

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДДРУГТА ПЛЮС

№3

январь 2022

цена:

2,5 лари

Копилка

СОВЕТОВ

стр. 32, 33

Худеем

ВО СНЕ

стр. 22

Почему давление

поднимается

стр. 6

Как я была

блогером

стр. 28

Светлана Светличная:

“Не виноватая я!”

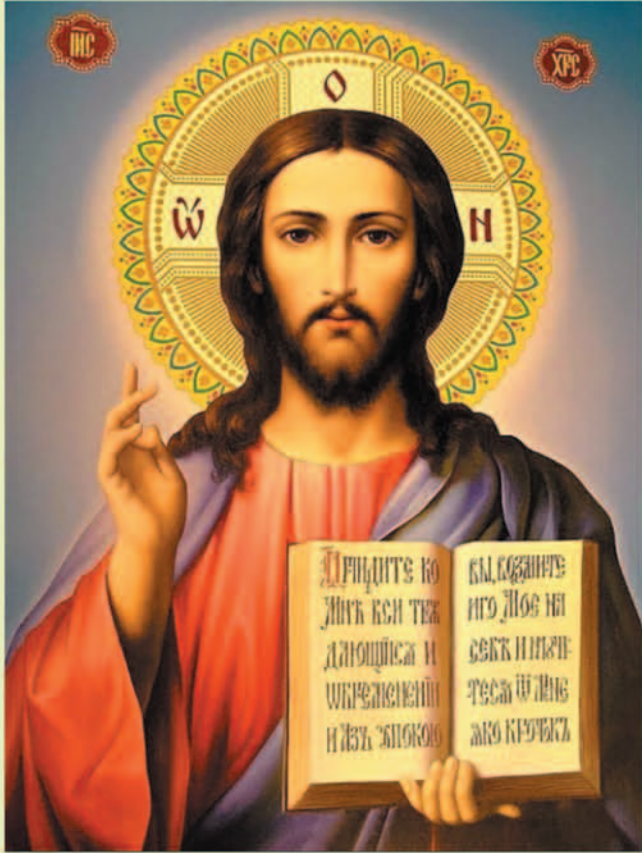
стр. 20, 21

Юлия Пересильд стр. 16-17

“Космос, прием!”

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2022 ГОД

ПОСТЫ: ЦЕРКОВНЫЕ ПРАЗДНИКИ:



Великий Пост
с 7 марта
по 23 апреля
Петров Пост
с 20 июня
по 11 июля
Успенский Пост
с 14 августа
по 27 августа
Рождественский Пост
с 28 ноября 2022
по 6 января 2023

ОДНОДНЕВНЫЕ ПОСТЫ
Среды и пятницы в течение года, за исключением сплошных седмиц и Святка
19 января - Крещенский сочельник (Навечерие Богоявления)
11 сентября - Усекновение главы пророка Иоанна Предтечи
27 сентября - Воздвижение Креста Господня

СПЛОШНЫЕ СЕДМИЦЫ (нет постов)
с 7 по 17 января - Святки
с 14 по 19 февраля - Мытаря и фарисея
с 28 февраля по 6 марта - Сырная масленица
с 25 по 30 апреля - Пасхальная (светлая)
с 13 по 19 июня - Троицкая

6 января - Рождественский сочельник
7 января - Рождество Христово
14 января - Обрезание Господне
19 января - Богоявление. Крещение Господне
27 января, 1 июня - День св. Нино
8 февраля - День св. Давида
13 февраля, 14 мая - День св. Царицы Тамары
15 февраля - Сретение Господне
23 февраля, 13 апреля, 9, 26 октября - празднование Иверской иконы Божией матери
6 марта - Прощеное воскресенье
7 апреля - Благовещение Пресвятой Богородицы
17 апреля - Вход Господень в Иерусалим. Вербное воскресенье
24 апреля - Пасха. Светлое Христово Воскресение
6 мая - День св. Георгия
1 мая - Красная Горка
3 мая - Радоница, поминовение усопших
12 мая, 13 декабря - День св. Андрея Первозванного
22 мая, 19 декабря - День св. Николая
4 июня - Давидгареджи
2 июня - Вознесение Господне
12 июня - День Святой Троицы. Пятидесятница
15 июня - День Святого Духа
7 июля - Рождество Иоанна Предтечи
12 июля - День Славных и всехвалных апостолов Петра и Павла
15 июля - Праздник Светицховели
25 июля - Икона Божией Матери "Троеручица"
2 августа - день св. пророка Или
9 августа - день св. Пантелеимона Целителя
19 августа - Преображение Господне
28 августа - Успение Пресвятой Богородицы
29 августа - Анчисхатоба
11 сентября - Усекновение главы пророка Иоанна Предтечи
14 сентября - Начало индикта - церковное новолетие
21 сентября - Рождество Пресвятой Богородицы
26 сентября - День св. Кетеван
27 сентября - Воздвижение Креста Господня
28 сентября - Алавердоба
14 октября - Покров Пресвятой Богородицы
14 октября - Мцхетоба-Светицховлоба
23 ноября - Гиоргоба
4 декабря - Введение во храм Пресвятой Богородицы
13 декабря - День св. Царя Вахтанга Горгасали
17 декабря - День св. Варвары

ЯНВАРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ФЕВРАЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

МАРТ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

АПРЕЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

МАЙ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ИЮНЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ИЮЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

АВГУСТ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

СЕНТЯБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ОКТАБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

НОЯБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ДЕКАБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ШВАРЦЕНЕГГЕР ОФИЦИАЛЬНО РАЗВЕЛСЯ С ЖЕНОЙ



Актер и политик Арнольд Шварценеггер официально развелся с женой Марией Шрайвер после десяти лет судебных разбирательств.

О расставании пара объявила в 2011 году, однако бракоразводный процесс затянулся на десять лет. Поводом для расставания стало известие, что у актера родился сын от домработницы, сообщает портал TMZ.

Такой долгий развод объясняется «отсутствием мотивации» и сложными имущественными спорами. Супруги во время судов делили около 400 миллионов долларов, и в результате имущество было поделено практически поровну.

На Марии Шрайвер Шварценеггер женился в 1986 году. В браке у них родилось четверо детей.

ВЫШЕЛ НОВЫЙ ТРЕЙЛЕР «БЭТМЕНА»



Warner Bros. Pictures опубликовал новый трейлер «Бэтмена» с Робертом Паттинсоном в главной роли. Ролик разместили на официальном youtube-канале студии.

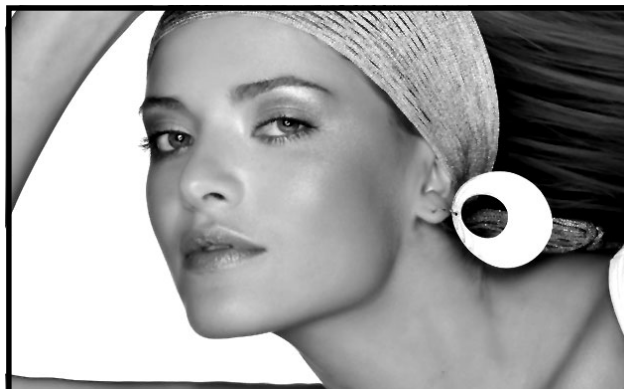
Новый трейлер акцентирован на Селине Кайл, Женщине-кошке, и ее отношениях с Бэтменом. Зрителям показали сцены, как они дерутся.

Кроме того, супергерой гонится за Пингвином, одним из главных злодеев фильма.

Главную роль в картине

Мэтта Ривза сыграл голливудский актер Роберт Паттинсон. Также в нем приняли участие Зои Кравиц, Пол Дано, Энди Серкис, Колин Фарелл, Джеффри Райт и другие.

Ранее в интернете появился новый постер со съемок кинокомикса «Бэтмен» режиссера Мэтта Ривза. На новом снимке с надписью «Темнейший рыцарь» видно самого Бэтмена и Женщину-кошку. Они смотрят друг на друга на верхнем этаже с видом на спящий город.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ДЭНИЕЛ РЭДКЛИФФ БЫЛ ВЛЮБЛЕН В ХЕЛЕНУ БОНЭМ КАРТЕР

Звезда фильмов о Гарри Поттере Дэниел Рэдклифф признался, что во время съемок кинофраншизы был влюблен в актрису Хелену Бонэм Картер, исполнительницу роли Беллатрисы Лестрейндж.

О своей тайной влюбленности 32-летний актер рассказал в специальном эпизоде, приуроченном к 20-летию выхода картины «Гарри

кофе. Я люблю тебя. Хотел бы я родиться на десять лет раньше, чтобы у меня был шанс. С большой любовью. Спасибо за то, что ты такая крутая.» В беседе с актрисой Дэниел признался, что и первый опыт в реальных отношениях он получил на съемках «Гарри Поттера».

«Каждая часть моей жизни неразрывно связана с «Гарри Поттером». Мой пер-



Поттер и философский камень». Как сообщает издание People, в фильме-реюнионе Дэниел в присутствии 55-летней актрисы зачитал вслух некогда посвященное ей любовное послание.

«Дорогая ХБК. Я счастлив, что мне довелось быть твоим партнером по съемочной площадке и твоей поддержкой. В том смысле, что всякий раз все заканчивалось тем, что я держал твой

вый поцелуй был с человеком со съемочной площадки. Мои первые девушки были тоже отсюда. Все так или иначе крутилось вокруг съемок в этом проекте.»

Дэниел не единственный, кто после стольких лет признался, что был влюблен в коллегу по франшизе. На днях Эмма Уотсон заявила, что была влюблена в Тома Фелтона, но тот относился к ней как к младшей сестре.

НИКОЛЬ КИДМАН О РОЛИ ЛЮСИЛЬ БОЛЛ

Новый фильм режиссера Аарона Соркина “В роли Рикардо” вышел в стриминг-сервисе Amazon Prime Video. Картина посвящена американским телезвездам 1950-х годов Люсиль Болл и ее мужу Деси Арсансу, которые играли в популярном ситкоме “Я люблю Люси”.

Главные роли в новом фильме исполнили австралийская и американская актриса Николь Кидман и испанский актер Хавьер Бардем.

“Признаюсь, когда Соркин прислал мне сценарий, я была очень скептически настроена. Не люблю биографии. Но, начав читать, я уже не могла остановиться. Сам сценарий захватывает. Так что обращаюсь ко всем зрителям: обязательно прочитайте сценарий, это лучшая книга, которую вы когда-либо держали в руках. Действительно, сценарий фильма очень оригинален и глубок. Он состоит из множества сюжетных элементов и рассказывает о главных героях в разных аспектах их жизни”, – заявила актриса.

При этом она отметила, что фильм повествует не про шоу Люсиль Болл, а про нее саму, про то, что происходило за театральным занавесом, про женщину, которая “соверши-

ла такой мощный прорыв в индустрии и в сознании общества”. По мнению Кидман, она однозначно была гением.

“В фильме мы рассказываем историю ее жизни, но не по традиционной схеме “родился – жил



– умер”. Иначе это был бы не Соркин. Он концентрирует внимание на нескольких главных событиях жизни героини и, маневрируя между ними, показывает самую суть ее характера. И характеров ее партнеров. И это было очень необычно”, – уверена Николь Кидман.

По ее словам, когда она только согласилась работать над новой картиной, она плохо представляла, как все это будет. Дело в том, что предложение сыграть Люсиль Болл поступило ей в разгар пандемических ограничений. Поэтому Кидман ду-

мала, что работа с Соркиным будет проходить в Zoom.

“Затем, примерно через неделю, когда я вчитывалась в сценарий, пытаясь просто сконцентрироваться на каких-то отдельных деталях, вдруг

осознала, что даже ее голос совершенно не похож на мой. Просто вообще не в том диапазоне! И я схватилась за голову – что я наделала! Да, хотела бы работать с Соркиным, но у меня не хватит таланта!” – рассказала актриса.

Однако режиссер заявил, что у нее обязательно все получится, надо просто ежедневно работать над ролью, вникать в характер героини, погружаться в историю персонажа. Как добавила кинозвезда, Соркин регулярно посылал ей имейлы, в которых ободрял ее и гово-

рил, что все получится. Помимо этого, поделилась, как ей удалось перевоплотиться из изящной, хрупкой Николь Кидман в жизнерадостную пышечку Люсиль.

“К счастью, у меня было почти достаточно времени до начала съемок. В течение следующих двух месяцев я работала над собой, училась перевоплощаться в Люсиль. Смотрела сериал неисчислимое количество раз, вслушивалась в интонации ее голоса. Это было очень непривычно для меня, так как обычно начинаю работать над своими персонажами изнутри, раскрывая для себя их характеры. А здесь, в случае с Люсиль, характер уже был раскрыт в сценарии. Соркин все выписал словами, так что мне не нужно было стараться понять ее или почувствовать ее, это все уже было в тексте”, – поделилась актриса.

И постепенно, по словам Кидман, шаг за шагом ей действительно удалось преобразиться. Единственное, что пришлось добавить извне, это характерную прическу Люсиль, ее губы по моде того времени, ее модные платья и юбки, придававшие даже самой худенькой женщине округлые формы.

ДЖОННИ ДЕПП ПОПАЛ В СКАНДАЛ

Появились новые детали громкого разбирательства между голливудскими актерами Джонни Деппом и Эмбер Херд. И они могут окончательно похоронить карьеру артиста.

Как сообщает британский таблоид Daily Mail, звезда “Пиратов Карибского моря” в 2013 году обсудила в личной переписке с актером Полом Беттани, как лучше избавиться от бывшей жены – сжечь ее или утопить.

“Давай сожжем Эмбер!” – шутил Депп.

“Не думаю, что ее стоит сжигать. Она ведь не



ведьма. К тому же хорошенькая. Может, утопим? Что думаешь?” – отвечал Беттани.

“Давай сначала утопим, а потом сожжем!” – предлагал Депп.

Компрометирующую

переписку зачитали в суде во время очередного слушания по делу о разводе Деппа и Херд. Сейчас актер пытается доказать: это не угрозы, а всего лишь черный юмор.

И теперь Деппу будет сложно доказать, что бывшую жену он не избивал.

Напомним, Джонни Депп и Эмбер Херд после развода выясняют отношения в суде уже почти 5 лет. Все это время Херд обвиняет актера в побоях. В свою очередь, Депп полон решимости доказать, что в токсичных отношениях жертвой был он.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

В народе считается: если начинаешь икать, значит, тебя кто-то вспомнил. На самом деле на это могут быть серьезные причины.

Напада икота...

Блуждающий нерв защемило

Ученые давно установили, почему человек икает. Икота неконтролируема. Она помогает организму избавиться от нагрузки на блуждающий нерв, соединяющий нервную систему, диафрагму и пищевод. Там, где этот нерв протискивается через узкое отверстие в диафрагму, отделяющую грудную полость от брюшной, и зарождается икота. Блуждающий нерв может раздражаться и прижиматься от того, что человек находится в неудобном положении или внезапно испугался. Маленькие дети икают, если сильно замерзли.

Съели лишнего или плохо жевали

Человек чаще всего икает, когда быстро поглощает пищу, плохо ее пережевывает, заглатывает слишком большие куски или съел лишнее. И еще, если еда слишком сухая. Переедание - одна из частых причин икоты. Съели большую порцию еды? Ваш желудок растянулся и теперь касается диафрагмы. В ответ она раздражается - и начинается икота.

Икоту может спровоцировать слишком жирная и острая пища в сочетании с газировкой или квасом. Алкогольные напитки, замедляя процесс пищеварения, также могут вызвать икоту.

Более серьезные причины

Икота бывает связана с нарушениями в работе центральной нервной системы. Она может страдать из-

за опухоли, инфекции или травмы. Сердечная икота начинает донимать за несколько дней до инсульта. И во время инсульта, при рассеянном склерозе, энцефалите, менингите. Икота бывает при сотрясении мозга и во время химиотерапии. Каждый третий онкобольной, который прошел несколько этапов химиотерапии, начинает часто икать от мощных лекарственных препаратов, особенно дексаметазона.

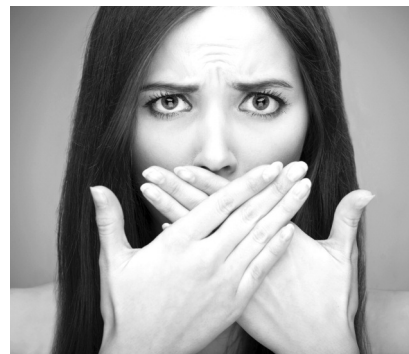
Когда икота возникает одновременно с неясными болями в сердце, брюшной полости, подреберье или в области других внутренних органов, это сигнал серьезного заболевания - инфаркта, гастрита, язвы желудка или кишечника. Человек может часто икать от развития панкреатита, болезней желудка и печени. Икоту могут вызвать сильные переживания и страх.

После операции

В первые часы после оперативного вмешательства больные также нередко икают. Потому что во время анестезии в трахею вставляют дыхательную трубку, а еще при операции смещаются внутренние органы, от чего возникает икота. Она может быть после абдоминальной хирургии из-за скопления воздуха и газов во внутренних полостях организма.

SOS!

Если икота длится больше часа, приступы возникают несколько раз в день или продолжают несколько дней и на ее фоне появляются боли в груди, изжога, нарушение глотания - это симптомы серьезных заболеваний.



Как можно избавиться от икоты

- ✓ Снять спазмы в диафрагме можно, задержав дыхание и одновременно сжав диафрагму мышцами груди. Чем дольше вы будете задерживать дыхание, тем больше вероятность, что икота прекратится. Диафрагма расслабится и перестанет сокращаться.
- ✓ Можно проглотить 1 ст. ложку сахара. Как сахар влияет на икоту, пока не установлено, но это действует.
- ✓ Чтобы икота пропала, выпейте стакан воды маленькими глотками, зажав нос. Глотки нужно делать часто и без перерыва.
- ✓ Избавиться от икоты можно, если стать вниз головой, опираясь на руки. Или лечь на кровать, свесив голову, чтобы она оказалась ниже туловища, и посчитать до десяти. Можно испугать икающего, но не перестарайтесь!
- ✓ Снимает икоту свежий ромашковый чай. Настаивайте ромашку полчаса и медленно выпейте. Ромашка обладает расслабляющим эффектом. Диафрагма перестает сокращаться, и икота прекратится.
- ✓ Начали икать? Надавливайте пальцами на глазные яблоки в течение 2-3 минут.
- ✓ Возьмите пакет, выдохните в него, а затем вдохните этот воздух. И так несколько раз.

А. Геворкян, терапевт, врач II категории.



ПОЧЕМУ ДАВЛЕНИЕ ПОДНИМАЕТСЯ?

Когда подскочило давление, мало принять таблетку и прилечь отдохнуть. Необходимо понять причину гипертонии и разобраться с ней.

Употребление лекарственных препаратов

Иногда лекарственные средства (например, гормональные препараты - особенно анаболические или глюкокортикоидные) могут стать причиной скачков давления. Применение сосудосуживающих капель и спреев для носа также способно вызвать повышение давления. И даже вполне безобидные натуральные стимуляторы, вроде элеутерококка или женьшеня, могут спровоцировать гипертензию при частом применении. В данном случае необходимо проконсультироваться с врачом и подобрать безопасную альтернативу.

Гипертоническая болезнь

Гипертоническая болезнь является причиной гипертонии в 90% случаев. Она представляет собой стойкое повышение давления без органических поражений внутренних органов. Наиболее частая причина гипертонической болезни - хронический стресс. Пережив стрессовую ситуацию, человек, в отличие от животного, не забывает ее, как только опасность миновала, а постоянно возвращается к ней в мыслях. Это приводит к тому, что в коре головного мозга надолго сохраняется застойное возбуждение и, как следствие, повышается давление.

Высокое давление чаще всего списывают на проблемы с сердцем и сразу идут к кардиологу. Это правильный подход, но далеко не всегда корни гипертонии кроются в болезнях сердечно-сосудистой системы. Врач поможет выявить и устранить истинные причины.

Гормональный дисбаланс

Избыточная выработка гормона надпочечников альдостерона сопровождается высоким давлением, мышечной слабостью, учащенным сердцебиением. Это происходит из-за дисфункционального расстройства надпочечников - например, первичного альдостеронизма.

При данном заболевании ткани надпочечников разрастаются, что ведет к задержке жидкости в организме и, соответственно, к повышению давления. Если же гипертония сопровождается расстройством ЖКТ и резкой потерей веса, стоит пройти исследование, чтобы исключить доброкачественную опухоль.

Выявить проблемы с надпочечниками поможет анализ крови. Если уровень калия в анализе низкий, необходимо уделить этому органу особое внимание.

Заболевания почек

Препараты от гипертонии, выписанные врачом, не помогают и давление продолжает держаться на высоких отметках? Стоит проверить почки. Лучше сделать комплексное исследование - пройти УЗИ, чтобы исключить мочекаменную болезнь и поликистоз почек, сдать анализ мочи на пиелонефрит. Мужчинам стоит провериться на наличие простатита. Если вы часто болеете ангинами, необходима проверка на гломерулонефрит.

Избыток соли в рационе

В последнее время повышение давления диагностируется даже у молодых людей. Причина - избыточное употребление соли. В норме можно употреблять около 5 г соли в сутки - 1 ч. л. Однако, по данным ВОЗ, современный человек за день съедает до 8-11 г соли. Натрий задерживается в сосудах и провоцирует скопление в организме воды. Большой объем жидкости приводит к повышению давления.

Врачи советуют употреблять соль с пониженным содержанием хлорида натрия. Но и здесь не все просто: хлорид натрия в таком продукте заменен хлоридом калия. При болезнях почек, а также при приеме некоторых лекарств такая соль не рекомендуется к применению.

Первая помощь

Давление повысилось? **Необходимо прилечь и обеспечить приток свежего воздуха в комнату. Снизить показатели поможет правильное дыхание: глубокий вдох-задержка на 10 секунд - шумный выдох через рот. После в течение двух минут следует делать короткие вдохи и выдохи через рот. Поможет также корвалол: растворите 30 капель лекарства в 100 мл воды.**

Согласно нормам ВОЗ, высоким считается верхнее давление выше 140 мм и нижнее выше 90 мм.

Избыточный вес

По статистике, ожирение увеличивает риск развития артериальной гипертонии в 2-6 раз, но не стоит рассматривать лишний вес как первичную причину высокого давления. Чаще всего он связан с высоким содержанием в рационе соленой и сладкой пищи, вредных жиров, с малоподвижным образом жизни. Все это в совокупности приводит к возникновению сопутствующих болезней и патологических состояний. Например, меняется микробиота кишечника и возникает внутреннее воспаление. Хронические заболевания обостряются и прогрессируют. Это способствует повышению давления и дисбалансу организма в целом.

Малоподвижный образ жизни

Если вы много сидите и мало двигаетесь, происходит деформация позвоночника, развивается остеохондроз. Мышцы спины и шеи находятся в постоянном напряжении, артерии, питающие мозг, оказываются зажаты - наступает кислородное голодание. На этом фоне часто возникают головокружения, нарушаются когнитивные функции, а также развивается гипертония. Как правило, в этом случае давление повышается к вечеру.

Стали быстрее утомляться, наблюдается нехватка энергии, а вес по неизвестным причинам ползет вверх? Возможно, стоит проверить надпочечники.

Вернуть организму молодость

Впервые термин «синдром усталых надпочечников» (СУН) ввел врач-натуропат Джеймс Уилсон в 1998 году. Этим понятием он обозначал нервно-гормональное расстройство, которое возникает, когда надпочечники работают на износ, производя гормон стресса кортизол. В результате они «выгорают» и перестают секретировать гормоны в нормальном количестве. На этом фоне происходит дисбаланс тестостерона, эстрогена, прогестерона, гормонов щитовидной железы. Он проявляется в постоянной усталости, проблемах со сном, сбоях в работе ЖКТ, раздражительности, тяге к сладкому, гипогликемии.

Органы в опасности

Согласно теории Уилсона и последователей, надпочечники тесно связаны с щитовидной железой и яичниками. СУН «задевает» все эти органы - могут возникать проблемы в репродуктивной сфере, развиваться гипотиреоз. При этом гормональное лечение отдельно яичников или щитовидной железы не дает результатов - начинать, по мнению авторов теории, нужно именно с надпочечников.

Наиболее выявлены симптомы, как правило, только в одной обла-

сти. Если «слабым звеном» оказались надпочечники, это проявляется в повышенной тревожности и эмоциональности, если яичники - может появиться ярко выраженный ПМС. В случае, если больше всего страдает щитовидка, наблюдается общее снижение энергии, избыточный вес.

Метаболиты надпочечников выводит печень, но это не всегда происходит правильно. Если орган не справляется, интоксикация организма повышается: появляются головная боль, затуманенность сознания.

Что говорят врачи?

Нутрициологи, натуропаты и остеопаты подхватили идеи Уилсона, но Общество эндокринологов до сих пор не признало диагноз «усталые надпочечники». В статье, опубликованной в 2016 году в BMC Endocrine Disorders, сообщается, что доказательства такому диагнозу пока не найдено.

Врачи доказательной медицины считают, что за симптомами, которые принято списывать на СУН, могут скрываться совершенно разные заболевания и дисфункции - анемия, тревожное расстройство, болезни кишечника, хронический стресс, дисфункция щитовидной железы и др. В некоторых случаях можно поставить диагноз гипокортицизм (он официально есть в медицинском классификаторе болезней). Однако гипокортицизм сопровождается такими симптомами, как сильная потеря веса, рвота, тошнота, боль в суставах, гипотония.

