. Старайтесь делать маленькие ежедневные шаги внутрь себя, следуйте своему внутреннему компасу, который указывает путь к внутреннему благу. Больше наблюдайте и, самое главное, радуйтесь тем изменениям поведения, которые позволяют вам день ото дня немного больше быть самой собой.

Иногда накопленные обиды не оставляют шанса браку. В такие моменты все, чего хочется, - это отдохнуть от партнера, дать себе больше свободы. Но что даст пауза отношениям - наверняка не знает никто.

Пожалуй, в каждой семейной паре наступают кризисные моменты. Когда взаимные претензии притупляют чувство любви, а иногда и создают ощущение, что этого чувства и вовсе нет. Такой период наступил и у нас с Денисом. Любое необдуманное слово становилось причиной ссоры, а неосторожно брошенное замечание - громким скандалом.

- Вы просто устали друг от друга, - заявила подруга Катя, которая часто успокаивала меня. - Отдохните порознь, вам это нужно!

- Как же так? - удивилась я.

- Очень просто! Разберитесь в ваших отношениях, подумайте, нужна ли вообще такая семья?

После разговора с Катей я всю ночь глаз не сомкнула: размышляла об отношениях с мужем. А утром, поставив перед ним тарелку с завтраком, небрежно сообщила, что нам нужно пожить отдельно.

- Зачем это? - опешил Денис.

- Ну, нашим отношениям нужен отпуск. Это будет полезно и для тебя, и для меня. Давай возьмем паузу? - сказала я, сдерживая слезы.

- Нужен так нужен, - огрызнулся муж, и, не доев яичницу, начал собираться на работу. Уходя, сообщил, что возьмет отпуск и поживет на даче. Он давно хотел доделать беседку.

На том и порешили.

Денис отпросился у начальника, а я расписала по дням свою предстоящую «свободную» жизнь: позвонила в спа-салон, договорилась с подружками о встрече и даже купила билет в театр. Вечером, собрав мужу небольшую сумку с провизией и сменной одеждой, я предложила отвезти его за город.

- Может, на такси доеду? - попытался отказаться Денис.

Но мне было стыдно за предложение отдохнуть друг от друга, так что я решила побыть в роли таксиста.

Всю дорогу до дачи мы молчали: муж не сводил глаз с мелькающих за окном пейзажей, а я все думала: правильно ли поступаю? Может, не нужен отпуск нашим отношениям? Может, зря послушала подругу?

К летнему домику приехали к полуночи. Денис вытащил вещи из багажника и пошел растапливать печку, чтобы прогреть остывший дом. Я стала собираться обратно в город, но обнаружила, что у маши-



ОТДОХНУТЬ ОТ МУЖА

ны спущено колесо. Пришлось не только признаться в этом мужу.

- Завтра посмотрю, сейчас уже темно, - сухо отреагировал муж на мою неприятную новость и отправился в баню за очередной охапкой дров. Я не стала спорить, чувствуя, что устала от длительной дороги, и решила приготовить ужин на скорую руку.

Как только мы растопили печь, в доме стало тепло и уютно. Денис подкладывал березовые колышки в огонь и молчал. - Ты решил со мной вообще не разговаривать? - прервала я гнетущую тишину.

- Ты же хотела отдохнуть от меня. Вот я и стараюсь тебе не мешать.

- Но я же спасаю наши отношения! - задыхнулась я от возмущения.

- Спасаеть?! А мне кажется, ты убиваешь последние чувства, - заявил муж.

А потом его словно прорвало. Он говорил, как сильно любит меня, как устал от постоянных претензий, как больно ранят его наши ссоры. Я слушала, затаив дыхание, и слезы катились по щекам.

Мы проговорили всю ночь, забыв про время. Нервничая, я прикусывала губу, а любимый выходил на крыльцо вдохнуть свежего ночного воздуха. Впервые за долгую совместную жизнь мы не кричали, не ругались, а общались. И очень старались услышать друг друга.

Под треск дерева в печи вспоминали прошлое, как радовались нашей маленькой однушке, купленной на скопленные деньги, как ждали детей. А потом оба молчали, думали, что делать дальше. Утром Денис поставил на стол две чашки чая и коробку с сахаром. - Печенье и конфеты забыли дома, - грустно улыбнулся муж, - кстати, колесо на машине я подкачал.

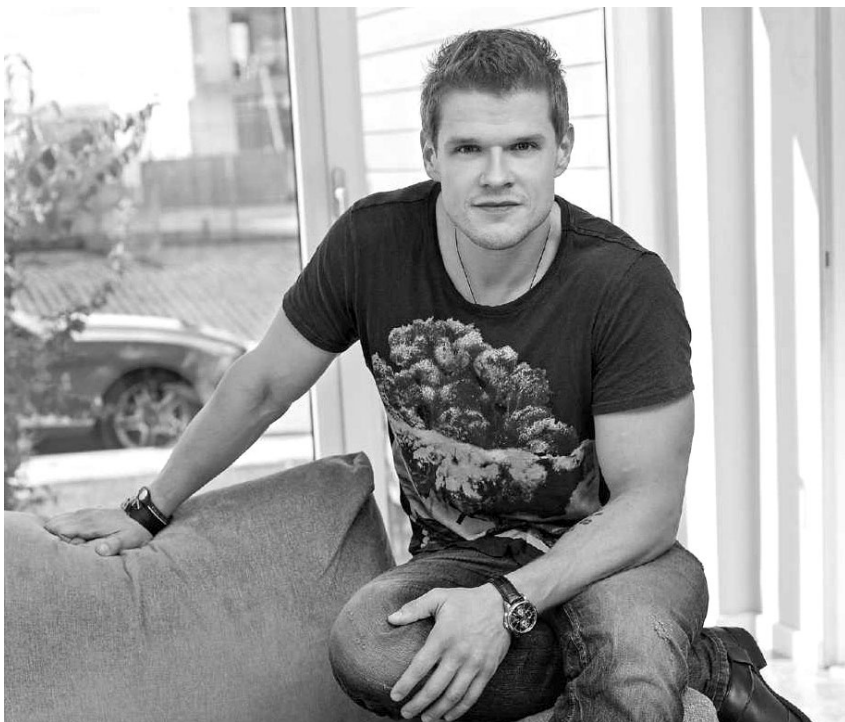
Я смотрела на любимого и вспоминала наш ночной разговор. Ни груза обид и упреков, ни давящей недосказанности - ничего не было. Мы выплеснули все, что накопилось внутри за долгие семейные годы.

- Никуда не поеду, - ответила я, - с тобой останусь на даче.

Денис сел рядом и нежно меня обнял.

Эти две недели стали лучшим отпуском. Мы гуляли по лесу, по вечерам пили чай и читали друг другу книги или просто смотрели фильмы. Нас не покидало ощущение счастья от того, что мы вместе. И пусть билет в театр пропал, а Денис так и не достроил беседку, я поняла главное: чтобы пережить кризисные моменты в отношениях, нужно бежать не друг от друга, а вдвоем от всех остальных. И не слушать советы окружающих, а разбираться с проблемами вместе с родным человеком.

Ольга Бунина.



ВЛАДИМИР ЯГЛЫЧ ИЗ ЛОВЕЛАСА В ПРИМЕРНОГО СЕМЬЯНИНА

Владимир Яглыч не стесняется признаться, что променял театр на сериалы, а репутацию вчерашнего дамского угодника - на звание примерного семьянина. Что заставило его изменить приоритеты в жизни?

У же в подростковом возрасте Вова привлекал внимание окружающих - высокий, уверенный в себе, с широкой улыбкой. Он разбил сердца многим девушкам, но стоило молодому человеку самому влюбиться - как вдруг Яглыч начинал краснеть и заикаться. Окружающие лишь удивленно переговаривались: «И что это на него нашло?»

МЫЛ МАШИНЫ В ДЕТСТВЕ

Маленький Вова появился на свет в московском роддоме 14 января 1983 года. Его отец был родом из кубанских казаков, военным в третьем поколении, а мать, в прошлом младший научный сотрудник, с рождением сына оставила работу и посвятила себя семье.

Вовочка рос очень слабым и часто болел, но несмотря на это его воспитывали в строгости. Актер не любит вспоминать о детстве, которое, в общем-то, было самым обычным. Он учился в школе с углубленным изучением английского языка,

параллельно занимался в спортивных секциях. Мечтал стать летчиком, потом химиком, а позже - военным. Чтобы заработать, вместе с друзьями в свободное от уроков время мыл машины. Полученные деньги тратил на колу и пирожки с мясом, а еще на билеты в кино и цветы для любимой девушки.

Сердцем Яглыча завладела одноклассница, которая собиралась поступать в театральный вуз. Владимир и не думал о сцене: хотел продолжить семейную династию и посвятить себя армии. Но первая любовь изменила профессиональные планы. Чтобы быть рядом со своей половинкой, Яглыч подал документы в театральное училище им. Щукина. И был удивлен, когда узнал о том, что его девушка не прошла по конкурсу, а Владимира приняли с первой попытки. Учеба затянула молодого человека, и он стал одним из самых перспективных выпускников. Благодаря высокому росту и спортивной фигуре Яглыч часто играл военных, мили-

ционеров, солдат, разведчиков. Еще до получения диплома начинающий актер «засветился» в кинокартинах «Антикиллер 2», «На безымянной высоте», «Моя Пречистенка». После окончания училища Владимир пришел в Московский академический театр и получил роли сразу в трех постановках. Но вскоре он «изменил» театральной сцене с телевизионными сериалами. Зрители знают актера по таким проектам, как «Не родись красивой», «Солдаты», «Только ты», «Право на счастье», «Смерш», «Молодежка», «Команда Б». Но самой заметной стала работа Владимира Яглыча в фантастическом фильме «Мы из будущего», вышедшем на экраны в 2008 году. Актер сыграл копателя Черепа, попавшего на войну. После такого успеха предложения одно за другим сыплются на молодого Яглыча - теперь он уже может позволить себе выбирать сценарии. Ему предлагают роли и в военных фильмах, и в боевиках, и в драмах. Поклонники знают; если в титрах значится имя Владимира, значит, фильм можно смотреть до конца. Мужчина снялся в кинокартинах «Луч на повороте», «Операция «Кукловод», «Билет на Вегас», «Пять невест». Главную роль сыграл в фильме «Моя большая семья», этот проект позволил актеру отойти от чуть было не прикрепившегося к нему амплуа «глупого качка».

БРАК СО ЗВЕЗДОЙ БЫЛ ОШИБКОЙ?

Спортивный, всегда хорошо одетый и благоухающий дорогим парфюмом парень с отличным чувством юмора пользовался вниманием девушек. Еще во время учебы у Яглыча было много романов со студентками-актрисами, в том числе Валерией Сизовой, Анной Казючиц, Светланой Ходченковой. Последнюю Владимир в 2005 году пригласил в загс, а потом и сам не заметил, как из перспективного молодого актера он превратился в «мужа известной актрисы Светланы Ходченковой».

Пять лет брака оказались для обоих супругов сущим адом. В прессе писали, что Яглыча раздражает успешность жены, и он устраивает ей скандалы, даже с рукоприкладством. Появлялись слухи о романах Ходченковой с богатыми бизнесменами. Владимира тоже не раз уличали в изменах, в том числе в связях с актрисой Анной Старшенбаум, которая говорила в интервью, что Яглыч рано женился и не нагулялся.

Несколько раз Владимир и Светлана расходились, а затем сходились снова. Они пытались воскресить свою любовь, наладить отно-

шения, родить ребенка. Но... не вышло. В 2011 году пара официально оформила развод, который комментировать в прессе отказалась.

Вскоре после этого Владимир Яглыч принял участие в телешоу «Ледниковый период», победителем которого в итоге и стал вместе с фигуристой Оксаной Домниной. Напряженная работа над проектом сблизила партнеров, и между ними завязался страстный роман. Ради красавца Яглыча экс-чемпионка мира в танцах на льду ушла от своего гражданского мужа, фигуриста Романа Костомарова, вместе с которым воспитывала общую дочь. Владимир и Оксана были красивой парой, с удовольствием позировали перед фотокамерами журналистов. Но с окончанием проекта ушла и любовь: оба поняли, что на самом деле у них не так много общего. Оксана вернулась к мужу, который наконец-то сделал ей официальное предложение, а Владимир Яглыч отправился дальше разбивать женские сердца.

«ДЕТИ - ЭТО КАЙФ!»

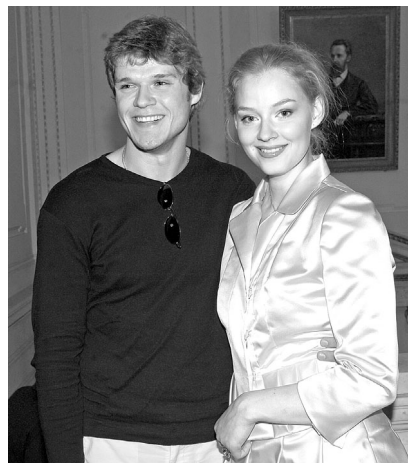
В 2015 году поклонники Яглыча увидели в блоге кумира его фотографии с актрисой Антониной Паперной. Известная по небольшим ролям в сериалах «Кухня» и «Оттепель» возлюбленная была на семь лет моложе, но похоже, смогла превратить известного ловеласа в верного супруга. И это несмотря на то, что после неудачного брака со Светланой Ходченковой молодой человек клялся, что не свяжет судьбу с коллегой, потому что «два актера в семье - это катастрофа». Возможно, изменить отношение к семейной жизни ему помогла роль в фильме «Семейный бизнес». По сценарию герой Яглыча, бизнесмен Илья Пономарев, решает стать патронажным отцом пятерых детей, чтобы заработать денег и решить проблему с налогами и кредитами. Но в итоге ему удалось искренне полюбить малышей.

Через два года после начала ро-

мана у Яглыча и Паперной родилась дочь Ева, а еще через три - сын Данила. Фото счастливой семьи с завидной регулярностью мелькают на страницах глянцевого журналов и социальных сетей. «Моя дочь - успех всей моей жизни. Растить детей - это кайф!» - говорит актер. Для создания семейного гнездышка Яглыч купил двушку в элитном московском доме, а теперь планирует строительство загородного дома.

Пятилетнюю годовщину пара отправилась отмечать в Испанию, где случился неприятный инцидент. Среда бела дня на улочках Барселоны на супругов напали грабители, позарившиеся на дорожные часы Яглыча. Актер показал, что умеет драться не только на экране. Отбиваясь от грабителей, он сломал руку, но смог задержать одного из них, чтобы передать в полицию. Так что вместо ресторана годовщину пришлось отмечать в больнице. «Зато часы при хозяине!» - улыбается актер.

На вопросы журналистов о том, как ему удалось из дамского угодника превратиться в примерного семьянина, Владимир Яглыч открывает свой секрет. Как бы он ни любил жену и детей, две недели в году помимо съемок мужчина проводит вдаль от семьи, живет только для себя. Так, однажды он вместе с другом поехал в Брянск на съезд байкеров. Надо сказать, что опыт вождения мотоцикла к тому времени у актера был очень скромным: всего два круга на парковке. Но это не помешало любителю приключений купить мотоцикл и все выходные провести за рулем. Яглыч настолько увлекся мотоспортом, что с друзьями-байкерами исколесил почти четыре тысячи километров по дорогам Латинской Америки. Актер коллекционирует мотоциклы, но байкером себя по-прежнему не считает: говорит, что для этого ему необходимы огромный живот и борода. В другой раз Яглыч отправился отдыхать от семейной жизни в Таиланд, чтобы отметить появле-



Свадьба Яглыча и Ходченковой состоялась в 2005 г., но сцены ревности и постоянные размолвки стали причиной развода



С женой Антониной Паперной и дочерью Евой, которую актер называет «успехом всей жизни»

ние на свет дочери в мужской компании.

