

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСТА

№ 14

апрель 2022

ПЛЮС

цена:

2,5 лари

**Модные
вещи**

стр.2, 43

**Гороскоп
на апрель**

стр.20, 21

**Почему вам
ХОЛОДНО**

стр. 14

**Сколько лет
вашей кошке?**

стр. 42

**Как побороть
страх перемен**

стр.18

Дженнифер Лопес:

стр.16-17

“Я действительно очень счастлива”

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Встречаем весну

Новые модели блузок

Блузка – это маст-хэв весеннего гардероба. Новые модели идеально подойдут для образов в стиле кэжуал, кантри, городской шик и не только.



Шелковое удовольствие

Блеск и сияние, которые излучают шелк и атлас, позволяют освежить образ и сделать его вечерним. Блузку из шелка можно надеть как в офис, так и на вечеринку. В первом случае выбирайте модель светлого оттенка, а во втором – насыщенного.

Среди актуальных фасонов блузки с драпировкой, глубоким V-образным вырезом, с рукавами-фонариками, а также классические модели с длинным рукавом.



Подчеркнуть яркий аксессуар в образе поможет помада в тон



Объемные рукава

Пышные рукава в новом сезоне напоминают нам о Ренессансе. В тренде модели блузок с присборенной верхней частью, со сборками на рукавах и манжетах, вещи с высокими манжетами в викторианском стиле. К объемному верху стилисты предлагают подобрать облегающий низ: женственную юбку миди или брюки по фигуре. Если хотите подчеркнуть талию, наденьте поверх блузки широкий пояс темного цвета.

БРЮС УИЛЛИС ЗАВЕРШАЕТ КАРЬЕРУ



Американский актер Брюс Уиллис планирует завершить карьеру из-за серьезных проблем со здоровьем. По данным иностранных СМИ, звезде «Крепкого орешка» якобы стало трудно запоминать свои реплики.

В Сети обсуждается версия о возможном завершении карьеры Брюса Уиллиса в связи с ранней деменцией. Об этом сообщило издание The New Zealand Herald. Информацию о проблемах со здоровьем актера подтвердил режиссер Мэтт Эскандари, который работал вместе с ним.

«Это правда. Я снял с ним

четыре фильма, так что знаю об этом не понаслышке. Печально видеть, как на твоих глазах рушится такая легенда, как Брюс Уиллис», – отметил Эскандари.

Поклонники Уиллиса предположили, перед завершением карьеры актер решил заработать побольше денег, снимаясь в большом количестве второсортных фильмов. По данным портала IMDb, в 2022 году артист появится в 11 лентах, о которых многие зрители не слышали: «Исправительные меры», «Умри, как любовник», «Крепость: Не в том месте», «Крепость: Снайперский глаз», «Вендетта», «День, чтобы умереть», «Бензиновый переулочек», «Крепость-3», «Райский город», «Белый слон» и «Комната проводов».

Сообщается, что во время съемок фильма «Стекло» в 2019 году у Уиллиса уже были проблемы с памятью и якобы команда редактировала сценарий, сокращая реплики актера до минимума. Напомним, 19 марта Брюсу Уиллису исполнилось 67 лет.

КАНЬЕ УЭСТА ОТСТРАНИЛИ ОТ УЧАСТИЯ В «ГРЭММИ»



Рэперу Канье Уэсту запретили участвовать в музыкальной премии «Грэмми» за неподобающее поведение в интернете, передает The Guardian.

Такое решение было принято после того, как Instagram отстранил исполнителя от публикаций на 24 часа. В администрации соцсети заявили, что контент исполнителя нарушал политику платформы «в отношении разжигания ненависти, издевательств и домогательств».

Как уточняет издание, комик Тревор Ноа раскритиковал посты Уэста о его быв-

шей жене Ким Кардашьян, рэпер же ответил на это «расистским оскорблением». Уэст также публиковал много язвительных постов о комике Пите Дэвидсоне, который сейчас является бойфрендом Кардашьян.

Ранее сообщалось, что Уэст расстался с актрисой Джулией Фокс – пассией, с которой встречался после Ким Кардашьян. Их отношения продержались около месяца. Сама Джулия не расстроилась из-за разрыва, резюмировав, что такой возлюбленный только увеличил ее популярность.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

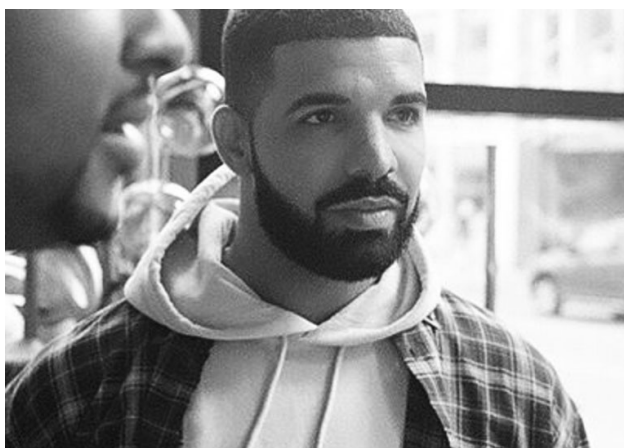
Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

РЭПЕР ДРЕЙК КУПИЛ ДОМ У ПЕВЦА РОББИ УИЛЬЯМСА



Канадский рэпер Дрейк купил с большой скидкой дом у британского поп-певца Робби Уильямса. Об этом сообщает Dirt.

Дом достался Дрейку по скидке – первоначальная стоимость недвижимости составляла 85 миллионов долларов, но рэпер заплатил за жилье в Беверли-Хиллз на 10 миллионов меньше.

Особняк находится на участке площадью более 8 гектаров, а поместье считается одним из самых больших в округе Лос-Анджелес. На территории дома имеется парковка, гараж на 11 машин, бассейн, открытая кухня, теннисный корт и здания для гостей.

Главное здание состоит

из двух этажей, на которых находятся семь спален, 13 ванных, несколько гостиных, столовая, кухня с библиотекой, винный погреб, спортзал и игровая. Для прислуги имеется отдельное крыло с тремя спальнями, пятью ванными и кухней. В особняке также присутствует лифт.

Также сообщается, что дизайн дома выполнен в тосканском стиле, а его фасад украшен вьющимся плющом. Робби Уильямс приобрел особняк семь лет назад за 32,6 миллиона долларов. Он не выставлял дом на публичные торги, но известно, что Дрейк хотел купить особняк Уильямса еще с начала марта.

ВО ФРАНЦИИ ПОЯВИЛИСЬ СЛУХИ О ВОЗМОЖНОЙ ЭВТАНАЗИИ АЛЕНА ДЕЛОНА

Легенда французского кинематографа Ален Делон заявил о желании уйти из жизни через эвтаназию. Намерения 86-летнего актера, которые он озвучивал еще год назад, подтвердил в эфире канала RTL его сын и коллега по творческому цеху Энтони.

Он отметил, что обещал отцу быть с ним в его последние минуты, однако душеприказчиком Делона станет его сестра Анушка.

Сейчас секс-символ XX века живет в Швейцарии, где эвтаназия официально разрешена. Сам актер заявлял, что с возрастом люди имеют право уйти "по-тихому из



жизни, без больниц и уколов".

В 2019 году Делон перенес инсульт, после чего он

три недели провел в палате интенсивной терапии в клинике в Париже.

В июле 2021 года актер говорил, что хочет сняться в последнем фильме перед тем, как покинуть киноиндустрию. В сентябре прошлого года Ален Делон заявил, что он "абсолютно подавлен" смертью своего коллеги Жан-Поля Бельмондо.

Ален Делон знаменит по фильмам "Борсалино", "Черный тюльпан", "Первая ночь покоя", "Зорро", "Рокко и его братья", "Двое в городе" и другим. Всего за свою продолжительную карьеру актер успел исполнить более сотни работ в кино и театре.

РОК-МУЗЫКАНТ ТОНИ МАРТИН ВЫСКАЗАЛСЯ О "ПЛОХИХ" И "ХОРОШИХ" СТРАНАХ

Всемирно известный рок-музыкант Тони Мартин, пятый вокалист группы Black Sabbath, объяснил свою позицию о "плохих" и "хороших странах". По его мнению, главная задача артиста - сблизить людей с помощью музыки.

"Когда вы участвуете в Олимпийских играх, вы же не выбираете страну-организатора, плохая она или хорошая. И с музыкой абсолютно то же самое. Мы должны балансировать, сближая с помощью искусства разных людей. Мы же не политики,



а артисты", - сказал Тони Мартин.

Рок-музыкант считает, что обязанность менеджеров - следить за тем, чтобы артисты никого не обидели, не причинили боли ни себе, ни другим людям.

"Мы не желаем никого расстраивать и хотим лишь создавать и исполнять музыку. А еще человек всегда должен задумываться о других людях. Которым музыка нужна для того, чтобы жить, вызывать радость, делать их счастливыми", - подытожил артист.

МАСК И ФРАНКО ЗАСТУПЯТСЯ ЗА ДЕППА В СУДЕ

58-летний голливудский актер Джонни Депп позвал в качестве свидетелей в суд против бывшей жены, 35-летней актрисы Эмбер Херд, предпринимателя Илона Маска и актера Джеймса Франко, которых СМИ называют ее бывшими возлюбленными. Об этом сообщает издание Deadline.

По данным таблоидов, с обоими актриса изменяла Деппу, когда еще была в браке с ним. Помимо Франко и Маска, на суде появится друг Деппа - актер Пол Беттани. Кроме того, зачитают переписки Херд с другими знаменитостями, в частности с Джейсоном Момоа и

Брайаном Лурдом. Сумма судебного иска между бывшими возлюбленными составляет 100 млн долларов.

Напомним, Джонни Депп подал иск о клевете против своей бывшей жены Эмбер Херд в 2019 году из-за ее

обвинений в домашнем насилии. Рассмотрение дела затянулось на годы. Депп обвинял жену в неадекватном поведении и изменах. На его сторону встали, в том числе, его бывшие женщины, включая Ванессу Паради.