Чтобы узнать наверняка, в каком состоянии надпочечники, предлагается пройти довольно сложное исследование. В процессе врач стимулирует надпочечники, вводя в кровь гормон гипофиза кортикотропин, и следит за реакцией. Простой анализ на кортизол в этом случае малоинформативен, так как его уровень в крови имеет самые высокие значения утром (примерно в 8:00), а самые низкие - ночью (с 01:00 до 03:00).



Чем помочь организму

Зарубежные эксперты пытаются лечить усталые надпочечники гормонами, БАД из бычьих надпочечников, но наиболее эффективные меры предлагают врачи-натуропаты.

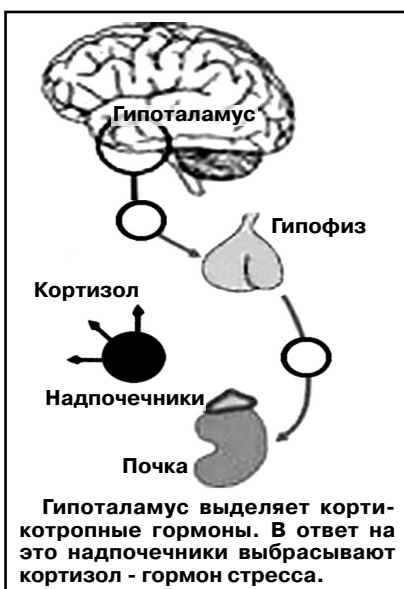
Нормализация циркадных ритмов. В норме человек бодрствует при свете солнца и ложится спать после заката. Если эти ритмы сбиваются неправильным режимом дня или частым употреблением кофе и энергетиков, происходит сбой в производстве кортизола.

Баланс жидкости в организме. В сутки полезно выпивать 1,5-2 литра воды. Восстановить водно-солевой баланс помогут такие напитки, как вода с соком лимона, настой листьев черной смородины, лечебно-столовая вода.

Изменение рациона питания. Если ваша «ахиллесова пята» - щитовидка, стоит ввести в рацион больше овощей и зелени и сократить животную пищу. Если яичники - подойдет низкоуглеводная диета, а если надпочечники - кетодиета. Точные рекомендации должен дать нутрициолог. Также стоит употреблять больше продуктов с низким гликемическим индексом.

Восстановление микробиома кишечника. От здоровья микрофлоры кишечника зависит всасывание и переработка поступающей пищи, а также снабжение внутренних органов витаминами и микроэлементами.

Минимизация источников стресса. Помогут медитация, релаксационные техники, работа с психотерапевтом, прогулки на природе.



Сердечный приступ

Большинство смертей от сердечного приступа происходит в первые несколько часов после появления симптомов.

Между тем быстрое начало лечения и восстановление кровотока в заблокированных артериях спасет жизнь. Жаль, что пациенты нередко медлят с обращением в больницу. Почему? Исследователи побеседовали с 326 пациентами, перенесшими первый или второй инфаркт миокарда. Вот что они ответили.

✓ Большинство пациентов, которые ждали, что все «пройдет само» более 12 часов, сообщали, что на них навалились бессилие и неспособность действовать... Как бы теряется контроль над собой. Возможно, это как-то связано со страхом и беспокойством. Но важно как можно быстрее избавиться от такого оцепенения, сделать волевое усилие... и согласиться с вызовом бригады скорой помощи.

✓ Неточная оценка симптомов - вторая причина несвоевременного вызова врача скорой помощи. Люди, которые выжидали сутки, а то и больше, объясняли, что им потребовалось много времени, чтобы понять, что происходит что-то действительно серьезное. Они думали, что нет острой необходимости звонить в скорую.

✓ Беда случается, если пациент не хочет тревожить врачей скорой помощи среди ночи, в выходные или в праздники. Правильно в таких случаях поступают пациенты, которые точно знают симптомы сердечного приступа и сразу обращаются за медицинской помощью. Они не пытаются как-то отвлечься, перетерпеть или подождать до утра.

Напоминаем признаки сердечного приступа: небольшой или сильный дискомфорт (боль, сдавление) в груди, горле, шее, плечах, спине, животе, который длится более 15 минут. Это часто сопровождается тошнотой, холодным потом, слабостью, одышкой, страхом. Еще один характерный признак - ощущение, что вы в этой ситуации бессильны. Если появились такие симптомы, не игнорируйте их. Немедленно обратитесь за помощью. Лучше ошибиться, чем умереть.

М. Нарусов,
врач скорой помощи.



ГЛАУКОМА: ДИАГНОЗ, НО НЕ ПРИГОВОР

? Пять лет назад мне измерили внутриглазное давление. Оно оказалось повышенным. Выписали капли и сказали, что надо наблюдать. Но диагноз глаукома пока не поставили. Чем она опасна? Как ее лечат?

Лариса Романовна Гулюта.

Чаще всего жалоб нет

Ну разве что иногда наблюдается «затуманивание» перед глазом, чаще по утрам, после сна. А еще радужные круги, если посмотреть на источник света, боль в области глаза и соответствующей половине головы, снижение остроты зрения... Первичная глаукома развивается почти незаметно и для больного, и для окружающих его людей. Поэтому так трудно выявить болезнь на ранней стадии и своевременно начать лечение. Глаукома долго никак не проявляется, не причиняя ни боли, ни других неудобств.

Сегодня количество больных глаукомой в мире около 70 миллионов. Как минимум столько же не знают, что их глаза поразила эта болезнь, и продолжают медленно терять зрение.

✿ Если глаукома есть (или была) у ближайших родственников, то и вы будьте начеку.

✿ Как правило, глаукоме сопутствуют заболевания сердечно-сосудистой системы - артериальная гипертензия и гипотония, вегетососудистая дистония, мигрень, сахарный диабет...

✿ Близорукость более 3 диоптрий провоцирует образование глаукомы.

✿ Длительное применение стероидов. Этим грешат любители спорта, которые с помощью стероидов делают себе тело.

Если есть хотя бы один из перечисленных факторов риска, настоятельно рекомендуем проконсультироваться у офтальмолога!

Кто больше всего рискует

✿ Чем старше человек, тем выше риск потерять зрение от глаукомы. Каждому после 40 лет надо регулярно проверять зрение.

Как диагностируют эту болезнь глаз

Внутриглазное давление измеряется методом тонометрии по Мак-

На каждый день

➔ Для хорошего зрения полезно съедать каждый день по 100 г бараньей печенки в течение 2-3 месяцев. Причем утром натощак или перед обедом. И еще полюбите сырую морковь, свекольный салат фрукты, ягоды, особенно чернику.

➔ Для улучшения зрения и вообще укрепления организма 100 г сока алоэ, 500 г измельченных ядер грецких орехов, 300 г меда и сок 3-4 лимонов хорошо перемешайте и съедайте по десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

лакову. В глаз закапывают анестезирующее средство и кладут специальный грузик на глаз. Но чаще всего применяется бесконтактный метод, не требующий предварительного закапывания капель и не вызывающий дискомфорта. Внутриглазное давление для профилактики необходимо измерять раз в год всем людям старше 40 лет и раз в месяц при наличии диагноза глаукома. Норма - 22-23 мм рт. ст.

Есть такой тест - периметрия

Его используют для определения границ полей зрения. Нормальное поле зрения позволяет видеть сразу много предметов, их величину и расположение. В начальной стадии глаукомы отклонения от нормы чаще всего не заметны. Но постепенно начинают выпадать из поля зрения небольшие участки. По мере прогрессирования глаукомы периферические границы полей зрения сужаются. На поздних стадиях сохраняется лишь трубчатое центральное зрение. В конце концов человек теряет зрение полностью.

Существуют дополнительные методы обследования, которые позволяют оценить зрительные функции на данный момент и в динамике. Это ретиноматография и оптическая когерентная томография.

Лечение глаукомы

Основная задача - остановить прогрессирование болезни и дальнейшее ухудшение зрения. Вначале доктор назначает глазные капли, возможно, даже одновременно несколько разных капель. Если медикаментозное лечение не помогает и глаукома продолжает быстро прогрессировать, доктор может порекомендовать лазерное лечение. Эта амбулаторная, практически безболезненная процедура занимает всего несколько минут. В более сложных случаях, когда медикаментозная и лазерная терапия неэффективны, прибегают к оперативному вмешательству.

С того момента, как вам поставили диагноз глаукома, необходимо ежедневно закапыва-

ть капли, соблюдать все рекомендации врача и регулярно обследоваться у лечащего офтальмолога. Регулярная проверка состояния глаз необходима для оценки проводимого лечения.

Благодаря современным методам лечения большинства больных удается сохранить зрение.

Что можно и чего нельзя при глаукоме

☼ Старайтесь избегать стрессов и любых нервных напряжений.

☼ Не работайте в наклонном положении.

☼ Не принимайте горячие ванны и горячий душ. Сауна и баня - не для вас.

☼ Алкоголь и никотин усиливают дистрофию зрительного нерва.

☼ Любителям дач необходимо иметь низкую скамеечку для работы в саду и огороде и почаще делать перерывы.

☼ Умственная и умеренная физическая и зрительная нагрузки не противопоказаны.

Посидим, поедим, подумаем...

В Москве есть ресторан, где человек с хорошим зрением может представить себе, каково это - самостоятельно принимать пищу незрячему. Прием пищи в полной темноте вызывает чувство растерянности и беспомощности... Ощущение не самое приятное. Так вынуждены жить люди, потерявшие зрение из-за глаукомы. Такая слепота связана с поздней диагностикой. К сожалению, 60-80% случаев глаукомы диагностируется на поздних стадиях. Между тем нынешний уровень диагностики и наличие эффективных медицинских препаратов и хирургических методик для лечения заболевания позволяют говорить о глаукоме как диагнозе, но не приговоре. Нужно только вовремя обратиться к врачу. Иначе, какие бы современные препараты ни назначались, эффекта от них не будет.

Р. Отиев, офтальмолог, врач высшей категории.

Цифры и факты

✓ Человек видит окружающий мир не глазом, а мозгом. Глаза только собирают информацию об окружающем мире со скоростью 10 единиц информации в секунду, а затем передают ее в головной мозг. Причем в перевернутом виде.

✓ Роговицы глаз человека и акулы схожи по строению. Хирурги-трансплантологи применяют роговицы акулы при операциях в качестве заменителя.

✓ Каждый раз при смене взгляда хрусталик меняет фокус и ежесекундно фокусируется на 50 предметах.

✓ Глаз, поворачиваясь при помощи мышц, обеспечивающих его необычную подвижность, безостановочно совершает прерывистые движения. Плавные движения совершаются, только когда человек наблюдает за движущимся объектом.

✓ Если половинки шариков для пинг-понга положить на глаза и посмотреть сквозь них на красный цвет; слушая радио, настроенное на помехи, появляются яркие и сложные галлюцинации.

На одном глазу созрела катаракта, на другом дозревает...

? Мне 75 лет. На одном глазу зрелая катаракта, а на другом дозревает. Операции боюсь. Вдруг станет хуже? Нет ли каких-то капель?

Инна Билль.

Капель, которые рассасывают катаракту, на сегодняшний день не существует. А вот мошенников, которые предлагают избавить человека от катаракты без операции, много. Чаще всего им верят пожилые люди. Они платят большие деньги и не получают результата.

Есть четыре стадии катаракты: начальная, незрелая, зрелая и перезрелая. На начальной стадии врач может наблюдать пациента, а на второй однозначно рекомендует оперироваться. Почему? При незрелой катаракте уже нет 100% зрения. Из-за помутнения хрусталика человек видит на 70-80, а может, и на 50-60%. Хрусталик еще мягкий. Но постепенно он

становится более плотным. Современная методика (факоэмульсификация) позволяет дробить хрусталик ультразвуком и с помощью специального отсоса убирать раздробленные массы. Затем в глаз вводится искусственный хрусталик. Сравните: при незрелой катаракте операция длится 5-7 минут, а зрелую надо дробить 30-40 минут, потому что она плотная. В результате послеоперационный период длится дольше, выше риск осложнений. И видеть человек будет позже - не на следующий день, а через месяц. Поэтому лучше оперироваться, когда катаракта незрелая.

В. Толоков, врач высшей категории.



БУДЬ ЗДОРОВ, НЕ КАШЛЯЙ!

В эпоху коронавируса многие люди особенно боятся заболеваний дыхательных путей и их осложнений. Но врага, как говорится, нужно знать в лицо. Сегодня поговорим о плеврите - одном из возможных осложнений пневмонии и не только.

О симптомах, диагностике и лечении этого заболевания рассказывает врач высшей категории Василий СЫЧЕВ.

Тонкие слои

Плевра - это такая тонкая двухслойная оболочка в грудной клетке. Внутренний листок плевры покрывает наши легкие, а внешний - выстилает стенки грудной клетки. В полости между этими двумя слоями содержится небольшое количество плевральной жидкости, схожей по составу с сывороткой крови. Она нужна для смазки во время дыхательных движений и позволяет листкам плевры свободно скользить относительно друг друга.

Причиной плеврита, то есть воспаления этой самой оболочки, может стать как инфекция, так и целый ряд неинфекционных заболеваний.

Инфекционный плеврит чаще всего возникает как осложнение простуды, пневмонии, туберкулеза и др. Его причинами могут быть пневмококки, стафилококки, гемофильная палочка, микобактерия туберкулеза, стрептококки, паразиты, грибы.

Неинфекционное воспаление плевры могут спровоцировать, например, злокачественные опухоли (органов дыхательных путей, молочной железы у женщин) либо их метастазы в плевру.

Также плеврит может вызвать тромбоэмболия легочной артерии, инфаркт легкого, инфаркт миокарда, аутоиммунные, ревматоидные заболевания (системная склеродермия, васкулиты и пр.) и ряд других недугов.

Тревожные симптомы

Симптомы плеврита зависят от того, в какой форме он протекает - сухой, экссудативной или гнойной.

При сухом плеврите больной жалуется на боль в грудной клетке во время дыхания, на кашель при наклоне в противоположную от воспаления сторону. По вечерам обычно

поднимается температура (субфебрильная лихорадка), отмечается потливость. Больной дышит учащенно, поверхностно и старается лежать на больном боку, чтобы уменьшить боль. При прослушивании с помощью фонендоскопа слышен шум трения плевры.

Гнойный или экссудативный плеврит проявляют себя немного иначе. В начале болезни пациент ощущает тупую боль, которая возникает всякий раз от раздражающего сухого кашля. В пораженной области начинает скапливаться экссудат (выпот в виде жидкости), догадаться о котором можно по чувству тяжести в грудной клетке, сильной одышке, бледности кожных покровов. К этим симптомам добавляются: слабость, температура, потливость, отсутствие аппетита.

Иногда у больного наблюдаются отеки, особенно в области лица, потеря голоса. При осмотре грудной клетки врач отмечает выбухание межреберий, пораженная половина отстает при дыхании.

В анализе крови может увеличиться число лейкоцитов, преимущественно за счет нейтрофильной группы, СОЭ ускорена. При гнойном плеврите резко нарастают признаки токсемии, то есть отравления организма.

Важно!

Нельзя игнорировать симптомы заболевания, откладывая визит к врачу; или пытаться вылечить его «народными средствами». Иначе могут возникнуть опасные осложнения. Например, образование спаек вплоть до полного заражения плевральной полости, формирование дыхательной недостаточности, скопление гноя между плевральными листками и прорыв в бронхиальную полость и другие.

Кстати

Для профилактики заболеваний, течение которых осложняется плевритом, большое значение имеют здоровый образ жизни, регулярные занятия физической культурой и спортом, закаливание и укрепление иммунной системы.

Как диагностируют плеврит?

Больного обычно направляют на рентгенографию грудной клетки и УЗИ плевральных полостей - чтобы определить объем скопившейся жидкости. С помощью УЗИ можно увидеть даже совсем небольшое количество выпота.

Чтобы уточнить природу заболеваний, делают пункцию (прокол грудной клетки) и исследуют плевральную жидкость на наличие клеток опухоли, микобактерий туберкулеза.

При необходимости врач проводит диагностическую торакоскопию - когда в полость плевры через прокол вводится специальный инструмент (торакоскоп), с помощью которого врач осматривает плевральную полость и видит происходящие в ней патологические изменения. При проведении исследования можно забрать материал для биопсии.

Компьютерная томография грудной клетки помогает рассмотреть воспалительный процесс послойно и выявить даже небольшие изменения плевры, легких, средостения, перикарда и др. Также можно с большой долей вероятности определить, злокачественный или доброкачественный процесс имеет место.

Исследуют функцию внешнего дыхания, чтобы выявить у больного нарушения.

Лечение: антибиотики, горчичники и банки

Главная задача врача - ликвидировать основной воспалительный процесс, предупредить образование обширных шварт (спаек) и сращений в плевральной полости, убрать скопившуюся жидкость, обезболить и ускорить рассасывание фибрина.

При плевритах, вызванных пневмонией, назначают антибиотики.

Ревматические плевриты лечат нестероидными противовоспалительными препаратами, глюкокортикостероидами.

При экссудативном плеврите с большим количеством выпота его удаляют, проводя плевральную пункцию или дренирование. При гнойных плевритах промывают плевральную полость антисептическими растворами. По показаниям внутривенно вводят антибиотики, ферменты, гидрокортизон и т. д.

Лечением туберкулезных плевритов занимается фтизиатр, при этом процесс терапии занимает несколько месяцев.

Плевриты неинфекционного происхождения требуют в первую очередь лечения первопричины заболевания. Симптоматическое лечение предусматривает детоксикационную, рассасывающую терапию, противовоспалительные и обезболивающие препараты.

В лечении сухого плеврита, помимо собственно лечения, пациентам очень важно соблюдать покой. Показаны постельный режим и диета, богатая белками и витаминами, с ограничением жидкости, соли и углеводов. Необходимо обеспечить достаточный отдых, полноценный сон, регулярно проветривать помещение. Для облегчения болей назначают горчичники, банки, согревающие компрессы, тугое бинтование грудной клетки, - отмечает Василий Сычев. - После того как самочувствие и показатели крови придут в норму, пациентам назначают лечебную физкультуру, дыхательную гимнастику и физиотерапию для профилактики сращения листков плевры, образования так называемых «шварт».

Измерять давление утром нужно через 1-2 часа после сна, обязательно натощак или спустя час или полтора после еды. Перед этим опорожните мочевой пузырь.

Для гипертоников

- Чего нельзя делать при измерении давления?

- Измерять его на бегу, в спешке, а только сидя, положив локоть на стол, или лежа. Манжета должна находиться на уровне сердца. Не стоит измерять давление на рабочей руке. Если вы правша, надевайте манжету на левую руку, если левша - на правую.

- У некоторых гипертоников давление резко снижается после еды...

- Такое часто случается с пожилыми людьми, у которых давление снижается без симптомов. Это становится причиной обморока и падений, которые могут закончиться переломами.

- Сколько раз подряд нужно измерять давление, чтобы точнее узнать, насколько оно высокое или низкое?

- Давление постоянно меняется. Первое измерение обычно выше, чем последующие, поэтому рекомендуется трижды измерять его с интервалом в минуту. При этом первое измерение не учитывать, а при втором и третьем оценивать среднее значение.

- Надо ли снимать одежду, чтобы оголить плечо, или достаточно закатать рукав повыше?

- Чересчур туго закатанный рукав сдерживает поток крови, поэтому, если тонометр ставился на плечо, лучше одежду снять, а потом уже изме-

рить давление. И не затягивайте манжету слишком туго.

- Что считается гипертоническим кризом?

- Когда систолическое, то есть верхнее, артериальное давление поднимается выше 180 мм рт. ст., а диастолическое - ниже - выше 100 мм рт. ст. Эти показатели тонометра сопровождаются головной болью, чаще в области затылка, или тяжестью и шумом в голове, мельканием мушек, пеленой или сеткой перед глазами. И еще тошнотой, чувством разбитости, внутреннего напряжения, одышкой, слабостью, ноющими болями или дискомфортом в сердце. Иногда отекают лицо, руки, ноги.

- Как помочь себе в такой ситуации?

- Убрать яркий свет, открыть окно и постараться взять себя в руки. Если верхнее давление поднялось выше или равно 160 мм рт. ст., надо принять гипотензивный препарат, который назначил вам лечащий врач. Если таблетки от давления не оказались под рукой, а давление уже выше 200 мм рт. ст., срочно вызывайте скорую помощь. До прибытия врача, по возможности, сядьте в кресло с подлокотниками и опустите ноги в тазик с горячей водой.

З. Лапшина, терапевт, врач высшей категории.

ЕСЛИ, КРОМЕ ГИПЕРТОНИИ, ИМЕЕТСЯ МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ, ТО ЛУЧШЕ ИЗМЕРЯТЬ ДАВЛЕНИЕ НЕ ТРИ РАЗА ПОДРЯД, А ПЯТЬ, И ПОСЧИТАТЬ СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ПОСЛЕДНИХ ЧЕТЫРЕХ ИЗМЕРЕНИЙ.

КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ НАСТОЙКИ БОЯРЫШНИКА?

? Раньше в аптеках продавался экстракт боярышника. Сейчас он исчез с прилавков, но есть настойка. Чем они отличаются друг от друга? И действительно ли настойка боярышника полезна, если принимать по назначению? Или я ошибаюсь?

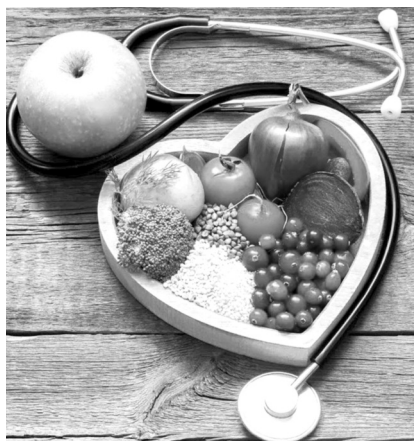
И. Громова.

До 1990-х годов в аптеках продавался жидкий экстракт из плодов боярышника. Он хорошо помогал нормализовать ритм сердца, при гипертонической болез-

ни и других заболеваниях сосудов сердца и головного мозга. Из 1 кг плодов и 70%-ного спирта производили всего 1 л темно-бордовой густой сладковатой и ароматной

жидкости. В наши дни невыгодно производить жидкий экстракт. Вместо него делают настойку. Для ее получения используют уже 40%-ный спирт и из 1 кг плодов получают 10 л настойки. В ней на порядок меньше полезных веществ по сравнению с экстрактом.

Тем не менее ее отпускают в российских аптеках только по рецепту врача и в дневное время.



Может ли содержимое тарелки спасти жизнь? Да может, в 70% случаев проблем с сердцем можно избежать, если выбирать правильные продукты и отказаться от вредной для сердца пищи.

ВОСЕМЬ ПРАВИЛ “СЕРДЕЧНОЙ” ДИЕТЫ

1. Ешьте, больше овощей и фруктов. Это хорошие источники витаминов и минералов. В них минимум калорий и максимум клетчатки. Большинство продуктов растительного происхождения предотвращают кардиологические заболевания. Полезные овощи и фрукты: свежие или замороженные, консервированные овощи с небольшим количеством соли, консервированные фрукты в собственном соку. Отказаться нужно от овощей со сливочными соусами, жареных в панировке, фруктов, консервированных в сиропе, замороженных с сахаром.

2. Выбирайте цельное зерно. Это хороший источник клетчатки и других полезных веществ, которые поддерживают давление в норме. Полезные зерновые: цельнозерновая пшеничная мука, цельнозерновой хлеб; злаковые продукты с высоким уровнем клетчатки; цельные зерна, такие как коричневый рис, гречка, ячмень, полба; макароны из муки грубого помола; овсянка. Вредные: пшеничная мука, белый хлеб, кексы, вафли, маисовый хлеб, сдобная выпечка, лапша быстрого приготовления, торты.

3. Вредных жиров - поменьше. Ограничение насыщенных и трансжиров - важный шаг для снижения уровня холестерина, а значит, для предотвращения ишемии. Повышенный холестерин ведет к образованию и накоплению липидных бляшек в крови, что может привести к атеросклерозу, увеличить опасность инфаркта или инсульта. Лучший способ уменьшить потребление насыщенных и трансжиров - ограничить количество твердых жиров (сливочного масла, маргарина). Вместо жареного картофеля ешьте запеченный, вместо выпечки с кремами - менее калорийное печенье. Гото-

вить пищу лучше с мононенасыщенными жирами, такими как оливковое масло, и полиненасыщенными, которые содержатся в рыбе, орехах, семенах, авокадо.

4. Белок без жиров. Постное мясо, рыба, птица, нежирные молочные продукты, яйца - лучшие источники белка. Людям, склонным к сердечнососудистым заболеваниям, важно выбирать более постные варианты этих продуктов. К примеру, вместо цельного выбрать молоко низкой жирности, а котлеты из жирного сорта мяса заменить отварной куриной грудкой. Рыба - отличный компонент «сердечной диеты», поскольку служит источником полезных омега-3 кислот. Лучшими считаются лосось, скумбрия, сельдь. Растительные источники омега-жиров - льняные семена, грецкие орехи, соевые бобы. Много протеинов с низким содержанием жиров и без холестерина содержится в бобовых - фасоли, чечевице, горохе. Полезные белки: нежирные молочные продукты, яйца, рыба, особенно морская, птица без кожи, соевые продукты, постное мясо. Отказаться нужно от обезжиренных молочных продуктов, жирного мяса,

свинных ребер, сосисок, бекона, жареного мяса.