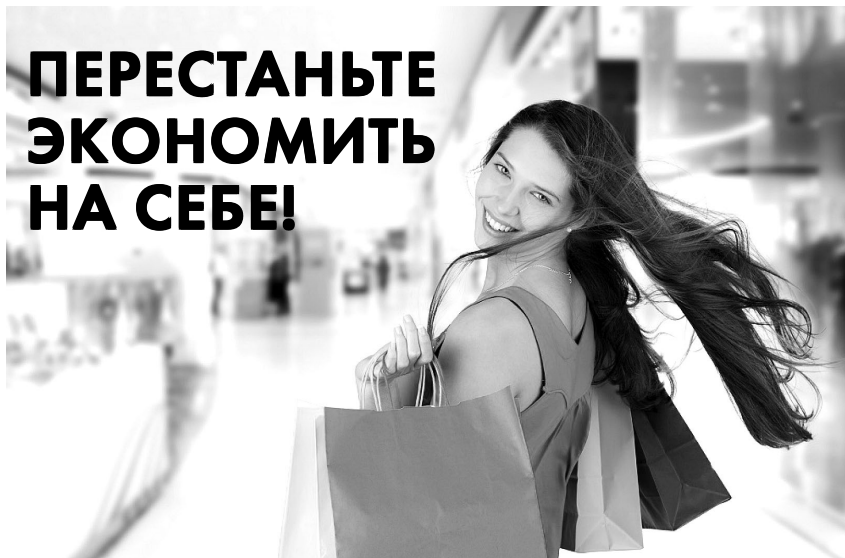
Владимир периодически радует своих поклонников снимками с родными в блоге, но не распространяется о подробностях; семейных скандалов на страницах прессы ему хватило в прошлом браке. Что касается творческих планов, то у актера большие амбиции: он признается, что мечтает сняться у Гая Ричи. Ну, или в крайнем случае - в отечественном фильме в стиле «Шерлока Холмса» и «Карты, деньги, два ствола».



«Под прикрытием», 2012 г.



«Ночная смена», 2018 г.



ПЕРЕСТАНЬТЕ ЭКОНОМИТЬ НА СЕБЕ!

Если после желанной покупки в голову закрадываются мысли: «Зря потратилась», «Может, не надо было...», скорее всего, вы не умеете расставаться с деньгами. Психологи считают, что с подобными установками нужно бороться.

Алена признается: «Я привыкла экономить на себе с юности. У меня была мечта - накопить деньги и вырваться из своего поселка. Мечта сбылась: я перебралась в столицу, получила хорошую работу и вышла замуж. Но привычка отказывать себе в покупках осталась. Помню, на Новый год муж преподнес мне новенький смартфон. Вместо того чтобы радоваться, я трясуцимся руками стала гуглить стоимость подарка. Ведь мы на эти деньги могли заменить кухонный гарнитур! Так, может, сдать его обратно и ходить со старым? Подумаешь, экран треснул. Поделилась размышлениями с подругой, она посоветовала сходить к психологу. Терапия открыла мне глаза на многое.

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Психолог попросил меня вспомнить, что родители говорили о деньгах, и какая финансовая ситуация была в нашей семье. Мне казалось, мы жили не так уж и плохо: мама и папа работали, а бабушка получала повышенную пенсию. Но при этом годами ходила в одном и том же платье, перешивая его. Родители тоже на себя особо не тратились. Папа откладывал получку «на черный день», мама покупала только самое необходимое.

В течение нескольких сеансов я погружалась в прошлое, вытаскивая на свет самые печальные воспоминания о детстве. Например, однажды я попросила у родителей куклу, которую увидела у одно-

классницы. Игрушка была такой красивой... Стоило мне заикнуться об этом, как мама погрузилась и сказала: «Это нам не по карману». Тогда мне стало стыдно: мама расстроилась из-за меня. Куклу я расхотела.

Специалист помог мне выявить негативную установку, которая мешает радоваться покупкам. Она звучит так: «Опасно тратить деньги на удовольствия, ведь потом может не хватить на самое необходимое». Оказалось, что именно эта установка не дает мне почувствовать твердую почву под ногами и научиться ценить себя.

ПРИНИМАТЬ СВОИ ЖЕЛАНИЯ

Вскоре я поняла, что за экономией стоит моя неуверенность в себе. В момент покупки я начинаю сомневаться в правильности действий. Меня терзают сомнения: «Может, я все-таки обойдусь без этой вещи?» При этом я трачу деньги на своих близких - мужа и детей. Но когда дело доходит до собственных желаний, я задвигаю их в дальний ящик. Даже если и решаюсь на покупку, то потом испытываю чувство вины.

Мне пришлось заново выстраивать свои отношения с деньгами. Я написала на листке бумаги Memento mori и повесила его на холодильник. Каждый раз, глядя на эту надпись, я напоминаю себе: пока я экономлю, чтобы накопить побольше, я трачу свою молодость, энергию, внутренние ресурсы и лишаю себя шанса получить опыт. Также я заручилась поддержкой мужа. Не-

просто было признаться ему в своей проблеме, но супруг поддержал меня.

5 ШАГОВ К СВОБОДЕ

Вместе со специалистом я пересматривала свои отношения с финансами - шаг за шагом.

1. Отпустить прошлое. Как выяснилось, родители играют не последнюю роль в нашем восприятии финансов. Важно понимать: скорее всего, они желали ребенку добра, когда прививали привычку экономить. Возможно, в тот момент это было необходимо. Но прошлое осталось позади, и взрослый человек сам решает, на что потратить деньги.

2. Разбудить желание радовать себя. Стоит разделить эти минуты с близким человеком - например, можно сходить с подругой в хороший ресторан или отправиться на шопинг.

3. Избавиться от оглушающего страха потери. Иногда человеку кажется: расставшись с деньгами, он лишит себя чего-то важного, поставит под угрозу свое будущее. Важно заменить установку «Тратить деньги - это большая потеря» другой: «Потратив деньги, я вкладываю в свое счастливое настоящее».

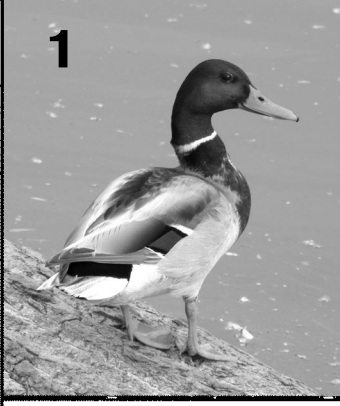
4. Научиться планированию. Расставаться с финансами труднее, когда не знаешь, понадобятся они в ближайшее время или нет. Каждый месяц составляйте список обязательных трат (оплата коммунальных услуг, продуктов, проезда, нейтральных и экстренных). Все, что останется после распределения, можно назвать бюджетом удовольствий и потратить на приятные мелочи.

5. Хвалить себя. Ежедневно находите время на то, чтобы вспомнить и записать ваши положительные качества и заслуги. Это повысит самооценку и поможет не испытывать чувства вины после покупок.

На заметку

Когда женщина экономит на себе, окружающие часто считают и повторяют это поведение. Зачем считаться с ее желаниями, если она сама этого не делает? Зачем радовать подарками, когда близкий человек не умеет получать от них удовольствие? Вы можете и не заметить, как родные люди перестанут ценить вас.

Ваш любимый сканворд

	Верховенство	С ним моются	"Жажда" почвы	Запад у мореходов	Поклажа	Мясо без косточек	Ее застыдила Ева			
							Рать			
	Узость интересов	"Спартак", Керк...	Палка из забора	Марка копира	Смоковница	Тряпичный шанг	Очковая змея			
				Инструмент для бритья						
	Результат труда	"Белый Бим, Черное..."		Мучные изделия	Попрек во взгляде	Поперечные нити ткани				
	Кресло	Завязан на шее мужчины				"Бесы", актриса				
			Спуск курка	Индейцы США			Громкий плач	Неясные звуки		
	Крем для обуви	Сельский специалист				Кондитерский ароматизатор				
			Хряк холощный				Тот, кто против нас	Сомнительная сделка		
	Он всегда прав	Остаток топлива			Торговля с ящичка					
Жизнь-мечта	Список	Самая яркая звезда	Средство связи	 <p>1</p> <p>Водоплавающая птица</p>			Латинская буква "У"	Музыка Боба Марли	Атаман Платов	
							Большой период времени			
	Богиня победы						Кислород, аргон			
	Под простыней	Почка тальяна	Породистая лошадь				Керамика с глазурью	"Сестра" тоски		
	"...мглаго небо кроет"			1	Смесь целебных трав	Кусок бумаги	Ими мед бы пить	Государственная казна		
			Нематериальный товар					"...и меч"	Неистовство	
	Шорты	Знаменитый аукцион					"Чума" коров			
			Красная ягода							
	Чешская валюта	1/4 галлона					Трудовые годы			



Гороскоп на октябрь 2021 для всех знаков Зодиака



ОВЕН

Гармония и покой это очень хорошо, да только Овны не привыкли жить спокойно, что очень заметно и проявится в октябре. Упрямство и напористость именно то, что чаще всего создает проблемы вокруг представителей этого знака. Общую гармонию и стабильность этого периода, будет нарушать желание представителей знака подчинить всех вокруг своей воле и собственному мнению. Именно на этой почве и начнут возникать конфликты и проблемы с окружающими людьми у Овнов в октябре.

Представителям знака уже давно пора усвоить, что никто не обязан разделять их мнение, им пора начать учиться уважать чужие желания и мечты. Из-за отсутствия лояльности у Овнов в этой сфере, возникают острые углы в отношениях с близкими людьми, друзьями, соседями и коллегами по работе.

Для представителей знака октябрь 2021 будет очень неоднозначным месяцем, в котором их стабильность и спокойствие могут пошатнуться или дать трещину. Наиболее оптимальным будет в это время заняться обустройством своего быта или комфортностью рабочего места, то есть, такими делами, которые не требуют от них максимальной сосредоточенности, при этом забирают много физических сил.

Представителям знака будет очень полезно в этот период не закрываться внутри собственного мира, а как можно больше общаться, даже если этого совсем и не хочется. Можно сходить на вечернюю прогулку, зайти в кафе попить кофе, или сходить в бар потанцевать, в общем хоть как-то, но развеяться.

Октябрь 2021 для представителей знака будет настоящим периодом творчества, когда они смогут воплотить в реальность все свои таланты и природные способности. Большие амбиции Блинецов именно в октябре получат свое удовлетворение. Благодаря большому потенциалу и возможностям, которые будет предоставлять этот месяц, представители знака получат шанс зая-

БЛИЗНЕЦЫ

Октябрь 2021 для представителей знака будет настоящим периодом творчества, когда они смогут воплотить в реальность все свои таланты и природные способности. Большие амбиции Блинецов именно в октябре получат свое удовлетворение. Благодаря большому потенциалу и возможностям, которые будет предоставлять этот месяц, представители знака получат шанс зая-

вить о себе окружающему миру. Особенная легкость и ощущение большого счастья, которые не покинут Блинецов на протяжении всего этого периода, придадут им больше сил и энергии. Какие бы не происходили ситуации вокруг, они смогут влиять на них и все-таки решающее слово будет именно за Блинецами.



Октябрь 2021 для вас будет богат на романтические приключения и удовольствия. В октябре Раки почувствуют жизнь с новой силой и смогут неожиданно для себя открыть в себе новые качества, которые окажутся не только приятными, но и полезными. Октябрь будет для представителей знака очень нежным и романтичным месяцем. На первый план выйдет личная жизнь, любовный роман, который подарит вам много приятных минут. В жизни семейных представителей знака может ворваться романтика, которая сделает отношения между супругами более теплыми и доверительными. Не упускайте счастливый случай, даже если любовные отношения будут занимать у вас очень много времени и сил.



РАК

Октябрь 2021 будет богат для вас на различные сюрпризы, особенно в деловой и финансовой сфере, хотя и в личной жизни вас будет ждать множество неожиданных событий. Главное с достоинством встретить свой звездный час, чтобы удача не отвернулась от вас в ответственный момент.

Для представителей знака наступит благоприятный период. Удача будет неожиданной, и вам могут предложить то, о чем вы так долго мечтали. Однако воспользоваться счастливым случаем смогут только те Львы, которые максимально проявят свои способности и обаяние, а сделать это окажется значительно труднее, чем может показаться на первый взгляд. Поэтому постарайтесь встретить свой счастливый случай во все оружие, чтобы не спугнуть удачу, так как вам не скоро предоставится шанс проявить свои способности и воспользоваться ситуацией.



ЛЕВ

Октябрь 2021 для представителей знака будет наступит благоприятный период. Удача будет неожиданной, и вам могут предложить то, о чем вы так долго мечтали. Однако воспользоваться счастливым случаем смогут только те Львы, которые максимально проявят свои способности и обаяние, а сделать это окажется значительно труднее, чем может показаться на первый взгляд. Поэтому постарайтесь встретить свой счастливый случай во все оружие, чтобы не спугнуть удачу, так как вам не скоро предоставится шанс проявить свои способности и воспользоваться ситуацией.

Октябрь 2021 для представителей знака будет наступит благоприятный период. Удача будет неожиданной, и вам могут предложить то, о чем вы так долго мечтали. Однако воспользоваться счастливым случаем смогут только те Львы, которые максимально проявят свои способности и обаяние, а сделать это окажется значительно труднее, чем может показаться на первый взгляд. Поэтому постарайтесь встретить свой счастливый случай во все оружие, чтобы не спугнуть удачу, так как вам не скоро предоставится шанс проявить свои способности и воспользоваться ситуацией.



ДЕВА

Если в прошлом месяце Девам было трудно что-то решать самостоятельно или закрывались различные двери, то октябрь будет богат на яркие и нестандартные ситуации. Все разрешится неожиданным образом и позволит представителям знака снова почувствовать себя на высоте. Октябрь будет для вас спокойным месяцем, без головокружительных перемен и заманчивых перспектив. Именно по этой причине многие представи-

тели этого знака сосредоточат свое внимание на семье или общении с друзьями или близкими людьми. Общение пойдет вам на пользу и поможет легко сориентироваться в различных, порой очень трудных ситуациях. Это будет благоприятно для тех, кто планирует карьеру или хочет добиться успеха и признания в своей деятельности.



ВЕСЫ

Перед Весами могут открыться совершенно новые возможности и профессиональные перспективы. Вы можете снова оказаться в центре событий, однако у некоторых представителей знака внимание будет сосредоточено на личной жизни или отношениях с коллегами. Постарай-

тесь соблюдать золотую середину между делами и любовными отношениями.

В октябре на пути Весов могут открыться новые перспективы и дела. Похоже, что ваша жизнь изменит направление, и вы будете готовиться к новым и неожиданным свершениям. Удача может преподнести вам то, что вы так долго искали, однако не все представители этого знака будут готовы к такому повороту событий. Чтобы не упустить счастливый случай, действуйте медленно и хладнокровно. Это позволит выдержать нужную дистанцию и преподнести себя с самой лучшей стороны.