Между тем, сама Херд сейчас воспитывает годовалую дочь Уну Пейдж, которую родила суррогатная мать. Имя отца актриса не называет. В таблоидах и соцсетях не раз высказывались предположения, что актриса могла воспользоваться генетическим материалом кого-то из знаменитых бывших возлюбленных.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ХОТИТЕ БЫСТРО УСНУТЬ, НЕ ПРОСЫПАТЬСЯ ОТ ХРАПА МУЖА ИЛИ ШУМА СОСЕДЕЙ? ВЫБЕРИТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ БЕРУШИ.



А это не вредно?

Учитывая постоянный процесс очищения наружного слухового прохода, откуда с серой выходят частички пыли, **ежедневное использование беруш не приветствуется**, так как может вызвать обтурацию слухового прохода серными массами или привести к воспалению. Поэтому нужны перерывы.

Выбираем материал

Восковые беруши (одноразовые) - кусочки воска, покрытые ватой. Не предназначены для погружения в слуховой проход, выполняют функцию наружной звуконепроницаемой мембраны.

Беруши из силикона по принципу действия напоминают восковые, но в отличие от них бывают многоразовые. Беруши восковые и из силикона гипоаллергенны.

Беруши из вспененного полиуретана достаточно эластичные, мягкие

Беруши: как использовать

и податливые, что обеспечивает их легкую установку, не приносящую дискомфорта. Как правило, такие беруши многоразовые.

Пенопропиленовые по качеству шумоподавления не уступают полиуретану, но дешевле. Минус: материал менее мягкий, что может вызывать дискомфорт. Существуют и одноразовые, и многоразовые варианты.

Какие бывают

Универсальные и индивидуальные (изготавливаются с учетом ваших особенностей и потребностей). Первые можно приобрести в аптеках. Вторые делают на заказ по слепку наружного слухового прохода с использованием 3D-технологий.

Как вынимать?

Очень медленно. При резком движении натягивается барабанная перепонка, что может привести к ее травматизации. После использования многоразовых беруш их **надо помыть (обработать антисептиком) и хорошо высушить.**

Е. Крайнова,
врач-оториноларинголог.

Не ставьте беруши сразу после ванны или душа. Из-за влаги высок риск развития отита.

Если нет 36,60

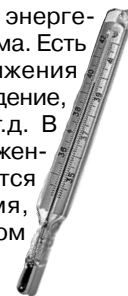
Мы привыкли считать нормальной температурой тела 36,6°. Любые отклонения от данного показателя вызывают настороженность и служат поводом усомниться в собственном здоровье. Однако не всегда колебания температуры могут быть сигналом болезни.

Движение вверх

Нормальной считается температура тела от 36,6° до 37,2°. Она может немного повыситься после еды, физических нагрузок, стресса и даже неожиданных приятных новостей. Так было у меня не единожды. У дочки-школьницы перед экзаменами от волнения всегда повышается температура. Но в капризах температуры бывают «виноваты» и изменения погоды или сон в жарком помещении. Такие колебания не имеют патологического характера и наблюдаются в течение максимум трех часов.

Движение вниз

Температура ниже 36° указывает на ослабление организма, его истощение, понижение иммунитета. Она сопровождается слабостью, сонливостью, головокружением. У любого человека возможны колебания температуры в пределах 10, и это нормально. Но если она не приходит в норму длительное время, то уместно говорить об истощении организма по причине тяжелых физических нагрузок, длительной диеты, хронических стрессов. Иногда такое наблюдается после перенесенного инфекционного заболевания, так как истощаются энергетические запасы организма. Есть и другие причины понижения температуры: переохлаждение, отравление, анемия и т.д. В любом случае, если пониженная температура держится продолжительное время, стоит поговорить об этом с врачом.



СТАЛИ ЗАБЫЧИВЫ? СЧИТАЙТЕ ПАЛЬЧИКИ!

Как-то в телефонном разговоре подруга несколько раз рассказала мне одну и ту же историю. Когда я сказала ей об этом, она грустно заметила, что память стала подводить. Тут я и научила ее простому упражнению для укрепления памяти.

Сгибаем руки в локтях и сжимаем обе ладони в кулаки. Одновременно показываем на правой руке, например, три пальца, а на левой один, то есть на два меньше. Сжимаем кулаки и показываем теперь на левой

руке три пальца, а на правой - один. Снова пальцы собираем в кулаки и показываем на правой руке четыре пальца, на левой - два. Повторяем упражнение, но показываем теперь на правой руке два пальца, а на левой - четыре.

Все упражнение повторяем а течение одной минуты несколько раз в день. Таким образом мы тренируем мозг, поэтому укрепляется и память.

София.

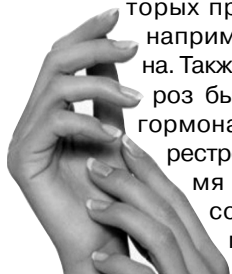
Почему потеют ладони?

Если ладони все время мокрые, врач ставит диагноз: гипергидроз. В некоторых случаях это может быть поводом для беспокойства.

Причины избыточной потливости ладоней можно разделить на физиологические и патологические. К первым относятся страх, стресс, нервное напряжение. Потоотделение повышается при приеме некоторых препаратов, например аспирина. Также гипергидроз бывает из-за гормональных перестроек: во время полового созревания, менопаузы, беременности (в первом триместре).

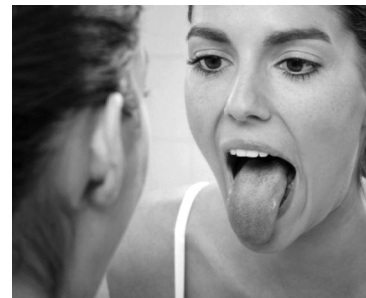
Патологическими причинами являются сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, ожирение, болезни нервной системы, воспаление почек, вегетососудистая дистония (ВСД). Иногда усиленная потливость является первым признаком онкологии.

Необходимо проанализировать сопутствующие симптомы. Так, при диабете усиливается жажда, а ВСД сопровождается паническими атаками и повышенным чувством тревоги. Для точной постановки диагноза необходимо сдать анализ крови и мочи и пройти дополнительные исследования. Повышенное потоотделение можно снизить при помощи аптечных средств и уколов ботулотоксина.



По внешнему виду языка можно определить наличие некоторых заболеваний. Обратите внимание на его цвет, шершавость и другие признаки.

Как распознать болезнь по языку?



Рассмотрите язык, и вы заметите: он неоднороден. На поверхности выделяются наросты, бугорки, присутствует налет.

Белый налет на языке часто появляется во время ОРВИ. Также белые пятна бывают при молочнице или при нарушении микрофлоры из-за приема некоторых лекарств. Если **налет серый**, стоит проверить органы пищеварения. Запишитесь к гастроэнтерологу, чтобы исключить гастрит.

Желтоватый цвет говорит о неполадках с желчным пузырем и поджелудочной железой. А при инфекционных заболеваниях налет может иметь **зеленоватый цвет**. Если он появился по краям языка, необходимо посетить пульмонолога и проверить легкие. Постепенное потемнение налета может быть признаком пневмонии.

пенное потемнение налета может быть признаком пневмонии.

✓ *Утром на языке появляется естественный беловатый налет. Он полупрозрачный и легко счищается щеткой.*

При недостатке витаминов и микроэлементов сосочки на языке могут воспалиться. Чаще всего это связано с дефицитом фолиевой кислоты, железа, витаминов группы В. Так, при нехватке витаминов В3 и В12 язык может увеличиться в размерах, покраснеть и болеть. А при анемии язык становится бледным, появляется онемение.

Если вы ощущаете сухость во рту, стоит сдать анализы на сахарный диабет. При диабете второго типа повышается уровень

триглицеридов. Это приводит к увеличению вен на языке, может появиться синеватый оттенок, трещины. Другие причины трещин - глоссит, тонзиллит, фарингит. Обратитесь к лору.

Боль в районе кончика языка говорит о травме - например, пищей с острыми краями. Такая ранка проходит быстро. Прыщик на языке - чаще всего следствие снижения иммунитета или нарушения микрофлоры. Ощущение боли при жевании может появиться на фоне заболевания COVID-19. В этом случае язык отекает. Необходима консультация врача.

Если вы обнаружили у себя хотя бы один из перечисленных симптомов, обязательно обратитесь к лечащему врачу.

БОЛИТ ПОД ЛОПАТКОЙ? ЭТО НЕ ШУТКИ!

Стоит обратиться к терапевту, когда болевые ощущения под лопаткой сохраняются дольше 7-10 дней. Возможно, понадобится консультация невролога и кардиолога.

Заболевания позвоночника. При остеохондрозе, кифозе, грыже появляется боль в спине, в том числе в районе лопаток. В начале заболевания боль выражена неярко. Если не начать лечение вовремя, она усилится. При межреберной неврал-

гии неприятные ощущения имеют ноющий характер.

Болезни легких. Когда боль под лопаткой усиливается на вдохе, врач может обнаружить плеврит или пневмонию. Эти болезни сопровождаются кашлем и повышением температуры. Необходимо сделать флюорографию и посетить пульмонолога.

Проблемы с сердечно-сосудистой системой. Боль под левой лопаткой часто возникает



при ишемической болезни сердца, стенокардии, атеросклерозе коронарных сосудов. Она может «простреливать» в шею или в плечо, усиливаться и уменьшаться. Если болезненные ощущения не проходят долгое время, давление падает, а кожа бледнеет, необходимо вызвать скорую помощь. Не исключен инфаркт.

Вам назначили лекарства для снижения холестерина? Оценивать эффект от лечения можно лишь через 6-8 недель! С условием, что вы тщательно следите за питанием и получаете достаточно физических нагрузок. Если все это не помогает или помогает плохо, можно ждать инфаркта или инсульта. Поэтому важно не просто снижать холестерин, но и контролировать, достаточно ли хорошо он нормализуется. Например, у пациентов с ишемической болезнью сердца и после инфаркта уровень плохого холестерина, по мнению европейских кардиологов, должен быть 1,4 ммоль/л и меньше. Только так можно быть уверенным в качестве лечения. Если через 6-8 недель уровень холестерина не снижается, врач вместе с пациентом должен проанализировать ситуацию и, возможно, пересмотреть лекарственную терапию. Самые частые ошибки пациентов, которые стараются снизить уровень холестерина.