5. Разнообразьте меню. Важно вводить в рацион продукты из разных категорий, делая упор на пищу из списка полезной. Меню не должно повторяться изо дня в день.

6. В день нужно выпивать 1,5-2 л воды. Но если есть признаки сердечной недостаточности (отеки), нужно стараться пить не больше 1-1,2 л жидкости в день (включая супы, кисели). Меньше пить тоже нельзя, иначе организму будет трудно выводить азотистые продукты обмена веществ, могут появиться слабость и запоры.

Сердце способно работать без перерывов 120 лет, но так случается редко. Сердечные заболевания с каждым годом молодеют. Поэтому важно укреплять сердечную мышцу.

7. Соли - по минимуму. Большое количество соли может вызвать рост давления, что повышает опасность возникновения кардиологических заболеваний. Врачи рекомендуют здоровым людям употреблять не больше 1 чайной ложки поваренной соли в день. Людям старше 50 лет, а также при гипертонии, хронической дисфункции почек, диабете - чуть больше половины чайной ложки. Важно помнить, что много лишней соли содержится в консервах, еде быстрого приготовления, полуфабрикатах. Также для уменьшения соли важно внимательно выбирать приправы. Низкое содержание соли в травах, натуральных специях. От чего отказаться? От столовой соли, консервации, супов быстрого приготовления, соленого томатного сока, соевого соуса, ненатуральных специй.

8. Контролируйте размер порции. То, сколько вы едите, так же важно, как и то, что вы едите. Регулярное переедание - прямой путь к ожирению. Ожирение - самый короткий путь к нарушениям работы сердечной мышцы и закупорке сосудов.

И. Евтушевская, кардиолог, врач высшей категории.

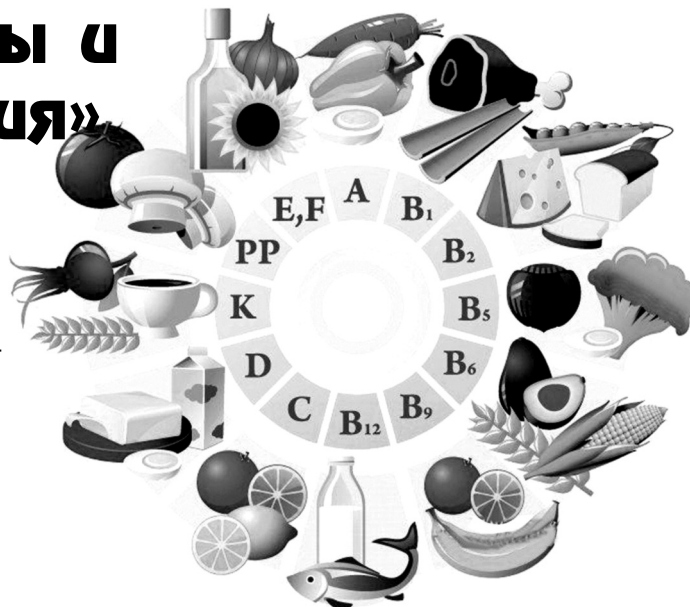
Знаете ли вы, что...

✓ **Имбирь стимулирует кровообращение даже в капиллярах, снижает спазмы при гипертонии и головных болях.**

✓ **Чеснок, если его раздавить, становится полезным для сердца. Дело в том, что травматическое воздействие чеснока на клетку запускает образование в них аллицина. Это вещество очень полезно для сосудов и хорошо разжижает кровь.**

✓ **Томатный сок снижает артериальное и внутричерепное давление, поэтому его обязательно нужно пить при гипертонии и глаукоме - сосудистом заболевании глаз.**

«Зимние» витамины и «среда их обитания»



А. Витамин острого зрения, молодости и красоты. Его недостаток зимой может сказаться на состоянии кожи, волос и ногтей: ногти и волосы могут стать ломкими, кожа сухой и шелушащейся. Чтобы хорошо видеть в зимних сумерках и хорошо выглядеть даже после прогулок по заснеженному парку, нужно постоянно восполнять потребность в витамине А.

Где найти: желтые, оранжевые и красные фрукты и овощи (морковь, тыква, болгарский перец, курага, замороженная облепиха), бобовые (соя, горох), рыбий жир, печень, молоко, сливочное масло, сметана, творог, сыр, яичный желток.

В. Недостаток этих витаминов зимой может грозить нам унынием, вялостью, сонливостью или, напротив, бессонницей, сухостью кожи, выпадением волос, «заедами» в уголках рта, онемением конечностей. Чтобы чувствовать себя бодро, пребывать в приподнятом настроении, высыпаться и оставаться красивыми, нужен комплекс В.

Где найти: бурый рис, цельнозерновые крупы и

мука, говядина, мясо птицы, печень, рыба, молоко, пивные дрожжи, бобовые, греча, овес, отруби, орехи.

С. Аскорбиновой кислоты нам не хватает зимой, наверное, больше всего, ведь сезон витаминных фруктов и овощей давно прошел. Витамин С необходим нам для поддержания иммунитета, сохранения молодости и борьбы с инфекциями, вирусами, сезонными простудами, а зимой это особенно важно.

Где найти: репчатый лук, квашеная капуста, цитрусовые (лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, помело), замороженные ягоды (смородина, клюква, брусника, калина, облепиха, клубника) и замороженная зелень (укроп, петрушка, щавель, шпинат), отвар шиповника.

К. Нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, что особенно важно, когда наша физическая активность снижена, а зимой она определено ниже, чем в теплое время года. Полезен для свертывае-

мости крови и обмена веществ.

Где найти: белокочанная и цветная капуста, брокколи (в том числе замороженные), замороженная зелень, тыква, шиповник, молочные и кисломолочные продукты, мясо, яйца.

Е. Помогает нам бороться с хандрой и утомляемостью, стрессами и нервным перенапряжением, полезен для кожи, питания клеток, сохранения молодости и остроты зрения. Зимой его употребление защищает кожу от высыпаний, способствует более быстрому заживлению «простуд» на губах.

Где найти: растительные масла, семечки, орехи,

бобовые, яичный желток, печень.

Д. Поскольку зимой нам особенно не хватает солнца, витамин D в нашем организме вырабатывается весьма слабо, крайне важно восполнять его дефицит, употребляя продукты, являющиеся его пищевыми источниками.

Где найти: желтки, сливочное масло, печень рыб, рыбий жир, икра.

Старайтесь зимой правильно питаться, вести здоровый образ жизни, не отказывать себе в физических нагрузках, прогулках и активном отдыхе. Все это поможет чувствовать себя бодро, а также пребывать в отличном настроении!

У меня хронический пиелонефрит. Но я не даю болезни прогрессировать. Помогает мне в этом суп с семенами льна, который я вот уже 4 месяца постоянно готовлю и ем. Для его приготовления 5 ст. ложек семян льна, измельченных в кофемолке, заливаю 1 л кипящей воды. Держу 10 минут на маленьком огне. Потом добавляю измельченную свежую луковичку. Вливаю немного оливкового масла и ем. Чтобы суп не приедался, добавляю еще какие-нибудь ингредиенты, посто-



НАЛАДИТЬ РАБОТУ ПОЧЕК МНЕ ПОМОГАЕТ ЛЬНЯНОЙ СУП

янно их чередую. Например, на завтрак готовлю с нежирными сортами рыбы, а на ужин ем суп с сыром или овощами. Иногда в теплый (не горячий!) суп мелко нарезаю огурец и зелень. Можно добавлять порезанные кубиками твердый сыр, вареное яйцо и заправлять корицей.

Благодаря этому блюду боль в почках и другие симптомы пиело-

нефрита перестали меня донимать. К тому же я привела в норму вес, хотя не ставила перед собой задачу похудеть. Так что рекомендую есть суп и тем, кто страдает от ожирения. Не ленитесь каждый день готовить и есть свежий льняной суп. Уверяю, больше с почками у вас не будет проблем. Еще лен полезен при больном желудке. Также он хорошо разжижает кровь.

И. Кожухова.



ЭФИРНЫЕ МАСЛА ОТ ПРОСТУДЫ И ДЕПРЕССИИ

Некоторые эфирные масла могут заменить болеутоляющее или противовоспалительное средства. Используйте их, чтобы повысить иммунитет, защитить себя от депрессии, а также сохранить здоровье волос.

Ароматические масла используются по-разному. Например, их добавляют в аромалампы, распыляют в воздухе, оставляют в открытой посуде для ароматизации помещения, наносят на кожу, волосы и ногти, используют в банных парных.

Защита от стресса

По мнению иммунологов, хронический стресс - один из основных факторов, снижающих качество жизни и усиливающих проявления аутоиммунных заболеваний. Помогите своей нервной системе с помощью масла шалфея мускатного. Нанесите немного масла на запястье и вдыхайте приятный аромат в минуты эмоционального напряжения. Шалфей защищает от перепадов настроения, снижает вероятность возникновения бессонницы, дарит спокойствие и расслабление.

✓ *Ароматерапия имеет противопоказания: онкология, аллергия, эпилепсия, беременность.*

Депрессия не грозит

Кедровое масло обладает противовоспалительными свойствами - оно снижает нервную возбудимость, а также эффективно действует при повышенной тревожности, депрессии, бессоннице. Используйте масло кедрового дерева для массажа, чтобы улучшить состояние кожи и воздействовать на нервную систему.

Соедините в емкости 2 ст. л. оливкового масла, 6 капель кедрового масла и 2 капли масла грушанки. Сделайте самомассаж, используя эту смесь. Уделите особое внимание шее, плечам, вискам.

Повысить иммунитет

Для профилактики респираторных заболеваний подойдут масла лимона,

чайного дерева, кедрового, лаванды, бергамота, сосны - они обладают противомикробным действием.

Смешайте по 2 капли масла сосны, лимона, бергамота. Используйте смесь для аромалампы, чтобы провести дезинфекцию воздуха - это актуально, когда кто-то из членов семьи заболел.

Для лечения простуды и гриппа используйте масла эвкалипта, лимона, лаванды, сосны, розмарина, мяты. Они помогут снизить проявления неприятных симптомов (кашель, насморк, боль в горле), улучшить общее состояние при болезни. Капните на платок в равных пропорциях масла лимона или апельсина и мяты. Поместите платок в герметичную емкость, периодически вдыхайте ароматы - это поможет снять заложенность носа.

Аромалампу рекомендуется зажигать не более, чем на 1,5 часа в день.

Крепкие и блестящие волосы

Чтобы вернуть волосам густоту, блеск и силу, регулярно используйте масла иланг-иланга, апельсина, мирры, розового дерева, герани, лаванды.

Для справки

Эфирное масло - это душистое летучее вещество, выделяемое из цветков, семян, корней, листьев, плодов или смолы растений. Как определить, настоящее эфирное масло или нет? Оно отличается ярко выраженным запахом. Капните немного на бумагу. Через несколько секунд масло должно испариться. Если жирное пятно не исчезает, значит, средство состоит из масляной основы с ароматизаторами, - использовать его не рекомендуется.

За основу возьмите 2 ст. л. касторового масла. Добавьте по 2 капли масел иланг-иланга и розового дерева. Нанесите смесь на волосы по всей длине, помассируйте кожу головы. Укутайте голову полотенцем и оставьте на 30 мин. Затем смойте с шампунем.

Если наблюдается упадок сил

Когда вечером после работы у вас не остается сил для того, чтобы переодеться или заварить себе чашечку чая, и вы просто ложитесь в постель - это тревожный сигнал. Понаблюдайте за собой в течение дня. Сонливость, повышенная раздражительность, невнимательность, снижение работоспособности - все это признаки упадка сил. Вернуть жизненный тонус и энергию масла апельсина, аниса, иланг-иланга, сандала, бергамота, лаванды.

Перед сном наполните ванну теплой водой (370), добавьте по 5 капель масел лаванды, бергамота, аниса. В ванной желательного глубоко дышать, можно помассировать мышцы тела. Оптимальное время проведения процедуры - 20 минут.

От сухости и раздражения кожи

Масло ладана рекомендуется использовать тем, у кого сухая, обезвоженная кожа. Ладан действует на клеточном уровне, глубоко увлажняя эпидермис и успокаивая раздраженную кожу.

Добавляйте эфирное масло в свой дневной или ночной крем для лица. На одну порцию крема достаточно 1 капли масла. Уже через неделю ежедневного использования вы заметите, что состояние дермы значительно улучшилось.

Лицо с обложки



ЮЛИЯ ПЕРЕСИЛЬД «КОСМОС, ПРИЕМ!»

В октябре 2021 года актриса Юлия Пересильд побывала в космосе. Могла ли когда-то скромная девочка из Пскова пред- ставить себе такое?

На космодроме Байконур 5 октября 2021 года было волнительно. Еще бы! Впервые за всю историю на орбиту соби- ралась киноэкспедиция - режиссер Клим Шипенко и актриса Юлия Пересильд. Немаленький путь проделала Юля, чтобы оказаться здесь.

СЛУЧАЙНОСТЬ ИЛИ СУДЬБА?

А начиналась эта история в небольшой псковской квартирке, где Юля жила с родителями. Мать - воспитатель, отец - художник. Мечта девочки стать актрисой появилась уже тогда. В третьем классе она играла в школьных спектаклях, позже стала участвовать в КВН. А держаться на сцене Юля научилась, пока выступала в музыкальном коллективе.

В 11 лет будущая звезда отправилась в столицу на песенный конкурс. Выступление было блестящим, но, увы, трагические события внесли свои коррективы в будущее Пере-

сильд. Вскоре из жизни ушел отец - погиб от рук бандитов, с которыми связался в последние годы. Юля почувствовала, что должна стать опорой и поддержкой семьи. Трудно было вновь начать верить людям и перестать жить с оглядкой.

После смерти главы семьи в их квартиру стали наведываться сомнительные личности. Однажды бандиты вынесли всю мебель. Мать Юли решила обратиться в милицию, но женщину деликатно предупредили: если она хоть пальцем шевельнет, ее дочери не поздоровится. Пришлось оставить все как есть.

В подростковом возрасте Пересильд устроилась на работу, но мечты о кино она не оставила. Верила, что все сложится наилучшим для нее образом. А пока решила не терять времени и поступила в Псковский государственный педагогический университет на факультет русской филологии. Но сил учиться хватило только на год. Мысли о том,

чтобы блистать на сцене, не покидали ни на минуту, и Юля вновь со- свалась в Москву. Вот только одно- го желания поступить было недоста- точно. Свои первые пробы - в Шко- лу-студию при МХАТ - Пересильд провалила. Зато чуть позже прошла в ГИТИС на актерское отделение режиссерского факультета.

Во время учебы ее впервые пригласили сниматься. Актриса до сих пор не понимает, случайность это была или судьба. Роль оказа- лась хоть и маленькой, но колорит- ной - девушку заметил режиссер телесериала «Участок» с Сергеем Безруковым в главной роли. Ее ге- роиня Наташа Кублакова пришлось по душе зрителям и открыла двери будущей звезде в другие кинопроек- ты.

Несколько лет Пересильд снима- лась в свое удовольствие. Потом ее стали приглашать в спектакли в Государственный театр наций. Так- же актрису ждали в других театрах - на Малой Бронной, в Московском драматическом. Но все это было лишь малой толикой по сравнению с тем прорывом, который случился в 2010 году. Именно тогда Юлия сыг- рала в фильме «Край».

РОМАН ДЛИННОЮ В ДЕСЯТЬ ЛЕТ

Героиню Софью в молодой актри- се разглядел режиссер фильма «Край» Алексей Учитель. Ему тогда было уже почти шестьдесят, Пере- сильд - всего 26 лет. Никто и поду- мать не мог, что между ними может что-то быть. Тем не менее, когда шли съемки фильма, завязались отношения. Конечно, держали все в строжайшей тайне. Режиссер был давно женат на Кире Саксаганской. А когда ему задавали вопросы про Пересильд, неизменно отвечал, что это его муза, но не более.

Но время шло, и появлялись вопросы. Так, незамужняя актриса в 2009 году родила дочь Аню. Еще спустя четыре года на свет появи- лась вторая девочка - Маша. О сво- ей личной жизни Юлия пред- предпочитала не распространяться, хотя ей и любили приписывать мно- гочисленные романы. Например, связь с Владимиром Машковым. Девушка не отрицала: Машков весь- ма интересный мужчина, но для нее это только наставник.

Целых десять лет Юлия скрыва- ла от общественности имя отца сво- их детей. Но в 2017 году ей задали откровенный вопрос об этом, и уви- ливать актриса не стала. Журналист попросила прокомментировать тот факт, что Пересильд видели с Учи- телем в магазине. Что они там де- лали вдвоем? Юля ответила: «Да, Алексей Учитель - отец моих детей!»

Оказалось, режиссер принимает

непосредственное участие в воспитании наследниц, несмотря на то что его фамилию девочки не носят. Но причина здесь была в другом - дедушка Юли очень хотел, чтобы фамилия Пересильд получила свое продолжение. И актриса решила дать ее своим детям.

Конечно, потом Пересильд не раз задавали щекотливые вопросы о том, как она решилась завести отношения с женатым мужчиной, да еще и родить от него детей. Юлия отвечала откровенно: «Это история моей жизни, которая прошла в любви. Отношения были нашим общим выбором. И сколько бы угрызений совести я ни испытывала - а их было очень много, - все это ерунда по сравнению с любовью и детьми».

Девочки у этой звездной пары получились действительно замечательными: старшая - романтическая и творческая натура, младшая - бойкая и смешливая. Пересильд не исключает для них актерской судьбы, ведь она знает, как важно реализовать себя в жизни.

Сама актриса после успеха в фильме «Край» оказалась на хорошем счету у режиссеров. Она снялась во многих громких картинах - «Палач» (2014), «Битва за Севастополь» (2015), «Зулейха открывает глаза» (2018), «Угрюм-река» (2020). Но по-настоящему знаменитой стала, отправившись в космос.

ПРИНЯТЬ «ВЫЗОВ»

Эксперимент с отправкой в космос неподготовленной команды осуждался многими. Профессиональные космонавты уверяли, что это опасная затея, а некоторые попросту не понимали: зачем идти на такой риск? Ради фильма? Ради пиара?

Так или иначе, Пересильд подала



Возвращаться обратно не хотелось, но дома ждали любимые дочки - Аня и Маша. Актриса называет их своим смыслом жизни

заявку и прошла пробы в делегацию. В мае 2021 года ее кандидатура была одобрена Роскосмосом для участия в полете на МКС. Юлия должна была сыграть врача, которого готовят для космического полета с важной миссией - в невесомости срочно провести операцию космонавту. Картина получила рабочее название «Вызов».

Только со стороны перспектива выглядела выгодной, на деле же Юлию Пересильд и ее коллегу ждали месяцы упорных тренировок. Они проходили испытания в центрифуге, парашютную подготовку, проводили ознакомительные полеты в условиях невесомости, отработывали алгоритм действий при внештатных ситуациях. Как позже оказалось, все было не зря - при стыковке к МКС произошел отказ автоматики, и пришлось проводить операцию в ручном режиме. Опытному космонавту Антону Шкаплерову ассистировали Пересильд и Шипенко.

Каждый день актрисы начинался в 8 часов утра, а занятия длились до позднего вечера. Ей еле удавалось выкроить несколько часов, чтобы пообщаться с детьми.

На космодроме Байконур актрису провожали в путь дочери и Алексей Учитель. Все не могли сдержать слез. Режиссер и вовсе был напуган. Он не скрывал, что выступал против этой инициативы. Но разве Юлю переубедишь? Тем более она продемонстрировала поразительные физические данные! После 5 часов в скафандре с тряской и вибрацией в придачу ее пульс не превышал 80 ударов, тогда как даже у опытных космонавтов он выходил за пределы 90. И все же Учитель подошел к этому вопросу серьезно, даже сообщил, что занимается оформлением опекуна на тот случай, если «не дай бог что-нибудь случится».

К счастью, режиссер переживал зря. 5 октября экипаж благополучно отправился в путь, а спустя 12 суток приземлился в казахстанской пустыне.

КТО ПОЗОВЕТ ЗАМУЖ?

Реабилитацию Клим Шипенко и Юлия Пересильд проходили в Звездном городке. Актриса писала в социальных сетях: «Учусь ходить заново. 17 октября как еще один день рождения!»

Поделилась Пересильд и подробностями своего космического путешествия. Поначалу было сложно, но «сделаешь еще усилие - и все получается». Ко многому приходилось привыкать - например, к тому, что косметика не лежит в косметичке, а летает. Вернувшись на Землю, Юлия иной раз думала, что тушь или любимая помада сейчас опять куда-нибудь полетят и их вновь при-



На борту Юлия Пересильд спала по 4 часа в сутки и прекрасно себя чувствовала. Неужели час в космосе равняется двум часам на Земле?

дется приклеивать к поверхности липучками.

По словам актрисы, у них сложилась теплая компания, а однажды экипаж даже побывал на ужине у иностранных космонавтов. В гости наши отправились со своей едой в банке. Банка летала по кругу и каждый пробовал из нее. «Мне было грустно улетать», - подытожила Пересильд. Но дома все же лучше!

Юлии вообще не свойственно предаваться отрицательным эмоциям. Однажды ее спросили, была ли у актрисы когда-нибудь депрессия. «Ровно три минуты!» - ответила Пересильд тут же. А главным лекарством от любой хандры женщина называет благотворительность. Сама она является членом Попечительского совета негосударственного благотворительного фонда «Галчонок». Фонд помогает детям с органическими поражениями нервной системы.

Юлия не переживает из-за неустоенной личной жизни. Недавно актриса дала понять прессе, что отношениям с Алексеем Учителем пришел конец, а имя нового избранника так и не назвала. Ей приписывали связь с Романом Абрамовичем, но она не подтвердилась. Сама актриса сетует: «К сожалению, мне так и не встретился человек, который сказал бы: «Пошли замуж!» И признается: возможно, причина тому - ее непростой характер. Может, снаружи она и кажется милой барышней, но внутри стальной стержень. Доходит до того, что даже в ресторане Юлия не позволяет мужчине за себя платить. Во всем хочет быть главной, а сильный пол этого не любит. Хотя, возможно, просто не нашелся еще тот человек, который возьмет на себя ответственность за эту бесстрашную и одновременно хрупкую девушку.

Психология

Обесценивание - самый простой способ унижить человека и возвыситься над ним. Не позволяйте с собой так обращаться!



ЕСЛИ ВАС ОБЕСЦЕНИВАЮТ

Если вы считаете комментарии вроде «Это платье? А похоже на ночную рубашку!» или «Была бы ты хорошей хозяйкой, научилась бы варить вкусный борщ!» допустимыми, то глубоко ошибаетесь. Это обесценивание, и с ним нужно бороться.

РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Психологи сходятся во мнении, что люди, склонные обесценивать других, имеют определенные детские травмы. Например, их собственные родители могли говорить им: «Ничего хорошего из тебя не выйдет, как ни старайся» или «Все дети как дети, а ты непутевый!» В будущем эти девочки и мальчики начинают копировать поведение родителей, заводя собственные болезненные отношения с окружающими.

Таким образом, когда вас пытаются обесценить, постарайтесь разглядеть в своем обидчике маленького ребенка, который чего-то недополучил в детстве. И помните, что подобная форма психологического насилия, как правило, применяется по нескольким причинам.

Защитная реакция. Допустим, человек узнает, что его коллега купила автомобиль, и говорит: «Ну, ей точно помогли - родители или муж. Сама бы она не смогла!» А что ему еще сказать? Как оправдать тот факт, что он сам до сих пор не приобрел себе машину?

Манипуляция. Этим способом обычно пользуются абызюеры. Раз за разом обесценивая свою жертву, они получают над ней контроль. Человек перестает верить в себя, им становится легко манипулировать и вести в том направлении, в котором нужно.

Стиль общения. Да, для кого-

то обесценивание - абсолютная норма. Привык человек так общаться! Это самый запущенный случай: порой изменить ситуацию невозможно.

БЛИЗКИЕ И ПОСТОРОННИЕ

Когда вас обесценивает посторонний человек - например пассажир в метро, - здесь все просто. Важно осознать, что этот попутчик вам никто, и его слова веса не имеют. А если вы не можете выбросить их из головы, это знак: пора работать с самооценкой. Иначе почему чужое мнение, да еще и несправедливое, вызывает в вас столь бурную реакцию?

Если обесценивающий - ваш хороший знакомый, есть смысл задуматься: нужны ли вам такие приятели в близком окружении? Ситуация повторяется раз за разом - значит, точно стоит прекратить эмоциональное насилие над собой и прервать эту связь.

Куда сложнее обстоит дело с обесценивающими родственниками. От них никуда не деться и не спрятаться. Выход один - учиться общаться и расставлять собственные границы. Помогут следующие правила.