СКОРПИОН

В этом месяце у вас произойдут неожиданные изменения, в том числе мистического характера. Прислушайтесь к знакам судьбы, снам и приметам: они помогут разобраться в сложной ситуации и принять важное и нужное решение.

В этом месяце представителей знака будет ждать большая удача в делах, если они научатся доверять своему внутреннему голосу. У многих Скорпионов обострится интуиция, и они смогут прекрасно решить вопросы, которые никак не удавалось разрешить раньше. Месяц обещает быть богатым на различные дороги, поездки, мероприятия и праздники. Могут быть и неожиданные встречи и события, которые заставят вас изменить свое мнение о различных людях. Только не стоит действовать прямолинейно и грубо, иначе рискуете все испортить своими руками. Доверьтесь интуиции и ждите подходящего случая.

СТРЕЛЕЦ

В этом месяце представителям знака придется быть более внимательными и осмотрительными. Нередко Стрельцы будут ввязаны в события, придется приложить усилия, чтоб выйти из ситуации с наименьшими потерями. Также астрологи рекомендуют представителям знака не делать преждевременных выводов о ком-то, возможно, в будущем придется изменить свое мнение.



Не стоит жалеть своего времени на какие-либо новые дела. Возможно, именно новое занятие поможет вам наладить внутреннюю гармонию и почувствовать себя счастливыми. Астрологи не советуют представителям знака изо всех сил стараться опередить кого-то, к примеру, в карьере или бизнесе. Октябрь не самый удачный месяц для риска и авантур. Есть вероятность потерять слишком много сил и финансов.

КОЗЕРОГ



В октябре 2021 представителям знака крайне важно научиться правильно расставлять приоритеты практически во всех вопросах. Направлять свою энергию нужно лишь на решение действительно важных задач.

Достижение конкретных целей в октябре вполне реально. Любые мысли и действия Козерога должны быть направлены на создание уюта и благоприятной атмосферы в своем доме. Стоит помнить, что любые мысли в это время материальны, потому нежелательно нагнетать обстановку или желать кому-то из знакомых застой или провал в делах. Совсем скоро такие мысли могут обернуться против Козерогов.

Некоторые представители знака смогут осуществить свою давнюю мечту. Если в прошлом они опасались браться за ее реализацию, то именно этот месяц достаточно удачный для любых рискованных проектов.

ВОДОЛЕЙ



Ничего в жизни представителей знака не происходит просто так. Некоторые Водолеи умеют выносить для себя правильные уроки из ситуаций, другие же привыкли сетовать на судьбу. Пора научиться быть более ответственными за себя и своих близких людей.

Октябрь станет довольно удачным периодом в материальном плане. Большинство задуманных планов Водолеи с легкостью смогут свершить. Желательно быть осторожными с различными сделками, возможен обман со стороны других людей. Несмотря на все это, представителей знака ждут достаточно большие перспективы и перемены.

РЫБЫ



Настроение представителей знака в этом месяце будет на высоте. Но при этом у них будет достаточно много личных дел. Нередко им придется помогать и окружающим их людям. Важно не переусердствовать с заботой об окружающих. Пора заняться теми делами, которые приносят удовольствие именно вам.

В жизни Рыб будет происходить множество различных ситуаций, при этом нередко они будут добиваться желаемого в жизни. Некоторые из их решений будут не очень существенными, что мало повлияет на будущее представителей знака. Астрологи рекомендуют не слишком планировать любые события и действия, поскольку нередко придется подстраиваться под ситуацию и менять свои планы. В этом месяце именно судьба будет заниматься написанием сценария жизни для Рыб. Ближе к концу октября старания представителей знака будут замечены, нередко стоит ожидать определенного вознаграждения.



Я НЕ БЫЛА В ДЕКРЕТЕ

Иногда женщина по тем или иным причинам отказывается от декретного отпуска и выходит на работу. Наша читательница рассказала о том, как пыталась все успеть.

Мы с мужем долго готовились к беременности и ждали малыша. Но когда я поняла, что он уже у меня под сердцем, стало страшно. Неужели теперь все изменится? А как же прежняя жизнь, друзья, работа?

Много лет я была контент-менеджером в крупной организации и не хотела терять свою должность. Даже на последних месяцах беременности продолжала работать и уговаривала начальника не приглашать на мое место другого сотрудника. «Я вернусь!» - обещала.

Когда на свет появилась Иришка, у меня уже был заготовлен контент-план на месяц вперед. Я могла позволить себе четыре недели заниматься только малышкой. И это было поистине удивительное время. Но потом заготовки закончились, и мой телефон стал разрываться.

Честно говоря, я хотела выйти на работу. Мне казалось, что если я буду сидеть в декрете слишком долго, то превращусь в ограниченную домохозяйку, которой не интересно ничего, кроме подгузников и молочных смесей. Муж поддержал меня, заметив, как я рвусь к прежней жизни. А вот мама не поняла... Она сказала: «Я сама много работала, и до сих пор помню, как ты спрашивала, почему я не могу прийти на родительское собрание. А я в командировке была...»

Я решила выбрать золотую середину: в офис, конечно, не вышла, но согласилась работать удаленно. Отныне свободного времени у меня не было. Я использовала любой промежуток, чтобы сесть за ноутбук. Ребенок спит - я печатаю, гуляет - я созваниваюсь с коллегами. Время от времени Иришку бра-

ла моя мама или свекровь.

Чувствовал ли ребенок, что мама отсутствует? Не думаю, ведь я все время находилась рядом. Да, мои мысли порой были далеко, но я кормила дочку, меняла подгузники, пеленала, читала ей книжки. Кажется, за это время я в совершенстве усвоила главные правила тайм-менеджмента. Вставала в шесть утра и тут же открывала свой ежедневник, чтобы узнать, какой ворох дел ждет меня сегодня.

Вскоре Ирише исполнилось полгода, и я решила попробовать выйти в офис. Это была совсем другая жизнь! Одно дело работать дома, в тренировочных штанах и испачканной кашей футболке, и совсем другое - надеть, наконец, строгий костюм. Чудесное чувство! Пока я трудилась в офисе, дочь была с бабушкой. Я предлагала нанять няню, но мама была непреклонна, заявив, что свою внучку в чужие руки не отдаст.

Ощущение выгорания у меня появилось ближе к тому времени, когда Ирише исполнился годик. Она стала неохотно отпускать меня на работу. Начались капризы: ребенок волновался, и тоже. Несколько раз даже срывалась с важной встречи, когда звонила мама и сообщала, что не может успокоить малышку.

Была и еще одна проблема - я совершенно разучилась отдыхать. Днем я специалист, вечером - всецело мама. На то, чтобы банально почитать книгу или посмотреть сериал, времени просто не оставалось. Кроме того, мы с мужем стали ссориться. Когда-то он сам предложил мне выйти в офис, теперь же его перестал устраивать мой график. «Ты бросила ребенка!» - однажды заявил мне любимый, и я чуть не расплакалась. Поняла, что на самом деле чувство вины не покидало меня ни на секунду. Уезжая на работу, я осознавала, что оставляю малышку, которой нужна мама. Когда она болела, я, вместо того чтобы быть рядом, передавала Иру бабушке и корила себя.

Забегая вперед, скажу, что история закончилась хорошо. С мужем мы не развелись, хотя и были на грани разрыва. Свои материнские комплексы я проработала с психологом. Мой «отпуск без отпуска» стал опытом, который я бы не хотела повторять.

Как ни крути, время до года (а по хорошему, и до трех лет) - это особый период в жизни ребенка. Мама ему нужна как никто другой.

Думаю, со вторым ребенком я иду в полноценный декрет хотя бы до года. Хочу по-настоящему насладиться материнством.

Марианна Колосова.

ВОПРОС: Нужны ли детям школы раннего развития?

ОТВЕТ: К программам раннего развития я отношусь с восторгом, если это нужно маме. Если она к шести или двенадцати месяцам жизни ребенка «одурела» от сидения дома и от соцсетей, где постоянно сравнивает себя с гламурными картинками, и ей нужны люди - пусть хоть в три месяца ведет ребенка на занятия, где счастливые мамы топают и танцуют вокруг своих малышек.

Ребенка не нужно в 2-3 года усаживать за парту на полчаса и просить выполнять задания по шаблону: солнце должно быть желтым с пятью лучами. Ты не нарисовал солнце? Значит не получишь наклейку! Оценивание неприемлемо в таком возрасте. Шаблонное мышление тормозит развитие творческого потенциала. У детей же образное мышление, они мыслят картинками, много фантазируют и так развиваются - они должны играть и бегать. А после таких занятий ребенок к семи годам будет ненавидеть все, что связано с учебой, а вы получите большие проблемы в школе.

ВАЖНЫЕ ДАТЫ

29 сентября - иконы Божией Матери «Призри на смирение». К Богородице обращаются в сложных жизненных ситуациях.

8 октября - преставление преподобного Сергия Радонежского. Считается величайшим подвижником православной церкви.

9 октября - день памяти апостола и евангелиста Иоанна Богослова. Он был особенно любим Спасителем за жертвенную любовь и девственную чистоту.

Помощь в мелочах

С детства верующая мама твердила мне: «К Богу можно обращаться только по важным вопросам! А по мелочам - не тревожь!» Я чувствовала себя чуть ли не преступницей, когда просила у Всевышнего хорошую отметку за контрольную. Такое бывало редко, но все же...

Я выросла, и мировоззрение мое не поменялось. Однажды я потеряла телефон. Будучи девушкой аккуратной, всегда хранила его как зеницу ока, а тут... Расстроилась жутко: в телефоне было много важной информации и дорогих моему сердцу фотографий. Мысленно уже с ними попрощалась, как вдруг соседка-старушка, узнав о моей беде, посоветовала: «Попроси помощи у Николая Чудотворца, он поможет!» И завершила меня - святой не рассердится из-за того, что я обращаюсь к нему по пустякам.

Я все сделала, как она сказала, и уже на следующий день раздался звонок моему мужу. Оказывается, мой телефон нашли, но он был разряжен. А когда зарядили и позвонили по последнему номеру - трубку взял супруг. Вот такое маленькое чудо! Конечно, это не означает, что нужно ежедневно просить святых о помощи в бытовых мелочах. Но если вас действительно что-то тревожит - пусть даже дело кажется пустяком, - почему бы не обратиться за поддержкой?

Наталья Кириллова.

Потеряла обручальное кольцо...

Месяц назад я потеряла обручальное кольцо. Оно было не простым, а венчальным! Мне кажется, с тех пор мы с мужем даже ссориться стали часто. Как теперь быть? Можно ли другое купить?

Ольга Завьялова.

Церковь учит нас не придавать слишком большого значения вещам. Да, венчальное кольцо - красивый символ, но не стоит забывать, что намного важнее таинство, которое муж с женой проходят вместе. После венчания остаются не только атрибуты. Главное - семья!

Кольцо утеряно? Ничего страшного! Если человека беспокоит этот факт, можно купить новое. Не возбраняется попросить

священника освятить его, объяснив ситуацию. Важно, чтобы на душе было спокойно и подобные мелочи не заполняли мысли.

Не стоит считать, что из-за потери кольца что-то может измениться в семье. Это ошибочное мнение. Муж не уйдет вместе с кольцом. А если в семье начались ссоры, то это точно не по вине символа. Обратитесь к бабушке, поговорите о вашей ситуации и не допускайте греховных мыслей.



ВЕРА, НАДЕЖДА, ЛЮБОВЬ И МАТЬ ИХ СОФИЯ

30 сентября православные верующие празднуют Вселенские бабы именины. Так величают день памяти великомученицы Софии и троих ее дочерей.

София проживала в Риме во II веке и была вдовой. Женщина одна воспитывала троих дочерей. Семья была глубоко верующей. Однажды слух о ней дошел до императора Адриана, и тот пригласил гостью с дочерьми в свой дворец. Всеми правдами и неправдами император пытался убедить христианок, что Бога не существует, но те стояли на своем. Адриан, поразившись неслыханной дерзости, приказал пытать девочек, а затем убить их на глазах у матери. Сама София скончалась спустя несколько дней.

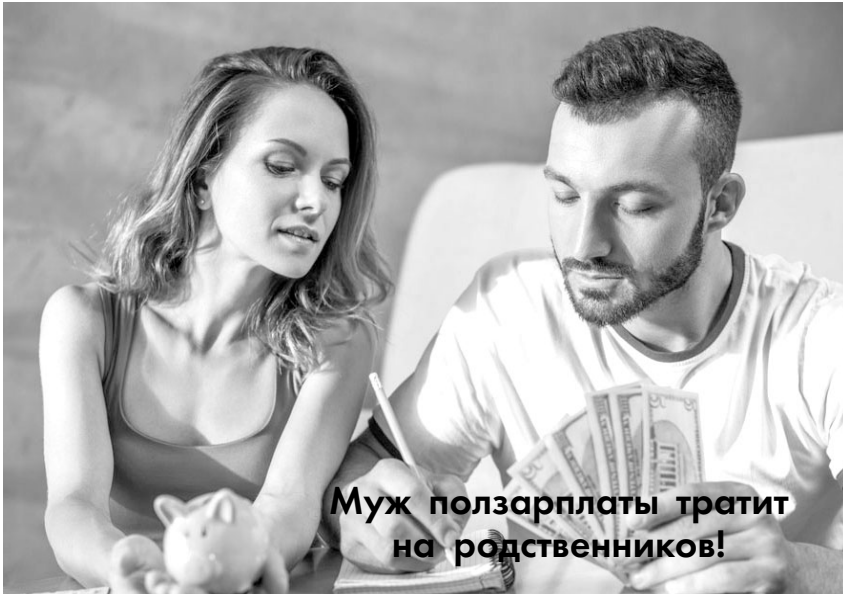
Несмотря на скорбь, которой окружен этот праздник, отмечали его всегда радостно. Вспоминали жертву женщин, брали с них пример крепости духа. Он и по сей день напоминает нам о силе, которую ничем не сломить. Вот почему обычно к вере, Надежде, Любви и мате-

ри их Софии обращаются в трудные минуты.

Наши предки в этот день обычно плакали (или выли), отчего праздник получил дополнительное название «Бабы вить». Считалось, что, выплакав все слезы, женщины избавляли свою семью от горестей и несчасть. Незамужние девицы после этого могли отправляться на поиски суженого. А замужние покупали три свечи: две ставили в церкви на богослужении, а третью зажигали дома.

Частицы мощей мучениц хранятся в храме Святого Трофима в Эшо, во Франции. Прикоснуться к святыне можно, даже если просто поставите иконку с Верой, Надеждой, Любовью и Софией у себя дома. Они даруют благо и приносят мир в дом и семью. В этот день, после посещения храма, принято накрывать стол, приглашать родных.

Проблема



Муж ползарплаты тратит на родственников!

Я уважаю заботу мужа о своей матери и разведенной сестре, но я и наши двое детей тоже нуждаемся в деньгах, которых нам не хватает. Разве не первая обязанность супруга содержать свою семью, а потом уже помогать родственникам? Помогите мне изменить ситуацию.

Людмила.