НЕ СНИЖАЕТСЯ ХОЛЕСТЕРИН

КАКИЕ ОШИБКИ СОВЕРШАЮТ ТЕ, КТО НЕ МОЖЕТ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ПЛОХОГО ХОЛЕСТЕРИНА.

1. Недостаток физических нагрузок.

Для снижения холестерина и кардиориска необходима ежедневная кардио-нагрузка. Это ходьба 1-1,5 часа в день плюс сильная нагрузка с гантелями 3 раза в неделю. При этом ходить нужно не прогулочным шагом, а в хорошем темпе, но не допускать одышки. Интенсивность ходьбы очень важна.

Если дома есть велотренажер, то 30 минут ежедневно на «вашем» пульсе - то, что нужно. Определить такой пульс просто - вычтите ваш возраст из цифры 180. Только такая нагрузка может по-

влиять на уровень плохого холестерина.

P.S. Не всем пациентам показаны такие физические нагрузки для снижения холестерина. Противопоказан активный спорт, если больны суставы, при хронической сердечной недостаточности, тяжелой стенокардии и просто пожилым людям.

2. Неправильный рацион.

Большинство людей уверены, что правильное питание - это значит не есть жирное, жареное, соленое. Но это не совсем так. Чтобы холестерин уменьшался, нужен энерго-

дефицит. А он достигается, если снизить количество простых углеводов в рационе. Как это сделать? Фрукты и ягоды должны быть на вашем столе утром и днем, цельнозерновые крупы - в обед, овощей - чем больше, тем лучше. В рационе также должны быть белое куриное мясо, морская рыба, яичные белки, бобовые, растительные масла.

3. Виновата наследственность.

Если человек подвижен, правильно питается, а холестерин не снижается, виновата наследственность, считают кардиологи. При такой гиперхолестеринемии риск получить инфаркт или инсульт самый высокий. Поэтому такие пациенты должны получать максимальную медикаментозную терапию. Возможно, врач пропишет препараты для снижения холестерина.

Т. Тулаева, терапевт, врач высшей категории.

Вам назначили лекарства для снижения холестерина? Оценивать эффект от лечения можно лишь через 6-8 недель.

Не злоупотребляйте грецкими орехами при высокой свертываемости крови - они делают ее еще гуще.



Тромб оторвался...

По каким симптомам можно узнать о смертельно опасной ситуации, рассказывает кардиолог Юрий Серебрянский.

Когда надо поспешить

Тромб - это сгусток крови, который чаще всего образуется в сосудах ног и легких. Он может оторваться в любой момент. Когда необходимо как можно скорее вызывать скорую помощь? Если посинели или побелели конечности. Тромбозы бывают венозные и артериальные. Когда рука или нога меняют свой цвет, человек ощущает сильную боль. От нее не помогают ни таблетки, ни уколы. Если тромбоз, на поверхности, то чаще всего это только боль. Венозные тромбозы сопровождаются посинением, артериальные - побелением конечностей. Они становятся холодными, как будто чу-

жими. Откуда взялся тромб? Может, из сердца оторвался и улетел в руку, она побелела и стала холодной...

Кто в группе риска

Люди с сахарным диабетом, вазорасширением вен, аритмией, нарушением свертываемости крови. При аритмии оторвавшийся тромб может улететь в сердце или легкие, и тогда развивается тром-

При аритмии оторвавшийся тромб может улететь в сердце или легкие, и тогда развивается тромбоз легочной артерии, мозговой инсульт или инфаркт миокарда.

боземболия легочной артерии, мозговой инсульт или инфаркт миокарда. В зоне риска пациенты, которые получали травмы рук или ног, например переломы. В этом случае можно ждать вторичных тромбозов из-за повреждения или травм сосудов.

Переболели ковидом

Это еще один, новый, «стимулятор» тромбоза. Вирус может спровоцировать образование тромба в сосудах малого круга кровообращения. Если оторвавшийся тромб попадет в легкие, то они «выключатся», то есть перестанут выполнять дыхательную функцию.

Важно знать еще об одном опасном состоянии - так называемом инфаркте на ногах, или тихом инфаркте. Его нужно обязательно лечить, и чем быстрее пациент попадет к врачу, тем больше шансов его спасти.

ЖЕЛУДОК НЕ ХОЧЕТ РАБОТАТЬ

Так бывает при атонии желудка, когда кишечный слой его практически перестает сокращаться. В результате пища в желудке застаивается, и появляются серьезные проблемы.



Что может быть причиной?

Чаще всего причиной атонии желудка становятся химические ожоги, отравления, опущение органа. При ожоге или сильном отравлении (например, некоторыми грибами, ботулотоксином) поражаются нервные клетки, благодаря которым сокращается мышечный слой. Такая же ситуация складывается при некоторых других инфекционных заболеваниях и длительно протекающих воспалительных процессах. Атония желудка может быть побочным эффектом операций на желудке и кишечнике, когда из-за небрежности хирурга повреждаются нервные волокна.

Причиной атонии нередко становится тромбоз артерий, питающих желудок. Реже этот недуг появляется из-за сильного (быстрого) похудения и хронического стресса. Но самая печальная причина атонии - рак желудка, когда стенки органа разрушает опухоль.

Симптомы, которые должны насторожить

В медицине принято выделять легкую (гипотония) и тяжелую формы атонии желудка. Легкая сопровождается запорами - это связано с замедлением переваривания пищи в

желудке из-за нарушения его сокращения. Больной, как правило, жалуется на гастроэзофагеальный рефлюкс, то есть выброс содержимого желудка в пищевод. Сопровождается это ожогом пищевода кислым содержимым. Постепенно развивается воспаление пищевода. Это проявляется болью и жжением за грудиной, а также неприятным запахом изо рта.

Из-за постоянно наполненного желудка больной очень быстро насыщается. У него может даже появиться отвращение к пище. Если после еды желудок долго остается растянутым (об этом говорят ощущение переполненности, тупая боль), часто происходит отрыжка кислым, также появляется боль за грудиной - стоит заподозрить атонию желудка.

Тяжелая форма атонии проявляется непроходимостью желудка. Больной отказывается есть, поскольку растянутый желудок не может принять новую порцию пищи. Клапанный аппарат из-за постоянного давления приходит в негодность, воспаляется и сужается еще больше. Может возникать обильная рефлекторная рвота при попытке съесть что-либо. Атония желудка сопровождается постоянной тупой и распирающей болью в эпигастриальной области (верх живота). Процесс быстро прогрессирует, ситуация становится опасной. Такое состояние требует немедленной госпитализации больного.

Что будет, если не лечиться

Атония, даже в легкой форме, нарушает работу пищеварительной системы и может стать причиной гастрита, гастроудоденита, панкреатита, дискинезии желчевыводящих путей и других заболеваний. Постоянное воспаление в свою очередь

провоцирует развитие аутоиммунных заболеваний, например неспецифического язвенного колита и болезни Крона. Не добавляет здоровья и нарастающая интоксикация организма от неусвояемой пищи и как результат - постоянный дисбактериоз и авитаминоз. Все это живописно отображается на коже больного человека в виде высыпаний, герпеса и разных дерматитов.

Если атонию вовремя не обнаружить, лечить неправильно или вообще не лечить, это может привести к разрыву желудка и смерти больного от шока и перитонита. Опасность для больных состоит в том, что атония желудка хорошо маскируется под распространенные и не настолько фатальные состояния - рефлюксную болезнь, эзофагит, гастрит. Без консультации гастроэнтеролога поставить точный диагноз невозможно. Самолечение атонии желудка часто заканчивается инвалидностью, а то и того хуже... Это связано с нарушением кровоснабжения и постепенной атрофией стенки органа. Под давлением происходит разрыв, и кислое содержимое желудка, в том числе забродившая пища, оказываются разлитыми по всей брюшной полости.

Идем к врачу

После опроса больного врач простукивает область желудка, проверяя наполненность органа пищей или газами. Заподозрив атонию,

Без консультации гастроэнтеролога поставить точный диагноз невозможно. Самолечение атонии желудка часто заканчивается инвалидностью, а то и того хуже.

Многих больных с тяжёлыми формами атонии для улучшения переваривания назначают на инсулин, даже если нет диабета.

При атонии желудка залейте 1 ст. ложку листьев шиповника 1 стаканом кипятка. Кипятите на маленьком огне около 10 минут. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.



направляет на зондирование желудка. Этот способ исследования желудочно-кишечного тракта не доставляет пациенту дискомфорта. В результате клапан открывается, и пища начинает достаточно быстро покидать желудок. Это мгновенно приносит облегчение больному. Такую процедуру можно выполнять не больше четырех раз в месяц, иначе желудок пере-, станет работать самостоятельно. Задача врача - помочь больному избавиться от страданий в конкретный момент. Но это не лечение. Надо устранить основную причину заболевания. Возможно, кому-то надо удалить полипы или ограничить количество пищи, отказаться от сложных для переваривания продуктов. Параллельно, чтобы справиться с обезвоживанием организма, врач позже назначает стимуляторы тонуса мышечной стенки желудка.

Твердое отдельно, жидкое отдельно

Рекомендуется раздельное употребление твердых и жидких продуктов. Причем жидких должно быть меньше. Принимать пищу нужно небольшими порциями (до 250 г) не менее 5-7 раз в день. Провоцирующие блюда: горячие, холодные, острые, копченые, соленые... Стимулируют сократимость желудка овощи, протокваша, мед, черный хлеб, чернослив.

Многих больных с тяжелыми формами атонии для улучшения пищеварения переводят на инсулин, даже если нет диабета. Его вводят подкожно за полчаса до еды.

Строго запрещено употребление алкоголя, шоколада, жирной и жареной пищи, полуфабрикатов, газированных напитков. Считается, что они не только ухудшают работу желудка, но и в целом угнетают обмен веществ. Также врачи не рекомендуют запивать порцию еды водой или чаем: это может спровоцировать приступ рвоты.

О лечебной физкультуре

Пациентам рекомендуется комплексы движений с упором на стимуляцию брюшного пресса. Классическое упражнение - поднимать туловище из положения лежа. В течение дня надо носить специальный бандаж для поддержки брюшной стенки.

Лечебное меню на день

Как питаться в период обострения

1-й завтрак: овсянка с творогом, яйцо всмятку, стакан чая с подсушенным белым хлебом.

2-й завтрак: смородиновый компот с бутербродом из подсушенного хлеба и икорно-рыбной пасты.