• **Не бойтесь защищать свои интересы.** Не стоит замалчивать обиду и делать вид, что ничего не происходит. В противном случае человек так и не поймет, что делает вам больно. Обязательно проговаривайте претензии - без лишних эмоций, но достаточно уверенно и строго. Если ситуация не меняется и обесценивание продолжается, реагируйте более резко. К примеру, допустимо сказать родителю: «Я люблю тебя, но больше в подобном ключе разговаривать не могу. Предлагаю некоторое время не общать-

ся, чтобы ты смог/смогла сделать выводы».

• **Уважайте себя.** Понаблюдайте за тем, как вы себя ведете. Быть может, вы сами даете повод считать, что ничего в своей жизни не добились и ничего не стоите. Психологи рекомендуют рассказывать окружающим о своих успехах, гордиться достижениями, транслировать миру отношение к себе.

• **Не принимайте все близко к сердцу.** Помните о том, что обесценивание - прямой показатель того, что у вашего обидчика есть собственные нерешенные психологические проблемы. За этим могут стоять страх близости, отвержения, боли или даже потребность в любви.

КАК ВЫ К СЕБЕ ОТНОСИТЕСЬ?

Одно дело, когда обесценивают вас, но бывает, что и сам человек себя обесценивает! Например, говорит: «Ну я же неспособный, что с меня взять...» Чаше всего подобные высказывания - следствие низкой самооценки. Но порой это еще и способ унижить и опустить себя перед тем, как это сделают другие. Человеку кажется, что это выглядит как самоирония, однако грань тут настолько тонка, что возникает много вопросов.

Чтобы прекратить самообесценивание, для начала отследите собственные реакции и мысли. В каких случаях вы излишне критикуете себя? Когда не хвалите, если ситуация это позволяет сделать? Ваша задача - развернуться на 180 градусов.

Заведите блокнот достижений, в котором каждый день отмечайте, что хорошего и полезного вы сделали. Спорьте с теми, кто считает, что вы в чем-то недостаточно хороши. Самосовершенствуйтесь с каждым днем. Для чего это нужно? Все просто: пока вы не начнете ценить себя сами, окружающие тоже не будут этого делать.

И напротив, как только вы осознаете собственную ценность, люди начнут смотреть на вас совершенно иначе - как на человека, достойного уважения и внимания.

ИЗ ОДНОЙ КРАЙНОСТИ В ДРУГУЮ

Обесценивать друг друга могут и партнеры в отношениях. Такое часто случается, когда один из них на этапе ухаживаний излишне сильно идеализирует другого. Рано или поздно розовые очки спадают, и человек обнаруживает: его визави совсем не так хорош. Появляются претензии, проскальзывают унижительные слова, обесценивание. Терпеть подобное нельзя!

Все началось с Леночки. Классический пример: он - начальник, она - секретарша. Естественно, в какой-то момент обязанности девушки расширились, и, помимо доставки кофе, она начала оказывать еще и другие услуги. Простите, накопело...

Так вот, Леночка ни в чем не виновата. Это мой муж оказался похотливым самцом, который не смог пройти мимо красивой девушки. На тот момент мы были шесть лет в браке. Воспитывали сына Сережку. Считались вполне себе стандартной семьей. В глаза говорили, что любим друг друга, вместе проводили время и отдыхали. Старались изо всех сил не упустить свое семейное счастье. Но вскоре мы стали классическим союзом с изменами и предательствами. Благодаря Лене.

Я закрывала глаза на следы помады на воротничках мужа. Делала вид, что верю, когда он говорил, что задерживается в офисе из-за отчета. Я-то знала, как зовут этот отчет, а вот Миша не догадывался, что я в курсе. Улыбался мне, стал чаще обычного делать подарки - видимо, чтобы ничего не заподозрила. Подношения я принимала - почему бы нет? Я-то точно знала, что они достались мне не просто так.

Не знаю, что в итоге произошло у них с секретаршей, но вскоре ее место заняла Надежда. А может, не Надежда ее звали, а иначе. Просто как-то раз он произнес это имя шепотом в телефонную трубку. Может, я плохо расслышала?

- Надя, говорить не могу, жена рядом. Я перезвоню.

Я сделала вид, что ничего не поняла. Улыбнулась. Отправилась дальше жарить курицу. А потом, когда муж был в душе, достала его телефон. На нем стоял пароль, но я давно его рассекретила. «Дорогой, не могу без тебя жить!», «Когда же ты уже приедешь?», «Почему мы не можем быть вместе всегда?» Миша даже не удосужился удалить все эти сообщения. Видимо, решил, что я не догадаюсь или не посмею залезть в его телефон. Но любопытство взяло верх.

Затем появилась Снежанна. Подозреваю, что она была девушкой легкого поведения - уж больно странное имя, нереальное какое-то. О ней я узнала благодаря коробочке презервативов, которую нашла в записке у мужа. И по тому, как она постепенно опустошалась. После встреч со Снежанной Миша всегда приходил счастливый и удовлетворенный...

Было ли мне больно? Наверное, где-то в глубине души, но для себя я решила: буду как врач. Они тоже



ГАРЕМ МОЕГО МУЖА

Обычно, узнав об измене благоверного, женщина прощается с ним. Но порой бывают ситуации, когда нет возможности уйти...

относятся к пациентам с состраданием только в первые годы практики, а потом у них что-то внутри атрофируется. Наступает профессиональная деформация. А у меня, видимо, наступила личностная.

Как и предполагалось, Снежанна оказалась временным вариантом. Потом появилась Дарья, а вместе с ней куча проблем - молодая женщина была замужем. Как я поняла это? Однажды ко мне пришел ее муж.

Миши не было дома. Я открыла дверь и увидела симпатичного, но обескураженного мужчину.

- Простите, - запнулся он, взглянув на меня. - Я, наверное, не туда попал. Мне Михаил нужен... Но я явно обратился не по адресу.

Слово за слово, он и проговорился, что ищет Михаила, чтобы выяснить с ним отношения.

С Дашей мой муж все-таки расстался. Как-то раз пришел с огромным фингалом под глазом, и я поняла: рогатый супруг все же до него добрался. Внутри меня в тот момент что-то ликовало, и это было странное чувство. Еле сдержавшись, я выслушала душещипательную историю Миши о разборках с бывшим коллегой и вручила ему пачку замороженных пельменей - приложить к синяку.

Карина стала пятой любовницей. И единственной, кто заявил о себе. Они с Мишей встречались долго - почти год. Супруг настолько ослабился, что почти не скрывал

свои походы налево. Видимо, считал меня совершенной дурочкой. Мог заявиться в полночь без объяснений или уехать на выходные, не предупредив. А Карина тем временем строила планы на будущее. Однажды заявила ко мне, прямо как в третьесортном сериале:

- Дайте Мише развод. Ну, зачем он вам... И главное, зачем вы ему?

Я лишь улыбнулась девушке и захлопнула дверь. Сами разберемся.

Видимо, Карина поставила ультиматум; или я, или жена. Миша выбрал нас с Сережкой.

Почему я терплю всех любовниц супруга? Дело в том, что я инвалид. Четыре года назад мы с Мишей попали в аварию. За рулем был он, он же спровоцировал ДТП. Сам отделался ушибами, а я провела два месяца в реанимации. Собирали меня буквально по кусочкам. Но восстановить сломанный позвоночник так и не удалось.

Теперь я в коляске. Полностью зависима от мужа. Пойти мне некуда. Нигде не работаю, родственников не имею. Зато наш сын просто обожает папу. Даже не представляю, что будет, если однажды он услышит о разводе. Также я знаю, что Миша меня не бросит, сколько бы он мне ни изменял. Все эти годы его гложет жуткое чувство вины за ту аварию. Ведь из-за него я в коляске. Он мучается. Значит, так тому и быть, каждый отработывает в этой жизни свое.

Анна К.



СВЕТЛАНА СВЕТЛИЧНАЯ «НЕ ВИНОВАТАЯ Я!»

Будучи молодой и знаменитой, Светлана Светличная не раз приковывала к себе внимание. Прошли годы, но ничего не изменилось: и сегодня актриса заставляет о себе говорить.

В октябре 2021 года газеты заpestрились тревожными заголовками: «Пропала Светлана Светличная!» Тут же на поиски бросились не только знакомые и коллеги актрисы, но и специальные организации. Некоторые встревожились не на шутку - ходили слухи, что Светлана Афанасьевна больна. Но оказалось, она просто в очередной раз обвела всех вокруг пальца.

БУДУЩАЯ ЗВЕЗДА

Эту особенность - уметь изобразить что угодно - Светочка приобрела еще в детстве. Девочке повезло: ее родители не только не выступали против ее талантов, но еще и поддерживали. Особенно мать! Она сама была творческой личностью и мечтала, что дочь возьмет от нее самое лучшее. Вот и получилось, что именно родительница дала Светличной тот самый билет во взрослую жизнь - причем в прямом смысле. Женщина купила девочке билет в Москву, чтобы в столице та могла поступить в театральный институт. К отлучению от отца дома Светлана отнеслась философски. Девочка с детства привыкла переез-

жать с места на место - ее отец был военным.

Светличной с первого раза покорился ВГИК, а сама она покорила своего наставника - Михаила Ромма. Он сразу разглядел в ней будущую звезду. Неудивительно, что дебют в кино у талантливой ученицы случился еще во время учебы в институте. Она блеснула в картине М. Калика «Колыбельная» и даже в фильме «Им покоряется небо», где снимались такие звезды российского кино, как Николай Рыбников и Евгений Евстигнеев.

Неудивительно, что после выпуска из ВГИКа ее с легкостью приняли на работу в Театр-студию киноактера. Шел 1963-й год, и до настоящего успеха Светличной было еще целых пять лет. А пока он не наступил, девушка занималась личной жизнью. В 1961 году Светлана встретила своего будущего мужа - Владимира Ивашова. Они вместе учились во ВГИКе.

Это был непростой союз: идеальным его назвать было сложно. Светличная являлась не только востребованной актрисой, но и интересной женщиной, на которую обращали

внимание мужчины. Например, расположения красавицы активно добивался режиссер Геннадий Шпаликов. Дошло до того, что он написал сценарий для фильма, главную роль в котором должна была исполнить Светличная. Не сложилось - как не сложилось и с романом. Актриса все же выбрала Ивашова за его преданность и рассудительность.

РОМАНЫ, РОМАНЫ...

Пару Светланы и Владимира считали одной из самых красивых и образцовых среди деятелей киноискусства. Однако в кулуарах ходили разные слухи. Чаще всего Светличную обвиняли в неверности супругу. Якобы каких только поклонников у нее не водилось! Это было абсолютной правдой. В 1970-х, например, ею всерьез заинтересовался режиссер Андрей Кончаловский. Чудом ему не удалось разрушить крепкий брак актрисы. А позже в любовники к ней приписали другого деятеля искусств - Станислава Росточко. Говорят, он дарил женщине удивительные по своей стоимости и эксклюзивности подарки. Некоторые преподносил публично, не стесняясь супруга. Однажды привез из заграничной поездки кружевное нижнее белье и подарил его в присутствии Ивашова.

К популярности жены Владимир давно привык и старался не обращать на это внимание. Она особенно возросла после выхода на экраны в 1968 году кинофильма «Бриллиантовая рука». Удивительно: у Светличной там было всего лишь десять минут экранного времени, не больше, но актрисе этого хватило, чтобы завладеть умами зрителей. Ее коронное «Не виноватая я, он сам пришел» быстро разлетелось в народ. А роковая соблазнительница Анна Сергеевна, которую Светлана сыграла, и вовсе стала олицетворением новой эпохи. Это был абсолютно свежий типаж сексуально раскрепощенной дамы, который доселе был незнаком зрителю. Не было ничего удивительного в том, что после такой откровенной сцены возрос интерес к Светличной не только со стороны мужского населения, но и со стороны режиссеров. Актрису тут же захотели снимать у себя Г. Данелия, С. Говорухин, Т. Лиознова.

ГОДЫ ЗАБВЕНИЯ

Многие осуждали Светличную за ветреность и бесконечные романы, но сама Светлана знала: они с мужем были квиты. Нечестен был и он - может, в ответ на предательства, а может, по собственному желанию. На многие вещи супруги попросту закрывали глаза. Например, Ивашов молчал и терпел в течение шести лет, пока Светлана параллельно

время от времени встречалась с другим мужчиной. Тот возлюбленный тоже был женат - его имя Светличная не называет до сих пор.

Возможно, все эти перипетии нужны были для супругов, чтобы каждый потом мог вернуться в лоно семьи, зная, что его там ждут. В конце концов, у пары подрастало двое прекрасных сыновей - Алексей и Олег. Светличная уделяла детям достаточно времени, потому что в карьере в какой-то момент у нее возник незапланированный простой. Однажды она по состоянию здоровья отказалась от съемок в картине «Любить человека». После этого то ли по случайности, то ли неспроста актрису не снимали почти десять лет. Хотя картины все же выходили, но единичные, не яркие, а многие и вовсе отлеживались на полке, не показанные широкой публике.

Сама Светличная между тем мечтала о роли Анны Карениной или Наташи Ростовской, но, увы... в подобных амплуа ее не видели. В умах многих она все еще была легкомысленной блондинкой, эффектно оголявшейся в кадре. В итоге роли ей стали доставаться исключительно второстепенные - Светличная сыграла в фильмах «Застава Ильича», «Семнадцать мгновений весны», «Место встречи изменить нельзя».

СТРАШНОЕ ОДИНОЧЕСТВО

Со временем бушующие страсти поутихли. Нагулявшись вдоволь, оба супруга приняли взвешенное решение... обвенчаться.

На первый план вышли крепкие чувства и поддержка, которая нужна была обоим. И у Владимира, и у Светланы начались проблемы со здоровьем. Сначала Светличной поставили страшный диагноз - рак третьей степени. Недуг сильно подкосил звезду, но тут вмешался ее брат. Он был знаком с одним из сильных целителей, к которому и обратился, узнав о болезни Светланы. Спустя несколько недель тот сообщил: «С вашей сестрой все будет в порядке, только пусть не проходит химиотерапию». По его совету от лечения Светличная отказалась и еще раз отправилась на обследование. А там - все чисто! Врачи только и смогли, что руками развести. «Наверное, мы ошиблись», - предположили они, выписывая звездную пациентку.

Позже лечить пришлось уже Ивашова. Долгие годы он боролся с язвой желудка. После ему сделали операцию, но проблему она не решила. Когда ролей в кино совсем не стало, Владимир пошел зарабатывать на жизнь на стройку. Там ему и стало плохо - из-за язвы открылось внутреннее кровотечение. Спасти его не смогли - в 1995 году мужчины не стало.

После ухода любимого супруга Светличная долго не могла оправиться. «Самое страшное - одиночество!» - вдруг осознала она. Актриса действительно оказалась практически одна. За плечами осталась смерть брата Валерия, который, будучи обычным автомехаником, попал в передрагу. Чинил машину какой-то «шишки» и случайно оказался свидетелем важного разговора - мужчину решили попросту устранить. Камнем на сердце лежала и смерть сына Олега в 1990-х гг. Он занимался торговлей джинсами, был обеспечен. Но деньги развратили юношу - вскоре в его жизни появился алкоголь. По слухам, Олега убили. У Светличной остался лишь один сын - Алексей, но с ним отношения категорически не складывались.

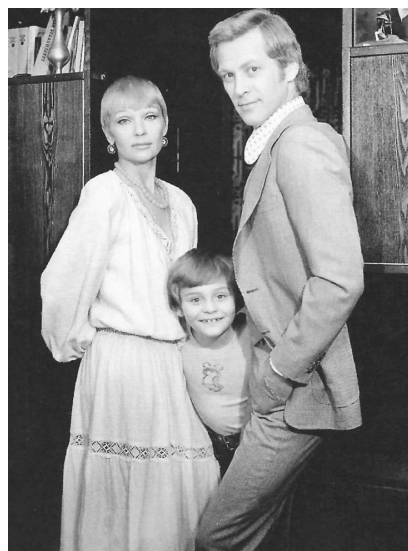
Чтобы хоть как-то приглушить свое одиночество, спустя пару лет актриса вновь вышла замуж. Ее избранником оказался художник Сергей Смирнов-Сокольский. Светлана Афанасьевна надеялась, что он станет ей верным другом и соратником, но мужчина показал себя совсем с другой стороны. Они даже месяца вместе не прожили! Последовал развод.

О ПРОБЛЕМАХ - В ЭФИРЕ

После двух браков Светличная отказалась от прочных отношений с мужчинами. Но она не была бы собой, если бы не продолжила принимать ухаживания. Что интересно, теперь ее избранники были гораздо моложе Светланы Афанасьевны. В 2010 году, например, она познакомилась со стилистом Русланом Татьяниным, который оказался младше артистки на четыре десятилетия.

Позже появился новый ухажер - молодой актер Иван Николаев. Артистов стали часто видеть вместе - история повторялась. И все же, несмотря на внимание со стороны противоположного пола, Светлане Афанасьевне постоянно напоминали о возрасте. В частности, ее собственные болячки не давали об этом забыть. У актрисы диагностировали остеопороз, начались проблемы с памятью. В какой-то момент она даже перестала выходить из дома в одиночестве. Сын, отношения с которым стали оттаивать, захотел помочь и переселил мать с обжитого места в новостройку - прямиком на 15-й этаж.

Консерватору Светличной перемены пришлось не по душе. А когда она попыталась выбраться из заточения, оказалось, что и этого артистка сделать не может. Тогда-то Светлана Афанасьевна и позвонила своему давнему знакомому Андрею Малахову. Тот тут же примчался, высвободил звезду и предложил



К романам супруги на стороне Владимир относился философски и... изменял в ответ. На фото: Светличная с мужем и сыном Алексеем



Амплуа ветреной соблазнительницы после «Бриллиантовой руки» приклеилось к актрисе. А она мечтала о драматических ролях...

ей снять душещипательную передачу о ее нынешнем положении.

Увы, родные обо всех этих перипетиях не знали и спустя некоторое время подняли тревогу. Светличная не отвечала на звонки! К ее поискам через день подключилась даже организация «Лиза Алерт». Спустя шесть дней актриса нашлась на киностудии. Все это время она жила у одного из сотрудников передачи «Прямой эфир». Выпуск, кстати, вышел вовремя.

После показанного на экране Алексей обиделся на мать и заявил: «Она неделю шаталась неизвестно где. У меня был день рождения - она даже не позвонила! Я больше к ней ни ногой! Мне надоели ее закидоны». Одним словом, сын остался в обиде, а в истории Светланы Светличной вновь было поставлено многоточие.

Как я похудела



ХУДЕЕМ ВО СНЕ 6 способов сбросить вес

Можно ли спать и в то же время худеть? Еще как возможно, если правильно подойти к режиму дня и процессу сна.

Около трети своей жизни человек проводит во сне, и, оказывается, это время можно потратить на похудение. В среднем за ночь человек тратит 50-60 ккал, но это количество можно увеличить. Конечно, за одну ночь сбросить все лишние килограммы не удастся, но, если регулярно выполнять следующие рекомендации, со временем можно добиться отличных результатов.

ВЫПЕЙТЕ БЕЛКОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Ученые из Университета Флориды провели эксперимент. Участников разделили на две группы: респонденты из первой не ели перед сном и ложились спать на голодный желудок, участники из второй за полчаса до сна выпивали 150 мл протеинового коктейля. Результаты показали, что быстрее вес скидывали те, кто пил коктейль перед сном. Кроме того, у них ускорился метаболизм и снизилось давление.

Если у вас аллергия на молочные продукты, выбирайте растительный

протеин - гороховый, овсяный или конопляный.

СДЕЛАЙТЕ ИНТЕРВАЛ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ

Если причина лишнего веса в гормональном дисбалансе, попробуйте применить методику интервального голодания. Ее суть заключается в том, что между последним и первым приемом пищи должно пройти не менее 12 часов. Таким образом, если вы завтракаете в 7:00, то ужин должен быть не позднее 18:00-19:00 предыдущего дня.

Организм, не получая пищи в течение долгого времени, начинает расщеплять собственные поврежденные клетки и жиры, уровень инсулина снижается. Благодаря этому нормализуется баланс гормонов.

СЪЕШЬТЕ СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ

Свекла обладает уникальным свойством заполнять желудок и выводить из организма токсины и шлаки. К тому же она низкокалорийная,

но за счет большого содержания клетчатки требует от организма значительных усилий на переваривание.

Если есть этот овощ на ночь, можно сбросить до 1 кг. Просто сделайте салат из одной вареной свеклы и 1/2 ч. л. растительного масла и съешьте его за 30-40 минут до сна.

ПРИМИТЕ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

Согласно исследованию Американского национального института здравоохранения, обливание водой (температура 21°) помогает усилить метаболизм на 93%! Этот показатель увеличивается по мере снижения температуры. Главное, подходите к закаливанию осознанно: понижайте температуру воды постепенно и не охлаждайтесь сразу после душа.

НЕ ЭКОНОМЬТЕ НА СНЕ

Метаанализ, проведенный доктором медицинских наук Франческо Капуччио, показал, что недосып на 55% увеличивает риск развития ожирения у взрослых. Это связано с нарушением выработки гормонов голода и сытости - лептина и грелина. В результате человек просыпается с повышенным аппетитом и в течение дня съедает больше пищи, чем тот, кто спит 7-8 часов в сутки.

НАСЛАДИТЕСЬ ТЕПЛОЙ ВАННОЙ

Примите перед сном ванну с солью или содой. Наберите теплой воды комфортной температуры, добавьте 500 г морской соли и 200 г соды. Принимайте ванну 10-15 минут, после чего сразу ложитесь в постель под одеяло.

Секрет данной процедуры в том, что под воздействием горячей воды поры расширяются и вредные вещества выходят через кожу. А если разогретое тело укутать одеялом, то эффект похудения будет продолжаться даже ночью, во время сна.

Идеальная температура для сна - 19-22°. При ней организм затрачивает больше энергии на поддержание нормальной температуры тела и увеличивает запасы «полезного» жира.

РЕЦЕПТЫ ВЕЧЕРНИХ ОБЕРТЫВАНИЙ

При обертываниях создается парниковый эффект, который увеличивает выведение токсинов и лишней воды из организма. Усиливается синтез гормона соматотропина, благодаря которому сгорает лишний жир. Таким образом за одну ночь можно избавиться от 1-2 кг.

С водорослями. Сухие листы ламинарии смочите в теплой воде и наложите на проблемные зоны та-

лии и бедер. Сверху положите марлю, обернитесь несколькими слоями хлопковой ткани и ложитесь спать. Утром ополосните кожу под душем.

С маслами. Возьмите в равных долях кокосовое и оливковое масло, добавьте несколько капель эфирных масел можжевельника, апельсина, лимона или лаванды. Нанесите смесь на тело и оберните пищевой

пленкой. Оставьте на 30-40 минут.

С глиной. Разведите водой 100 г голубой глины, добавьте эфирные масла по желанию. Нанесите смесь на распаренную кожу бедер и талии и оберните пленкой. Укройте одеялом, чтобы усилить термоэффект. Через 30-40 минут смойте водой и снова ложитесь под одеяло. Такое обертывание лучше делать перед сном.

Ваш любимый сканворд



1

Виниловый диск

												Быстрый танец
				Нить из металла		Пассаж в пении			Строительство		Ароматич. смола	Овощ для щей
								Ниша в стволе				
				Джазовый жанр		Дно		Город, Между-речье		...Бен-дёр		Этап состязания
1	Будни		Опала-ло	Опера Верди						"Песня" дятла		
						Львиный... цветок				Упаковка		
	Мечта		Река, С.-Петербург	Каустическая...	Тягач	Богиня победы						
	Карибское...	Часть перекрытия								Царство травы		
					Аура						Вещь с ценником	
	Сетка в бильярде	Жидкий лёд						Бараний горох				
				Документ					Яп. шашки			
	Отчаян. человек	"Песня" волка	Актер без слов		Сухое печенье		Жилище			Монстр у Гоголя		
	Зверь-полоскун	Морской рак					Масличное дерево					Почтовая дорожка
					Властитель (тюрк.)	Галерея в храме		Стоянка запово-рогцев		Водосточная...		Вид охоты
	"Седина" на траве		Вокруг желтка							Часть кривой		
						Семья пчел				Сторона предмета		
	Игра с шарами		Болотное раст.							Полоса по краю		

Мышь — это животное, путь которого усеян упавшими в обморок женщинами.

Главный режиссер: — Свободные актеры, все в зал! Зрителей играть будете! И чтоб зевали у меня во весь рот! Не халтурить!

— Почему вы, убежденный вегетарианец, едите зайчатину?

— Я это делаю из мести. Эти твари уничтожают КАПУСТУ!



В поисках идеала

Нам часто кажется, что у соседки трава зеленее, а муж ласковее и зарабатывает больше. Но, ориентируясь на других, мы рискуем упустить собственное счастье.

Наталья Владимировна не любила долго раздумывать. Все ее решения были резкими и точными - словно взмах шпаги. Не нравятся соседи по коммуналке - повод тут же съехать, не пришлось по душе начальник - пора менять работу. Этому она учила и дочь - маленькую Верочку.

МАМИНЫ ДИАГНОЗЫ

- Мама, ну, почему я не могу с ней дружить? - в слезах спрашивала Вера, когда мать в очередной раз выставляла за дверь ее подружку. С Лидой они познакомились два дня назад: она была единственной, кто захотел общаться с Верой.

- Она тебе не ровня! - сказала как отрезала Наталья Владимировна. - Посмотри на ее родителей!