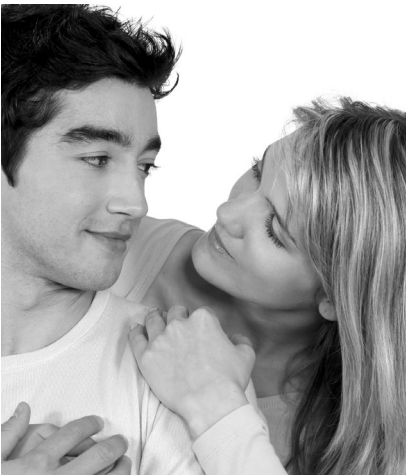
Вы абсолютно правы, но в данной ситуации следует разобраться. На что дает деньги муж? Если на жизненно необходимые лекарства - это одно, а если он, например, содержит не желающую работать сестру - совсем другое. Постарайтесь это выяснить, но только без упреков и обвинений. Второй шаг - посвятите мужа в нужды его семьи - ваши и ваших детей. Составьте список, на что вам нужны деньги (напротив каждого пункта укажите сумму): на

оплату детского сада или коммунальных услуг, покупку зимних вещей и т.п. Не пустые слова, а конкретные примеры убедят вашего мужа в том, что вам не хватает финансов. Возможно, он пересмотрит их распределение. Третий шаг - предложите супругу вместе планировать ваш семейный бюджет. Возможно, вы не сможете вычеркнуть из него строку помощи родственникам, но уменьшить сумму будет в вашей власти.

Дочка встречается с другом-геем

Моей дочери 16 лет, она смотрит глупые молодежные сериалы и дружит со странными «беспольными» мальчишками с длинными волосами и в обтягивающих джинсах. А про одного вообще мне заявила: «Мама, не волнуйся, он гей!» Это какое-то отклонение в психике или для современной молодежи нормально?

Анна Сергеевна.



Многие родители не понимают увлечений своих детей и осуждают их. Это говорит о наличии дистанции, недоверия между матерью и ребенком. У современных подростков действительно существует мода на унисекс, как вы выразились - «беспольных существ». Это не патология. Для девочек считается круто дружить с геями. Во-первых, это отвергает какие-либо сексуальные домогательства, а во-вторых, помогает лучше узнать мужчин. И все же я предлагаю все вопросы задать вашей дочери в доверительной беседе. Избавьтесь от тона наставничества или осуждения, и она вам многое расскажет.

С возрастом разлюбила серьезные книги

Всегда любила читать русскую классику, смотреть серьезные фильмы. А теперь если и беру книгу, то дамский роман, а в кино хожу только на комедии. Не могу себя заставить смотреть драмы или исторические фильмы - от них почему-то хочется плакать. Мне 42 года, может быть, это уже признаки старости?

Ольга.

Безусловно, вы переживаете кризис, но не старения, а середины жизни. У многих людей 40-45 лет происходит переоценка собственных достижений. Часто мечты и поставленные в юности цели не совпадают с реальными достижениями. Человек чувствует себя несостоятельным, впадает в депрессию. Чтение классики или просмотр серьезных фильмов усугубляет положение, ведь они призывают к размышлению на большие темы: о месте человека в этом мире, ложных и истинных ценностях и т.д. Поэтому вы подсознательно пытаетесь этого избежать, выбирая романы и комедии. Это нормально. Старайтесь меньше загружать себя проблемами, ищите радость в мелочах.

Коллеги ругаются матом

Почти год назад меня сократили с работы, и я устроилась в магазин. Все бы ничего, но все мои коллеги, включая начальника, буквально разговаривают на мате! А я его не выношу. И у нас, кстати, исключительно женский коллектив. Все дамы отлично одеты, накрашены, внешне - вылитые леди...

Дарья.

Ваши коллеги - взрослые женщины, и менять их поведение, как и делать замечания, вы не вправе. Этим вы можете настроить весь коллектив против себя. Как вариант - предложите игру: за каждое нецензурное слово - штраф. Посмотрите на их реакцию. Если они не поймут, о чем это вы, значит, вы не вписываетесь в коллектив, где установлена такая форма общения. Вы можете терпеть или уволиться. Но подумайте - может, данная ситуация дана вам, чтобы чему-то вас научить? Например, смирению или лояльности к окружающим?

Выражение «маменькин сынок» в отношении взрослого детины весом под центнер является нарицательным. Если верить опросам, это самая распространенная претензия женщин к своим партнерам.

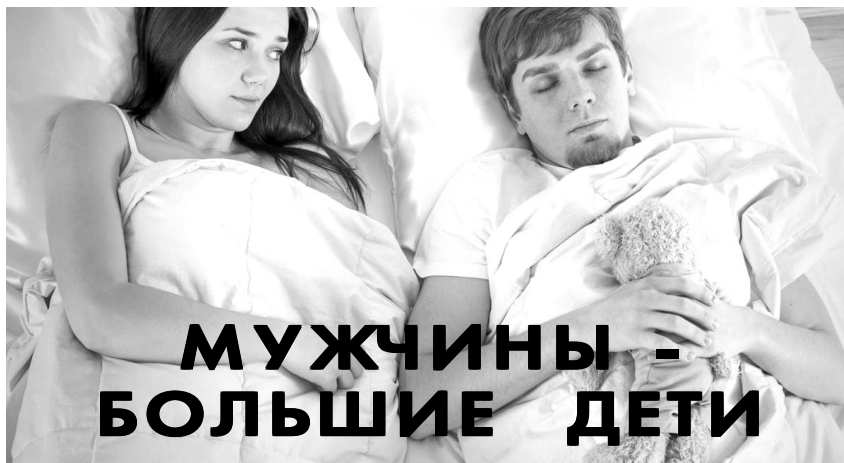
АНТОШКИ И КАРЛСОНЫ

Вы купили детский конструктор и оставили мужа играть с трехлетним сыном, а сами пошли готовить ужин. А когда случайно заглянули в комнату, увидели картину: сын подставил стул к окну и вот-вот с него упадет, а муж в другом конце гостиной увлеченно строит башню из кубиков. Знакомая ситуация? Практически каждая женщина сегодня может справедливо упрекнуть своего мужа в том, что он несамостоятелен, не умеет принимать решения и брать на себя ответственность, не справляется даже с самыми простыми делами по дому, да что там говорить - о себе не может позаботиться, не то что о жене и ребенке.

Проблема мужского инфантилизма (нежелания взрослеть) приняла угрожающие масштабы. Конечно, в каждом человеке живет ребенок. Только вот женщины выпускают его на волю лишь изредка, чтобы покапризничать или расслабиться. А некоторые мужчины застревают в детстве на всю жизнь. Обратимся к героям мультфильмов, на которых выросло не одно поколение. Антошка на каждый призыв к хозяйственной деятельности отвечает: «Это мы не проходили, это нам не задавали!» Карлсон - мужчина в расцвете сил, любит подурчиться наравне с Малышом, больше всего на свете обожает сладкое и развлекается тем, что доводит до нервного срыва домоправительницу Фрекен Бок. Буратино - деревянный мальчик, вечно ищущий приключений на свою неотесанную голову. Питер Пен, вечный ребенок, не желающий покидать страну детства. Распевающий песенки Трубадур, который вместо того, чтобы обеспечить возлюбленную квартирой, кормит ее сказками: «Наша крыша - небо голубое...» Спирок можно продолжить.

ИСТОКИ

Откуда берутся взрослые мальчики? Причины мужского инфантилизма нужно искать в детстве. Прежде всего Питеры Пены - это выходцы из неполных семей. Гиперопека мамы и бабушки делает из них эдакого взрослого одуванчика, который, даже потеряв все волосы на голове, продолжает свято верить, что все женщины созданы, чтобы заботиться о нем. Бывает так, что физически мать сыночка родила, а психологически все еще носит его в утробе - заботится о нем, лучше зна-



Девочки вырастают и становятся взрослыми, сейчас это происходит все раньше и раньше. А когда же взрослеют мальчики? В голове мгновенно всплывает ответ - никогда...

ет, что ему нужно. Другой вариант - мужчина, воспитанный властной матерью, не брезгующей физическим наказанием, подмявшей под себя слабовольного отца. Такой мужчина благоговееет перед дамами, особенно бой-бабами, способными принимать все ответственные решения за него. Маменькиными сынками становятся также мужчины, которые были болезненными детьми. Тогда перед родительницей было два варианта: отдать чадо в спортивную секцию и преодолеть хворь (а возможно, даже болезненные детища). Тогда перед родительницей было два варианта: отдать чадо в спортивную секцию и преодолеть хворь (а возможно, даже болезненные детища). Тогда перед родительницей было два варианта: отдать чадо в спортивную секцию и преодолеть хворь (а возможно, даже болезненные детища). Тогда перед родительницей было два варианта: отдать чадо в спортивную секцию и преодолеть хворь (а возможно, даже болезненные детища).

МЕСТО ЖЕНЩИНЫ

А какую роль играет рядом с вечным мальчиком женщина? Конечно, отличницы Мальвины, которая вечно попрекает, поучает и воспитывает. Ей это даже нравится. Ведь взрослый самостоятельный мужчина укзывать себе не позволит. В этом плюс маменькиных сынков. Доминантной женщине нравится быть эмоционально старшей, она за счет этого самореализуется. Второе достоинство Питеров Пенов - в том, что с ними никогда не бывает скучно. Вечные дети, живущие играми и фейерверками, помогают расслабиться в вечной гонке за длинным рублем. Вы всегда можете присоединиться к их празднику жизни и отдохнуть. Правда, всего лишь на время. Потому что зарабатывать на жизнь он никогда не будет, а вам завтра на работу.

Если вы не можете найти в себе силы признать, что все мужчины - большие дети, и перестать требовать от них взрослых поступков, то просто будьте мудрее и возьмите ситуацию под свой контроль. В конце концов, из детей тоже получаются неплохие помощники, ваш муж ведь не грудной младенец. Поручайте ему решение несложных бытовых вопросов. Поскольку все Питер Пены - симпатяги, под его обаянием вмиг растут злые тетеньки в банке, почте и т.д., и за пять минут выдадут справку, за которой вам самой бы пришлось стоять в очереди три часа. Просто пользуйтесь тем, что вы не в силах изменить. И помните: если бы с вами рядом жил не большой ребенок, а муж-руководитель, то ваша семейная жизнь превратилась бы в отстаивание своего права голоса и вечную борьбу за власть. А оно вам нужно?



(Продолжение. Начало в 28-39).

Георг потупил взор: чувство чести подсказывало ему, что упрек был вполне заслужен им.

– Может быть, я был неправ, умалчивая до сих пор о случившемся, – ответил он. – Моим единственным извинением служит мое положение, еще не позволяющее мне открыто сделать предложение.

– В самом деле? А я думаю, что чувство, которое мешает вам сделать предложение, должно было бы помешать вам и объясняться в любви.

– Совершенно верно, ваше превосходительство, если бы объяснение явилось преднамеренным. Но этого не было – признание вырвалось у меня неожиданно, и лишь тогда, когда оно было высказано и принято, заговорил рассудок, и я должен был признаться себе, что не обладаю пока ничем, что оправдало бы мое предложение в глазах баронессы.

– Хорошо еще, что вы сами признались себе, а то я был бы поставлен в печальную необходимость объяснить вам это. Если даже моя племянница и обещала вам что-нибудь, то такое обещание, разумеется, не может иметь никакого значения, так как дано без согласия матери или моего; было бы просто напросто смешно, если бы вы вздумали связывать с ним какие-либо надежды. Я сожалею, что моя племянница оказалась способной на подобное безрассудство, но вы, вероятно, и сами не думаете, что я стану серьезно считаться с этим.

От презрительного тона губернатора лицо Георга покрылось ярким румянцем.

– Не знаю, – взволнованно ответил он, – заслуживает ли насмешки или презрения серьезная, чистая привязанность, не допускающая ни одной недостойной мысли и свято чтущая ту, которая пробудила ее. Я до сих пор хранил ее втайне и побуждал фрейлейн Гардер делать то же только потому, что отлично знал, сколько понадобится времени и труда с моей стороны, чтобы устранить все препятствия; в то же время я понимал, что будут приложены все усилия, чтобы разлучить нас. Это –

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

моя единственная вина, заслуживающая, может быть, и упрёка, и порицания, но кто знает, что значит любить, тот не осудит меня слишком строго. Я вовсе не ожидал, что на нашу обоюдную склонность можно смотреть, как на романтический бред.

– За что же иное прикажете принять ее? – с угрозой спросил барон. – Я думаю, вы имеете полное основание быть мне благодарным за то, что смотрю на дело именно с такой точки зрения, ибо только на этом основании к вашему поступку можно отнести более или менее снисходительно. Если бы я полагал, что вы и Габриэль серьезно думаете о браке, то...

Он не дождался начатой фразы, но его взгляд досказал остальное в очень неблагоприятном для асессора смысле.

– Неужели вы, ваше превосходительство, предпочли бы, чтобы мы любил друг друга, не думая о том, что когда-нибудь соединимся браком? – спокойно спросил Георг.

– Вы забываетесь! – вспыхнул барон. – Не на мою племянницу, а на вас одного падает вся вина этой тайной помолвки. Молодая девушка еще не в состоянии взвесить все ее значение и все разделяющие вас обстоятельства, но вы – можете, и потому я требую от вас отчета. Вы один из самых молодых моих чиновников, без имени и положения, без средств и видов на будущее. По какому праву осмеливаетесь вы посягать на руку баронессы Гардер, привыкшей к блестящему положению и принадлежащей к совершенно другому общественному кругу, нежели вы?

– По тому же праву, которым пользовался барон фон Равен, когда при подобных же обстоятельствах просил руки дочери министра, ставшей впоследствии его супругой, – решительно ответил Георг, – по праву будущего.

Равен закусил губу.

– Вы, кажется, видите в моей карьере естественный прообраз своей собственной? С вашей стороны несколько смело так бесцеремонно ставить себя на одну доску со мной. К тому же ваше сравнение не из удачных. Я уже принадлежал к интимному кружку министра гораздо раньше, чем сделался его сыном. Я знал, что он одобрял мои планы, и получил его согласие на брак прежде, чем объяснился с его дочерью. В подобных обстоятельствах это – единственный честный путь. Заметьте это себе!

– Ваше превосходительство поступили, конечно, гораздо корректнее и разумнее меня, но я люблю Габриэль.

Взор Равена с диким гневом устремился на смельчака, отважившегося напомнить ему, что его собственная по-

молвка была лишь делом расчета.

– Я попросил бы вас в моем присутствии говорить исключительно о баронессе Гардер, – сказал он. – Что же касается бескорыстия вашей любви, то неужели вам не было известно, что мою племянницу все считают моей единственной наследницей?

– Нет! Но я полагаю, что если подобное решение и существует, то оно будет изменено, как только баронесса вступит в брак без согласия опекуна.

– Ваше предположение совершенно верно, и вы настолько эгоистичны, что не задумываетесь отнять у существа, которое вы, как говорите, любите, все, что обеспечивают ей ее происхождение и родственные связи. Вы хотите заставить ее вести с вами жизнь, полную лишений? Самоотверженная любовь, нечего сказать! К счастью, Габриэль Гардер не так создана, чтобы согласиться на эту идиллию самоотречения, а я уже сам позабочусь о том, чтобы она не сделалась жертвой юношеского легкомыслия.

Георг молчал. Барон коснулся самого большого места – он часто сам чувствовал то, что барон выразил словами: Габриэль не была создана для «идиллии самоотречения».

– Кончим разговор, – сказал Равен, гордо выпрямляясь. – Я ни под каким видом не даю племяннице права решать вопрос о своей будущности без моего согласия и не допускаю осуществления желаний и надежд, которые для меня не существуют. Вы знаете, что права опекуна так же неограниченны, как права отца, и должны будете подчиниться этому. Я рассчитываю на ваше чувство чести и надеюсь, что вы не станете продолжать за моей спиной отношения, которые могут только повредить доброй славе молодой девушки, как уже повредили ее добрым отношениям в семье. Вы должны дать мне слово не стараться тайно искать сближения, которое я открыто запрещаю.