Обед: перловый суп с фрикадельками, на второе - порция запеченной рыбы с рисовой кашей, отвар шиповника.

Полдник: молочный суп с сухариками.

Ужин: котлета из морской рыбы с картофельным пюре.

Перед сном: стакан молока. Если почувствовали, что симптомы атонии появились опять, необходимо немедленно обратиться к гастроэнтерологу за диагностикой и коррекцией лечения и диеты. Бывает, что атония в той или иной степени остается у больного на всю жизнь. Тем не менее, если питаться правильно, лечиться и соблюдать все рекомендации врача по образу жизни, побочные эффекты сводятся к минимуму.

В. Хромченко, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

Панкреатит свой лечу по старинке - корнями пастернака

Пропускаю через мясорубку 300 г корней пастернака. Заливаю кашлицу 1 л молока (желательно домашнего). Постоянно помешивая, кипячу на маленьком огне 15 минут. Всю порцию делю на 4 части и принимаю через каждые 4 часа. Курс - 10 дней, при необходимости можно провести 3 курса. Во время лечения питание свожу к минимуму, это помогает восстановить поджелудочную. А еще после курса лечения заметно улучшается пищеварение.

И. Глухова.

Настой лесной земляники - мое лекарство от гастрита

У меня хронический гастрит. По собственному опыту могу сказать, что очень хорошо на слизистую действует земляничный настой. Причем при любой кислотности желудочного сока! Для приготовления настоя можно использовать листья и корни лесной земляники. Я же собираю только листья, режу их, высушиваю. Заливаю 1 ст. ложку 2 стаканами холодной кипяченой воды. Настаиваю ночь, процеживаю и выпиваю утром натощак 1/2 стакана. Оставшийся настой храню в холодильнике. Принимаю снадобье по 2 недели, иногда немного дольше. В течение года провожу 4 курса такого лечения (по самочувствию).

И. Алещенко.

И ПОЛЕЗНАЯ ХОДЬБА, И ОБЩЕНИЕ

Когда взрослые дети подарили мне палки, похожие на лыжные, и записали в секцию скандинавской ходьбы, я только улыбнулась. Какая уж быстрая ходьба для меня, пенсионерки? Однако вскоре я поняла, как это здорово.

При ходьбе с палками работают мышцы плеч, спины, таза и бедер, ног. В хорошей форме поддерживаются легкие и сердце. А физическая нагрузка не кажется утомительной. Если делать специальные гимнастические упражнения с палками, можно растягивать и укреплять мышцы. Ходить можно как по ас-

фальту, так и по тропинке в парке. Занятия в секции - это еще и общение, которого пожилым людям иногда не хватает. Если нет секции, можно легко заниматься самостоятельно или пригласить за компанию приятельниц.

Алевтина.





БОЛИТ ГОЛОВА И ТОШНИТ

Головная боль часто сопровождается тошнотой. И это не имеет ничего общего с пищеварением. От чего же одновременно болит голова и тошнит, а к этому еще и добавляется общая слабость?

вождающейся тошнотой, они при-
выкают.

Заболело и прошло...

Даже если головная боль и тошнота не сильные, но регулярные, надо бить тревогу. Важно вовремя пройти диагностику и выявить недуг на его первых стадиях.

Головная боль может сопровождаться тошнотой при нарушениях нервной системы, переутомлении, физическом, умственном и нервном перенапряжении, которые кажутся, на первый взгляд, безобидными.

Многие люди на них вообще не обращают внимания. А ведь эти недуги запускают большинство серьезных заболеваний. Если голова болит и тошнит, но артериальное давление в норме, попробуйте успокоиться, выпить чай с ромашкой и настойкой пустырника, хорошо отдохнуть и выспаться. Если болезненные симптомы не проходят, значит, причины нездоровья кроются в других заболеваниях.

Повышенное артериальное давление

Боль локализуется больше в затылке и в задней части головы и шеи. Если повышение давления длится несколько дней, это результат нервного перенапряжения или погодных условий. Такое состояние сохраняется более длительное время? Значит, идет речь о гипертонической болезни. Многие люди не контролируют свое артериальное давление и не знают, что оно повышенное. К головной боли, сопро-

Болезни верхних дыхательных путей

Это ларингит, ангина, фарингит, трахеит и бронхит. Кроме слабости и недомогания, сухости, першения в горле и сухого кашля, также болит голова и тошнит. Причина тошноты в интоксикации организма. Если у человека сильный озноб, голова продолжает болеть, а тошнота не прекращается, надо срочно вызвать скорую помощь. Это могут быть симптомы сильной инфекции или интоксикации, к лечению которых нужно приступить незамедлительно.

При повышенном давлении головная боль сдавливающая, тупая. Она словно обручем стискивает голову...

Мигрень

Самую сильную приступообразную головную боль и тошноту дает мигрень. Заболевание связано с нарушением мозговой деятельности. При мигрени перед глазами могут возникать блики, человеку трудно переносить громкие звуки и яркий свет. Продолжительность болевых приступов зависит от степени нарушения кровообращения участков мозга. Нередко они длятся несколько суток.

Скорая помощь от природы

✓ Некоторым во время головных болей и приступа мигрени помогает запах масла лаванды.

✓ Или добавьте в 1 ст. ложку персикового масла 1-2 капли эфирного масла перечной мяты или базилика и смажьте виски каплей масляной смеси.

Метеозависимых людей часто мучают головная боль и тошнота, когда меняется погода. В такие дни не стоит переутомляться...

Анемия, или малокровие

Кроме общей слабости и упадка сил, человек ощущает головокружение, головную боль и тошноту.

Анемия бывает из-за несбалансированного питания и недостаточного пребывания на свежем воздухе.

Но она может появиться и в результате многих заболеваний.

Лабораторные анализы помогут их выявить.

Менингит

Сильное поражение мозга происходит при менингите. При этом заболевании воспаляются оболочки спинного и головного мозга. Симптомы те же: головная боль и тошнота, температура, появление темных пятен на теле. При менингите больной жалуется на сильнейшие боли, когда он пытается наклонить голову к груди или разогнуть ноги в коленях. Диагностировать эту болезнь могут только инфекционисты и неврологи.

Внутричерепное давление

Ощущается давящая головная боль и тошнота, постоянная пульсирующая боль за глазами и двоение в глазах, особенно по утрам и ночью. Заболевание вызвано в основном нарушением кровоснабжения в сосудах головного мозга.

Другие причины

Пищевое отравление, пищевая аллергия, реакция на различные медикаменты, сахарный диабет. При сильных болях и тошноте обязательно вызовите скорую помощь.

А. Бортникова,
терапевт, врач II категории.

Инфаркт миокарда или, как его обычно называют, сердечный приступ, у мужчин молодого и среднего возраста случается примерно в пять раз чаще, чем у женщин. Поэтому его иногда ошибочно считают сугубо мужским заболеванием.

Сердечные страдания

Однако и женщины тоже не застрахованы от инфаркта. Более того - ученые выяснили, что у «женского инфаркта» есть свои особенности и симптомы. Очень важно быть внимательной к себе и не пропустить тревожные признаки!

Справка

Инфаркт миокарда - это острое нарушение кровообращения на одном из участков сердечной мышцы. Как следствие - не получающий кислорода участок сердца постепенно отмирает, погибшие клетки миокарда перестают выполнять свои функции.

Инфаркт миокарда - опасное заболевание с высоким риском смертельного исхода. Одна из основных его причин - сужение коронарных сосудов из-за атеросклероза или тромбов.

Гормональная защита

Природа позаботилась о том, чтобы сердце женщины детородного возраста было более надежно защищено от инфаркта. Гормон эстроген снижает риски развития атеросклероза - отложения бляшек на стенках артериальных сосудов.

Есть и другие благоприятные факторы: женщины реже склонны к злоупотреблению алкоголем и курению

(кстати, никотин нивелирует защитное действие эстрогенов) и чаще следят за питанием.

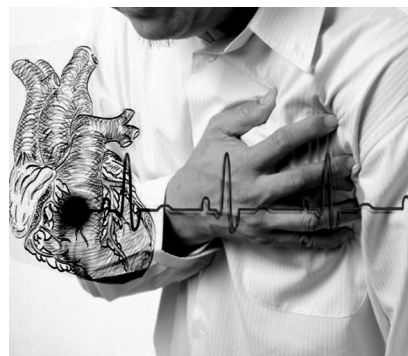
Мужчины, в свою очередь, чаще курят и далеко не всегда прислушиваются к рекомендациям диетологов. Приплюсуем сюда стрессовые ответственные должности или физически тяжелую работу. Из-за этого инфаркты и выкашивают ряды сильной половины человечества в их лучшие годы.

Однако с возрастом картина меняется. С наступлением менопаузы женщины лишаются «природной защиты», многие набирают избыточную массу тела.

Словом, к 50 годам число инфарктов миокарда у женщин возрастает, а после 60 лет риски сердечного приступа у мужчин и у женщин примерно равны.

Важно!

Женщины часто игнорируют podobные сигналы организма, рассчитывая, что все пройдет само собой. Некоторые стесняются беспокоить медиков «по пустякам». Однако при наличии описанных выше симптомов нужно срочно вызывать скорую! Ведь чем быстрее врачи восстановят кровоснабжение сердечной мышцы, тем больше шансов сохранить жизнь и избежать возможных осложнений.



Тревожные сигналы

Самый частый признак инфаркта, - как у мужчин, так и у женщин, - жгучая боль, чувство тяжести за грудиной. Однако у женщин, как мы уже сказали ранее, встречаются и менее типичные и не столь ярко выраженные симптомы.

1. Боли в верхней части тела. Могут болеть одна или обе руки, шея, плечи, челюсть или живот, зона между лопатками. Боль наступает резко либо «расползается» от одного участка к другому.

2. Сильная усталость, слабость без видимой причины. Кажется, что вот-вот упадешь от усталости, хотя перед этим не было каких-либо серьезных нагрузок.

3. Одышка, ощущение нехватки воздуха. Должны насторожить, если также есть усталость или боль в груди.

4. Чрезмерное потоотделение, ощущение холода и «липкости».

5. Проблемы со сном: долгие засыпания, пробуждения среди ночи, чувство усталости по утрам.