Верочка задумалась. Родители как родители... Папа работает водителем на заводе, мама - воспитательницей в детском саду. Живут тихо, спокойно и с виду счастливо. Не то что у них в семье - что ни день, то склоки. Конечно, матери Вера подобное не озвучила - боялась.

С Лидой было покончено. К своим пятнадцати годам Вера так и не обзавелась подружками. А о друзьях мужского пола и говорить было нечего! Другие девчонки давно уже гуляли с

мальчиками за ручку, а Вера то и дело слышала от матери «Мужчина не трамвай, придет следующий!» Она твердила: нужно искать до тех пор, пока не найдешь себе идеального спутника.

И вот уже Вере исполнилось восемнадцать, потом девятнадцать и двадцать, а воз так и не сдвинулся с места. Медленно, но верно девушка превращалась в «синий чулок», из-за чего очень переживала. Ей хотелось любви, ласки и заботы, но мать она привыкла слушать беспрекословно, ведь она «плохого не посоветует».

Однажды Верочка уже было решила выйти из-под маминых оков и начать жить собственной жизнью, но случилось непредвиденное - мама вдруг оказалась права! Его звали Коля. Он был выше ее на две головы, с лицом, усыпанным веснушками. Наталья Владимировна, взглянув на него однажды, тут же поставила «диагноз»: «Ловелас!» Ну уж нет, в такое Вера никак поверить не могла! Она знала Колю как начитанного, умного и слегка застенчивого молодого человека. Казалось, он боялся девушек - какой уж тут ловелас!

Она доверилась ему, несмотря на материнские запреты. Он стал ее первым мужчиной, а уже спустя пару месяцев Вера призналась поклонни-

ку в любви. Николай с ответным признанием не спешил. А потом и вовсе стал отдаляться.

Однажды Верочка заметила возлюбленного на заднем дворе института, где они оба учились. Он стоял с первой красавицей курса Англиной, а правая рука Коли шарилась где-то у нее под юбкой. Вера замерла, не смея пошевелиться.

Домой она прибежала в слезах. В тот день внутри нее что-то оборвалось. Вечером она пришла к матери на кухню.

- Говоришь, я найду себе кого-нибудь лучше? - спросила девушка.

Наталья Владимировна кивнула. Наконец-то дочь взялась за ум.

НЕ ПРЕКРАЩАЯ ПОИСКИ

Жить под маминым крылом было тепло и надежно. Вместо того чтобы искать пресловутого следующего, Вера на время приостановила поиски. Если куда-то и шла - с мамой, в театр или в ресторан - тоже с родительницей. Но потом случилась беда.

Однажды Верочка вернулась домой с работы и обнаружила мать без сознания. Оказалось, инсульт. Наталью Владимировну парализовало - несколько месяцев дочь выхаживала ее. Но помочь не сумела - вскоре забарахлило уже сердце, и врачи не смогли спасти женщину. «Мамочка, я не подведу тебя. Буду жить, как ты завещала. Я найду себе самого-самого мужчину, чтобы ты могла гордиться мной!» - пообещала Вера на могиле матери.

Искать мужчину долго не пришлось - у девушки была выразительная внешность. Она немного поработала над своим гардеробом, заскочила в салон красоты - и тут же стала практически неотразима. На ее привлекательность тут же клюнул младший менеджер в их компании по имени Семен. Вера не знала, каким должен быть настоящий мужчина, поэтому отталкивалась от собственного опыта. «Главное - не ловелас!» - заключила она, помня о несчастном Николае.

Семен прошел все проверки. Вера наблюдала за ним несколько месяцев, прежде чем подпустить к себе поближе. Смотрела, как он общается с другими женщинами, обращает ли на них внимания. Но ошибки быть не могло - мужчине действительно нужна была только Верочка.

Через полгода молодые съехались. Семен в девушке души ни чаял. То цветочек принесет, то пирожное, то пригласит в парк погулять. Подруги откровенно завидовали, рассказывая, что их мужья уже давно забыли о том, что такое ухаживать за женщиной. Вера на подобные высказывания всегда улыбалась, но на душе у нее кошки скреблись. Да, цветочек, да, пирожное, но что-то более существенное Семен подарить не мог. Должность младшего сотрудника с весьма скромной зарплатой, кажет-

ся, его вполне устраивала. Он не при-
вык шиковать и хотел приучить Веру к
тому же. Но девушка была против!

Как-то раз секретарша рассказа-
ла ей о том, что босс попросил зака-
зать для своей жены кольцо с брил-
лиантом в несколько карат из юве-
лирного. Вместе они обсуждали сум-
му подарка и изумлялись. А Верочка
вечером всхлипывала: она могла о
таких презентях только мечтать.

Конечно, девушка не стала рвать
отношения с Семеном только лишь
из-за его безынициативности в ма-
териальных вопросах. Но как только
в их паре начались мало-мальские
проблемы, девушка тут же раздула
из мухи слона и с чистой совестью
бросила избранника. Знакомые
только головой качали: где еще та-
кого найдешь? Но Вера точно знала:
следующий будет лучше!

НЕУЖЕЛИ ТОТ САМЫЙ?

Чтобы найти «того самого», Ве-
рочке пришлось сходить на десяток
свиданий, не меньше. А потом она
случайно встретила его - Кирилл.
Девушка стала свидетельницей ДТП,
в которое попал мужчина, и с радос-
тью дала показания. Кирилл, к сло-
ву, был невиновен в случившемся и
ездил на белой иномарке стоимос-
тью в несколько миллионов. Вера тут
же взглянула на руки - обручальное
кольцо отсутствовало.

Пришлось постараться, прежде
чем Кирилл обратил внимание на
Веру. Но оно того стоило - мужчина
оказался не только хорош собой, но
еще и вполне обеспечен. Кажется,
звезды сошлись!

Но только Вера выдохнула, решив,
что можно остановиться на поиске
идеального спутника жизни, как та
самая жизнь подбросила ей новые
трудности. Кирилл с задатками боль-
шого начальника категорически от-
казывался делать что-либо по дому.
Когда молодые люди стали жить вме-
сте, девушка превратилась практи-
чески в домработницу. Возлюблен-
ный не желал нанимать помощников
по дому, считая, что все должна де-
лать женщина. Сначала Вера улыба-
лась и подчинялась, но в конце кон-
цов ей это надоело. «Сколько мож-
но!» - воскликнула она в сердцах и
однажды взбунтовалась. Состоялся
непростой разговор, где Кирилл ска-
зал честно - он ищет себе домови-
тую и хозяйственную жену. Сможет
ли Вера ею стать?

Девушка задумалась. Огляделась
вокруг. И вдруг поняла, что в городе
полно прекрасных мужчин, и она не-
пременно найдет среди них того, ко-
торый готов будет разделить с ней
обязанности по дому. Кириллу она
помахала ручкой.

Подруги недоумевали: зачем она
оставила такого перспективного же-
ниха? Но Вера уже положила глаз на
другого мужчину. С Геней она позна-
комилась на вечеринке у общих дру-

зей. Да, миллионы мужчина не зара-
батывал, но вполне мог обеспечить
девушку. К тому же, был очень се-
мейным, с правильными ценностя-
ми. Вера почувствовала это на себе,
ведь уже спустя три месяца после
знакомства он позвал ее замуж.

- Меня так воспитали: если лю-
бишь женщину - женись на ней! -
объяснил Геннадий.

И Вера решила: почему бы нет?
Вот, пожалуй, ее идеальный избран-
ник, которому она и детей готова бу-
дет родить, и жизнь всю вместе про-
вести.

ПРОЧЬ ИЗ СЕМЕЙНОГО ГНЕЗДА

Бутылочки, пеленки, детские иг-
рушки - в ближайший год жизнь Веры
превратилась в сущий кошмар. А все
потому, что сразу после замужества
они с Геннадием решили, что нечего
тянуть, пора им становиться роди-
телями. Конечно, девушка и не по-
дозревала, что материнство ока-
жется не столько безоблачным, как
об этом писали в журналах.

К слову, Гена оказался идеальным
мужем и отцом. Он взял чуть ли не
все домашние обязанности на себя,
разрываясь между работой и домом.
А когда на свет появилась малышка
Ирочка, превратился еще и в няньку.
Подруги завидовали Вере: какого
мужчину себе нашла!

Радовалась и Вера. Ее жизнь была
сытой и радостной, а главное -
наполненной. Муж, семья, ребенок -
что еще надо для счастья? Правда,
спустя еще пару лет девушка вспо-
мнила, что для счастья еще нужны
эмоции, а она уже долгое время жила
будто в болоте. Да, теплом, да, ком-
фортном, но в болоте, где ничего не
происходило.

- Дорогой, почему мы с тобой ни-
куда не ходим? Почему не ездим вдво-
ем в путешествия? - поинтересова-
лась она однажды у Гены.

- Вера, ты чего? У нас же ни бабу-
шек, ни дедушек рядом нет. С кем мы
ребенка оставим? - парировал муж.

Вера фыркнула. Какой он скучный!

С того дня скуку она находила во
всем. И постоянно сравнивала тако-
го родного и привычного Гену с ос-
тальными. Почему-то казалось, что
у других мужья более страстные,
инициативные, пылки. Как-то Вера
поймала себя на мысли о том, что
восхищается даже супругом своей
подруги Наташи, который регулярно
ее поколачивал в порыве страсти.
Вера взглянула на Гену - тот явно был
не способен и мухи обидеть...

Извещение о разводе Гене пришло
неожиданно. «Вас вызывают в миро-
вой суд...» - значилось на бумажке.
Мужчина не верил своим глазам. Бро-
сился к супруге, а она: «Да, все вер-
но, мне скучно в браке с тобой».

Веру от этого решения отговари-
вали все, кто только мог. Ради спа-
сения союза издалека приехали
даже родители Гены, но все оказа-

лось тщетно. Вера, забывшая на не-
сколько лет о главном совете своей
покойной матери, вдруг вспомнила
о нем. Если что-то не нравится - надо
искать другого!

ОПЯТЬ ОШИБКА?

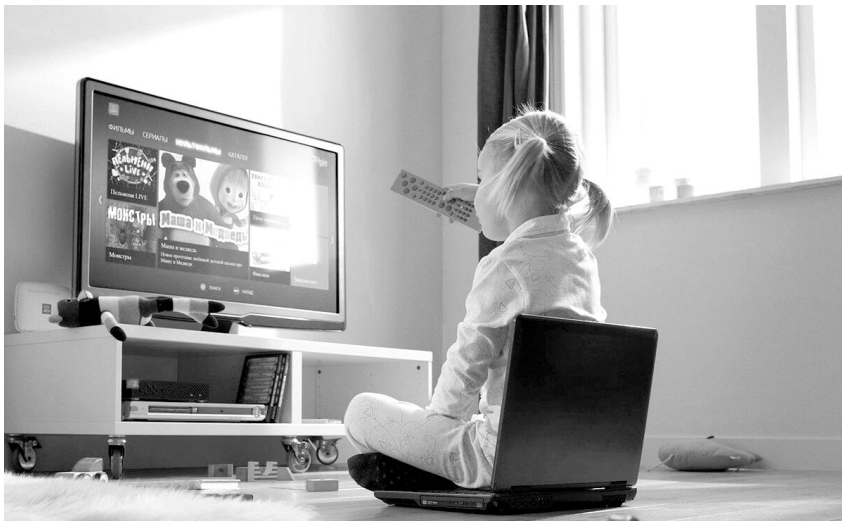
Оказавшись одна, да еще и с
маленьким ребенком на руках, Вера
нехотя осознала, что уже не пользует-
ся той популярностью, как рань-
ше. Теперь мужчины обращали на нее
внимание, только если очень поста-
раться. Отныне это была не моло-
дая девушка, а «женщина за трид-
цать» со своими проблемами и
претензиями. Вера искала идеаль-
ного, хотя сама явно не дотягивала
до этой планки.

Поиски мужа затянулись на дол-
гих два года. Появлялись, конечно,
претенденты, но в каждом женщина
находила свой изъян. У одного из-
бранника не оказалось квартиры, а на
съемную Вера соглашаться не соби-
ралась. Другой слишком тесно об-
щался с родителями, и женщина бо-
ялась, что те будут мешать их личной
жизни. Старики искренне полюбили
маленькую Ирочку, но и этого Вере
оказалось недостаточно. Третий ка-
валер был слишком груб, четвертый -
излишне мягок. Пятый и вовсе при-
страстился к выпивке - увы, его зави-
симость проявилась лишь спустя
полгода знакомства. Вера без эмо-
ций избавилась и от него.

В какой-то момент Вере показа-
лось, что мужчины побаиваются
ответственности, когда видят жен-
щину с ребенком. Но и с этой про-
блемой она справилась легко - Гена
оказался не против взять Ирочку к
себе на воспитание. Это было очень
удобно: Вера продолжала видеться
с дочерью, но теперь не была связа-
на по рукам и ногам родительски-
ми путями.

Вот только оставшись в одиноч-
естве, женщина не сильно изменила
ситуацию. Однажды она разговари-
вала со своей близкой подругой, и та
напомнила ей про притчу. Называ-
лась она «Магазин мужей». Героиня
в ней приходит в магазин найти себе
идеального избранника: ей разре-
шается подниматься на этаж выше,
если на текущем подходящих канди-
датур не найдется. Чем выше она
оказывается, тем более шикарные
варианты ей предлагают. Но ей нуж-
но лучше и лучше! В конце концов,
женщина доходит до последнего эта-
жа и видит там надпись: «Мужчин
здесь нет. А то, что вы поднялись
сюда, говорит лишь об одном - удов-
летворить женщину невозможно».

Вера, услышав притчу, усмехну-
лась. Еще пара лет - и ей исполнит-
ся сорок. От этой цифры становил-
ось страшно: что, если она так и ос-
танется в одиночестве? Или все же
найдется тот самый идеал? Очень
хотелось верить, что мама не ошиб-
лась.



ТОКСИЧНЫЕ МУЛЬТФИЛЬМЫ

Родители включают ребенку мультфильмы, чтобы немного отдохнуть в надежде на то, что чадо вынесет из сюжета что-нибудь полезное. Но иногда получается ровно наоборот.

Мультфильмы вовлекают детей в происходящее на экране. В первую очередь это развлечение, отдых. Но параллельно просмотр сказочных сюжетов может научить ребенка чему-то новому (названия животных, цифры, буквы), познакомить с различными социальными ситуациями. Психологи рекомендуют родителям смотреть мультфильмы вместе с детьми. Во-первых, это сближает для последующего обсуждения сюжета. Во-вторых, родитель может акцентировать внимание малыша на важных моментах. И, наконец, находясь рядом с сыном или дочерью у телевизора, можно фильтровать контент.

ЛУЧШЕ ПЕРЕКЛЮЧИТЬ КАНАЛ

Если вы хотите, чтобы ребенок получал исключительно полезную информацию, выбирайте образовательные мультфильмы. Например, те, где герои учатся считать, различать цвета или животных.

Развлекательные мультфильмы (без образовательной части и последовательного сюжета) не всегда безвредны.

Не включайте мультфильмы ребенку во время приема пищи. Он будет сосредоточен на происходящем на экране, а значит, может проглотить обед, не прожевав, и съесть больше, чем требует организм.

Отталкивающая анимация. Это тот случай, когда герои нарисованы кислотными, «ядовитыми» цветами (подобная цветовая гамма - нагрузка на нервную систему). Они неестественно двигаются, говорят странными голосами. Персонажи могут попросту напугать маленького ребенка.

Бранные выражения. Дети слышат такие слова как «дурочка», «безмозглый», «паршивый» и пр. Как следствие, воспринимают это нормой в жизни.

Агрессивный сюжет. Здесь важен возраст ребенка. После 10 лет дети уже способны адекватно воспринимать выяснение отношений и драки на экране, а вот малышам включать такие мультфильмы не стоит.

КОНТЕНТ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Чем младше ребенок, тем больше времени ему нужно для того, чтобы вникнуть в происходящее на экране, осознать действия персонажей. Как правило, мультфильмы для малышей отличаются плавными движениями героев, малым количеством склеек. Это позволяет дольше удерживать внимание.

Обратите внимание на технические характеристики мультфильма. Так, персонажи не должны сливаться с фоном. Когда визуальная часть контрастная, то героев легко отличить друг от друга. Объекты на экране не должны двигаться слишком

быстро. Хорошо, если их речь состоит из коротких фраз, но при этом понятных и эмоциональных: «Как твои дела?», «Повторяй за мной!», «Попробуй догони!» и пр.

Сюжетом предусмотрен закадровый голос? Это плюс. Он помогает концентрироваться на событиях на экране, а также объясняет происходящее зрителю. В этом случае родитель может не присутствовать при просмотре, будучи уверенным в том, что ребенку и так будет объяснено происходящее на экране.

КОГДА И СКОЛЬКО?

Согласно рекомендациям ВОЗ детям до 2 лет вообще не стоит показывать мультфильмы. Экранное время у детей с 3 до 6 лет не должно превышать 20-30 минут в день. У школьников это 1,5 часа. Желательно включать телевизор в первой половине дня. Вечером вы рискуете столкнуться с перевозбуждением нервной системы ребенка, из-за чего у него могут быть проблемы со сном. В идеале стоит выделить одно и то же время для просмотра мультфильмов каждый день - так получится избежать вечерних скандалов.

Вы будете спокойны за психическое здоровье своего сына или дочери, если посмотрите пару серий мультфильма вместе с ним и убедитесь в том, что сюжет вас устраивает. Изучите рейтинг зрительских симпатий на различных платформах, почитайте отзывы.

ВОЗРАСТНОЙ РЕЙТИНГ. ЭТО ВАЖНО?

Любой мультфильм, который транслируется по телевидению, обязательно получает возрастное ограничение. Эта значения носят рекомендательный характер и помогают взрослым понять, что будут показывать ребенку на экране.

0+ В сюжете нет агрессии, угрозы психическому и физическому здоровью героев. В таких мультфильмах добро всегда побеждает зло. Нередко отрицательные персонажи вообще отсутствуют.

6+ Предполагается активное взаимодействие между героями. Возможны перепалки, драки, но без плачевных последствий. Например, персонажи отделяются легким испугом и синяками.

10+ В подобных мультфильмах могут быть настоящие экшн-сцены, но без излишнего натурализма. Скажем, герои спасаются от злодеев бегством, рискуя упасть в ловушку. Присутствует эмоциональное напряжение.

ВО ВРЕМЯ МОЛИТВЫ ОТВЛЕКАЮСЬ...

Когда молюсь, мои мысли блуждают, не дают сосредоточиться. Порой понимаю, что читаю молитву на автомате, не вникая в суть.

Анна Мадянская.

Рассеянность во время молитвы встречается часто. Нельзя сказать, что это большой грех, но бороться с этим явлением можно и нужно. Только делать это стоит без лишней спешки, принимая происходящее за вполне обычное явление.

Не вините себя: вас могут отвлекать от молитвы повседневные дела, заботы, тревоги. Человеческий ум очень суетливый - ему никак не остановиться на чем-то одном. Из раза в раз возвращайте его к тексту молитвы: делайте это терпеливо. Сначала будет получаться плохо, потом все лучше и лучше.

Старайтесь для молитвы выбирать то место, где вас никто не будет отвлекать. Время тоже имеет значение: желательно никуда не спешить и не бежать, чтобы была возможность сосредоточиться.

Не вините себя в том, что поначалу будет удаваться не все. Можно почитать православные книги и жития святых, чтобы найти в них ответ на данный вопрос.



КАК ХОДИТЬ В ЦЕРКОВЬ В ПАНДЕМИЮ?

В связи с эпидемией боюсь ходить в церковь. Там много народа, а я человек пожилой... К тому же у нас в храме маски не приветствуются.

Е. Городецкая.

Пандемия - наша объективная реальность сейчас, с которой надо учиться жить. Следует воспринимать ее как непростое обстоятельство, к которому стоит относиться с терпением и смирением. Значит, это для чего-то нужно.

Некоторые уповают на Бога: дескать, в храме не может быть коронавируса. Потому и маски не надевают, и дистанцию не соблюдают. Однако вера никогда не отрицала существования болезни и эпидемий. Да, нужно уповать на то, что беда обойдет конкретно вас стороной, но и от здравого смысла не стоит отказываться.

В церкви также можно и нужно надевать маску, стоять поодаль от остальных, не толпиться. Что касается святых ликов, служители регулярно обрабатывают стекла, закрывающие их, специальными растворами. Но если в душе имеются опасения, то можно воздержаться от прикладывания губами к иконам.

Причастие - это также личное дело каждого. Несмотря на пандемию, ничего не изменилось: все также причащаются с одной ложечки. Опять же, если страшно или некомфортно, можно побеседовать со священником на эту тему, объяснить свою позицию.

Главное - ни в один из периодов жизни не оставаться без молитвы. А молиться можно и дома, и по пути на работу. И даже если боязно заходить в храм, где много народу, есть вариант постоять поодаль и перекреститься.

Некоторые православные христиане бросаются в другую крайность - стремятся попасть в церковь, даже если чувствуют себя плохо и имеют признаки заболевания. В столь непростое время лучше воздержаться от подобного, думая о ближних. Не стоит забывать: Господь Бог всегда рядом, и вынужденное нахождение дома тоже можно сопроводить молитвой.

ЕСЛИ СНЯТСЯ УМЕРШИЕ РОДСТВЕННИКИ

Прошло уже несколько месяцев после похорон сестры, а она не перестает мне сниться. Причем во сне всегда приходит недовольная и угрюмая. Скажу честно, мне не по себе.

Марина К.

Многие пугаются, когда к ним во сне приходят умершие родные или знакомые. Однако бояться покойных не стоит: они уже ушли в

мир иной. Тем более их появление всегда означает лишь одно - просьбу о молитве.

Вспомните, как именно прошли похороны родственника. Если он когда-либо озвучивал свои пожелания на этот счет, все ли было учтено? Если что-то забыли или не сделали, никогда не поздно попросить прощения - отошедшие в мир иной все слышат и знают.

Как только вам приснился умер-

ший родственник, сразу же начните молиться за него. Это можно делать как дома, так и в церкви. Поставьте свечку за упокой, закажите молебен, прочтите молитву у иконы, начните совершать добрые дела для других. Можно своими словами попросить прощения, если есть за что. Как показывает практика, спустя время сны прекращаются, потому что душа умершего успокаивается.



Сегодня в Интернете можно заработать куда больше, чем в офисе. Работа в Сети кажется легкой, приятной и неустойчивой.

КАК Я БЫЛА БЛОГЕРОМ

Друзья не раз в шутку называли меня «офисным планктоном». Было за что - десять лет я работала с восьми утра до шести вечера, трудясь на должности менеджера по продажам. А потом... вышла в декрет.

ЧЕМ Я МОГУ БЫТЬ ИНТЕРЕСНА?

Конечно, у меня был муж - он и обеспечивал семью, не требуя от меня вложений. Я занималась домом и ребенком, но вскоре поняла, что была бы не против ежемесячно получать некоторую сумму на свои «женские хотелки».

«Пиши о своей жизни», - предложила Катя, намекнув на создание собственного блога. Страница в социальной сети у меня уже имела, но была сплошь заполнена фотографиями малыша и кулинарных блюд. Я задумалась. А ведь, по сути, я и делать-то ничего больше не умею. Навыки хорошего менеджера остались в прошлом: сидя дома, я превратилась в банальную домохозяйку.

Начала с малого - в социальной сети заполнила шапку профиля, где написала, что я не просто Ксюша Иванова, а опытная мама, которая к тому же любит экспериментировать на кухне. Публикации с рецептами я наградила хештегами. Потом критически взглянула на свою ленту и поняла, что она абсолютно не цепляет взгляд. А все дело было в фотографиях. Они оказались любительскими, снятыми на телефон.

К счастью, муж пару лет назад занимался фотографией - остались навыки. После долгих уговоров он согласился снимать мои кулинарные шедевры. Дело пошло куда веселее! Но, увы, мой блог так и остался «начинающим» - подписчики

прибавлялись с черепашей скоростью.

В конце концов, решив, что фуд-блогинг - это не мое, я решила делать вкрапления из постов о воспитании детей. Да, у меня не было соответствующего образования, зато имелся собственный опыт. Теперь блог мой оказался разношерстным - в нем мелькали то обеды, то мой сын Максим. Однажды я показала результат своих трудов бывшей коллеге, у которой насчитывалось несколько тысяч подписчиков. Она-то точно кое-что понимала в предпочтениях аудитории! «Сконцентрируйся на чем-то одном, люди не любят, когда блогеры распыляются», - посоветовала она.

Это был трудный выбор. Кулинария или детская психология? Я проанализировала активность пользователей под своими публикациями и остановилась на воспитании.

С ВАС ОТЗЫВ

Следующие полгода я трудилась вхолостую - писала тексты, выкладывала публикации, но получала минимальный отклик.

Признаюсь честно, у меня не раз опускались руки, потому что я не видела результата. Но все изменил один случай. Как-то раз мне написал рекламодатель! Оказывается, им интересны не только блогеры-миллионники, но и небольшие аккаунты. Мой был именно таким. Мне предложили выслать детские игрушки по возрасту моего сына с целью в дальнейшем опубликовать честный отзыв на них. Я испугалась: а вдруг они мне не понравятся? «Не переживайте, - будто услышав меня, написал собеседник. - Отзыв может быть, абсолютно любым, для нас это повод стать лучше».