– Да, если мне будет разрешено еще раз повидаться с баронессой Гардер и поговорить с нею, хотя бы в присутствии ее матери.

– Нет!

– В таком случае я не могу дать требуемое слово.

– Подумайте о том, восстае! – предупредил барон, и в его голосе звучала недвусмысленная угроза.

Ясные глаза Георга бесстрашно встретили грозный взор начальника. Оба смерили друг друга взглядом, как два противника, пробующие свои силы перед схваткой. Вся фигура молодого человека выражала решимость и спокойствие, старший собеседник едва сдерживал волнение.

– Я восстаю только против жестоко-

го и несправедливого приговора, – сказал Георг, отвечая на последние слова барона. – Ваше превосходительство имеет право разлучить нас, и нам приходится подчиниться необходимости, против которой мы оба бессильны. Но жестоко и несправедливо отказывать нам в разговоре, который, может быть, будет последним на многие годы. Я не знаю, каким образом будут стараться повлиять на фрейлейн Гардер, как объяснят ей мое насильственное удаление из этого дома. Но я должен по крайней мере сказать ей, что не отказываюсь от ее руки и приложу все усилия, чтобы заслужить эту руку. И я это сделаю устно или письменно, с согласия или без согласия вашего превосходительства!

Георг поклонился и вышел, не ожидая, чтобы начальник отпустил его.

Равен бросился в кресло. Разговор принял совершенно неожиданный для него оборот. До сих пор он знал Винтерфельда только по службе и смотрел на него, как на талантливого чиновника, но не считал его выдающейся личностью. Сегодня в первый раз оказались лицом к лицу не подчиненный с начальником, а мужчина с женщиной, и барон пришел к заключению, что под этой спокойной скромностью, за этим ясным челом таится энергия, не уступающая его собственной. Он привык справляться со всяким сопротивлением одной силой своей властной личности, но здесь напрасно призывал на помощь и эту нравственную силу, и преимущество своего служебного положения – ему не удалось ни запугать, ни унижить противника, и он вынужден был признать его равным себе во всех отношениях. Габриэль отдала свою любовь не недостойному человеку, и этот факт заставлял глубоко страдать барона. Многие дал бы он за то, чтобы считать себя вправе смотреть на эту любовь, как на простое ребячество, и иметь полное основание разлучить молодых людей. Теперь у него оставался лишь один жалкий предлог – большая разница в имущественном и общественном положении, но он сам некогда доказал, как легко разрушить подобную преграду, имея сильную волю и запас энергии, хотя им и руководили совершенно иные побудительные причины.

Лучшее преимущество молодости – горячая, страстная любовь, не делающая различия между возможным и невозможным, до сих пор не была знакома Равену. Ради честолюбия он отказался от мечты о любви и счастье в то время, когда имел на них право; теперь же, в осеннюю пору его жизни, его посетили эти светлые грезы, окружая обманчивым ласковым сиянием, и овладевали всеми его помыслами, пока внезапно не пробуждался от них к холодной действительности. Молодость влекло к молодости, а стареющий человек оставался одиноким в апогее власти и успеха, от которых он в эту минуту, может быть, охотно отказался, лишь бы вернуть молодость...

ГЛАВА VIII

От Георга Макс услышал, что приговорен к изгнанию из дома Мозера, но не слишком огорчился.

– По правде сказать, я охотно вернулся бы туда, – смеясь, сказал он. –

Этот восхитительный советник со своим бюрократическим величием представлял собой драгоценный тип, а молодая девушка действительно нуждается в разумном медицинском надзоре. Я вполне понимаю, как естественно, что «верноподданный своего всемилостивейшего государя» изгоняет из своего дома сына моего отца, но мне жаль, что моей врачебной практике в Р. так скоро пришел конец. Она обещала быть интересной.

Однако молодому врачу суждено было вскоре найти себе другую практику, которая как раз представляла чрезвычайно много интересного. Георг попросил его навестить жену одного бедного переписчика, уже давно страдающую изнурительной болезнью. Приглашенный к ней врач заходил лишь изредка и, пожимая плечами, заявлял, что «здесь уже ничего не поделаешь», а затем и совсем прекратил свои посещения, так как бедная семья не могла аккуратно платить за визиты. Макс тотчас же согласился на просьбу друга и уже на следующий день отправился в указанный домик, находившийся в предместье, у самой подошвы замковой горы.

Девочка лет десяти открыла молодому доктору двери довольно убого обставленной квартиры, а двое младших детей уставились большими удивленными глазами на незнакомого господина. В кресле сидела больная, обложенная подушками и завернутая в одеяла. Макс уже собирался подойти к ней поближе, как вдруг отступил, пораженный: возле больной сидела молодая девушка в темном платье монашеского покроя и читала вслух. Золотой обрез книги и крест на переплете не оставляли сомнения в том, что она читала молитвенник. Это была дочь советника Мозера. Она прервала чтение и, узнав вошедшего, в сильном смущении поднялась со своего места.

– Здравствуйте, фрейлейн, – спокойно проговорил Макс. – Простите, что потревожил вас, но я пришел сюда, как врач к больной; только на этот раз ожидали именно меня, и здесь нет никакого недоразумения.

Девушка сильно покраснела и молча отступила на несколько шагов. Доктор Бруннов представился больной, которая действительно ожидала его, так как ее предупредили о его приходе, и прямо приступил к делу, задав больной несколько вопросов и начав исследование. Он делал это не очень любезно и предупредительно, вовсе не думая о том, чтобы утешить больную, даже не особенно обнадёживая ее; но его короткие, ясные и решительные замечания и предписания имели в себе нечто удивительно успокоительное.

Агнеса Мозер в это время отошла в глубь комнаты и занялась детьми. Она не знала, что делать, уйти или остаться, и наконец решилась на первое: надела шляпку и попрощалась с больной. Однако ее расчет своим уходом положить конец встрече с доктором не оправдался. В коротких словах повторив сделанные им указания и пообещав зайти на следующий день, Бруннов с крайней непринужденностью отправился вслед за молодой девушкой.

– Итак, я больше не смею считать вас своей пациенткой? – начал он, ког-

да они вышли на улицу. – Ваш батюшка, по видимому, обвиняет в происшедшем недоразумении меня, хотя я не подал к тому ни малейшего повода. Он довольно недвусмысленно дал мне понять, что мои дальнейшие посещения вашего дома для него нежелательны.

– Прошу извинить меня, господин доктор, – в мучительном замешательстве сказала Агнеса. – Вина моя одна: мне следовало спросить ваше имя. Но будьте уверены, что не доверие к вашему искусству заставило моего отца отказаться от ваших советов. Совершенно иные соображения...

– Да, я знаю – политические причины, – с нескрываемой иронией перебил ее Макс. – Господин советник питает отвращение к революционному имени, которое я ношу, и упорно видит во мне опасного для правительства демагога. Я очень далек от мысли навязывать вам или ему свои советы, но все таки мне хочется осведомиться о судьбе моего рецепта. Вы, разумеется, не воспользовались им?

– Почему же? Я принимала ваше лекарство.

– И оно принесло вам пользу?

– Да, мне с того времени гораздо лучше.

– Это меня радует. А мой коллега, который теперь лечит вас, согласился на то, чтобы вы следовали указаниям другого врача?

– В наступающую минуту меня никто не лечит, – призналась молодая девушка. – Доктор Хельм, которого сначала пригласили ко мне, был очень недоволен случившимся недоразумением; он ушел, как только прописал рецепт, и довольно холодно отнесся к извинениям моего отца, а так как на другой день мне уже стало лучше, то я думала... то я решила исполнить пока ваши предписания.

– Ну, и продолжайте это делать, – сухо проговорил Макс. – В пузырьке с лекарством нет по крайней мере ничего опасного для правительства.

Тем временем они подошли к замковой горе, и Агнеса приостановилась, в полной уверенности, что здесь ее спутник распрощается с ней, но он только проговорил: «Вы пойдете по парку? Это мне также по дороге», – и продолжал идти рядом с нею, как будто это было самое простое и естественное дело в мире.

Молодая девушка со страхом смотрела на него. Робость не позволяла ей отклонить его общество, поэтому она подчинилась неизбежному, и они вместе продолжали свой путь.

– Что касается моей теперешней пациентки, – снова заговорил доктор, – то ее положение, безусловно, опасно, но не безнадежно. Может быть, мне и удастся сохранить ее для семьи. А вы часто навещаете ее?

– До нас дошли слухи о бедственном положении этого семейства, – сказала Агнеса. – Мой отец знает мужа больной, иногда работающего на канцелярию, как честного и прилежного труженика; поэтому я решила навестить больную, чтобы хоть духовно утешить ее.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).

Лунный календарь

	<p>7 ЧТ * 07:37 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Идеальное время для начинаний в любой сфере жизни. Сегодня ваши желания получат дополнительный импульс к исполнению.</p>	<p>14 ЧТ ☾ 16:10 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Сегодня вы наверняка попроситесь с некоторыми коллегами: вероятно, на некоторые события или людей вы смотрите сквозь розовые очки. Настало время их снять.</p>	<p>21 ЧТ ☾ 17:42 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Непредсказуемый день, когда в последний момент все может пойти не так. Принимаясь за важные дела, лучше иметь план Б. Настроение будет нестабильным.</p>	<p>28 ЧТ + 21:55 – начало 23-го лунного дня</p> <p>С делами, требующими концентрации, будет непросто иметь дело. Зато там, где требуется воображение, вы проявите себя на все 100%. Хорошее время для осмысления опыта.</p>	<p>1 ПТ + 25-й лунный день</p> <p>Имейте в виду: все, что делается в спешке, придется переделывать. Изначально возьмите спокойный, размеренный темп. Хорошее время для торговли, командировок, переезда.</p>	<p>8 ПТ ☾ 09:11 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Будет сложно заниматься кропотливой работой – вы станете постоянно переключаться на другие дела. На этой почве вероятны конфликты с окружающими. Сделайте выводы.</p>	<p>15 ПТ + 16:40 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Подходящее время для решения наиболее важных дел, выполнения кропотливой работы. Вероятны денежные поступления. Удачно продавать и делать покупки.</p>	<p>22 ПТ + 17:53 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Настроение выровнялось – вы полны радости и любви к жизни. День располагает к общению. Если вы одиноки, наверняка встретите друзей или даже вторую половинку.</p>	<p>29 ПТ ☾ 23:14 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Новых дел лучше не начинать. Воздержитесь от того, чтобы открыто высказывать свое мнение, если оно противоречит большинству: против вас могут ополчиться.</p>	<p>2 СБ ☾ 09:18 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Активная деятельность нежелательна: энергии у вас немногочисленны. Берите себя и всечески ограждайте от того, что может выжечь из вас соки. Например, от сплетников.</p>	<p>9 СБ + 10:47 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Если вы хотите кого-то уговорить, переубедить, то наверняка преуспеваете в этом. Отлично вы проявите себя и в роли ментора. Воздержитесь от поверхностных суждений.</p>	<p>16 СБ * 16:54 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Добиться желаемого будет проще, чем вы предполагаете. Но расслабляться не стоит. Стройте новые планы, но никого в них пока не посвящайте. Визуализируйте мечты.</p>	<p>23 СБ + 18:09 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Благодарность и сдержанность – вот те качества, которые понадобятся вам сегодня. Не все будет идти так, как вы хотите, но не дайте трудностям сбить вас с пути.</p>	<p>30 СБ + 24-й лунный день</p> <p>День спокойствия и умиротворения. Не позволяйте, чтобы кто-либо его вам испортил: держитесь подальше от тех, кто любит жаловаться и конфликтовать.</p>	<p>3 ВС * 01:41 – начало 27-го лунного дня</p> <p>За что бы вы ни взялись, во всем преуспеваете. День обещает принести победы в самых разных жизненных сферах. Неплохо вернуться к оставленным ранее делам.</p>	<p>10 ВС ☾ 12:22 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Не давайте сегодня в долг: вернут деньги вам нескоро (если вообще вернут). Будьте более внимательными к близким – вероятно, им нужно выговориться. Подставьте свое плечо.</p>	<p>17 ВС ☾ 17:05 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Энергетика дня неблагоприятна для сферы отношений, особенно романтических. Вероятно разногласия, ссоры, подзвонки, ревность. Переключите внимание на быт.</p>	<p>24 ВС ☾ 18:31 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Ни в коем случае не беритесь за несколько дел одновременно – по возможности делегируйте свои обязанности. Больше ходите пешком. Стать лучше ходить пешком. Стать лучше ходить пораньше.</p>	<p>31 ВС + 25-й лунный день</p> <p>Идеальный день для заведения новых знакомств и общений со «старыми» друзьями, приятелями и партнерами. Вы легко на подъем – и это прекрасно!</p>	<p>4 ПН + 03:08 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Замечательное время для покупки дел по дому, а также покупок транспортного средства. Прислушайтесь к советам – это позволит избежать крупных неприятностей.</p>	<p>11 ПН + 13:49 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Дела продвигаются без пробок. Легко налаживаются контакты. Отличное время для романтических свиданий и флирта. Вероятно получение интересного предложения.</p>	<p>18 ПН * 17:15 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Появится возможность уфрелировать, завлечь о себе все услышанные. Смело и до конца отстаивайте свою точку зрения, не идите на поводу у других людей.</p>	<p>25 ПН ☾ 19:02 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Избегайте мест большого скопления народа. От шопинга тоже лучше воздержаться. Посвятите день себе – заботе о своей красоте и внутреннем мире. Помедитируйте.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> + Благоприятные дни - Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни * Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>5 ВТ ☾ 04:36 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Будьте максимально собранными на дороге, избегайте взаимодействия с острыми предметами: сегодня трагический день. Остерегайтесь малознакомых людей.</p>	<p>12 ВТ * 14:59 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Сегодня вы, как никогда, чувствуете других людей, предугадываете их слова и поступки, что вам только на руку. Обязательно позвоните близким и узнайте, как у них дела.</p>	<p>19 ВТ + 17:23 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Можно и нужно пробовать новое, экспериментировать, выступать с инициативами. Это прекрасный день для любых начинаний. Встретившись с трудностями, не сдавайтесь.</p>	<p>26 ВТ + 19:45 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Отличное время для любой коллективной деятельности. Прекрасно пройдут различные собрания, конференции, семинары. Займитесь самообразованием.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Полнолуние ● Новолуние ☾ Знак зодиака, в котором находится Луна 	<p>6 СР + 06:05 – начало 30-го; 14:06 – начало 1-го</p> <p>Хороший день для решения материальных вопросов. Вероятно получение прибыли, могут выплыть премии, вернуть долг, выплатить аванс за работу, которую предстоит сделать.</p>	<p>13 СР + 15:48 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Отличный день для всего, что связано с дорогой: туристической поездкой, командировкой, переезда. Предъявите к себе высокие требования, не допускайте халатности.</p>	<p>20 СР ☾ 17:32 – начало 15-го</p> <p>Не будьте падкими на красивые речи и льстивые слова – сегодня в вашем окружении может объявиться человек, который с вашей помощью захочет решить свои проблемы.</p>	<p>27 СР + 20:44 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Сегодня не стоит сидеть в четырех стенах. Вы получите огромное удовольствие, гуляя по паркам или совершив пешеходную прогулку в соседний город. Отличный день для занятий творчеством.</p>
---	--	---	--	--	---	---	--	---	---	---	---	---	---	--	--	--	---	---	--	--	---	--	--	---	--	---	--	--	---	---	---	---	--

Обустраивая кухню, помните: есть вещи, которые делать категорически нельзя. В противном случае вы рискуете навлечь на свою семью неприятности.