6. Проблемы с желудком. Иногда перед инфарктом женщины ощущают признаки несварения желудка, а у некоторых могут случиться тошнота или рвота.

КАК С ВОЗРАСТОМ НЕ ВПАСТЬ В МАРАЗМ?

? У меня плохая наследственность. Что можно сделать, чтобы сохранить рассудок?

Л.А.

Великий художник Микеланджело самые известные картины создал, будучи 80-летним старцем. В этом же возрасте Гете закончил последние строки своего «Фауста». Леопольд Ранке (немецкий историк) в 91 год закончил свою «Мировую историю». Исаак Ньютон, всем известный ученый, даже в 85 лет был неутомим в своей работе. Бернард Шоу писал до 94 лет. Список можно еще долго

пополнять! Что общего между этими выдающимися людьми, которые были способны творить в столь преклонном возрасте? Их мозг был постоянно активен. Они обдумывали новые темы, способы решения разных проблем. То есть сосуды головы, постоянно работали. Вывод один: чтобы с возрастом не впасть в маразм, загрузите свой мозг активной деятельностью.

Моргание вместо капель

В конце рабочего дня я чувствую резь и жжение в глазах. Обратилась к врачу-офтальмологу. Оказалось, это синдром сухого глаза, то есть недостаточное увлажнение глазного яблока. Врач посоветовала чаще моргать. Синдром сухого глаза возникает, когда взгляд не отрывается от монитора, телефона, экрана телевизора. Поверхность глазного яблока испаряет больше жидкости, чем получает, и возникает ощущение сухости. «Смазывать» глаза с помощью моргания нужно периодически в течение 4 секунд на протяжении всего дня. Совет избавил от синдрома сухости глаза.

Евгения.

Грейпфрут нужно есть!

В чем польза и как правильно его есть, чтобы из фрукта «выжать максимум».

Мало калорий

В 100 г цитруса всего 35 ккал (к примеру: в банане - 95 ккал), поэтому фрукт подходит для диет. Он на 88% состоит из воды, содержит грубую клетчатку, что благотворно влияет на пищеварение. Фрукт идеален для диабетиков, в нем почти нет сахара.

От стресса

Употребление грейпфрута хорошо сказывается на работе нервной системы: он помогает бороться с бессонницей, апатией, переутомлением и нервозностью.

Защита сердца и сосудов

В плодах грейпфрута содержится калий, который нормализует сердечный ритм, укрепляет стенки сосудов, снижает кровяное давление, предотвращает накопление солей натрия в клетках и сосудах и снимает усталость.

Польза для иммунитета

Грейпфрут - источник витамина С, необходимого для нормальной работы иммунной системы. А еще в нем содержатся биофлавоноиды, обладающие противовоспалительными свойствами.

В. Сасина, диетолог.

Советы

✓ **Съедайте не более 1/2 грейпфрута в день - в качестве перекуса отдельно от других продуктов.**

✓ **Если у вас язвенная болезнь, гастрит с повышенной кислотностью и заболевания почек, то грейпфрут есть нельзя. А еще не стоит забывать, что цитрус может вызывать аллергию.**

При сахарном диабете от рациона больного напрямую зависит уровень глюкозы в крови, а значит, и общее состояние организма. Фасоль - один из самых полезных продуктов при высоком сахаре.



ФАСОЛЬ ПОМОЖЕТ СНИЗИТЬ САХАР

фасоль. Ведь она участвует в процессе регенерации клеток и тканей.

Черная фасоль

Кроме способности сильно снижать сахар, она оказывает мочегонное действие, снижает уровень холестерина, уменьшает риск развития сердечно-сосудистых патологий. А также выводит токсины, оказывает антибактериальное действие.

О стручковой фасоли и створках

Стручковая фасоль особенно полезна при инсулинозависимом диабете. Но эффект оказывает только при употреблении в свежем виде. При высушивании фасоль теряет ценные вещества. Стручковая фасоль поможет очистить организм, вывести скопившиеся токсины, укрепить иммунитет. Этот вид, как и черная фасоль, оказывает противовирусный эффект.

В створках содержится много аминокислот, витаминов группы В и С, микроэлементов. За счет этого они повышают эластичность сосудов, борются с вирусами. А еще улучшают обмен веществ, усвоение глюкозы и выведение ее из организма. Створки также богаты клетчаткой, которая не дает сахару резко повышаться. А белок способствует снижению лишнего веса. Створки рекомендуются при диабете II типа.

Для кого фасоль под запретом

Противопоказаний совсем немного. Главное - индивидуальная непереносимость. Также не рекомендуется употреблять фасоль во время беременности и кормления грудью, при повышенной кислотности желудка, гастрите, холецистите, подагре, язве и пожилым людям. Нужно внимательно наблюдать за возможной реакцией организма.

Фасоль при сахарном диабете нельзя употреблять в сыром виде - так можно спровоцировать раздражение желудочно-кишечного тракта. Это выражается в расстройстве стула или вздутии живота. Людям, склонным к метеоризму, рекомендуется перед термической обработкой замачивать фасоль в воде с небольшим количеством пищевой соды.

Р. Казанцева, эндокринолог, врач I категории.

Натуральный заменитель инсулина

Основную долю в составе фасоли занимает очень важный для диабетиков белок. А створки фасоли при сахарном диабете питают кровь природным заменителем инсулина во время переваривания пищи. Кроме нормализации уровня сахара, фасоль очищает организм от токсинов, стимулирует работу поджелудочной железы и желудочно-кишечного тракта, предотвращает запоры. Обладает мочегонным эффектом, уменьшает отеки, успокаивает, улучшает зрение и иммунитет. А еще укрепляет зубную эмаль, стимулирует обмен веществ, помогает похудеть. Чаще всего на нашем столе появляются красная, белая, черная и стручковая фасоль. Каждый из этих видов имеет некоторые отличия в составе, которые нужно учитывать.

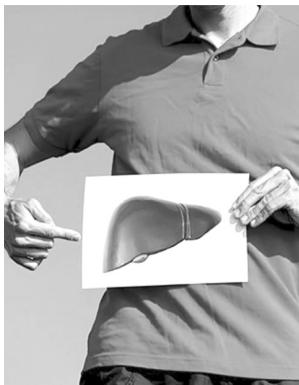
Красная фасоль

При диабете II типа красная фасоль обязательно должна быть в рационе, ведь она снижает уровень сахара в крови. Этот вид фасоли улучшает работу желудочно-кишечного тракта, предотвращает диарею, метеоризм, вздутие, боли в животе. А также стимулирует обменные процессы, оказывает антиоксидантный эффект, обладает противовоспалительным действием, успокаивает возбуденную нервную систему.

В чем польза белой

Белая фасоль полезна при обоих типах диабета. Как и ее красный собрат, она снижает уровень глюкозы в крови и стимулирует работу поджелудочной железы по выработке инсулина. Еще этот вид фасоли обладает антибактериальным и противовирусным действием. Стабилизирует давление, причем как повышенное, так и пониженное. Стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, поддерживает тонус сосудов. Из-за сахарного диабета раны и язвы на теле заживают медленно. Тут на помощь придет белая

Печень любит вкусную еду, но...



? *Отметила недавно свой день рождения. Были гости, разные вкусности на столе. А на следующее утро появилась тяжесть в правом подреберье. В молодости у меня был гепатит А. Подозреваю, что печени «не понравился» праздничный стол. От чего мне надо было отказаться? Я съела много жареного мяса и рыбы...*

Н. Жичихина.

дукты - мясо, рыба, яйца, сливочное масло, сметана жирностью 10-15 процентов. Вопреки устоявшемуся мнению, обезжиренное питание печень не любит.

Вы пишете, что съели много жареного мяса, и рыбы. Жареное вообще вредно, особенно рыба: во время приготовления она вбирает до 20% жира, который налили в сковородку. Сегодня столько возможностей готовить вкусно без сковородки, используя мультиварку, микроволновку или обычную духовку. Блюдо можно запечь в фольге или

приготовить в стеклянной посуде, где еда будет томиться в собственном соку. Особенно вкусно мясо, которое предварительно маринуется в гранатовом соке, или с кусочками киви, или просто политое лимонным соком. Фруктовые кислоты смягчают мясо. Такая пища легче переваривается, даже если есть проблемы с пищеварением. Улучшить вкус блюда помогут морковь и лук. Они «дружат» с мясом и рыбой.

С. Теплова,
гастроэнтеролог, врач
высшей категории.

Жареное для печени вредно, особенно рыба: во время приготовления она вбирает до 20% жира, который налили в сковородку. Поэтому готовить ее лучше в мультиварке, микроволновке или обычной духовке.

ПОЛЕЗНЫЙ ЧАЙ ИЗ ЛУКОВОЙ "РУБАШКИ"

Про луковую шелуху мы вспоминаем, только когда приближается Пасха, чтобы на праздник покрасить яйца. Кто-то еще делает маски или ополаскивает волосы настоем. А ведь луковая шелуха, которую многие считают мусором, - настоящее лекарство...

В ней содержится витамин В, цинк, йод, фосфор, железо, органические кислоты. Но главное - это антиоксидант кверцетин. В медицине он применяется как сильное противораковое средство. Кверцетин обладает противовирус-

ным и антибактериальным действием, помогает при атеросклерозе, ревматизме, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, тромбоза, инсульта, гипертонии. Он нужен аллергикам для облегчения симптомов



мов. Чем насыщеннее цвет лука, тем больше в нем полезного вещества. Поэтому обязательно включите в свой рацион луковый чай. Готовить его очень просто. Горсть шелухи хорошо промойте под проточной водой. Заварите горячей водой (70-80°C). Дайте настояться минут 10-15, пока настой не станет золотистого цвета. Выпить нужно сразу. Если вам не привычен специфический привкус шелухи, можно добавить щепотку черного или зеленого чая, мяту, дольку лимона или мед.

Пить настой желательно вечером, перед сном.

Вместо лекарства

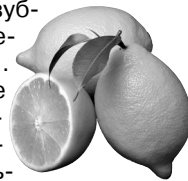
Салат

для щитовидки

Кочан краснокочанной капусты, 2 яблока, корень хрена, 2 ст. ложки толченых ядер орехов, сок 1/2 лимона, 30 мл красного вина, соль, сахар, черный перец по вкусу. Капусту тонко шинкуйте. Неочищенные яблоки и хрен измельчите на терке, смешайте с капустой, сбрызните лимонным соком и небольшим количеством воды с растительными в ней солью и сахаром. Хорошо все размешайте, поперчите, полейте вином, сверху посыпьте толчеными орехами.