Спустя неделю я получила по почте игрушки. Мои страхи не оправдались - они были прекрасные! Мы с Максом искренне их полюбили, а я поделилась своим восхищением в блоге. После этого опыта мне стали чаще высылать детские принадлежности по бартеру. Это были постельное белье, детское питание, одежда. Получать все это бесплатно было очень приятно, но неприбыльно. Однако я не жаловалась. Благодаря честной рекламе ко мне обращались, а количество подписчиков росло. Я уже могла гордо называть себя блогером. А чтобы быть полезной аудитории, читала много книг по детской психологии, проходила тренинги и мастер-классы. Одним словом, росла!

РАССКАЖИТЕ ПОДРОБНОСТИ!

Как-то раз я предложила свою кандидатуру для публикации в одном популярном интернет-журнале. Согласилась побеседовать о своем опыте блогинга и рассказать о воспитании ребенка. И меня опубликовали! На следующее утро у меня было несколько тысяч новых подписчиков!

Еще через неделю это количество увеличилось вдвое, а потом прирост уже не прекращался. Я вырвалась из оков небольшого блога и стала расти. Теперь рекламу я давала не только по бартеру, но и за плату. Суммы были небольшими, но они становились приятным подспорьем.

Спустя год я подсчитала свою прибыль, полученную исключительно благодаря блогу, - впечатляюще! Я собиралась идти дальше, но тут случилось непредвиденное - серьезно заболел муж. Времени на соцсети совсем не осталось. Я разрывалась между больницей и ребенком, помощи было ждать неоткуда. Конечно, изредка я писала, извиняясь перед аудиторией. Все относилось с пониманием, просили подробностей, а мне не хотелось выносить личную жизнь напоказ. Я мягко отказывала. Спустя два месяца ситуация наладилась, но былой успех остался в прошлом. Я сделала несколько шагов назад, заработки упали. Та самая подруга, которая когда-то посоветовала мне завести блог, ругалась на меня: «Ты чего сглупила? Можно было из болезни мужа сделать сериал! Вообще бы взлетела!» Но это уже было совсем не про меня.

В итоге я так и осталась где-то посередине. Пишу для души, иногда получаю рекламные предложения. Подписчиков не считаю. Зато теперь точно знаю, что вести блог не так просто, как кажется со стороны! И не каждый к этому готов.

Ксения И.

Гнев - нормальная человеческая реакция. Но важно научиться правильно выражать ее, чтобы не испортить отношения с окружающими.

Одна из древнейших эмоций - гнев. Это наша реакция на угрозу, реальную или мнимую. Гнев провоцирует нас на ответную агрессию. Сосед попытался стащить свежесобитого мамонта? Надо огреть подлца дубинкой по голове, чтобы самому не остаться без ужина. Таким образом, испокон веков гнев был инструментом выживания. Однако в наши дни Уголовный кодекс и общественное мнение не одобряют сильных проявлений гнева, поэтому современный человек должен уметь контролировать свои эмоции.

Стратегия 1 РЕЛАКСАЦИЯ

Гнев вызывает сильные физиологические реакции - прилив адреналина, учащенное дыхание и сердцебиение, мышечное напряжение. Если вам удастся быстро обуздать их, то управлять гневом станет намного проще.

Для начала попробуйте дыхательные техники. Важны не сами упражнения, а сознательная сосредоточенность на вдохах-выдохах. Перенос фокус внимания на управление дыханием, вы забываете о своем желании броситься тарелками и обидными словами. К тому же медленные, размеренные вдохи-выдохи посылают в мозг сигнал: «Все хорошо, на нас никто не нападет, можно объявить отбой».

Чтобы снять мышечное напряжение, просто встаньте, выйдите из комнаты и пройдитесь хотя бы до кухни. Не помогло? Тогда одевайтесь и идите гулять с собакой или выносить мусор. К тому же такой таймаут даст возможность успокоиться всем участникам конфликта.

Стратегия 2 ПРОФИЛАКТИКА

Любой дипломат скажет вам, что лучшая битва - это та, которой удалось избежать. Так же и с гневом. Вы должны знать в лицо свои триггеры и умело обходить их стороной.

Например, вы в курсе, что Зинаида Степановна из бухгалтерии кого угодно доведет до бешенства своими бесконечными жалобами, поэтому делаете все возможное, чтобы избежать общения с ней. Если триггер маячит у вас прямо перед носом, подумайте, как можно решить проблему. Взять тот же самый мусор: вас раздражают неприятные запахи в доме, а мужу не хочется идти вечером на мороз. Его тоже можно понять. Туликовская ситуация? Вовсе нет. Возможно, старший ребенок согласится взять на себя эту



УПРАВЛЯТЬ ГНЕВОМ

обязанность. Или можно установить измельчитель мусора в раковине, чтобы неприятные запахи исчезли навсегда. Сами потом будете удивляться, что это вы так нервничали из-за ерунды. Если вдуматься, мы действительно часто злимся из-за проблем, которые легко решить.

Стратегия 3 КОГНИТИВНАЯ ПЕРЕСТРОЙКА

Иногда для того, чтобы взять под контроль гнев, нужно серьезно поработать со своим образом мыслей. Задача в том, чтобы выработать более рациональный подход к проблеме.

Возьмем простой пример: муж забыл вечером выбросить мусор. Опять! Да сколько можно! Он вечно об этом забывает, от него вообще в доме никакой пользы! А вот теперь самое время сделать глубокий вдох и проанализировать ситуацию. Вы действительно будете измерять ценность мужчины количеством вынесенных мусорных ведер? Может, еще соревнование устроите? Вот сосед Гоша, он за последний месяц вынес сто килограммов мусора. Гоша молодец и чемпион! Смешно, правда?

Двигаемся дальше и приучаемся избегать слов «всегда», «совсем», «вечно», «никогда» и прочих заведомых преувеличений. Говоря «ты все время забываешь про мусор», мы не только обижаем партнера, говоря неправду, но еще и подпитываем собственный гнев. Это как подлить

керосина в костер, а потом удивляться, почему сгорело полдеревни. Гнев зачастую иррационален, поэтому логика - лучший друг в борьбе с ним.

Стратегия 4 ЮМОР

Гнев - крайне серьезная эмоция. Когда человек злится, он чувствует свою моральную правоту. Борьбаться с чувством собственной важности можно с помощью чувства юмора.

Для начала попробуйте высмеять ситуацию. Предположим, Зинаида Степановна из бухгалтерии все-таки поймала вас в коридоре и завела бесконечную песню о своих горестях и несчастьях. Вечером разыграйте перед домашними эту сцену в лицах. Не бойтесь преувеличивать и придумывать дополнительные подробности.

Отнеситесь с юмором и к самому себе. Скажем, вы вернулись вечером домой, а мусорное ведро все еще не вынесено. А ведь сын обещал! Делаем вдох-выдох и призываем наследника: «Сынок, иди сюда, сейчас мама будет тебя ругать и кидаться тарелками». Это уже звучит лучше, чем громкий окрик «Почему ведро не вынесено?» Дальше озвучьте свою претензию: «Я тебя, воспитывала, я из-за тебя ночей не спала, а ты ведро вынести не можешь? Давай беги быстрее, пока маму от злости не порвало на тысячу маленьких мам». Если удастся вовремя включить юмор, то гнев растает, как снег в апреле.

ЧЕМ ПОМОГУТ ЗАРЯДКА И ПРОБЕЖКА?

Доказано: физическая активность помогают обнулить негативную энергию и избавиться от гнетущих мыслей. Когда человек двигается, выработка гормона стресса кортизола сокращается, а вот эндорфина (гормона радости), напротив, становится больше.

Вот вам готовый лайфхак: как только почувствуете, что переполнены гневом и готовы взорваться, займитесь любой физической активностью. Это могут быть пробежка, экспресс-зарядка, подъем по лестнице, быстрая ходьба до супермаркета, уборка, бокс с помощью диванных подушек и т.д.



(Продолжение. Начало в 28-2).

– Ассессор – очень интересная личность, – сказала графиня. – По моему, я говорила тебе, что несколько недель назад мы познакомились с ним на одном вечере, где всеобщее внимание было обращено исключительно на него. Он ведь теперь в некотором роде знаменитость и пользуется особенным покровительством министерства. Его приглашают в лучшие дома и везде встречают с крайней предупредительностью.

– Но это неслыханно! – воскликнула баронесса. – За оскорбление губернатора Р. обязаны были строго наказать виноватого, вместо того чтобы принимать его «с крайней предупредительностью»!

– Тем не менее это так, и, мне представляется, что это делается намеренно, ради оппозиции барону. Вообще я не понимаю, почему предложение ассессора показалось тебе и твоему зятю чем то невозможным. Вместо того чтобы отказать ему и тем вызвать его на отчаянный шаг, лучше было подать ему надежду.

– Подать надежду? Послушай, Тереза... ведь он – не дворянин.

– Это не непреодолимое препятствие, – объявила графиня, искренне симпатизировавшая Георгу. – Какое значение имеют дворянские грамоты? Равен также не был дворянином, когда обручился с твоей сестрой.

– Но это был исключительный случай, а ассессор Винтерфельд...

– Сделает совершенно такую же карьеру. После смелого шага, который привлек к нему взоры всей страны, ему нечего бояться забвения; а если бы он еще стал членом такой старой аристократической семьи, как твоя, ничто уже не помешало бы ему достигнуть той же высоты, на какую поднялся барон фон Равен.

Баронесса умолкла в раздумье. Она привыкла подчиняться суждениям подруги, превосходившей ее в умственном отношении, а в изображении графини Георг Винтерфельд предстал перед ней в совершенно новом свете. Еще немного – и уже готово было снова возродиться то расположение, с каким она

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

относилась к Георгу в самом начале их знакомства.

Приход графа положил конец разговору приятельниц. Граф только что вернулся с визита, и после нескольких вопросов и ответов супруга напомнила, что пора отправляться в оперу. Однако граф задержал ее.

– Одну минуту, Тереза! – сказал он. Мне надо сперва поговорить с тобой об одном небольшом деле. Баронесса, надеюсь, простит нас.

Баронесса попросила не стесняться из за нее, и супруги удалились в соседнюю комнату.

– Я получил известия, которые очень огорчат баронессу Гардер, – вполголоса начал граф. – Они касаются ее зятя, барона Равена.

Он закрыл за собой дверь в гостиную, но комната имела еще другой выход, скрытый портьерой. Собеседники остановились возле него как раз в ту минуту, когда Габриэль, направляясь в гостиную, собиралась войти в эту комнату. До ее слуха долетели последние слова и имя барона, и этого было достаточно, чтобы она стала жадно прислушиваться, затаив дыхание.

– Разве он не подал в отставку? – спросила графиня.

– Об этом теперь нет и речи, – ответил Зельтенец. – Тогда он только разделил бы участь многих государственных сановников, удалившихся на время от дел. Но сейчас я услышал у брата нечто настолько серьезное, что можно предполагать – карьера Равена навсегда кончена. Первая газета в Р. напечатала статью, содержащую тяжкое обвинение против губернатора. Уже давно поговаривали, что в прежних революционных движениях не обошлось без участия Равена, однако в статье определенно утверждается, будто барон был не только членом, но даже руководителем кружка, главой которого считали осужденного доктора Бруннова, того самого, которого недавно снова арестовали. Утверждают, будто Равен самым низким образом изменил своим друзьям, выдав все важнейшие бумаги, а полученное им место в министерстве было будто бы наградой за эту подлость. Обвинение высказано с такой беспощадной определенностью, что почти не оставляет места для сомнений, причем ссылаются на свидетельство самого Бруннова.

– А что ответил Равен? – поспешно спросила графиня.

– Он объявил все напечатанное ложью – к этому принудило его чувство самосохранения, но об опровержениях пока ничего не слышно. Если ему не удастся выяснять все дело и очиститься от подозрений, его роль будет сыграна.

– Бедная Матильда! – воскликнула графиня. – Не повременить ли с этими

сообщениями? Не промолчать ли пока? – Невозможно! Она завтра же все узнает из газет. Ей надо сказать все.

Решив, что от оперы сегодня придется отказаться, муж и жена вместе прошли в гостиную. Бледная, как смерть, вернулась Габриэль в свою комнату. Она ни минуты не обманывалась относительно значения того, что сейчас услышала. Она знала, что Равен мог справиться с любым ударом судьбы, кроме одного, имя которому – позор и унижение, а именно это обрушилось теперь на его голову.

Пока графиня Зельтенец передавала баронессе тяжелое известие, Габриэль с лихорадочной поспешностью набросала несколько строк. На адресе стояло имя ассессора Винтерфельда; письмо заключало в себе извещение о ее приезде и просьбу навестить ее завтра в доме графини Зельтенец.

На следующий день, в назначенный час, Георг уже стоял в гостини графини. Через несколько минут появилась Габриэль, и Георг бросился к ней в пырьве бурной радости.

– Габриэль, дорогая моя Габриэль, наконец то мы увиделись!

В своей радости он не заметил, что молодая девушка не ответила на его рукопожатие, что ее рука неподвижно лежала в его ладони, а на его нежное приветствие она ответила только слабой, грустной улыбкой.

– Но что это значит? – продолжал он тем же радостно возбужденным тоном. – Я думал, что ты еще в Р., и вдруг узнаю, что ты уже здесь, так близко от меня. И как понять письмо, которым ты меня вызвала? Твоя мать знает об этом приглашении?

– Нет, – ответила Габриэль. – Она поехала с графиней Зельтенец делать визиты, но когда вернется, я ей расскажу, как и для чего я тебя вызвала. Она не разрешила бы этого свидания, а мне необходимо поговорить с тобой.

Георг не без удивления взглянул на девушку. Такой решительный шаг прежде был не в обычае Габриэли.

– Я тоже страстно стремился поговорить с тобой, – сказал он. – Но невозможно было послать тебе какую нибудь весточку. Я не могу и не смею поддерживать связь с домом губернатора Р. против его желания, ты ведь знаешь, в какие отношения к нему я теперь встал.

– Мне пришлось узнать об этом... от других. Ты тогда ушел от меня с какими то неясными намеками, которых я почти не поняла. Ты допустил, чтобы ужасная истина поразила меня в то время, когда я вовсе не была подготовлена к этому.

Георг почувствовал справедливость ее упрека.

– Прости меня! – искренне произнес он. – Я поступил так только ради тебя. Я не смел сделать тебя неволь-

ной соучастницей удара, направленно-го против человека, в доме которого и под покровительством которого ты жила. Ты меня осуждаешь? Но ты не представляешь себе, как я боролся с самим собой прежде чем решился на этот шаг.

– Этот шаг принес тебе удачу, – голос молодой девушки звучал как то странно, почти насмешливо, – он сразу выдвинул тебя из неизвестности: твое имя сделалось повсюду известно.

– Мне очень тяжело, что это произошло благодаря такому поводу. Таких последствий я менее всего ожидал. Ты знаешь, Габриэль, что не личная месть побуждала меня выступить против барона и что идея моего выступления зародилась еще до нашего знакомства. Я был готов к тому, что оно окажется для меня роковым, так как знал своего противника. Мое положение и, может быть, вся моя будущность были поставлены на карту, но дело шло о том, чтобы сломить тираническую власть человека, которого никто не смел коснуться, а я осмелился и приготовился нести все последствия такого шага. Но если когда либо дело принимало совершенно неожиданный оборот, так именно в этом случае. Со всех сторон меня поддерживали и защищали, и участь барона была решена. Я никак не мог предвидеть, какой благоприятный прием встретит мое выступление в тех самых кругах, которых я больше всего опасался.

Георг говорил просто и спокойно, но в его глазах читался тревожный вопрос, который не смели вымолвить уста. Обращение с ним любимой девушки было ему непонятно: она казалась чуждой, холодной, без малейшего признака участия. Ни одного ласкового слова не услышал он при свидании после продолжительной разлуки; вместо того обсуждались предметы, от которых прежде Габриэль держалась очень далеко и которые только одни, по видимому, и интересовали ее теперь. Что случилось с ней?

– Еще один вопрос, Георг, – снова заговорила она. – Последнее нападение... та позорная клевета, о которой пишут в газетах... ты принимал в ней какое нибудь участие?

– Нет, это неожиданное разоблачение поразило меня не меньше других, и я не знаю, от кого оно исходит. Если бы я хотел воспользоваться этим фактом для своего выступления, то судьба барона решила бы гораздо раньше, так как мне этот факт был известен много месяцев тому назад.

– Факт? Ты называешь это фактом? – крикнула Габриэль. – Это ложь!

– Нет – факт, – серьезно произнес молодой человек. – Я слышал о нем от человека, которому было очень тяжело выступить обвинителем своего прежнего друга, от отца Макса Бруннова.

– А я все таки повторяю: это клевета! – со сверкающими глазами воскликнула Габриэль. – Арно не может сделать ничего бесчестного и не сделал. Он объяснил все это ложью; значит, это и есть ложь, и если даже весь свет станет обвинять его, я поверю ему одному.

– Арно?.. Ты веришь ему одному? Что... что это значит?

– Все его покинули, – продолжала Габриэль со страстной горячностью, –

все восстает против него. Пока он был могуществен и стоял высоко, никто не осмеливался коснуться его, но как только ты подал сигнал к нападению, его со всех сторон стали преследовать и травить. И видя, что он спокойно выдерживает все, прибегают к последнему средству и смертельно оскорбляют его честь. Он угадывал, что его ожидало, и хотел погибнуть один!

Георг, бледный как смерть, не сводил взора с лица взволнованной девушки. Ее горячность слишком много выдала, и сердце молодого человека больно сжалось. Он почувствовал гибель своего счастья...

– Что произошло между тобой и бароном? – спросил он. – Так не защищают родственника или опекуна, так должна была бы ты защищать меня, если бы мне грозила опасность. Что случилось с тех пор, как мы расстались? Габриэль... нет, невозможно... ты ведь не любишь этого... Равена!

Она ничего не ответила, а, упав в кресло, разразилась рыданиями. Несколько минут длилось тягостное молчание, прерываемое только ее всхлипываниями.

Георг застыл на месте, ему не нужно было другого ответа, и открытие произошло так внезапно, так неожиданно!

– Ты его любишь, – беззвучно произнес он. – А он... Теперь мне понятны его ненависть ко мне, его дикий гнев, когда он узнал о моей любви. Оттого то он так неумолимо разьединил нас и постарался отнять у меня всякую надежду на обладание тобой. Но что он и твою любовь у меня отнимет, этого... этого я никак не думал.

Осушив слезы, Габриэль поднялась с кресла.

– Прости меня, Георг! Я глубоко чувствую свою неправоту по отношению к тебе, но не могу поступить иначе. Когда я дала тебе слово, я не знала, что такое любовь, я только тогда научилась понимать ее, когда встретилась с Арно, и теперь с моей стороны было бы изменой тебе, если бы я продолжала скрывать это от тебя. Я боролась, пока борьба была вообще возможна; когда же пришел последние известия, уже не осталось никакого сомнения. Теперь я знаю, где мое место, и отстою его. Но сперва ты должен был все узнать. Верни мне мое слово! Прошу тебя... я не могу его сдержать.

– Ты для того меня и вызвала, чтобы сказать это? – спросил Георг.

– Да, – был чуть слышный ответ.

– Ты свободна с той минуты, как пожелаешь быть свободной, – с глубокой горечью произнес Винтерфельд. – Я поклялся тебе, что ничто на свете не заставит меня отказаться от твоей руки, если я от тебя самой не услышу, что ты от меня отказываешься. Теперь я это слышал! Прощай!

Он повернулся и направился к двери. Габриэль догнала его и положила руку ему на плечо.

– Не уходи от меня так, Георг! Скажи, что ты меня прощаешь! Не покидай меня с ненавистью и горечью в сердце! Мне невыносимо знать, что ты на меня сердился.

Это был опять прежний ласковый тон, которым она так часто пленяла Георга; услышав его, молодой человек остановился, и когда к нему с мольбой

поднялось милое, залитое слезами лицо, даже его оскорбленная гордость не выдержала, и он крепко обнял страстно любимую девушку.

– Неужели я должен потерять тебя? – дрожащим голосом произнес он. – Опомнись, Габриэль! Не жертвуй так скоро нашим счастьем и нашей любовью! Страсть Равена увлекла, ослепила тебя, он умеет приковывать к себе сердца какой то демонической силой, но никогда не сможет сделать женщину счастливой. Со своей ясной, чистой душой ты погибнешь возле такого человека. Ты еще не знаешь его, он не стоит твоей любви.

Габриэль мягко высвободилась из его объятий.

– Разве я ищу счастья с Арно? Я только хочу быть возле него, когда все его покинули, хочу разделить его участь и, если суждено, то и погибнуть вместе с ним. Это – единственное счастье, какого я ожидаю, и его по крайней мере я не позволю у себя отнять.

В этих словах слышалось глубокое, искреннее чувство, и Георг с мучительной болью в сердце смотрел на молодое, неясное существо, так быстро познавшее самоотверженную преданность женщины. Такой мечтал он видеть Габриэль, когда веселый, своевольный ребенок стал его единственной любовью, но он никогда не смел надеяться, что она поднимется до такой высоты. Перед Георгом стояло живое воплощение его идеала, в ту минуту, когда этот идеал навеки утрачен для него.

– Расстанемся! – сказал он, призывая на помощь все свое самообладание. – Ты права: с сердцем, полным всепоглощающей страсти к другому, ты не можешь быть моей. После этого признания я и без твоей просьбы освободил бы тебя от данного слова. К тебе у меня нет ни ненависти, ни малейшего упрека – только к нему, отнявшему тебя у меня. Ты была счастьем всей моей жизни. Как стану я переносить жизнь, когда тебя в ней не будет, не знаю. Прощай!

Винтерфельд еще раз прижал Габриэль к своей груди, в последний раз поцеловал ее и быстро удалился.

Оставшись одна, Габриэль больше не плакала, но сердце ее невыносимо болело. Она чувствовала, что с любовью Георга из ее жизни исчезло все, что было в ней лучшего, благородного.

ГЛАВА XVIII

– Ну, слава Богу! Злополучная история пришла к счастливому концу! Меня просто приводила в отчаяние мысль, что всему причиной был именно я. От всего сердца поздравляю тебя с освобождением, отец! – и Макс Бруннов горячо обнял отца, на лице которого промелькнула улыбка.

– Для меня освобождение не было неожиданностью, – ответил он. – Несколько времени назад мне о нем ясно намекнул сам полицмейстер.

– Печать тоже храбро защищала тебя, – сказал Макс. – Все газеты громко взывали о помиловании, а публика с первого же дня принимала в тебе самое горячее участие.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).



И БОКАЛЫ ЗАБЛЕСТЯТ...

Чем мыть стеклянные бокалы, чтобы они надолго сохранили свой блеск и не пожелтели.

* **Хозяйственное мыло.** Натрите немного мыла, растворите в теплой воде. Поместите бокалы в раствор на несколько минут, после сполосните холодной водой.

* **Уксус.** Разведите 5 ст. ложек 9%-ного уксуса в 2 л воды. Помойте в этом растворе посуду. Чтобы убрать запах, несколько раз сполосните бокалы в холодной воде, переверните и оставьте сохнуть.

* **Нашатырный спирт.** На литр берите 1 чайн. ложку нашатыря. Замочите в растворе стеклянную посуду, затем сполосните. После мытья нашатырем бокалы блестят гораздо ярче.

* **Соль.** Отмыть бокалы можно и в солевом растворе, поместив их в него на несколько минут, а затем сполоснув холодной водой.

* **Горчица.** Разведите небольшое количество горчичного порошка в теплой воде и помойте в растворе бокалы. Потемневшие места можно отмыть, потерев их сухим порошком.

* **Лимон.** Почистить бокалы можно

соком лимона как в чистом виде, так и в растворе с водой.

* **Сода.** С ее помощью можно легко удалить даже самое сильное загрязнение. Для этого ополосните водой стакан, затем хорошо на-трите губкой с содой и оставьте минут на пять. После ополосните.

* Стеклянные бокалы мойте отдельно от другой посуды, чтобы на них не оставалось следов жира или мусора. Чтобы не появлялась пыль и желтизна, храните стекло отдельно от другой посуды в закрытом шкафу.

* На стеклянных изделиях, в том числе и декоративных вазах, может образоваться со временем известковый налет. Есть простой способ избавиться от него. Нужно налить внутрь столовый уксус (9%) и натереть им стенки. Оставить на 15-20 минут, загрязнение начнет растворяться под действием кислоты. После этого грязь можно будет просто смыть водой. Вместо уксуса в загрязненную емкость можно также добавить раствор лимонной кислоты (2 ст. ложки на 0,5 л воды).

* **ХРАНИТЕ СТЕКЛО ОТДЕЛЬНО ОТ ДРУГОЙ ПОСУДЫ В ЗАКРЫТОМ ШКАФУ.**

* **ПОСЛЕ МЫТЬЯ И ПОЛОСКАНИЯ НЕ ПРОТИРАЙТЕ БОКАЛЫ. ПЕРЕВЕРНИТЕ ИХ И ОСТАВЬТЕ СОХНУТЬ.**

ЧЕМ ЧИСТИТЬ СЕРЕБРО?