1 Соединять Огонь и Воду

На кухне основными являются две стихии - Огонь и Вода. Они находятся в противоборстве, поэтому предметы, их олицетворяющие, нельзя ставить рядом. А именно: плиту, микроволновку, тостер и другие приборы для приготовления пищи (стихия Огня) не следует располагать рядом с холодильником, стиральной машиной, мойкой, водопроводными трубами, посудомоечной машиной (стихия Воды). В противном случае в семье постоянно будут разногласия и скандалы. Если из-за особенностей планировки или малого метража кухни это невозможно, их следует разделить стихией Дерева. Подойдут любые деревянные предметы, комнатные цветы или элементы декора зеленых оттенков. Например, между плитой и мойкой, если они располагаются слишком близко, можно повесить на стену разделочную доску зеленого цвета.

2 Хранить кастрюли на полках

Крупный предмет над головой провоцирует неосознанное чувство тревоги, а любая отрицательная эмоция нарушает гармонию в жилище. В высоко подвешенных настенных шкафчиках и на полках не стоит держать громоздкие вещи: большие кастрюли, тяжелые вазы и салатницы, утятницы и т.д. Их лучше хранить в напольных тумбах или встроенных шкафах. Стол и стулья нельзя ставить под потолочными балками, подвесными шкафами и полками. Не рекомендуется на кухне вешать большие люстры, а также протягивать над головой веревки для сушки белья - все это нарушает гармонию в доме.

3 Использовать отражающие элементы

Некоторые хозяева любят украшать интерьер зеркальной плиткой или дру-

Полезные советы

- * Повесьте на стену картину с изображением спелых фруктов и овощей - это привлечет в ваш дом энергию здоровья.
- * Обеденный стол лучше выбрать круглой или овальной формы: углы излучают потоки негативной энергии.
- * Избавьтесь от табуретов. Стулья должны иметь надежные, крепкие спинки - они придают ощущение устойчивости и уверенности в завтрашнем дне.
- * Двери на кухню держите закрытыми: это особая, сакральная территория, куда не должны проникать посторонние энергии. Над дверью повесьте музыку ветра - она поможет нейтрализовать отрицательные внешние воздействия.
- * Водопроводные и канализационные трубы по возможности закройте декоративными панелями. Если этого не сделать, из жилища будет утекать энергия.



Экспертиза
Согласно мудрому ученику фэн-шуй, кухня - это средоточие благополучия и мира в семье. Чем она уютнее, тем лучше атмосфера в доме.

КУХНЯ ПО ФЭН-ШУЙ 7 ГЛАВНЫХ ЗАПРЕТОВ

гими отражающими элементами. Откажитесь от этого, пусть и модного, но разрушительного декора, особенно на кухне. Разбитое на части отражение - прямая дорога к разладу в семье.

4 Держать на виду острые предметы

Ножи, ножницы, вилки, терки, шампур - все это нужно хранить в закрытых ящиках. Если оставлять их на столе, они будут излучать негативную энергию, нарушающую здоровую атмосферу в семье. У вас уже куплен набор фирменных ножей на красивой стойке? Уберите их в закрывающийся шкафчик.

5 Копить мусор и хлам

На кухне должен быть идеальный порядок. Держите в чистоте плиту, духовку, микроволновку, столешницу, мойку. Если этого не делать, пища, которую вы готовите, будет накапливать негативную энергию и приносить вам и вашим близким только вред.

Ежедневно протирайте пол. Не ленитесь: всего несколько взмахов влажной тряпкой - и вы подобно волшебнице превращаете обычное помещение в обитель благополучия и стабильности.

Избавьтесь от всего ненужного: выбросьте старые сувениры и посуду со сколами и трещинками. Каждый день выносите мусор, не ждите, пока ведро наполнится доверху. Чем чище и свободнее пространство, тем легче жить обитателям дома и тем скорее в вашу жизнь придет благоденствие.

6 Игнорировать поломки

Если начал протекать кран, срочно поменяйте прокладку или замените смеситель: вместе с утекающей по капле водой из вашего дома уходит материальный достаток. Неработающие бытовые приборы также отремонтируйте или избавьтесь от них. Они тормозят движение положительной энергии ци.

7 Готовить в дурном настроении

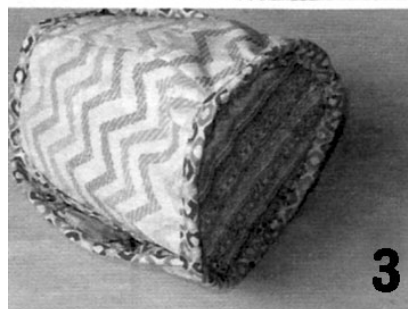
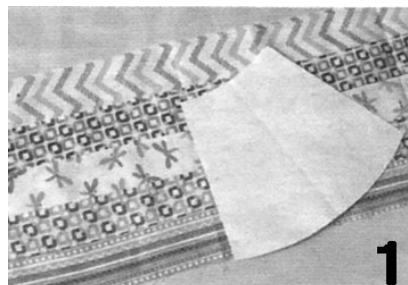
Если вы раздражены или слишком устали, сначала успокойтесь и хотя бы немного отдохните. Иначе пища, которую вы приготовите, впитает в себя все ваши негативные эмоции.

Никогда не выясняйте отношений на кухне, не ссорьтесь. Сброшенная вами негативная энергия никуда не денется и будет отравлять пищу день за днем. В процессе готовки мысленно благодарите Вселенную за то, что она дает вам пропитание, и тогда она и впредь будет заботиться о том, чтобы у вас и ваших близких всегда было все необходимое.

МАСТЕРИЦА



ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:
х/б ткани подходящих расцветок, ватин, нитки, ножницы, выкройка, швейная машинка.



ГРЕЛКА НА ЧАЙНИК

Что может быть лучше душевных посиделок за чашечкой душистого чая из летних трав? Сохранить тепло напитка поможет грелка в стиле пэчворк.

1 Пошив грелки следует начать с создания выкройки. Выкройка состоит из круга (донышко) и 4 деталей трапециевидной формы (боковые стенки). Прилагаемая выкройка дана для чайника со следующими размерами: высота от дна до горлышка - 12 см., обхват горлышка - 24 см., обхват в самом широком месте - 40 см. Скорректируйте выкройку в соответствии с размерами своего чайника.

2 Из тканей подходящих расцветок выкроите 5 полосок шириной по 3 см и длиной по 60 см., включая припуски на шов. Сшейте их по длинным сторонам, припуски (0,5 см) заглайте в одну сторону. Из подкладочных тканей выкроите 2 детали донышка и 4 детали боковых стенок, припуск на швы - 0,5 см. Сшейте вместе по 2 боковые детали подкладки. Для петельки выкроите полоску шириной 7,5 см и длиной 20 см. Подогните длинные края полоски на 0,5 см и заглайте сгиб. Затем сложите полоску пополам вдоль, изнаночной стороной внутрь и прострочите по краю.

Из полученной ранее заготовки из полос тканей выкроите 4 боковые детали лицевой части грелки. Обратите внимание, что 2 детали при выкраивании располагаются по горизонтали и 2 по вертикали.

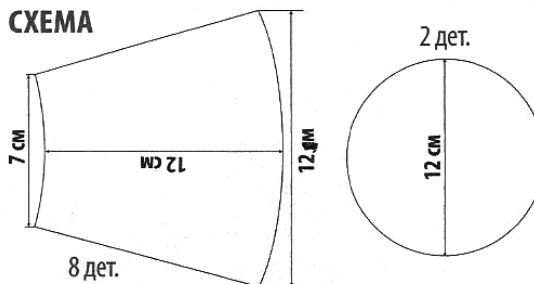
3 Из ватина выкроите 2 детали (со сгибом) для боковых стенок и 1 деталь для донышка без припусков на швы. Сложите вместе 3 слоя грелки (лицевая часть, ватин, подкладка) и простегайте боковые стенки и донышко швом «зигзаг» или декоративной строчкой. Из ткани выкроите рулик для окантовки срезов и рулик для шнура. Это полосы ткани, выкроенные под углом 45° и шириной 4 см для окантовки и 3 см для шнура. Края заготовок заглайте к середине, затем сложите пополам и снова проглайте. Рулик для шнура прошейте в край.

Заготовку для петельки разрежьте на 4 части, сложите пополам и приколите по одной петельке на середину каждой боковой детали. Оформите руликом боковые и верхние срезы половинок грелки.

Приметайте нижние края боковых деталей к донышку, при этом края деталей должны немного заходить друг на друга. Оформите внутренний шов руликом, удалите сметку. В петельки вставьте шнурок.

**Автор изделия
Елена Кирышина.**

СХЕМА



КАК ВЫБРАТЬ ОЛИВКИ



Они содержат много полезных веществ, придают пикантный вкус блюдам и украшают их. Чтобы не разочароваться в содержимом банок, при покупке пользуйтесь нашими подсказками.

Состав	Оливки, вода, соль, специи
Чего не должно быть в составе	Консервантов (бензоата натрия - E 211), усилителей вкуса, ароматизаторов
Калории, 100 г	115 ккал
Содержание соли	От 3,5 до 5%
Масса	На упаковке (банке) есть указатель общего веса, за ним идет вес рассола и далее вес самих плодов - их должно быть не менее 50% от общей массы
Внешний вид	Плоды должны быть однородными по размеру и цвету, без морщинок (кроме отдельных сортов), пятен, плодоножек
Консистенция	Плоды упругие, в меру мягкие, не разваленные. Излишняя твердость - знак неспелости оливок
Вкус	Солоноватый выраженный, с допустимой незначительной горечью. Вкус прогорклого жира недопустим
Цвет плодов	Оливки - от светло-зеленого до темно-зеленого. Маслины - от темно-фиолетового до черного
Цвет рассола	Прозрачный с желто-зеленым оттенком, у маслин с буроватым оттенком
Упаковка	Оливки продают в жестяных или стеклянных банках и в пластиковых пакетах. Через стекло и пластик легче всего визуально оценить продукт. Жестяные банки должны быть без вмятин, ржавчины
Срок хранения	Чем он дольше, тем больше консервантов, из-за которых оливки теряют вкус и полезные свойства. Оптимальный срок хранения - 3 месяца

ДЛЯ СПРАВКИ

Если вам по вкусу маслины, то имейте в виду, что под названием *Black Oxidized Olives* продаются оливки, окисленные в черный цвет не природой, а методом окисления кислородом. *Натуральные маслины продаются в прозрачной жидкости!*



10 ПАРАМЕТРОВ ИДЕАЛЬНОГО УТЮГА

Обратите внимание на эти главные характеристики, и вы легко подберете качественную и недорогую модель.

- 1. Материал подошвы**
Самые оптимальные варианты - это подошвы утюгов, сделанные из комбинированных составов: металлокерамики, алюминия со стальным покрытием, стали с титановым покрытием.
Кстати. Если вы хотите, чтобы утюг легко разглаживал складки, воланы и воротнички, лучше всего выбирать модель с острым носиком, на котором есть отверстия для пара. Более широкая форма подошвы подойдет для разглаживания постельного белья.
- 2. Мощность**
Чем она выше, тем быстрее утюг нагревается и скорее готов к отпариванию.
- 3. Паровой удар**
Эта функция необходима для устранения сложных складок и заломов. Паровой удар силой 200 г позволяет легко их разгладить.
- 4. Вес**
В идеале от 1,5 до 2 кг. Если какие-то части прибора сделаны из стали, он будет тяжелее. Лучше всего подержать прибор в руке перед покупкой.
- 5. Противокапельная система**
Она предотвращает образование мокрых пятен и разводов на одежде при глажке на низких температурах.
- 6. Вертикальное отпаривание**
Наличие этой функции по-
- зволяет гладить одежду на вешалках, а шторы - на карнизах.
- 7. Режимы глажки**
Утюг должен точно поддерживать указанную на регуляторе температуру. Особенно это важно для деликатных материалов.
- 8. Возможность самоочистки**
При наличии этой функции раз в месяц нужно нажимать на специальную кнопку и ждать, пока утюг очистится от накипи самостоятельно.
- 9. Защита от накипи**
Благодаря этой опции частицы накипи попадают не на одежду, а в специальный отсек, который нужно периодически мыть.
- 10. Автоотключение**
Многие современные модели отключаются через определенное время простоя в горизонтальном и вертикальном положении.

✓ **Если не бороться с накипью, она будет засорять прибор, препятствуя глажке, и оставлять на вещах пятна.**

ВАЖНО!
Длина шнура должна быть не менее 2-2,5 м. Выбирайте утюг с шаровым креплением шнура - тогда шнур не будет перегибаться и перетираться.

Салон красоты

ИДЕИ ДЛЯ МАНИКЮРА

Забавные смайлики,
романтичные ромашки,
животный принт,
«ногти инди» -
что выберете вы?



Затейливый дизайн красиво смотрится только на ухоженных ногтях. Перед тем как нанести покрытие, обязательно удалите кутикулу. Это можно сделать при помощи специальных пилингов. Они содержат кислоты, абразивные частицы, которые размягчают кожу вокруг ногтя. Обычно средство наносят на кутикулу на несколько минут, затем смывают водой. Следующий шаг - обезжиривание ногтевой пластины. Так покрытие продержится дольше. Вам понадобится специальная жидкость (ремувер). Только после этого используйте лак.

Дизайн

на любой вкус

Все цвета радуги. Зачем выбирать один лак, если можно использовать сразу пять? Таким девизом вдохновились многие селебрити в этом году. Не отставайте от

них - выделите каждый ноготь ярким цветом. Например, чаще всего сочетают красный, желтый, оранжевый, зеленый и голубой.

Животный принт. На пике популярности узор, имитирующий окрас... коровы или далматина. Это могут быть черные пятна на белой базе или цветные - фиолетовые, оранжевые, красные - решать вам.

Игра «гляделки». Нейл-арт в виде причудливых рисунков, напоминающих глаза, - отличный способ проявить свою креативность. Выбор широкий: от минималистичного дизайна до буквального изображения глаза. Оригинальная идея - изобразить волнистые линии, напоминающие макияж (подводку).

«Ногти инди». Суть такого маникюра в комбинировании сразу нескольких мотивов - например, фрукты с геометрическими узорами, классический френч со смайликами, животный

принт с цветами и т.д. Дайте волю воображению!

Смайлики. Маникюр с забавными рожицами набирает популярность в социальных сетях. Повторить его самостоятельно не составит труда. Выберите нейтральный цвет покрытия (песочный, нежно-розовый, кофейный), а сверху нарисуйте желтые кружочки с глазами и улыбками. Смайлики могут быть и другого цвета.

Ромашки. По мнению мастеров нейл-арта, дизайн с ромашками - это ностальгия по беззаботному детству, когда сорванный букет полевых цветов становился лучшим подарком.

Домашние маски для нежных рук

Раз в неделю делайте специальные маски - они помогут сохранить кожу рук нежной, а ногти - крепкими и здоровыми. На гладкой ног-

тевой пластине покрытие продержится дольше.