Бутерброды от простуды

Лимон обдайте кипятком, пропустите через мясорубку вместе с цедрой, но без семян, добавьте по 6 ст. ложек сливочного масла и меда, 2 измельченных зубчика чеснока, перемешайте. Смесь намажьте на ломтик батона, остатки храните в холодильнике. Бутерброды получаются вкусные и полезные.



Морковный квас от дисбактериоза

Промойте 1 кг моркови, очистите, натрите на крупной терке и залейте 2,5 л теплой кипяченой воды. Добавьте стакан сахара и 20 г дрожжей, разведенных в небольшом количестве воды, горсть ржаных сухарей, щепотку лимонной кислоты. Можно оросить для вкуса несколько ягодок барбариса и изюма, добавить корицу и гвоздику. Все хорошо перемешайте, накройте полотенцем и поставьте в теплое место на ночь. Утром процедите через марлю, разлейте по банкам, горлышки завяжите тканью и настаивайте еще день. Теперь можно закрыть банки крышками и поставить в холодильник.



Женщины хуже мужчин переносят холод. Иногда подобная чувствительность организма становится патологической. Это означает, что вам нужен свитер даже летом (если подует легкий ветер), и вы не можете долго находиться на улице при минусовой температуре - вас начинает бить дрожь. Вот в чем может быть причина, по мнению специалистов.

1. Анемия

Чаще всего у людей с повышенной чувствительностью к холоду наблюдается железодефицитная анемия. В крови недостаточно гемоглобина или железа, а потому эритроциты не способны выполнять свои функции в полной мере: они медленнее переносят кислород к тканям и органам.

Помимо постоянного ощущения холода анемия сопровождается следующими симптомами: сонливость, упадок сил, сложности с концентрацией внимания, проблемы с памятью. Следует сдать анализ крови на уровень гемоглобина и концентрацию железа. И соблюдать рекомендации врача.

2. Атеросклероз

Из-за сужения просвета кровеносных сосудов при атеросклерозе замедляется кровоснабжение тканей и органов. Когда болезнь затрагивает периферические сосуды, нарушается кровоток в конечностях - поэтому у человека постоянно холодные ладони и ступни.

ПОЧЕМУ ВАМ ХОЛОДНО? 7 НЕОЧЕВИДНЫХ ПРИЧИН

**Ваши руки и ноги холодные даже в теплую погоду?
Это не просто особенность организма. Возможны заболевания внутренних органов и другие проблемы.**

На атеросклероз указывают спазмы в конечностях, изменение цвета кожи (она становится бледной), онемение некоторых частей тела, медленно заживающие раны и порезы. При наличии этих симптомов не стоит откладывать визит к врачу.

3. Низкий индекс массы тела

Чаще других мерзнут люди с низким индексом массы тела (ИМТ). Это не заболевание, а особенность организма (ее можно скорректировать). Чтобы рассчитать ИМТ, свой вес в килограммах разделите на рост в метрах, возведенный в квадрат. Предположим, ваш вес составляет 60 кг, а рост 1,64 м. Значит, ИМТ равен 22,3. Если этот показатель опускается ниже 18,5, то у вас есть повод пересмотреть свое питание, добавив в него полезные жиры.

После коррекции массы тела вы заметите, что стали мерзнуть реже. Менять рацион желательно вместе с диетологом.

4. Гипотиреоз

Заболевание развивается из-за недостатка гормонов щитовидной железы в организме. В результате пациент постоянно мерзнет, страдает от перепадов настроения и хронической усталости. Может наблюдаться резкий набор веса. Среди тревожных симптомов также сухость кожи, нарушение менструального цикла, отеки, замедленное сердцебиение.

Обратитесь к эндокринологу, чтобы исключить гипотиреоз. Врач порекомендует сдать анализ на уровень гормонов ТТГ и Т4, назначит диету.

5. Болезнь Рейно

Редкое нарушение кровообращения связано со стрессом. У женщин встречается в 5 раз чаще, чем у мужчин. Когда человек нервничает,

сосуды в ладонях и стопах сужаются. Конечности могут посинеть, начать болеть. Как только причина стресса будет устранена, конечности вернутся в нормальное состояние.

Синдром Рейно не лечится. Специалист предложит вам освоить техники релаксации для борьбы со стрессом (медитация, глубокое дыхание). Иногда данный синдром развивается на фоне ревматоидного артрита. В таком случае следует обратиться к ревматологу.

6. Дефицит витаминов

Иногда постоянное ощущение холода связано с дефицитом витамина В12. Чаще всего с такой проблемой сталкиваются вегетарианцы из-за отказа от животной пищи (источника В12).

Обратите внимание на свое самочувствие. Опасные сигналы - не только ощущение холода, но и потеря аппетита, диарея, одышка, покалывание в кончиках пальцев, онемение конечностей.



Недостаток витамина можно восполнить, начав принимать витаминный комплекс. Кроме того, добавьте в рацион куриное филе, рыбу, яйца, молоко. Если вы вегетарианец, то ваш выбор - морская капуста и соевые продукты.

7. Нарушения сна

За терморегулирование организма отвечает гипоталамус. Когда сон прерывистый или краткий, функции гипоталамуса ухудшаются. Вот почему вы мерзнете сильнее, чем обычно, если отдохнули 5 часов вместо привычных 7-8.

Важно наладить режим сна и обеспечить себе полноценный отдых. Сомнологи рекомендуют засыпать в проветренном, затемненном помещении. Желательно в одно и то же время, в том числе в выходные. Улучшить сон помогут медитативные практики, непродолжительная физическая нагрузка перед сном (растяжка), ароматерапия.

Чашка кофе согреться не поможет! Избыток кофеина сужает сосуды - это приводит к ухудшению терморегуляции организма.

Король в чалме					Церковь или мечеть	Восточный кувшин							
Место для часового	Тёзка Леннона	Молодая Луна	Прорезь на шурупе				Лёд, где фигурируют	Грусть в музыке	Танцевальный прыжок				
Сын птахи	Дарит древесину спичкам				Нем, как ...	Паутина иначе							
				Тибетские пельмени			Экзотический плод	Трудяга при накопительных	Конский хвост на каске				
Припечатанный трафарет	Суп из хлеба	Злак на корм	 <p>Ею ролики снимают</p>										
							Арматура абажура	Гимнастика китайцев					
Повыше барона будет	"Сценарий" программы	Член клана гангстеров											
		Авто из Мичигана					Фильм "... для двоих"	Содержимое вулкана	Ячейка округа				
Небольшая шлюпка			1										
Голубика	Шкаф с посудой напоказ			Музыка деревни в США	Мегарский царь	Монгольский монастырь							
			Большой бурый жук						Былина финна	Умение себя вести			
Пьеса с Кабанихой													
Французский паштет	"Партийный" торговец	Кисть в руках батюшки	 <p>Птенец, любящий купаться</p>				Нижний порог зарплат						
Вести сарафанного радио							Парилка по-фински	Евнух в курятнике	2				
				Джина этим не испортишь									
Буфер авто	Вид аллюра						Юный "разведчик"	Госпожа из Манчестера	Карбонат натрия				
		Инвентарь официанта					Город на Волге						
Гидрометеоконтора	Боевая единица в поле			Убийственный дантистом	Тайник (устар.)								
		Валюта мушкетёров				Буратиновый пиломатериал	Пернатый хохлач						
Снегоступы биатлонистки	Прядь пучков			Таёжная ягода									



ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС:

«Я действительно очень счастлива»

Мировая поп-дива и самая желанная невеста на планете. Это и о самой Джей Ло, и об ее экранном альтере-эго — Кэт Вальдез, героини нового ромкома «Первый встречный».

Ставки на фильм «Первый встречный» у самой Дженнифер Лопес очень высоки. В этой романтической ленте она не только исполнила главную роль (а по сути сыграла саму себя), но и выступила продюсером. Свадебное платье столетия, саундтрек во всех мировых чартах и вечная тема поисков настоящей любви... О которых сама Дженнифер откровенно рассказала в рамках пресс-конференции.

- Ваша героиня в фильме «Первый встречный» — поп-дива Кэт Вальдез. Как бы вы ее описали и как ее жизнь изменилась, после импульсивного решения выйти замуж за незнакомца?

- Кэт для меня — это очень талантливая, решительная, смелая женщина, которая смогла добиться больших успехов в индустрии. Она очень гордится этим, но порой чувствует себя одинокой и понимает — все ее успехи не значат ровным счетом ничего, если рядом нет человека, который бы поддерживал ее в трудные моменты. И вот эта случайная встреча с Чарли (математиком, которого в фильме играет Оуэн Уилсон) навсегда меняет ее жизнь. И даже несмотря на то, что она была уверена, что находится в

ловушке, из которой невозможно выбраться, благодаря Чарли в ее сердце появляется надежда.

- Один из ключевых элементов фильма «Первый встречный» — это музыка. Расскажите, как вы работали над фильмом и саундтрек-альбомом одновременно.

- Это был потрясающий опыт! Два мира, которые невероятно важны для меня, объединились в одном проекте. Мне предоставили возможность полностью заниматься музыкальной составляющей картины, и эта свобода давала мне еще больший импульс и вдохновение творить. И, конечно, не могу не поблагодарить Малуму, без которого ничего бы не получилось. Две его песни — 1 en 1 million и Segundo — идеально раскрыли характер его героя. Первая звучит в самом начале, когда зрители только узнают персонажа; а Segundo Малума исполняет, когда просит Кэт дать ему второй шанс. Я очень довольна альбомом и горжусь каждой песней.

- Что у вас общего с Кэт Вальдез?