У меня много серебряных украшений, которые я стараюсь поддерживать в надлежащем состоянии. В частности, раз в 4-5 месяцев я занимаюсь их чисткой. Для этого делаю мыльный раствор (около 300 мл) и капаю туда 4-5 капель нашатырного спирта. В нем достаточно замочить украшения на ночь, чтобы наутро увидеть, что они очистились.

Однажды мне и вовсе посоветовали почистить серебряное кольцо... кetchupом! Не верила, что это может сработать, но попробовала, используя старую зубную щетку. И действительно, получилось! Конечно, с серьезными пятнами этот способ не поможет, но однозначно освежит изделие.

Марьяна Левина.

Как отучить ребенка от соски?

Хочу рассказать всем родителям, как я отучила малыша от соски. Уверена, этот трюк многим пригодится. Все, что нужно было сделать, - это отрезать ножницами верхушку соски. В таком виде ребенок не может ее сосать, так как воздух сразу выходит наружу. Сыну мы с мужем сказали, что соска «испортилась» (к счастью, он пока не понимает, что можно купить новую). Малыш погоревал, даже поплакал, но это длилось недолго.

Одно но! Отучать надо тогда, когда вы видите, что ребенок готов к этому (ему уже исполнился год, он не болеет, нет других стрессов - например, переезд, праздники и т.п.).

Татьяна Бережная.

Убираем разводы с обуви



Зимой появляются разводы на обуви. Кому знакомо? Я уже не первый год пытаюсь бороться с этой проблемой с помощью уксусного раствора. Готовлю его из уксуса и воды в соотношении 1:2 соответственно. Далее смачиваю в нем мягкую тряпочку и обрабатываю ею места загрязнений.

Елена Дюжева.

Не храните косметику в ванной!

Часто прихожу в гости к подругам и вижу, что декоративную косметику они хранят в ванной. Визажисты предупреждают: это сокращает срок ее службы!

Во влажной среде быстрее размножаются бактерии, а сырость и высокая температура способны попросту испортить продукцию. Так что в качестве места для хранения туши, румян и прочих средств лучше выбрать спальню или гостиную.

Алена В.

АПЕЛЬСИНОВЫЕ КОРКИ – В ДЕЛО!

Если вы употребляете цитрусовые в больших количествах, не выбрасывайте кожуру – она пригодится в хозяйстве.

Для освежающего аромата. Запах цитрусовых придется как нельзя кстати для платяного шкафа. Чтобы на полках всегда присутствовала свежесть, разместите на них апельсиновые или мандариновые шкурки. Не забывайте их регулярно менять! **Чтобы подкормить растения.** Как известно, апельсиновая цедра – источник магния, калия, кальция, фосфора и других ценных элементов. Если измельчить ее и добавить в почву, это пойдет на пользу любому комнатному растению в вашей квартире.

Отпугиватель для котов. Ваш домашний питомец отменный хулиган? Возьмите на вооружение апельсиновую цедру: достаточно разложить ее в тех местах, где присутствие питомца нежелательно, и кот забудет о них.

Разделочная доска как новая! Чтобы на кухонной доске не оставалось посторонних запахов, время от времени можно чистить ее с помощью цитрусовых. На корку от лимона или апель-

сина насыпьте немного соли и этим составом протрите доску. После достаточно смыть ее под проточной водой.

Чай станет ароматным. Длинными зимними вечерами приятно пить ароматный чай! Попробуйте добавить к нему апельсиновые корки, нарезанные на мелкие кусочки. Достаточно заваривать такой напиток в течение 5-7 минут, чтобы почувствовать его неповторимый аромат и приятный вкус.

Цитрусовый скраб для тела. Натуральное средство можно приготовить, если смешать 1/2 стакана сахара, 1-2 ст. л. растительного масла и измельченную цедру 1 апельсина. Используйте полученный скраб в течение 1-2 недель.

В качестве чистящего средства. Нарежьте апельсиновые корки, поместите их в банку и залейте уксусом. В течение недели раствор должен настаиваться – после можно процедить его и начать применять для очистки поверхностей. Лучше всего цитрусо-



вое средство справляется с разводами на окнах и зеркалах.

Оригинальная свеча. Очистите апельсин так, чтобы половина его кожуры осталась нетронутой. Внутри на-

лейте масло (растительное или оливковое), им же пропитайте фитиль (можно использовать вместо него внутренний «хвостик» от апельсина). Подожгите фитиль – свеча готова!

Для свежести в холодильнике

Не удивляйтесь, но наполнитель для кошачьего туалета может стать прекрасным освежителем для холодильника. Я сама не верила, пока подруга не подсказала этот лайфхак.

Оказывается, силикагелевый наполнитель – идеальный сорбент, который впитывает в себя все запахи. Я насыпаю его в небольшую мисочку и ставлю на одну из полок холодильника. Неприятных ароматов как ни бывало!
Екатерина.



Если надоели обычные бутерброды

Надоели привычные бутерброды на завтрак? Пора приготовить что-то более смелое. Советую использовать... ряженку!

Оставьте упаковку ряженки в морозильной камере на ночь. Утром переложите ее в марлю и уберите в холодильник. Она оттаяет, а сыворотка стечет. Переложите ее в отдельный контейнер, добавьте соль, травы и специи. Получится вкуснейший сыр, который нужно хранить в холодильнике и намазывать на хлеб.

М. Кукина.

Жарка без «стрельбы» - это возможно?

Думаю, многие скажут мне, что жарить без стрельбы не получится. Но я точно знаю, что это не так! Чтобы избавиться от этой проблемы, просто добавьте на горячую сковороду с уже разогретым маслом щепотку соли. После этого можно класть продукты для приготовления. Не верите? Попробуйте!
Дарья Лещакова.



МАСТЕРИЦА



ПОДУШКА «ПОНЧИК»

Как насчет пончика, который не только не навредит фигуре, но и украсит дом? Вашему вниманию - оригинальная подушка!



ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:
розовый фетр 50x50,
бежевый фетр
50x100, ножницы,
наполнитель, швей-
ная машинка, объект
круглой формы
(большой и малый),
мел.

Этот необычный элемент декора можно использовать как пуф, скамеечку для ног, декоративную подушку для дивана в гостиной или в качестве детской игрушки. Также «сладкая» подушка станет отличным подарком для любителя выпечки и десертов.

1 С помощью мела (можно использовать кусочек мыла) нарисуйте на бежевом фетре большой круг, используя большой круглый предмет (подойдет крупное блюдо или корзина для белья). Вырежьте два таких круга, перед этим сложив ткань пополам. В середине больших кругов сделайте малые, ис-

пользуя круглый предмет поменьше, чтобы получились бублики.

2 С помощью большого круглого предмета нанесите круг на розовый фетр, который будет имитировать глазурь. Вырежьте его волнообразными линиями (можно на глаз, можно предварительно нарисовать линию мелом).

На бежевую часть пончика прикрепите булавками розовую глазурь. Далее прошейте ткани между собой в 5 мм от края. Для «посыпки» понадобятся тонкие маленькие полоски из разноцветного фетра, длиной 3-4 см. Можно использовать пуговицы разных цветов. При-

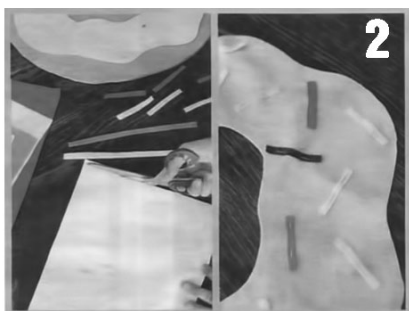
шейте их цветными нитками к глазури вручную. Можно также использовать специальный клей - с его помощью элементы будут прочно закреплены. Из-за нестандартной формы две стороны пончика нельзя сшить с изнаночной стороны, поэтому придется работать с лицевой, действуя предельно аккуратно. Не забудьте оставить небольшое отверстие для наполнения.

3 Заполните пончик с помощью наполнителя, проталкивая кусочек за кусочком вглубь изделия. Он должен стать максимально плотным и держать форму. Заполняйте подушку тщательно, избегая пустых мест и неров-

ностей. После этого зашейте отверстие. Подушка готова!

Собираясь самостоятельно мастерить декоративную подушку, задумайтесь, из какого материала она будет сшита. Ткань не должна сильно электризоваться и быть слишком маркой. Идеально подойдут: бельевая, бязь, крепсатин, фетр, атлас, шелк. Выбирая наполнитель для изделия, присмотритесь к таким вариантам, как пух или перья, синтепон, поролон, холлофайбер. Последний будет предпочтительнее остальных, так как он прослужит вам около десяти лет и не будет скатываться и комкаться внутри. Мастерите детскую подушку? Присмотритесь к силиконовым гранулам: они гипоаллергенны и их легко промыть, если потребуется.

Декорировать подушку можно с помощью печати на ней, пэчворка, лоскутного шитья, кружевных и вязанных элементов, вышивки. Можно выбрать оригинальную форму - в виде букв или животных, например.



МЯЧИКИ ДЛЯ СТИРКИ

Наши далекие предки при стирке использовали деревянные колодушки, которыми «выбивали» грязь из мокрого белья. Многие современные хозяйки для улучшения качества машинной стирки кладут в барабан обычные теннисные мячи. Однако опыт показывает: специальные мячики справляются со своей задачей намного лучше!

Самые простые мячики для стирки делают из резины. Они довольно твердые (это способствует быстрому удалению загрязнений), в то же время не наносят вреда машине. Поверхность мячиков может быть гладкой (для деликатных вещей) или рифленой (для интенсивной стирки). Их закладывают в барабан вместе с бельем. В процессе стирки они подсакаивают внутри барабана, выколачивая загрязнения из волокон ткани и не давая белью спрессовываться.

Также выпускаются мячики, внутри которых можно помещать специальные чистящие гранулы, которые смягчают воду и отбеливают ткань.

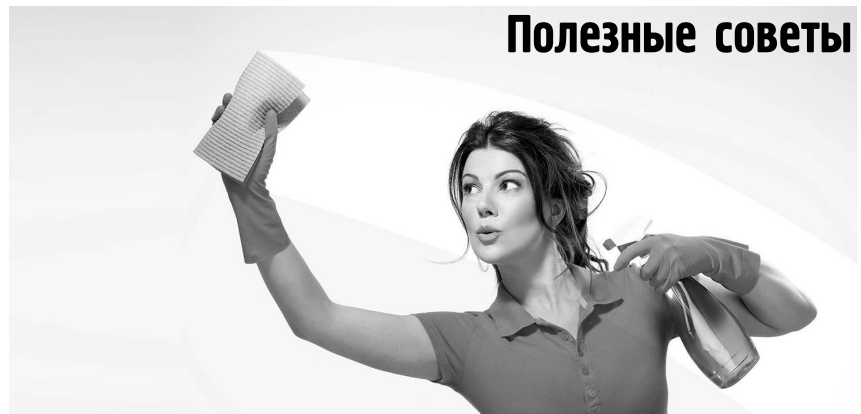
Нововведением стали шарики с теплонакопителем внутри. Если оставить белье в барабане, шарики его досушат.

ЭЛЕКТРОШАШЛЫЧНИЦА

Для того чтобы приготовить ароматный сочный шашлык, совсем не обязательно ехать на природу. Достаточно потратиться на интересное приобретение - электрошашлычницу.

Этот экологически чистый прибор работает от электричества, а значит, прекрасно может функционировать в квартире. Но даже если вы все-таки решили обратиться на природу, возьмите его с собой. Подключите с помощью аккумулятора в машине, и вот он уже в работе! Мощность нагрева можно регулировать самостоятельно. Таким образом, вы сами выбираете, как долго будет готовиться блюдо и при какой температуре. Оптимальный вариант - 20 мин. Уже через это короткое время вы получите порцию сочных шашлычков. Никаких лишних приготовлений и разжигания углей, все просто и автоматизировано.

Электрический прибор способен обеспечить большую компанию не только шашлычками, но и картофелем в мундире, печеными овощами, люля-кебабом и многим другим. Благодаря небольшому габаритам и стильному дизайну электрошашлычница вписывается в интерьер любой кухни.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЫЛИ

Она неистребима. Мы ходим, гоняем воздух, встряхиваем одежду и постельное белье. Страшно подумать, но в среднестатистической трехкомнатной квартире ежегодно образуется до 40 кг пыли!

Пыль - прекрасная среда для размножения бактерий и вирусов, поэтому уборку следует делать регулярно. Лучше, если она будет влажной, так как сухая только разгоняет микрочастицы пыли, не удаляя их.

Нет смысла пользоваться перьевой метелкой. Выглядит она красиво, но вот с пылью совершенно не умеет бороться. Идеальный вариант - мокрая тряпка из микрофибры. Ею протирают мебель, начиная с самых высоких поверхностей.

Возьмите на заметку несколько простых правил:

* Регулярно стирайте самые активные «пылесборники»: шторы, тряпичные коврики, покрывала, мягкие игрушки.

* Шерсть домашних животных с диванов и кресел снимайте резиновыми перчатками, смоченными водой.

* Мягкая мебель - излюбленное место обитания пылевых клещей. Тщательно пылесосьте со всех сторон диванные подушки и обивку.

* Не забывайте о стирке. Накопившиеся грязные вещи могут стать очагом оседания пыли.

* Раз в неделю меняйте постельное белье, ежемесячно проветривайте одеяла и подушки.

* Борьбу с пылью помогают комнатные растения. Чем больше их в квартире - тем чище воздух.

* При наличии домашних животных как можно чаще вычесывайте их.

* Проветривайте квартиру. После сквозняка дышать станет гораздо легче.

ПЯТНО НЕ ВЫВЕСТИ? НЕ ПРОБЛЕМА!

В вашем журнале часто можно прочитать полезные советы. Но бывает так, что чем ни попробуешь оттереть грязь с одежды - ничего не выходит. Например, пятно на белой футболке. Если его полностью не удалить, то вряд ли можно будет носить ее дальше. Я предлагаю быть оригинальнее!

Возьмите фломастеры, которыми можно рисовать на ткани, и разрисуйте футболку, особое внимание уделяя тому месту, где сидит пятно. Можете рисовать что угодно, писать любые фразы - фантазия ничем не ограничена! С джинсами такая вещь будет смотреться очень модно и свежо. Вместо фломастеров можно использовать специальные краски для тканей.

Анна К.



КЕДЫ ЛЮБЯТ ЗУБНУЮ ПАСТУ

С наступлением зимнего сезона встает проблема грязной земли от обуви. Удивительно, но в этом вопросе может помочь зубная паста. Нанесите небольшое количество на жесткую губку и тщательно пройдитесь ею по загрязнениям. Особенно хорошо этот способ срабатывает с белыми кроссовками и кедами.

Настя.



ДОМАШНИЕ ПИЛИНГИ

Осень и зима - идеальное время для глубокого очищения кожи. Пилинг можно проводить как в салоне, так и в домашних условиях.

Если скраб очищает кожу с помощью абразивных частиц, то пилинг воздействует за счет различных кислот. Они мягко и бережно проникают в самые глубокие слои кожи.

Дома можно не все!

Существует несколько видов пилингов, но не каждый можно использовать в домашних условиях.

Химический. Срединные и глубинные химические пилинги относятся к салонным процедурам. Их проводят с использованием высококонцентрированных кислотных средств, так что экспериментировать с ними дома не стоит. Для домашнего ухода подойдут средства, предназначенные для поверхностного химического пилинга.

Ультразвуковой. Ультразвуковые пилинги раньше были доступны только в

салонах. Однако сегодня продают аппараты для ультразвуковой чистки, разработанные специально для использования в домашних условиях.

Механический. Аппаратные виды механического пилинга (микродермабразия, брашинг) проводят только в салонах. Дома можно посоветовать использовать скраб - купить средство в магазине или приготовить его самостоятельно из овсянки, молотого кофе, тростникового сахара или соды с солью. При подборе средств обращайте внимание на концентрацию кислоты и уровень pH. Самые безопасные пилинги - с концентрацией до 10% и pH не ниже 3,5. Более активные средства действуют глубже, поэтому лучше использовать их под наблюдением косметолога.

Какая кислота лучше?

Кислотные пилинги растворяют ороговевшие частички и сальные пробки. Происходит это благодаря трем видам кислот - альфагидроксикислотам (АНА), бетагидроксикислотам (ВНА) и полигидроксикислотам (РНА).

В группу АНА-кислот входят яблочная, винная, молочная, гликолевая, миндальная и лимонная. Когда в составе средства есть ВНА-кислоты, речь, как правило, идет о салициловой кислоте. А РНА-кислоты - это лактобионовая кислота и глюконолактон. Помимо отшелушивания ороговевших частиц, все они увлажняют, осветляют, выравнивают и омолаживают кожу, уменьшая повышенную жирность и сужая поры. У каждой кислоты также имеется «профильное» действие. Так, лимонная кислота хорошо осветляет кожу, молочная - увлажняет, гликолевая - отшелушивает,

ет, винная и лактобионовая - успокаивают, а салициловая очищает закупоренные поры и омолаживает.

Правила применения

* Наносите пилинг на хорошо очищенную и сухую кожу. Предварительно проведите тест на чувствительность, нанеся немного средства на запястье или локтевой сгиб. Если реакции нет, приступайте к очищению кожи лица.

* Строго соблюдайте инструкцию. Держите средство столько, сколько рекомендовано для вашего типа кожи. Если почувствуете сильное жжение, смойте пилинг. Предварительно узнайте, требует ли средство нейтрализации. Для этой цели существуют специальные гели-нейтрализаторы.

* После удаления пилинга кожу следует успокоить и напитать любыми подходящими средствами - сывороткой, маской, кремом. Чтобы не вызвать гиперпигментацию, не рекомендуется пребывание на солнце.

Кефир,

лимон или клубника?

Тем, кто предпочитает домашнюю косметику, наверняка понравятся кислотные пилинги, которые можно приготовить самостоятельно из доступных ингредиентов.

Салициловый. Возьмите 5 таблеток аспирина и измельчите их в порошок. Добавьте несколько капель воды, чтобы получилась кашица. Влейте 1 ч. л. сока лимона и 5 капель миндального масла (если кожа не сухая, можно обойтись без него). Налейте пилинг кисточкой на очищенную кожу лица. Подержите 5-7 мин. и снимите диски, смоченными в содовой воде (1 ч. л. на 200 мл воды). Затем умойтесь водой и нанесите питательную маску.

Клубничный. Разомните вилкой 3 ягоды и смешайте с 1 ст. л. сметаны. Нанесите на чистую кожу лица, чуть помассируйте, подержите смесь 10 минут, а затем смойте теплой водой.

Лимонный. К 2 ст. л. лимонного сока добавьте 1 ч. л. оливкового масла и хорошо перемешайте. Нанесите на лицо. Смойте через 15 мин. теплой водой.

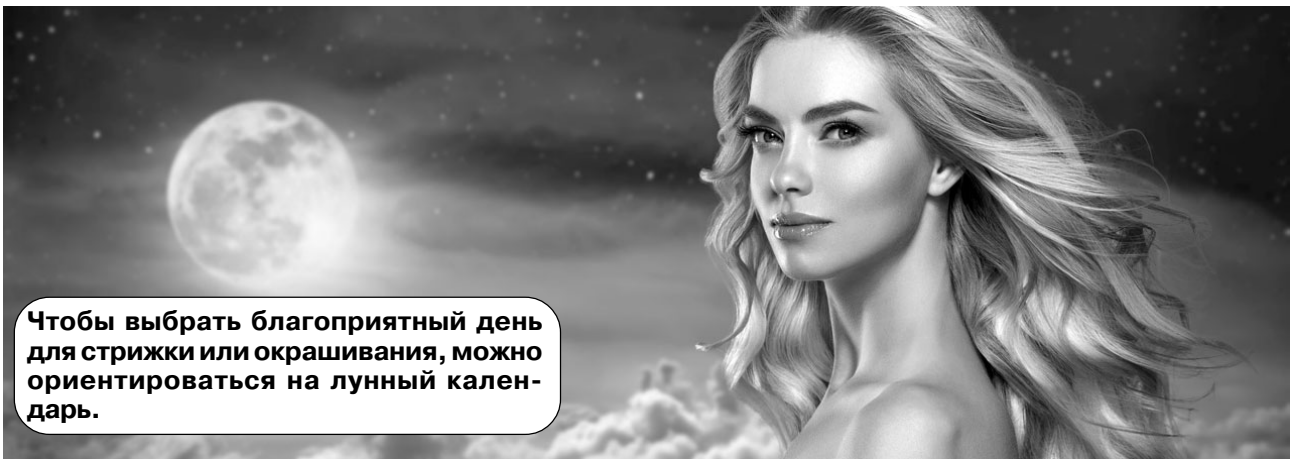
Кефирный. Выберите кефир высокой жирности без добавок. Нанесите небольшое количество на лицо, сделайте легкий массаж, затем смойте теплой водой.

НЕ ВЫЗВАТЬ ПРИВЫКАНИЯ

Кислоты могут создать эффект привыкания, при котором кожа адаптируется и становится менее чувствительна к концентрированным средствам. Если вы никогда прежде не пробовали кислоты, выбирайте пилинги с невысокой концентрацией и уровнем pH от 3,5 единиц.



Прибором для ультразвукового пилинга удобно очищать кожу дома



Чтобы выбрать благоприятный день для стрижки или окрашивания, можно ориентироваться на лунный календарь.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ ПО ЛУННОМУ КАЛЕНДАРЮ

Фазы Луны влияют не только на наше настроение и самочувствие, но и на состояние кожи и волос. В определенные дни пряди лучше воспринимают питательные и увлажняющие маски, быстрее растут и становятся крепче. Используя лунный календарь, вы сможете правильно выбрать день для ухода за во-лосами, стрижки, завивки или окрашивания.

Растущая Луна:

время для обновлений

Период, когда Луна растет, подходит для кардинальной смены имиджа. Если вы давно мечтали примерить стрижку каре, - но не решались, пора это сделать!

Когда ваша цель - отрастить длинные, здоровые волосы, посетите салон красоты на 3-4 сутки растущей Луны. Это самое хорошее время для подравнивания кончиков. Эффект будет заметен в течение месяца: пряди станут менее ломкими. Желательно повторять процедуру каждый месяц.

Также данный период подходит для любой термической обработки локонов - химической завивки, кератинового выпрямления, ламинирования волос и пр. Эффект от подобных процедур продержится долгое время.

Полнолуние:

никаких агрессивных процедур!

Полнолуние - непростой период не только для нервной системы, но и для волос. Считается, что в это время пряди наиболее уязвимы - они могут начать сечься, выпадать, ломаться, путаться. Любые агрессивные манипуляции с прядями стоит отложить - перенесите кератиновое выпрямление, экранирование, криотерапию и др. Есть риск ухудшить состояние волос. Важно запастись терпением и домашними средствами - питательными и увлажняющими масками, травяными настоями и отварами для ополаскивания.

Медовая маска для блеска. Соедините 50 мл жидкого меда, 100 мл теплой воды, 1 ч. л. молотой корицы. Распределите смесь по всей длине волос, оставьте на 20 мин. Смойте с применением шампуня.

Питательная банановая маска. В чашу блендера положите 1 нарезанный банан, 1 ст. л. сметаны, 1 желток и 2 ч. л. оливкового масла и включите прибор. Маску нанесите на корни, аккуратно распределите по всей длине. Через 30 мин. смойте.

Отвар ромашки против перхоти. 100 г сухих цветков ромашки залейте 1,5 л горячей воды и дайте настояться в течение 30 мин. Теплым настоем ополосните волосы после использования шампуня.

Убывающая Луна:

мезотерапия и восстановление

Когда Луна убывает, астрологи не рекомендуют стричься - особенно, если вы отращиваете волосы. Все остальные манипуляции (укладка, окрашивание, завивка, лечебные процедуры) допустимы. Хороший результат дадут минерализация, мезотерапия, экранирование волос.

Если у вас ломкие пряди, обратите внимание на цистеиновое восстановление. В ходе данной процедуры мастер наносит препарат, богатый аминокислотами. Пустоты внутри волосяного стержня заполняются (именно из-за них пряди пушатся), на волосах появляется пленка, которая защищает их от агрессивных факторов. Результат - волосы становятся гладкими, ухоженными, с естественным блеском.

Новолуние:

больше витаминов

Как правило, в новолуние волосы испытывают дефицит полезных веществ, а человек ощущает упадок сил. В этот период важно наладить питание, добавив в ежедневное меню больше све-

жих овощей, фруктов и зелени. Улучшить состояние прядей также поможет лосось - жирные кислоты омега-3 в его составе насыщают сальные железы. Для здоровья волосам необходим витамин А, который содержится в моркови, тыкве, болгарском перце, абрикосах и печенке.

СТРИЖКА ПО ЗНАКУ ЗОДИАКА

Овен. Подойдут короткие, смелые стрижки, которые придадут образу динамичность и добавят уверенности в себе.

Телец. Распущенные волосы средней длины, легкая волна на прядях, пляжные локоны создадут романтическое настроение.

Близнецы. Яркие, нестандартные образы - выбор Близнецов. Например, стрижки пикси, каре, боб.

Рак. Игривые завитки, небрежно «разбросанные» по прическе, объемные стрижки, длинные косы - это ваше.

Лев. Каскадная стрижка позволит создать эффект «львиной гривы». Представителям этого знака рекомендуется отращивать волосы.

Дева. Боб с градуировкой, челка-шторка, стрижка гарсон, удлиненное каре, лесенка позволят Девам находиться в центре внимания.