Маска с желатином. Растворите 1 ст. л. желатина в 100 мл теплой воды. Дождитесь, пока смесь разбухнет. Добавьте 1 ч. л. лимонного сока, перемешайте. Опустите руки в желатиновое желе.

Маска с пчелиным воском. Нагрейте на водяной бане 2 ст. л. пчелиного воска. Опустите кончики пальцев в воск, затем сразу окуните руки в миску с холодной водой.

СВОБОДНЫЙ ХУДОЖНИК

Если вам надоел классический маникюр, смешивайте и накладывайте цвета друг на друга, словно краску на холст. Можно экспериментировать с близкими в палитре оттенками или, напротив, контрастными. Такой дизайн получится индивидуальным.

ОСЕНЬ – СТРЕСС ДЛЯ КОЖИ

Осень - самое сложное время для кожи лица. Чтобы из-за смены погоды чувствительная кожа не пострадала, поухаживайте за ней.

Умываемся

* **Отрубями.** Вымойте яйцо прохладной водой. Теплой смочите 1-2 ст. ложки отрубей до образования кашицы. Нанесите ее на лицо, держите 15 минут и умойтесь прохладной водой. Отруби не только очищают, но и смягчают, и отбеливают кожу лица.

* **Хлебом.** Размягчите в воде мякиш черного хлеба. Полученную кашицу нанесите на 2-3 минуты на лицо, а потом смойте водой.

* **Растительным маслом.** Отожмите смоченный в горячей воде ватный диск и окуните его в масло (миндальное, кукурузное, персиковое). Протрите им кожу лица и шеи. Через 1-2 минуты снимите масло чистым диском, смоченным в отваре трав, чае или кипяченой воде, смешанной пополам с любым фруктовым соком.

Наносим лосьон

* **Лимонно-глицериновый.** Добавьте в сок половины лимона чайную ложку глицерина и 1/4 стакана воды.

* **Ромашковый.** Заварите стаканом кипятка 1 ст. ложку ромашки. Добавьте сок одного лимона, 30 г камфорного спирта и по 2 г буры и борной кислоты. Лосьон не только очищает, но и борется с воспалениями.

* **Березовый.** Смешайте 100 мл березового сока и 20 мл спирта или по 25 мл глицерина и спирта. Это прекрасное тонизирующее средство.

Не забываем о масках

* **Овсяная.** Заварите горсть овсяных хлопьев в небольшом количестве го-

рячего молока или сливок (до набухания). Нанесите теплую маску на лицо.

Через 15 минут смойте чуть теплой водой. Такая маска увлажнит и напитает сухую кожу.

* **Мятная.** Залейте стаканом крутого кипятка 1 ст. ложку измельченных сухих листьев мяты или 3 ст. ложки свежих. Настаивайте 30 минут. Добавьте в настой крахмал до густоты сметаны. Нанесите маску на 15-20 минут. Смойте прохладной водой и протрите лицо кубиком льда

из этого же настоя. Вместо мяты можно использовать шалфей, подорожник, цветки ромашки. Мятная маска омолаживает кожу.

* **Капустная.** Проверните через мясорубку листья капусты. Смешайте полученную кашицу с взбитым яичным белком и нанесите состав на лицо. Держите маску 25-30 минут, смойте теплой водой. Такая маска хорошо очищает кожу лица.

* **Огуречная с толокном.** Натрите огурец, соедините с толокном, чтобы получилась кашица (при очень чувствительной коже добавьте сметаны). Нанесите маску на 20-25 минут, снимите ватным диском, смоченным в воде комнатной температуры. Такая маска делает кожу свежей и сияющей.

Если кожа краснеет при смене температур, делайте маску из тертого яблока с молоком и яичным желтком.

На все случаи жизни

* Если кожа на руках шелушится, а ногти слоятся, делайте кефирные ванночки. Налейте кефир в емкость и опустите в него на 10 минут руки. Если ванночки делать каждый день, уже через 1-2 недели ногти укрепятся, кожа отбелится, станет гладкой и упругой.

* Для укрепления волос пропустите через мясорубку два корня хрена. Добавьте 1 ст. ложку сметаны, 1/2 чайн. ложки растительного масла, 1 чайн. ложку лимонного сока. Всыпьте 1 ст. ложку овсяной муки. Еще раз тщательно размешайте и втирайте в корни волос. Укройте голову целлофаном, утеплите полотенцем. Через 40 минут смойте шампунем.

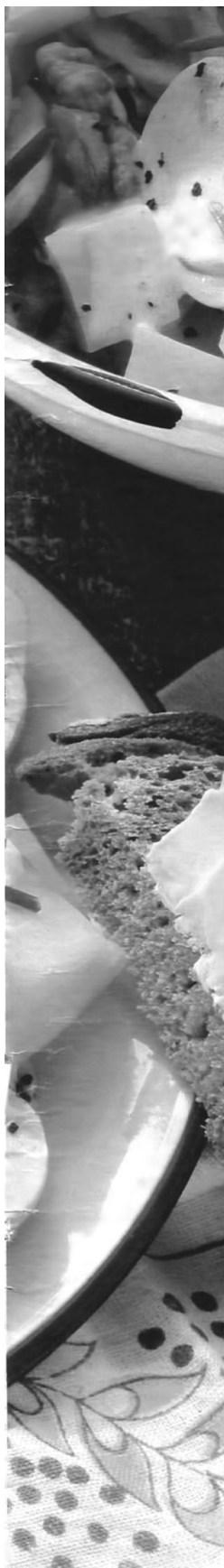
* Чтобы ресницы стали длиннее и гуще, нанесите тушь, а потом пройдитесь по ним ватной палочкой, которую предварительно обмакните в детскую присыпку. После этого можно наносить второй слой туши.

Пригодится

* Если часто появляются заусенцы, каждый вечер втирайте в кожу вокруг ногтя касторовое или оливковое масло.

* Нанесите духи по капле на запястья, локтевой сгиб и в области сонной артерии – там кожа теплее. Это поможет аромату раскрыться.

* Волосы потеряли блеск и стали ломкими? Ополаскивайте их после мытья головы разведенным яблочным уксусом (на 2 л воды – 2-3 ст. ложки).



СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Вам не потребуются весы и мерный стакан. Просто запомните, что 600 г картофеля - это 6-7 клубней среднего размера. Уксус и растительное масло отмеряйте столовой ложкой, в нее входит 15 мл жидкости.

ЧЕЧЕВИЦА С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ

На 4 порции: 250 г чечевицы, 1 л бульона из кубика, 1 стручок чили, 3 луковицы, 2 индюшачьи грудки, 3 стол. ложки растительного масла, соль, паприка, 1/2 стакана сухого белого вина, 1 пучок зеленого салата.

Чечевицу сварить в бульоне. Стручок чили разрезать вдоль пополам и, вынув семена, тонко нарезать. Лук нашинковать кольцами. Индюшачьи грудки нарезать полосками, как бефстроганов. Разогреть масло, поджарить в нем мясо, чили и лук. Посолить, приправить паприкой и полить вином. Потушить под крышкой 5 мин. Салат вымыть, стряхнуть капли воды, нарвать листья руками. Слить чечевицу, добавить тушеное мясо, салат и 1 стол. ложку растительного масла. Сильно посолить и поперчить. Перемешать и подавать в теплом виде.

ШПИНАТ С ЖАРЕНЫМ СЫРОМ

На 4 порции: 250 г свежего шпината, 1 кочанчик зеленого салата, 100 г тонко нарезанной салями, 150 г сулугуни, 1 желток, 3 стол. ложки кунжута, 2 стол. ложки растительного масла, 1/2 стакана бульона, 2 стол. ложки уксуса, 1 чайн. ложка розмарина, 1 чайн. ложка меда, соль, перец.

Шпинат и салат перебрать, промыть под проточной водой, порвать на кусочки и смешать с сырокопченой колбасой, нарезанной соломкой. Сыр нарезать кубиками, обвалять в разболтанном желтке, а затем - в кунжуте. Поджарить в горячем растительном масле. Снять со сковороды и поставить в теплое место. Бульон довести до кипения и слегка остудить. Добавить уксус, розмарин и мед. Хорошо размешать, посолить и поперчить по вкусу. Осторожно перемешать сыр с салатом и полить кисло-сладкой заправкой.



ЯБЛОКИ С СЕЛЬДЕРЕЕМ ПО-ШВЕДСКИ

На 4 порции: 3 кислых яблока, 4 стол. ложки лимонного сока, 1 черешковый сельдерей, 1 стакан мясного бульона из кубиков, 12 очищенных грецких орехов, 150 мл йогурта, 3 стол. ложки сметаны, соль, перец, кайенский перец, щепотка сахара.

Из яблок острым ножом удалить сердцевину. Нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Стебли сельдерея нарезать кусочками по 2 см. Сельдерей бланшировать в бульоне 1-2 мин, затем вынуть, обдать холодной водой и перемешать с яблоками и грецкими орехами. Хорошо взбить йогурт со сметаной и 2 стол. ложками лимонного сока. Добавить соль, перец, кайенский перец и сахар. Еще раз тщательно перемешать. Салат разложить на тарелки и полить сметанно-йогуртовой заправкой. Украсить веточками зеленого сельдерея. Получился отличный витаминный завтрак.





Согласно легенде рецепт приготовления кофе был открыт пастухом из Эфиопии. Его козы добрались до кофейного дерева и стали есть листья растения.



КОФЕЙНЫЙ ГУРМАН

С него начинается утро, без него сложно представить свой день. Проведите незабываемые минуты удовольствия за чашечкой ароматного кофе!

Чтобы кофе получился ароматным и вкусным, используйте только холодную воду. Также важны пропорции. Идеальная - 1 ч. л. молотого кофе на 100 мл воды. Когда снимете кофе с огня, сразу добавьте полщепотки соли, чтобы его вкус максимально раскрылся. И обратите внимание на специи (корицу, имбирь, гвоздику, кардамон, ваниль, мускатный орех, анис). Они не только придадут напитку особый «характер», но и помогут справиться с простудой, хандрой и даже лишним весом!

Айс-кофе

Понадобится: кофе молотый - 2 ч. л., вода - 200 мл, корень имбиря - 0,5 см, мед - 1 ч. л., кубики льда для подачи.

Смешайте кофе и воду, поставьте на слабый огонь, доведите до кипения, но не кипятите. Быстро снимите с огня, добавьте очищенный и тонко нарезанный имбирь, мед. Дайте остыть. Дважды процедите кофе через мелкое сито. В большой стакан выложите кубики льда (примерно до половины), влейте кофе.

По-ирландски

Понадобится: кофе в зернах - 1 ст. л., вода - 250 мл, сахар - 2 ч. л., виски - 2 ст. л., сливки взбитые - 50 мл. В стакане смешайте сахар и виски. Кофейные зерна измельчите в кофе-

молке. Добавьте воду, доведите до кипения, быстро снимите с огня, налейте в стакан. Сверху выложите взбитые сливки и сразу подавайте.

Кофе со сливками и льдом

Понадобится: кофе растворимый - 3 ч. л., вода - 150 мл, сахар - 2 ч. л., сливки нежирные - 100 мл, кубики льда для подачи.

Вскипятите воду, добавьте кофе и сахар, перемешайте, полностью остудите. Сливки предварительно охладите. В стакан положите кубики льда, заполнив его на 1/3, влейте кофе, затем сливки и сразу подавайте.

Кофе аффогато с мороженым

Понадобится: кофе молотый - 3 ч. л., сахар - 1 ч. л., вода - 60 мл, мороженое - 100 г, ликер по желанию. Выложите 30 г мороженого на дно стакана, дайте полностью растаять.

Смешайте кофе и сахар в турке, поставьте на минимальный огонь. Нагрейте, помешивая (следите, чтобы не подгорело!) Аккуратно влейте теплую воду, доведите до кипения, но не кипятите.

С помощью ножа влейте кофе в стакан, держа кончик лезвия у края стакана. На этом же этапе добавьте ликер. Опустите в кофе шарик мороженого и сразу подавайте.



ЧИСЛА СУДЬБЫ

Вся наша жизнь описана цифрами. К примеру, когда человек появляется на свет, то первое, что о нем становится известно, - это точное время и дата рождения, а также вес и рост.

С каждым годом чисел в нашей жизни становится все больше: начиная от номера дачада, школы и квартиры и заканчивая телефонными и автомобильными номерами, а также номерами банковских карт, на которые нам приходится исчисляемая, опять же, в цифрах зарплата. Пожалуй, у каждого есть свое любимое число, выбранное интуитивно. Однако счастливые числа своей судьбы можно рассчитать. И даже использовать их для привлечения в жизнь удачи и процветания.

Учимся считать

Чтобы узнать числа своей судьбы, обратимся к магической нумерологии. Согласно данной системе, нужно подсчитать количество букв в паспортных данных: имя, отчество, фамилия, а также день рождения и год, записанные буквами. Рассмотрим на примере Ирины Ивановны Павловой, родившейся 13.10.1972 года. Имя - 5 букв, отчество - 8 букв, фамилия - 7 букв. Теперь запишем последовательно буквами дату рождения героини. Тринадцатое - 11 букв, октябрь - 7 букв, тысяча девятьсот семьдесят второй год - 33 буквы. Подытожим:
Ирина - 5 букв;
Ивановна - 8 букв;
Павлова - 7 букв;
Тринадцатое - 11 букв;
Октябрь - 7 букв;
Тысяча девятьсот семьдесят второй год - 33 буквы.
Итак, 5, 8, 7, 11 и 33 - это и есть счастливые цифры Ирины Ивановны Павловой. Однако, как вы можете заметить, в результате подсчетов у нашей гипотетической героини цифра 7 появилась два раза - в отчестве и в месяце рождения.

В этом случае нужно к одной из семерок добавить 0. То есть в цепочку судьбоносных чисел у гражданки Павловой прибавляется еще одно - 70!

Запрограммирую везение!

Рассчитав с помощью магической нумерологии свои персональные счастливые номера, стоит обращать внимание на них и «считывать» в повседневной жизни.

Так, к примеру, отправляется вышеназванная Ирина Ивановна на очень важную встречу, а тут неожиданно подъезжает автобус со счастливым для нее номером 5! Женщина может быть уверена: аудиенция пройдет успешно. Итак, если вам цифры судьбы время от времени попадают на глаза, то это, несомненно, добрый знак.

Поработаем в удовольствие

Однако вы можете и целенаправленно работать со своими счастливыми числами, чтобы привлечь удачу в какое-то дело или запрограммировать благоприятный исход ситуации. Например, планируете поехать в отпуск летом. А у вас в цепочке счастливых цифр есть 7 и 8. Таким образом, можно купить путевки, например, на 8 июля или на 7 августа.

Чтобы повысить шансы на успех, можно использовать сразу несколько счастливых чисел одновременно. Допустим, начать диету 14 числа в 7 утра и закончить 5 числа следующего месяца в 7 вечера.

Удачные совпадения - крепкие отношения

Одним словом, из цепочки своих

цифр вы можете выстраивать любые комбинации и применять в любых сферах жизни. В том числе и в любовных делах. Если у вас только начинаются романтические отношения, но вы еще не знаете полностью фамилию, имя и отчество, а также день, месяц и год рождения своего партнера, то скорее найдите способ это выяснить. Ведь если вы рассчитаете счастливые цифры судьбы потенциального жениха и увидите, что многие из них совпадают с вашими, это означает, что шансы на совместное счастье у вашей пары очень велики. А если вы уже давно состоите в браке, числа судьбы вашей второй половинки также необходимо знать и учитывать при планировании ваших совместных дел и начинаний. Это повысит успех вдвое.