- Вы знаете, мне не пришлось проводить долгий ресерч, чтобы понять Кэт. Я этим занимаюсь почти всю свою жизнь и знаю, что та-

кое слава, бесконечные концерты, проекты, сотрудничество с брендами. Сложнее было приоткрыть дверь и показать те моменты, когда ты остаешься одна в своей комнате и чувствуешь себя маленьким и беспомощным человеком. Когда ты ведешь публичную жизнь, ты не можешь оставаться незамеченным, хотя порой это именно то, что тебе нужно. Поэтому в фильме герой Оуэна задает вопрос, на который очень сложно ответить: «Не легче ли перестать искать любовь и смириться со своей жизнью?» Ответ: «Нет». Даже если шанс один на миллион, надо продолжать искать и никогда не терять веру в любовь.

- Стоит ли ожидать новых совместных песен с Малумой?

- Забавно, что мы записали песни Pa ti и Lonely уже после того, как закончили съемки фильма. Но выход фильма был перенесен из-за пандемии, и песни вошли в альбом Marry me. Этот альбом — один из моих любимых, и я, конечно же, всегда готова к новым коллаборациям с Малумой. Он очень талантливый автор и исполнитель, мы прекрасно чувствуем друг друга и точно еще сделаем что-то совместное.

- У вас так много талантов. А есть ли что-то, что вы не умеете делать?

- Я так много чего не умею делать, что если мы начнем их сейчас перечислять, то нам не хватит времени. Хочу сказать, что я действительно очень счастлива, что имею возможность делать все, что мне нравится, и получаю удовольствие от любимых проектов. А отвечая на вопрос, могу сказать, что я ужасно играю в баскетбол.

- Вы много снимались в романтических комедиях. Как вы относитесь к ромкомам? Занимают ли они особое место в вашем сердце?

- Да, определенно! Именно поэтому я так много снималась в ромкоммах за всю свою карьеру. Это мой любимый жанр, я обожаю: «Когда Гарри встретил Салли», «Красотку» и все остальные культовые романтические фильмы. Для меня вновь сняться в романтической комедии — это как вернуться домой. Я давно уже не снималась в таких фильмах, и вот в этом году со мной выходит сразу два ромкома — «Первый встречный» и «Моя пиратская свадьба» с Джошем Дюамелем.

- Какой элемент должен присутствовать в сценарии романтической комедии, чтобы вы согласились сняться в ней?

- Очень сложно придумывать что-то новое в этом жанре, когда это всегда история о том, как два человека проходят путь, чтобы оказаться вместе. Главное, чтобы этот

путь был интересным и захватывающим.

- Какая ваша любимая песня в фильме?

- Это как выбирать любимчика среди своих детей! Я люблю каждую песню, ведь я видела, как они появились на свет. Но хочу сказать, что On My Way отзывается во мне по- особенному. Она про ошибки, которые мы совершаем и места, в которые они нас приводят. Мне кажется, что каждый найдет в ней что-то свое.

- Любимый образ из фильма?

- Мой любимый образ — свадебное платье Zuhair Murad. Несмотря на то, что сниматься в нем четыре дня подряд было очень тесно и неудобно, оно потрясающее. Еще мне очень нравится образ, в котором Кэт исполняет On My Way — брюки, трикотажный свитер кораллового цвета и кепка бренда Sally LaPointe. Это переломный момент, когда мы видим новую, другую Кэт, и этот образ становится олицетворением перемен, которые пришли в ее жизнь.

- На Кэт в фильме большое давление оказывают социальные медиа, ей приходится нелегко. Кажется, сейчас это стало частью реальности?

- Да, безусловно. Раньше была только пресса и таблоиды, а сейчас это огромная сеть, которая передает информацию за доли секунды и обладает большой силой. Медиа могут оказывать давление, с которым психологически справиться сложнее, чем с реальными проблемами, которые произошли в жизни. Но это действительно неотъемлемая часть публичной жизни и важный элемент фильма, без которого он бы не получился таким искренним и настоящим.



HD UP

С детьми



В фильме
«Первый встречный»

12 ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ ИЗ ЖИЗНИ ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС

Факт 1. Дженнифер Линн Лопес - полное имя актрисы. Родилась она 24 июля 1969 года в Нью-Йорке.

Факт 2. Девушка владеет не только актёрским талантом, но также поёт и танцует. Занимается продюсерской деятельностью. Является модельером и ведёт бизнес. Её линии одежды называются JLo by Jennifer Lopez и Sweetface. Также имеется парфюмерный бизнес и кубинский ресторан.

Факт 3. Первый раз Дженнифер стала заметной и обрела популярность благодаря танцевальному шоу. В 1991 году она состояла в группе Fly Girl. До 93-го года продолжала выступать в танцах, а затем увлеклась актёрским мастерством всерьёз.

Факт 4. В 2001 году Дженнифер Лопес улыбнулась удача. За одну неделю её музыкальный альбом и фильм с её участием «Свадебный переполох» заняли первое место.

Факт 5. Успешная актриса и певица считается одной из самых влиятельных испаноговорящих знаменитостей. Журнал Forbes выделил ей 38-е место в 2012 году. А уже за 2018 год она смогла заработать 47 млн. долларов.

Факт 6. Лопес родилась в небогатой семье программиста и домохозяйки. Родители пуэрториканцы. У Дженнифер есть младшая сестра Лесли и старшая - Линда. Выросла будущая звезда в самом обычном районе Бронкса.

Факт 7. Первой кинокартиной Лопес стала «Моя маленькая девочка». Это малобюджетная лента, в которой Дженнифер снялась, когда доучивалась в школе. Решила пойти на кастинг и преуспела. С тех пор и появилась мечта стать знаменитой киноактрисой.

Факт 8. Зато родители не одобрили желание дочери. Она им сообщила о своём решении, когда уже поступила в колледж. Из-за разногласий ей пришлось бросить учёбу и уехать из родительского дома в Манхэттен.

Факт 9. «Селена» стал для киноактрисы первым фильмом, где она снялась в главной роли. И в то же время знаковым. За него Дженнифер удостоилась награды «Золотой глобус».

Факт 10. Но не всё всегда так гладко проходило. Позже талантливая девушка снялась в ряде фильмов, один из которых стал совсем неудачным. Это «Джилы». За него актриса получила награду «Золотая малина». Вроде хорошо звучит, но означает худшую роль года.

Факт 11. Однажды имя Дженнифер Лопес на сайте Pornhub было набрано 6,7 миллионов раз за 2018 год. Она стала самой популярной и на этом ресурсе.

Факт 12. Будучи замужем за давним другом, певцом и композитором Марком Энтони, в феврале 2008-го Дженнифер Лопес родила двойню. Мальчика назвали Макс, а девочку - Эмми. Но в 2014-м супруги развелись.



КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ ПЕРЕМЕН

Почему у кого-то дела спорятся, жизнь ключом бьет, что ни день, то приятная новость, а у вас все та же рутина? Возможно, изменить жизнь вам мешает страх перемен. От него можно освободиться.

ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ КОСТЮМЧИК СИДЕЛ!

Перемены пугают, как правило, консерваторов. И это понятно: им сложно поменять свои убеждения и выйти за рамки привычной среды. Даже если их что-то не устраивает, они боятся менять работу, место жительства, то есть давно сложившуюся зону комфорта. Уж лучше они потерпят день, год, всю оставшуюся жизнь. Но совершать в своей жизни революций и не требуется. Лучше постепенно начать изучать и впускать в

свою жизнь что-то новое малыми порциями. Не читаете детективы? Прочтите! Новые эмоции и впечатления обеспечены. Никогда не носили этот фасон одежды? Примерьте, возможно, именно он безупречно подчеркнет вашу фигуру! А вы увидите себя в ином облике и почувствуете себя совсем по-другому. Такое блюдо никогда не ели? Попробуйте! И поймете, что не так страшно, а даже интересно выйти из привычной зоны комфорта.

ОПАСНОЕ ЗАВТРА

«Вот завтра я точно смогу! И день подходящий, и звезды благосклонны, и план у меня есть». Но по факту ничего в жизни ни завтра, ни через месяц так и не меняется.

Бывают неудачные дни, случается так, что черная полоса затягивается, и без кардинальных изменений на лучшее не стоит надеяться. Чаще всего мы даже понимаем, какие перемены нужны, но не действуем из-за страха. Причины страха у всех почти одни и те же: чрезмерная родительская опека, прошлый негативный опыт, затянувшийся длительный стрессовый период, надуманные причины,

оправдывающие текущее положение вещей. Первые 3 причины можно встретить в жизни у каждого человека, в той или иной мере. Но нет в этом мире того, кому некуда расти. Умственная и физическая эволюция - это смысл всего нашего пребывания на земле. Представьте, что вы ездите каждый день по одному и тому же маршруту на работу. Однажды автобус идет по новому маршруту. Вы не поедете на работу? Очевидно, вы будете нервничать, но найдете способ добраться до работы! Почему? Потому что вы не думали о страхе! Потому что на первом месте у вас стояла твердая цель.

По примеру храброго зайца

Вспомните про храброго зайца, которому надоело всего бояться. Но в жизни мало крикнуть одну фразу, жизнь требует действий. Загадайте на каждое действие желание. Вы так давно хотели спросить что-то у человека, но не решались подойти? Скажите себе; если я сейчас поговорю с этим человеком, то мое желание (озвучьте его) исполнится. Спросите у него о какой-то мелочи, начиная со слов «Простите, не подскажете...», и слушайте его так, будто он рассказывает вам о новом мировом открытии. Человек почувствует себя значимой фигурой, а вы - уверенность в себе.

Вы поймете, что для вас все возможно, и совсем не страшно! Так стоит ли терять возможность улучшить жизнь из-за страха?

4 шага к успеху



1. Поменять свое мышление. Если мы сфокусированы на проблеме, мы испытываем страх. Чтобы изменить ситуацию, необходимо задуматься над всевозможными решениями проблемы. Этот способ позволит создать «альтернативное мышление». Например, не хватает денег, потому что я мало зарабатываю, значит, нужно найти либо другую работу, либо подработку.

2. Проработать убеждения. Если вы придерживаетесь определенных убеждений, но ничего не меняется, то пора пересмотреть убеждения.

3. Сформулировать цель. Сформулированные намерения помогут шаг за шагом двигаться к главной цели.

4. Мотивационный рычаг. Мотивируйте, подбадривайте себя каждый день на протяжении месяца, чтобы закрепить мотивацию как привычку. Например, если ваша цель сбросить большой вес, хвалите себя ежедневно за каждые потерянные граммы.

Наверное, никогда в жизни мне не было так страшно, как в тот день.