Весы. Прямые волосы, строгие хвосты и пучки - классика для Весов. Такие прически помогают им подчеркнуть статус.

Скорпион. Любые прически, оголяющие шею, позволят представителям знака сделать акцент на своей природной сексуальности.

Стрелец. Простые прически и укладки на волосы средней длины - то, что нужно вдумчивым Стрельцам.

Козерог. Сдержанные и лаконичные стрижки с использованием неброских аксессуаров (платок, ободок, заколка) рекомендованы Козерогам.

Водолей. Контрастное окрашивание, сочетание длинных и коротких прядей, каскад подчеркнут импульсивность.

Рыбы. Ваш выбор - романтические укладки. Присмотритесь к низкому хвосту, мальвинке, ракушке.



МАРИНУЕМ ПО-БЫСТРОМУ

Лучшая закуска - маринованная, с хрустинкой! Приготовить ее можно быстро и без особого труда.

Пикантные овощи на праздничном столе - это и вкусно, и красиво, и к любому блюду лучшего гарнира не придумаешь.

Айва с перчиком

Понадобится: на 1,5-литровую банку: айва - 500 г, болгарский перец - 2 шт., вода - 400 мл, сахар - 100 г, уксусная эссенция - 1 ч. л., душистый перец горошком - 5 шт., молотая корица - 1 щепотка.

Айву вымойте, нарежьте дольками, удалите семена, болгарский перец вымойте, нарежьте кубиками.

Простерилизуйте банку удобным способом, сложите внутрь айву и перец. В воду добавьте сахар, душистый перец и корицу, доведите до кипения. Помешивая, дождитесь, пока сахар растворится.

Залейте рассолом банку. Стерилизуйте в кипящей воде 15 мин. Влейте уксусную эссенцию, закатайте крышкой. Остудите и храните в холодильнике.



Пряный лучок

Пряный лучок

Понадобится: на 0,5-литровую банку: лук - 2-3 шт., вода - 250 мл, сахар - 1 ст. л., соль - 1 ч. л., уксус 9%-ный - 3 ст. л., тимьян - 1 веточка, гвоздика - 1 шт., оливковое масло - 1 ч. л.

Лук очистите и нарежьте полукольцами. Сложите в чистую банку. Сверху положите веточку тимьяна.

Вскипятите воду с оливковым маслом, добавьте соль, сахар и гвоздику. Тщательно перемешайте. Влейте уксус, доведите до кипения.

Залейте маринадом лук и закатайте банку крышкой.

Морковь «Пикантная»

Понадобится: на 1-литровую банку: морковь - 3 шт., чеснок - 5 зубчиков, вода - 250 мл, соль - 1 ч. л., сахар - 1 ч. л., уксус 9%-ный - 2 ст. л., душистый перец горошком - 5 шт., эстрагон - 1 веточка, лавровый лист - 2 шт.



Морковь «Пикантная»

Морковь нарежьте кружочками. Чеснок очистите, разрежьте пополам. Эстрагон вымойте, обсушите и порвите.

На дно стерильной банки выложите чеснок и душистый перец, затем утрамбуйте морковь, положите эстрагон.

Вскипятите воду, добавьте соль, сахар и лавровый лист. Кипятите 10 мин. Лавровый лист уберите, влейте уксус, перемешайте и сразу же залейте морковь.

Капуста по-немецки



Понадобится: на 3-литровую банку: капуста - 1 кг, морковь - 2 шт., лук - 1 шт., вода - 500 мл, уксус 9%-ный - 5 ст. л., соль - 1 ст. л., сахар - 4 ст. л., черный перец - 1 ч. л., подсолнечное масло - 3 ст. л.

Капусту нашинкуйте. Морковь натрите на терке. Лук очистите и нарежьте.

Соедините овощи, добавьте перец, перемешайте. Утрамбуйте смесь в банку. Вскипятите воду, добавьте соль и сахар. Влейте подсолнечное масло и уксус, еще вскипятите и залейте маринадом банку.

Свекла «Мэри»

Понадобится: на 2-литровую банку: свекла - 1 кг, лук - 3 шт., чеснок - 3 зубчика, вода - 500 мл, сахар - 3 ст. л., соль - 2 ст. л., уксус 9%-ный - 150 мл, лавровый лист - 2 шт., перец горошком - 5 шт., гвоздика - 2 шт.

Свеклу вымойте, залейте водой, варите до готовности. Свеклу остудите, очистите от кожуры и нарежьте кубиками.

Лук очистите, нарежьте кольцами. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Положите овощи в стерильную банку, чередуя с лавровым листом, перцем горошком и гвоздикой.

Воду соедините с солью, сахаром и уксусом, тщательно перемешайте. Доведите до кипения, залейте маринадом свеклу. Закатайте крышкой.



Свекла «Мэри»

СЫРНЫЙ СУП С КУРИЦЕЙ

3 картофелины, 80 г плавленого сыра, копченый куриный окорочок, луковица, морковь, растительное масло, 1/2 чайн. ложки куркумы, укроп, соль, перец.

Влейте в кастрюлю 1,5 л воды или куриного бульона, добавьте кубики картофеля, варите 20 минут. Морковь натрите, лук измельчите. Обжарьте на масле. С окорочка срежьте мясо, нарежьте его кубиком. Выложите в кастрюлю, варите 10 минут. Добавьте кубики сыра, куркуму, посолите, поперчите. После - за жарку и измельченный укроп. Готовьте 5 минут и снимайте суп с огня.

КОТЛЕТЫ ИЗ ТУНЦА С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

2 банки консервированного тунца, по 2 моркови, луковицы и яйца, 1/2 чайн. ложки карри, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка паприки, зеленый лук, оливковое масло для жарки.

Морковь натрите, лук нарежьте очень маленькими кубиками, зеленый - измельчите. С тунца слейте сок и разомните вилкой. Соедините все, добавьте специи, чеснок, измельченный через пресс, и яйца. Вымесите фарш, сформируйте овальные котлеты. Жарьте на среднем огне на оливковом масле до румяной корочки. Переверните, накройте крышкой и доведите до готовности. Выложите на решетку или бумажные салфетки, чтобы удалить лишний жир.

САМСА С КАПУСТОЙ

По 300 г слоеного дрожжевого теста и капусты, луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1,5 ст. ложки томатной пасты, яйцо, петрушка, кунжут.

Капусту шинкуйте, лук нарежьте четвертькольцами. Обжаривайте капусту на масле несколько минут, добавьте лук. Жарьте до мягкости капусты. В конце посолите, поперчите, добавьте пасту. Потушите пару минут. Добавьте измельченную петрушку. Тесто нарежьте на квадраты, немного раскатайте. Разложите начинку. Защипните края. Выложите на противень с пергаментом швом вниз. Смажьте желтком, посыпьте кунжутом. Запекайте 15-18 минут при 180 градусах.



Зимние салаты

С запеченной тыквой

Одну свеклу сбрызните маслом, заверните в фольгу. Выложите на противень свеклу и 0,5 кг ломтиков тыквы, сбрызнутых маслом. Запекайте при 200 градусах. Мякоть тыквы и очищенную свеклу нарежьте кубиками. Полейте 1 ст. ложкой лимонного сока, добавьте измельченный зубчик чеснока, 60 г натертого сыра.

С маринованными огурцами

3 свеклы, 2 маринованных огурца, луковица, рассол, зубчик чеснока, перец, зелень, растительное масло.

Лук нарежьте полукольцами и обжарьте в масле. Добавьте свеклу, нарезанную соломкой, и тушите под крышкой до мягкости свеклы, но не до полной готовности. Добавьте нарезанные соломкой огурцы и влейте 100 мл рассола. Накройте и тушите еще минут 10. Добавьте измельченный чеснок, поперчите, если надо, досолите. Посыпьте зеленью.

НА ВТОРОЕ - КУРОЧКА

В ароматном соусе

600 г курицы, 400 г лука, 3 яйца, 70 г сливочного и 2 ст. ложки растительного масла, помидор, 2 ст. ложки лимонного сока, куркума, стакан бульона, соль, перец, зелень.

Поставьте куски курицы вариться. Лук измельчите, томите в растопленном сливочном масле 5-7 минут, посолите. С помидора снимите кожицу, мелко нарежьте и добавьте к луку. Томите 2-3 минуты. Готовую курицу обжарьте на растительном масле. В луково-томатную смесь влейте сок лимона и 1/3 стакана бульона. Добавьте курицу. Посолите, добавьте 1 чайн. ложку куркумы. Влейте остальной бульон, накройте и тушите 20-25 минут. Яйца взбейте, посолите, поперчите и влейте в сковороду. Накройте и готовьте 2-3 минуты.

«Мешочки» с сюрпризом

2 филе куриной грудки, 2 крупных шампиньона, 200 г ветчины, 30 г сливочного масла, 1/2 яйца, соль и перец по вкусу.

Отделите малое филе от большого. Большое филе положите между слоя-

ми пленки и слегка отбейте, посолите, поперчите и оставьте на 30 минут. Малое филе порубите, соедините с кубиками ветчины, размягченным маслом, яйцом, солью. Разделите начинку на 2 части. Шампиньоны посолите и обжарьте. Из рукава для запекания вырежьте 2 больших квадрата. На середину квадрата положите филе, на него - половину подготовленной начинки и шампиньон. Подтяните края филе и накройте ими начинку. Соберите края пленки и туго завяжите. Так же сформируйте и второй мешочек. Запекайте их 30 минут при 180-200 градусах.

С грибами

8 куриных голени, 3 ст. ложки растительного масла, 20 г сливочного масла, 200 мл куриного бульона, 200 г шампиньонов, 60 мл сливок, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка горчицы, соль, перец.

Голени посолите, поперчите. Растопите сливочное масло, добавьте растительное. Обжарьте курицу. На этом же масле пожарьте шампиньоны. Добавьте чеснок, бульон, горчицу и сливки. Посолите. Соус тушите минуты три. Вылейте в форму, сверху выложите курицу. Запекайте 45 минут при 200 градусах.

Тайна руки



ДРУЖЕСКАЯ ЛАДОНЬ

Форма руки, ладони и пальцев - «зона ответственности» хирогномии. Это ответвление хиромантии способно рассказать о том, чего следует ожидать от того или иного человека, а также о его характере.

Скажи мне, кто твой друг

Подруг, в отличие от родственников, можно выбирать. Порой в выборе человека, с которым делишься всеми секретами и самым сокровенным, можно и ошибиться. Чтобы этого не произошло, рассмотрите руки своих подруг или друзей.

Вытянутая и угловатая кисть с длинными пальцами говорит о том, что перед вами находится человек, который в первую очередь думает только о себе, всюду старается найти выгоду. При этом от таких людей нельзя ожидать предательства, они не будут плести интриги за спиной. Как только взаимодействие перестанет приносить выгоду, они просто уйдут из вашей жизни.

А вот выявить в своем окружении человека склочного и изворотливого поможет «градус» рук. На протяжении нескольких недель наблюдайте, теплые ли у вашей подруги руки. Продолжительное наблюдение нужно для того, чтобы получить объективные данные. Человек может зайти в помещение с мороза или вымыть руки холодной водой. Так они просто не могут быть теплыми. Старайтесь как бы невзначай касаться ладоней, пальцев в разное время и при разных обстоятельствах.

Теплые руки - признак доброты, искренности в отношениях с близкими людьми. А вот холодные говорят о том, что рядом человек, с которым нужно быть настороже. Он неискренний, скрытный, лживый.

Что хочет человек?

С помощью хирогномии можно понять, каких поступков ожидать от партнера (или партнерши). Если вы находитесь в отношениях или планируете возвести его в статус своей второй половинки, изучите большой палец. Интересовать должен палец на «рабочей» руке: у правой - на правой, а у левой, соответственно, - на левой. Большой палец состоит из трех фаланг. Верхняя фаланга (с ногтем) отвечает за волю. Если она как бы устремляется вверх, то ваш партнер готов совершать поступки, брать ответственность не только за себя, но и за свою избранницу. С таким партнером вы будете чувствовать себя защищенной.

Если верхняя фаланга большого пальца идет вниз (в сторону ладони), то перед вами слабый мужчина, не способный принимать решения. Люди с такими верхними фалангами нецелесообразные. Они отлично умеют

«приседать на уши», но переходить от слов к делу не готовы.

Размер средней фаланги «отвечает» за материальное благополучие. Чем фаланга больше, тем перспективнее в финансовом плане ее обладатель. Но вот утолщение (много линий на сгибе суставов) между нижней фалангой (у основания пальца) и средней свидетельствует о скупости мужчины. Размер нижней фаланги определяет то, чем руководствуется человек в своих действиях. Если нижняя фаланга является самой маленькой из трех, то ваш визави чаще полагается на рассудок. От таких «субчиков» не стоит ждать ярких проявлений чувств. Они просто не готовы кричать о своей любви на весь мир. Если нижняя фаланга оказывается либо самой большой из трех, либо второй по величине, то товарищ он импульсивный, полагается в большинстве случаев на эмоции. Они красиво ухаживают, дарят запоминающиеся подарки. Любая ссора способна вывести их из душевного равновесия и привести к срыву.

Пальцы с различными искривлениями (в результате травмы или с рождения) роли не играют, так как характер может меняться в процессе жизни) обычно у скрытных людей. Не теряйте бдительность с ними - неизвестно, какие скелеты в шкафу хранятся у них. Не исключено, что ничего страшного они и не скрывают, просто не любят выпячивать свою жизнь на показ.

На хорошем счету

Приглядитесь к форме ногтей начальника. Если руководитель - женщина, то интересоваться должна правая рука, а если мужчина - левая.

Овальные ногти у шефа - он покладистая и понимающая личность. Важная черта таких людей - зависимость от чужого мнения. У них нужно быть постоянно на виду, периодически консультироваться по разным вопросам и всячески демонстрировать - пост он или она занимает не просто так, а исключительно благодаря таланту руководителя. Нужно понимать, что аналогичную линию поведения могут выбирать и другие коллеги. Шеф на подсознательном уровне отметит только самого активного подчиненного.

Узкие ногти - признак лицемерия. Такой руководитель будет рад, если в коллективе не сложатся дружественные отношения. Чтобы добиться карьерного роста и прибавки к зарплате, нужно играть по правилам начальника, а именно доносить, жаловаться, стараться всячески очернить других.

Широкие и плоские ногти у импульсивного руководителя. Такие начальники сменяют гнев на милость очень быстро. Старайтесь пережить бурю и не попадать в такие моменты на глаза. Ну и, конечно, не таите обиду, и достижение желаемого окажется не за горами.

Пятно в тетрадке	Обманщик Буратино	Уют, удобства	Туловище качка	Сколоченное состояние	Комната для инструментов	Улавливает звуки	Ну очень много	Журнальная горка	"Богемская ... Queen"	Деление на круге компаса	Фрукт, похожий на яблоко
	Страшная сила!	Транспорт подростков		Связка из значных мест	Невольник барина					Сметы из Древней Греции	Беловежский зверь
	Граф-волшебник	Вид жареной картошки				Объемная тара из бересты		Окруженные крепости	Кишмиш		
										Цельная каменная глыба	Тройственный союз
	Пожирает мух	Кинжал рыцаря	Русский сагаг в России	В одной семье с нуликом					Плотина		
					Пастила	Партия Мариса Линель	"Звездный" цветок				
Фома или Петр	Механизм с кукушкой	Щеткоязычный попугай	Обеспечение в ломбарде					Рог единорога		Уклейка	Марьяна лентя
					"Бисер" на траве				Домашний питомец	Спецодежда труяги	
Послескольное заведение				Любитель наряжаться			Летучая собака				
Летчик-ас 30-х годов	Колечки в ушах				Южный злук				Медицинская тесьма		
Существование				"Цветение" пруда				Вексель			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №2

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Банджо. Каррерас. Чан. Лед. Озимь. Охальник. Тор. Указ. Зевс. Кот. Нет. Кров. Уно. Шерп. Реклама. Сор. Воин. Анис. Пупс. Кавказ. Ловелас. Рис. Байрам. Дуремар. Мопед. Липа. Леонид. Передел. Сокол. Тито.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Глобус. Вокабула. Крузо. Аджика. ООН. Войлок. Затворник. Дочь. Арамис. Квазимодо. Окно. Ил. Депю. Юрта. Мясо. Удел. Эль. Перелет. Рентген. Есаул. Миди. Радио. Ведро. Паранет. Крест. Пресс. Рало.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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



ISSN 1987-6009



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

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

ЦЕНА 2 лари.

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

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



7 УРОКОВ ОТ ВАШЕЙ СОБАКИ

Невероятно, но факт: хозяева собак могут научиться многим вещам у своих питомцев. Понаблюдайте за псом - и убедитесь в этом!

Большие и маленькие, пушистые и не очень собаки приносят своим владельцам много позитивных эмоций. Считается, что продолжительность жизни у хозяев этих животных выше. Вот еще несколько поводов завести собаку и взять у нее несколько жизненных уроков.

Будьте активны

Собаке не нужна причина для того, чтобы носиться вокруг дерева, прыгать и веселиться. А если вы отправитесь вместе с псом за город, то питомец будет просто счастлив и выплеснет накопившуюся энергию.

Почему бы вам не последовать этому заразительному примеру? вспомните, когда вы в последний раз выходили на пробежку. Говорят, хозяева собак ведут более активный образ жизни, потому что регулярно выгуливают питомцев. Но для тонуса тела этого может быть недостаточно. Возьмите за правило по утрам делать разминку, а два вечера в

неделю выделять для другой активности - подойдут растяжка, плавание, танцы.

Наслаждайтесь моментом

Вы замечали, как хвостатый друг радуется, когда вы возвращаетесь домой каждый вечер? Он прыгает вокруг вас, виляет хвостом, поскуливает от возбуждения. Собаки умеют наслаждаться моментом и ценят любые мелочи, которые с ними происходят. Хозяин принес новую игрушку? Замечательно! Сегодня было три прогулки вместо обычных двух? Это ли не повод для праздника!

Попробуйте и вы задержаться в моменте. Остановитесь, посмотрите по сторонам, глубоко вдохните и выдохните. Почувствуйте, как ветер играет в ваших волосах, и улыбнитесь этому дню.

Не копите в душе обиды

Вчера вы наказали пса за то, что тот испортил вашу новую обувь, - отчитали его и заперли в другой комнате. Но сегодня питомец уже забыл об этом досадном инциденте: он снова смотрит на вас с обожанием и послушно выполняет любые команды.

По мнению ветеринаров, мозг собаки устроен таким образом, что она готова простить хозяину все что угодно (но это не означает, что животное можно наказывать каждый день - велик риск нанести урон психике питомца). Так, может, и вам не стоит копить в душе обиды на близких людей? Отпустите их, и вы почувствуете себя намного лучше.



Собаки встречают хозяев так, будто не видели их сто лет! Есть, с кого брать пример

Не судите по обложке

«Живут как кошка с собакой» - очередной миф. Большинство домашних псов принимают кошачьих в свою «стаю», окружают их любовью и заботой. Они готовы открыть свое сердце любому. Кошки часто отвечают им взаимностью - ложатся на больное место, делают массаж лапками, а иногда даже защищают собаку от других, менее дружелюбных, питомцев.

Если бы ваш пес мог говорить, то непременно дал бы вам совет: «Хозяин, не суди других по обложке!»

«Включайте» эмпатию

Удивительно, но собаки могут уловить малейшие изменения эмоционального фона хозяина. Предположим, вы вернулись домой без сил, настроения и желания что-либо делать. Скорее всего, первым сочувствие выразит ваш пес. Медленно подойдет к вам, ткнется мокрым носом в ваши ладони. Положит морду на колени и заглянет в глаза, словно допытываясь: «У тебя все в порядке?»

По мнению психологов, эмпатия (способность к сопереживанию) необходима для гармоничных и крепких отношений с близкими. И ваш питомец об этом знает.

Просто будьте рядом

Возможно, вы уже привыкли к этому, но ваша собака всегда рядом с вами. Даже если среди ночи вы поднимаетесь с постели и идете на кухню, чтобы выпить стакан воды, сонная мордочка плетется следом.

Пес вместе с вами идет в уборную, ждет, пока вы почистите зубы. Ложится в ноги, когда вы завтракаете. Если бы у него была такая возможность, то питомец предпочел бы вообще не расставаться с вами.

Согласитесь, иногда нужно, чтобы кто-то просто был рядом. Молча выслушал, погладил по голове, взял за руку. Важно помнить об этом и подставлять свое плечо близким в случае необходимости.

Не бойтесь

показаться смешным

Собаки не боятся выглядеть глупо, если это сулит им отличное времяпровождение или комфорт. Понаблюдайте за своим питомцем - он может скорчить гримасу и высунуть язык, когда ему жарко, начать гоняться за собственным хвостом, чтобы не скучать, или исполнить «собачью арию» - на радость всем соседям.

Психологи настаивают: люди, которые умеют смеяться над собой, реже сталкиваются с депрессией и повышенной тревожностью. Они быстрее находят общий язык с окружающими и в целом более удовлетворены своей жизнью. Есть о чем задуматься!



ДЕСЕРТ «ТРИ ШОКОЛАДА»

Молочный шоколад - 1 плитка, горький шоколад - 1 плитка, белый шоколад - 1 плитка, сливки (35%) - 200 мл, сахарная пудра - 100 г, маскарпоне - 200 г, желатин - 1 пакетик, свежие ягоды для подачи. Взбейте охлажденные сливки с сахарной пудрой до устойчивых пиков. Добавьте маскарпоне, еще раз взбейте. Получившуюся массу уберите в холодильник на 15 мин. Желатин залейте водой, дайте набухнуть, распустите на водяной бане. Влейте желатин в сливочную массу, взбейте до пышности и разделите на три равные части. Растворите горький шоколад, остудите, добавьте одну часть сливочной массы, взбейте миксером и разложите в кремлянки, заполняя их на 1/3. Уберите в холодильник на 10 мин. Прodeлaйте то же самое с белым и молочным шоколадом, заполнив кремлянки доверху. Уберите десерт в холодильник на 20-30 мин. При подаче украсьте ягодами.



ТОРТИК С АПЕЛЬСИНОВОМ

Для бисквита: мука - 100 г, яйца - 5 шт., какао - 5 ст. л., разрыхлитель теста - 1 ч. л., сливочное масло - 100 г, сахарная пудра - 5 ст. л., горький шоколад - 1 плитка, сахар - 100 г, соль - 1 щепотка. Для крема: сливки (35%) - 200 мл, сахарная пудра - 3 ст. л., апельсин - 1 шт. Соедините мягкое сливочное масло и сахарную пудру, перемешайте. Шоколад поломайте на кусочки и растопите. Отделите белки от желтков, желтки разотрите с половиной сахара и солью. Добавьте шоколад и желтки в масляную смесь. Просейте в массу муку с разрыхлителем и какао, перемешайте. Белки взбейте с оставшимся сахаром до пены, вмешайте в тесто. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 35-40 мин. Остудите и нарежьте бисквит на 3 части. Взбейте сливки с сахарной пудрой до пиков. Апельсин очистите, мякоть разомните вилкой и выложите на корж, сверху смажьте кремом. Повторите с двумя другими коржами. Положите торт растопленным шоколадом.



РУЛЕТ «ЗЕБРА»

Для бисквита: мука - 1 стакан, яйца - 3 шт., сметана - 100 г, сахар - 3 ст. л., какао - 3 ст. л., разрыхлитель для теста - 1 ч. л. Для крема: творог - 400 г, сметана - 3 ст. л., сахарная пудра - 2 ст. л., яйца - 2 шт., чернослив - 3 шт., белый шоколад - 50 г. Для теста взбейте яйца с сахаром до пышности. Добавьте сметану, перемешайте, просейте муку с разрыхлителем для теста и какао. Противень застелите пергаментом для выпечки, выложите тесто, формуя прямоугольный. Разровняйте тесто лопаткой. Поставьте в разогретую до 200 градусов духовку на 20-25 мин. Бисквит остудите. Творог взбейте блендером или пропустите через сито дважды. Добавьте сахарную пудру, яйца, сметану, еще раз взбейте. Чернослив залейте кипятком, промойте, обсушите и нарежьте кусочками. Выложите крем на бисквит, посыпьте черносливом. Сверните рулетом, положите швом вниз. Растворите белый шоколад, украсьте.



9177272049050051

ПРЯНЫЙ БРАУНИ

Мука - 250 г, яйца - 5 шт., сахар - 100 г, горький шоколад - 1 плитка, разрыхлитель для теста - 1 ч. л., ванилин - 1 пакетик, сливочное масло - 1 ст. л., молоко - 2 ст. л., растворимый кофе - 0,5 ч. л., молотый кардамон - 1 щепотка. Взбейте яйца с сахаром до увеличения массы вдвое. Просейте муку с разрыхлителем для теста и ванилином, добавьте в яичную массу и перемешайте до однородности. Шоколад поломайте на кусочки, растопите на водяной бане со сливочным маслом. Добавьте подогретое молоко, кофе и кардамон, перемешайте. Массу немного остудите и добавьте в тесто, перемешайте до однородности. Вылейте тесто в форму для выпечки, заполняя ее на 1/2. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 25-30 мин. Готовность проверьте зубочисткой: серединка должна быть немного сыроватой, а края - пропеченными. Украсьте брауни звездочками кардамона и сахарной пудрой.