От перестановки мест слагаемых...

Напомним, что цифры судьбы можно переставлять местами, комбинируя в разных вариациях. Но есть правило: конечный счастливый номер не должен быть больше, чем самое крупное число в первоначальной цепочке. Например, у нашей вымышленной героини Ирины Ивановны Павловой самое большое число - 33. Это значит, что все цифровые комбинации ее линии удачи должны быть не больше тридцати трех: 5 (+15, 25), 8 (+18, 28), 7 (+17, 27), 11 (+21, 31), 33.

Цифры придут на помощь

Специалисты по магической нумерологии уверены, что персональную цифровую цепочку удачи стоит знать наизусть. Или, в крайнем случае, записать на листочке бумаги и носить с собой. Если вдруг случится, что вы, как втязь на распутье, не будете знать, как поступить в той или иной ситуации, следует трижды шепотом произнести или прочитать с листа свои счастливые номера. Цифры судьбы незамедлительно придут на помощь: Вселенная быстро направит вас нужной дорогой и даст правильный ответ на сложный вопрос.

Не переборщить!

Однако не стоит использовать этот способ слишком часто. И выглядывать счастливые совпадения чисел там, где их нет и быть не должно. Можно разозлить Вселенную, и она будет посылать тебе в отместку такие комбинации чисел, что впору хвататься за голову! Например, когда твой шкаф ломится от вещей, а тебе в очередной раз нечего надеть. И ты начинаешь убеждать себя, что на распродаже в ближайшем бутике тебя непременно ждет счастливая сумма чисел. Или в магазине, где, стоя перед прилавком с аппетитными сладостями, не знаешь, что купить, - то ли халвы, то ли пряников, поэтому начинаешь всматриваться в ценники! Это - глупо.

Цены в магазинах хоть и описаны цифрами, но это не повод тревожить судьбу по пустякам.

	Бумажная рамка	Мольба	Труженик казино	Бикини в океане		Меряют кеглями	"Зонтик" на граде	Пронски врагов	Порода человечества		Сапог с распухом		Приманка для рыбы	"Пара" зениту		Деревянная казарма
						Процесс разделки мяса					Деньги продавцу					
	Точка зрения		Колёсико под коньком					Икристая рыба					Надоедливый малый		Цвет ... с молоком	
						Озвученная мысль					Поприще Эйнштейнов					
	Незаслуженный отдых		Высокогорная равнина					Выборная кинобина		Жёсткий волос в мехе	Бывшая сигарета					
	Ложбина в лесу		Крестьянская радость		И Сахаров, и Келдыш		Придыхает к мегаполису						Солист корриды		Антипод Аляски	
	Карточный ...						Шкирный экипаж		Пальто кутюшки	Подельщик тактика						
			Большой приём		Забавы с дротиками					Пафосная койка		Соединение рельсов	Штат церкви		Пьяное помрачение	
	Увертюра гола		Талон на квартиру				"Сказки Венского леса"						Фигура от циркуля			
	Граница с чужой нивой				Масштаб, по В. Давю						Жалоба (разг.)					
	Доска с роликками		Независимая экспертиза				Фуляр для шашек						Современная Персия			
					Ломтик на шлагже						Город-здравица					

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №39

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Протокол. Бабс. Порошок. Регби. Кисет. Ободок. Умора. Рапакиви. Дно. Трон. Тик. Ас. Оса. Оно. Вар. Леса. Ямщик. Флюгарка. Лето. Арбитр. Ушанка. Мост. Опара. Сдача. Йога. Жуир. Мята. Полка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Буква. Яблоко. Репс. Сейм. Кон. Щит. Майя. Турнир. Оборот. Сад. Сага. Кашне. Аут. Трот. Фарш. Лука. Рой. Банджо. Опрос. Люпин. Аул. Борьба. Набег. Ткачик. Ока. Сайра. Ара. Бигуди. Товар. Овчина. Тиски. Корма.

СКАНВОРД НА СТР. 41

Б	М		М		Т		С	К	И	П	И	А	А	Р			
У	Б	О	Р	К		О	Ч	А	Г		Р	Ж	Е				
М	Т		А	Н	Г	Е	Л		Д	О	Б	Р	О	Е	И		
Б	Р	О	Й	А	Е	Р		К	И	Е	В		Т	А	Б	У	Н
А	Ц		И	Ж	И	Ц		П	О	А	К	О	П	Д			
Р	И		Н	В		Н	У	Т	Р	О	К	А	Б	А	Н		
А	К		Л	А	К	А	И		К	Р	О	Ш	Е	В	О		
Ш	А		И	Е	С	Е	К	С		Е	Л	А	Д	А	М		
А	Н		А	Н	Д	У	А	В	Е	Р	С	Б	О	Д	И		
Т	Е		С	Ь	М	А	Т	О	П	О	Р	В	У	Л	К	А	Н
У	К		У	Р	О	К		П	Р	И	М	А	У	Р	А		
Т	В		А	Р	Ь	И	С	А	А	К		Т	Е	Т	Р	И	А

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ISSN 1987-6009
ПОДРУГА
 9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

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

ЦЕНА 2 лари.

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

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

Домашние любимцы



Не стоит
совмещать
в рационе питомца
сухой корм
и натуральные
продукты.

ЧТО У КИСКИ В МИСКЕ?

Правильно подобранный корм - это залог здоровья вашего кота или собаки. На что нужно обращать внимание в первую очередь при покупке?

И кошачьи, и собачьи корма разделяют по возрасту - для щенков и котят, для взрослых и пожилых питомцев. Некоторые производители предлагают питание для конкретных пород, с учетом веса животного, его темперамента, особенностей здоровья. Корма делят также по степени премиальности - от экономки до суперпремиальных и холистиков.

Внимание - на состав!

Прежде всего, определитесь, какая группа кормов вам нужна. Для этого следует учитывать: стерилизованное у вас животное или нет, есть ли у него проблемы со здоровьем, малыш это, взрослый или пожилой питомец. Затем осмотрите упаковку корма, который соответствует параметрам вашего кота (пса).

Лицевой стороне особого внимания уделять не нужно. Упаковка разрабатывается таким образом, чтобы привлечь покупателя. Если там написано, например, что содержание говядины 40%, это совершенно не значит, что в корме 40% чистого мяса. Говядина может включать в себя перемолотые рога, копыта, хвосты, шкуры. Не стоит доверять надписи «Со вкусом лосося» или «Со вкусом ягненка». Вкус, может, и будет, а вот лосось или ягненок в составе - вряд ли.

Состав указывается на оборотной сто-

роне упаковки. Ингредиенты расположены по степени преобладания. Если в начале идут только злаковые и овощи, а мясо или продукты переработки мяса в самом конце, вряд ли такой корм можно назвать полнорационным. Лучше отдать предпочтение другому.

Это должно насторожить

Не рекомендуется покупать корм с размытой формулировкой - например, «высушенный животный белок» или «мясокостная мука». Хорошо, когда производитель четко указывает: «мясо кролика» или «измельченные крылья цыпленка» и далее процент содержания. А также дает информацию о содержании белков, жиров и углеводов.

Откажитесь от покупки, если в составе корма несколько позиций кукурузы, кукурузных продуктов или пшеницы. Достаточно одной позиции. Не должно быть в составе сахаров, карамели, целлюлозы, муки экстракции соевых красителей, консервантов.

Отдавайте предпочтение кормам, обогащенным витаминами и микроэлементами. Еще нужно обращать внимание на размер гранул. Если они слишком мелкие, крупное животное начнет их заглатывать, не жуя, вместе с воздухом - это приводит к несварению, вздутию. Когда же гранулы слишком крупные, маленький питомец рискует подавиться.

Ориентируйтесь на главного эксперта

Даже премиальный корм должен сначала пройти проверку у питомца. Он может коту (собаке) просто не понравиться. В таком случае придется искать другой вариант, который устроит вашего любимца. Если после введения нового корма животное активно, шерсть блестящая и густая, стул оформленный, без резкого запаха, значит, корм подошел.

Некоторые породы собак и кошек отличаются пищевой гиперчувствительностью, при которой наблюдаются регулярные расстройства пищеварения (рвота, диарея, примеси крови в кале), плохое качество шерсти. Часто ситуацию усугубляет неправильно подобранный корм. Эти симптомы не указывают на то, что вы приобрели некачественную продукцию - корм, наоборот, может быть самого лучшего качества. Однако желудочно-кишечный тракт питомца реагирует на какой-то ингредиент как на аллерген, в результате чего развивается воспалительный процесс.

Эксперты считают, что лучше отдавать предпочтение корму суперпремиального класса и выбирать производителей, которые честно и подробно указывают состав. Многие корма экономкласса «грешат» тем, что содержат трудные для переваривания частицы - перья. А в начале 2000-х в США провели исследование, согласно которому в 75 образцах таких кормов был обнаружен пентобарбитал - вещество, применяемое для эвтаназии больных животных.



УЗОРЫ В ИНТЕРЬЕРЕ

Интересные сочетания

Для расстановки акцентов в интерьере допустимо сочетать несколько узоров. Однако важно следить за тем, чтобы не перегрузить дизайн.

Какую атмосферу вы бы хотели создать в квартире? Так, цветочные мотивы навевают романтическое настроение, животные принты предпочитают любители эклектики, а строгие линии и геометрические фигуры настраивают на рабочий лад.

* **Специалисты** рекомендуют использовать не более трех узоров в интерьере. Желательно, чтобы они отличались по размеру.

* **Все узоры** должны быть одинаковой степени насыщенности. Сочные ягодные цвета и пастельная палитра - не лучшее сочетание.

* **Элементы** с принтами необходимо распределить равномерно по комнате. Они не должны быть сосредоточены в одном месте.

* **Откажитесь** от резких контрастных сочетаний. Между узорными элементами обязательно оставьте свободное однотонное пространство.

Итак, вы определились с тематикой, оттенками и размером узоров. Какие сочетания являются самыми удачными по мнению дизайнеров? Цветочный принт чаще всего можно встретить на обоях, шторах, подушках.

Комбинируйте его с геометрическим принтом (клетка, горох).

Анималистичный узор является самодостаточным, но допустимо сочетать его с полоской.

Элементы интерьера с узором икат (восточный орнамент)

гармонично смотрятся с неконтрастным горохом. А традиционный дамасский принт сочетается с мелким цветочным узором.





ЛУКОВЫЙ СУП ИЗ МЯСА ИНДЕЙКИ С ЗЕЛЕНЬЮ

На 4 порции: 300 г грудки индейки, 2 стол. ложки растительного масла, соль, молотый черный перец, 500 г репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, 1 стол. ложка сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 500 мл куриного бульона из кубиков, 350 мл соевого соуса, 250 мл белого вина.

Грудку индейки ополоснуть под струей прохладной воды, обсушить и около 10 мин обжаривать с обеих сторон в растительном масле до золотистой корочки. Выложить на большую тарелку, посолить, поперчить.

Репчатый лук очистить, нашинковать мелкими кубиками. Зеленый лук вымыть, отрухнуть от капел, очистить и нарезать колечками. В большой кастрюле растопить сливочное масло. Обжарить в нем, постоянно помешивая, репчатый и зеленый лук. Чеснок очистить от шелухи, пропустить через пресс и добавить к жареному луку. Залить овощи куриным бульоном из кубиков, приправить соевым соусом и довести до кипения. Влить в суп белое вино, добавить соль, молотый черный перец по вкусу и по желанию молотый имбирь. Обжаренную грудку индейки нарезать небольшими кусочками, добавить в суп и слегка разогреть. Разлить по тарелкам, подать к столу с зерновым хлебом.



КРЕВЕТКИ В ПИКАНТНОМ МАРИНАДЕ

На 4 порции: 200 г риса, 1 зубчик чеснока, 1 стол. л. рубленой петрушки, молотый перец, 4 половинки персиков из компота, соевый соус, по 2 стол. ложки растительного и сливочного масла, 200 г креветок, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 1 стручок паприки, кайенский перец, 2 стол. ложки светлого заустителя соуса, 150 мл бульона.

Рис отварить. Чеснок измельчить. Перемешать с петрушкой, 2 стол. ложками соевого соуса, молотым перцем и растительным маслом. Креветки отварить, очистить от панциря и выложить в маринад на 10 мин. Персики откинуть на дуршлаг, собрать 150 мл сиропа. Нарезать дольками. Шампиньоны разрезать пополам. Лук нашинковать кубиками. Паприку очистить и нарезать кубиками. В сливочном масле обжарить лук, грибы и паприку. Влить бульон и персиковый сироп, 5 мин тушить под крышкой на небольшом огне. Добавить дольки персиков и креветки вместе с маринадом, тушить еще 2 мин. Всыпать зауститель и, помешивая, довести до кипения. Приправить 1 стол. ложкой соевого соуса и кайенским перцем. Выложить в глубокое овальное блюдо рис. Сверху распределить овощную смесь.



РУЛЕТКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ КРАБОВ

На 3 порции: 6 небольших пластин готового слоеного теста, 1 стебель зеленого лука, 1/4 стружка красного сладкого перца, 50 г китайской каплусть, 25 г крабового мяса, 1 чайн. ложка растительного масла, 1 чайн. ложка хереса, 1 чайн. ложка соевого соуса, соль, 1 яичный белок, 50 г растительного масла для фритюра.

Разморозить пластины теста. Овощи очистить, вымыть и нарезать узкими полосками. Крабовое мясо крупно порубить. Разогреть 1 чайн. ложку растительного масла и около 1 мин на сильном огне при постоянном помешивании обжаривать в нем овощи и крабовое мясо. Приправить хересом и соевым соусом, посолить по вкусу. На нижнюю треть каждой пластины теста выложить небольшое количество крабовой начинки. Кисточкой смазать края теста взбитым белком и закатать его до середины. Затем левый и правый край аккуратно сложить к центру, свернуть до конца в рулетик. Края хорошенько прижать и также смазать белком. В высокой кастрюле разогреть масло для фритюра и обжарить в нем рулетики до золотистого цвета. Подать, украсив пряными травами. Можно предложить острый соус чили.



КУРИНОЕ РАГУ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ИМБИРЕМ

На 4 порции: 6 стол. ложек соевого соуса, 1 чайн. ложка тертого имбиря, 1 стол. ложка крахмала, соль, молотый черный перец, 1 стебель лука-порея, 500 г филе куриной грудки, 200 г клубня сельдерея, 2 моркови, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 стол. ложки растительного масла.

Смешать 3 стол. ложки соевого соуса, тертый имбирь, крахмал, соль и молотый черный перец. Филе вымыть, обсушить бумажным полотенцем и нарезать небольшими ломтиками. Выложить курицу в маринад, накрыть крышкой и оставить на 30 мин. Морковь и клубень сельдерея вымыть, очистить от кожицы и нарезать то и другое узкими полосками. Порей вымыть, почистить и нашинковать кольцами. Лук очистить, разрезать вдоль пополам и нарезать дольками. Чеснок мелко порубить или сделать массу с помощью пресса. В глубокой сковороде разогреть растительное масло. Около 3 мин обжаривать в нем, постоянно помешивая, репчатый лук, морковь и сельдерея. Приправить овощи остатками соевого соуса, солью и молотым черным перцем по вкусу. Добавить маринованные кусочки куриного филе, перемешать с овощами и тушить под крышкой еще 5-7 мин.