Причем я отчетливо понимала: сама во всем виновата...

Я склонилась над постелью мужа: прерывистое дыхание, капельки пота на висках... «Господи, что я наделала?» - подумала в отчаянии и на глазах выступили слезы отчаяния и запоздалого раскаяния.

В палату в сопровождении медсестры вошла свекровь. Увидела Колю, охнула и стала медленно сползать по стеночке.

- Валентина Гавриловна, держитесь, - попросила: я, бросаясь к ней. - Пожалуйста, успокойтесь, вы только хуже сделаете.

Она открыла глаза, всхлипнула:

- Как же так, Оленька? Умирает ведь мой сыночек...

- Типун вам на язык! - вырвалось у меня. - Я только что говорила с его лечащим врачом: состояние стабильное. Инфаркт не подтвердился, слава богу!

- А чего же он молчит, глаза закрыл, на мать даже не смотрит, - начала было подвывать она.

- Тише вы! - шикнула я. - Спит он после укола. Дайте ему отдохнуть хотя бы немного...

- Вспомнила! - тут же ожив, набросилась на меня свекровь. - Я, что ли, ему отдыхать не давала? Ты же его и уморила! - она вздохнула.

Отчасти мать моего мужа была права, тут скрыть было нечем... Мы поженились, когда я еще училась на третьем курсе. Хоть и осторожничали, но к концу четвертого я все же залетела. Машенька родилась слабенькой. О том, чтобы после института я шла работать, не могло быть и речи - даже диплом защитила с горем пополам. Поэтому осталась дома с дочкой, а Коля продолжил учиться дальше: поступил в аспирантуру, стал готовить диссертацию. Тогда и начались у нас первые ссоры.

Я не могла смириться с тем, что мне уготована роль домохозяйки. И хотя муж убеждал меня, что наши проблемы временные - мол, все женщины через такое проходят, я все равно отчаянно завидовала его успехам.

- Интересно, а что ты предлагаешь? Остаться мне с тобой? Стирать ползунки и готовить каши?

- Почему бы и нет?! - возмутилась я. - Чем ты лучше меня?

- Ольга, не сходи с ума! Ты же должна понимать, что стараюсь не ради себя, а ради благополучия нашей семьи.

- Какого еще благополучия? - спрашивала возмущенно. - Ни помощи от тебя, ни денег - одни только разговоры о грядущей «мание небесной»!

В общем, защититься я ему так и не дала. Коля нашел работу в крупной частной компании и бросил аспирантуру. У нас появились деньги, машина, мы могли позволить себе заграничный отдых и комфортную жизнь.



ДАЛЬШЕ ВСЕ

БУДЕТ ПО-ДРУГОМУ

Муж напряженно работал, даже в выходные дни, его карьера шла в гору. А я продолжала сидеть дома - домашнее хозяйство изводило меня, чувствовала, что тупею и превращаюсь в глупую наседку.

Машутка подросла, окрепла - прошло время и мне подумать о себе. Но... человек предполагает, а бог располагает. За неделю до выхода на работу выяснилось, что я снова беременна!

- Оленька, родная, - Коля целовал мои руки. - Давай оставим ребенка, умоляю тебя. А вдруг родится мальчик? Представляешь, у нас будет сын! Фамильный наследник!

Разумеется, я сдаюсь. В мае родился Ромчик. Коля светился от счастья, беря на руки сопящий и чмокающий комочек. А я снова погрузилась в пеленки-распашонки, каши и пустую болтовню с мамашками во дворе. По-прежнему время упущено, и мне уже не догнать молодых, нахальных и пробивных, готовых ради карьеры грызть землю и жить в офисе.

Все же сделала несколько попыток, но каждый раз наткнулась на недоумение менеджеров по персоналу:

- Но вы же ни дня не работали! Что толку от вашего диплома?

Свое недовольство я вымешала на муже, в глубине души именно его считая виновником своих неудач. Наши разговоры все чаще заканчивались скандалами.

Коля возвращался с работы все позже и позже, иногда, уставший, уходил в свою комнату, даже не поев. Мы практически перестали общаться, и это вызывало во мне еще большую агрессию и подозрения.

...Коля застонал и открыл глаза:

- Сыночек, - бросилась к нему свекровь.

- Мне уже лучше, мама, - поморщился он. - Оставь нас с Олей ненадолго, пожалуйста.

Та, поджав губы, вышла. Мы с мужем молча смотрели друг на друга.

- С кем дети? - поинтересовался

Коля. - С твоей мамой?

Я кивнула. Неожиданно у меня из глаз потекли слезы.

Я взяла Колину руку и прижала к своей щеке:

- Боже, ты не представляешь, как я за тебя испугалась... - прошептала.

- Расскажи, как будем дальше жить, Оля? - он вздохнул и прикрыл глаза, однако руку не убрал.

«Не хочет говорить со мной, - подумала я. - Еще бы! После той безобразной сцены в его офисе. Господи! И что только на меня нашло?»

...Войдя в кабинет, я увидела, как юная стерва в мини-юбке рыдает на плече моего мужа. Коля что-то шептал ей на ухо и гладил по голове, словно ребенка. Увидев меня, побледнел:

- Оля? Я сейчас... - он отстранил от себя девушку. - Не волнуйтесь, разберемся, продолжайте работать, - сказал ей и проводил до дверей кабинета.

И тут меня понесло: я закатила супругу истерику, вспомнив и про «убитые лучшие годы», и про «загубленную карьеру». Под дверью кабинета собралась кучка любопытных сотрудников мужа. Коля пытался объяснить, что девушка - стажерка, мол, она допустила ошибку и теперь боится за свое будущее, но я его не слушала. Тем же вечером сама собрала мужу чемодан и объявила, что подаю на развод, а он пусть переезжает жить к маме.

Николай ушел, а ночью свекровь сообщила, что его забрала скорая...

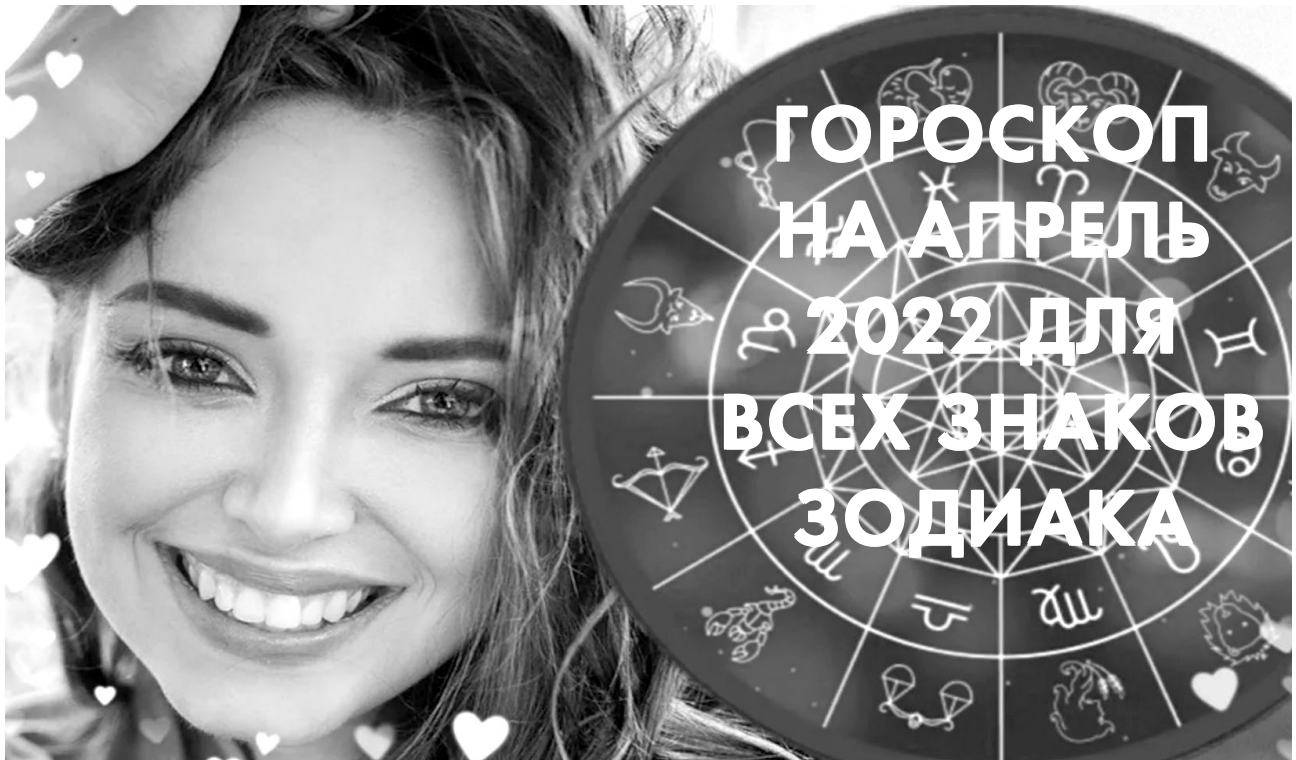
- Ты сможешь меня простить? - прошептала я. - Мне показалось...

- А ты меня? - вопросом на вопрос ответил Коля. - Может, я плохой муж, но, поверь, дороже тебя и детей у меня никого нет...

- Верю и знаю, как нам жить дальше, - улыбнулась сквозь слезы. - Надо просто беречь друг друга - и все будет хорошо!

Коля кивнул и сжал мою ладонь.

Ольга.



ОВЕН



Вам пора готовиться к долгожданному успеху, к которому вы шли столь долгое время. Апрель пройдет в приподнятом и позитивном настроении. Но для всех главных событий понадобится достаточно много энергии, поэтому если вы не успели до этого момента накопить

сил, вам придется сложно.

В начале месяца вы будете наблюдать со стороны за происходящими событиями, чтобы потом выбрать для себя наиболее верную стратегию. Спонтанность точно не станет вашей спутницей в этот период. Все решения вы будете принимать очень взвешенно и обдуманно. Только не стоит пускаться в такие размышления на долгое время, иначе вы рискуете упустить свой удачный шанс.

ТЕЛЕЦ



Весеннее настроение апреля пробудет в вас новую энергию и силы. Вы с удовольствием возьметесь за дела, которые не считали слишком важными и откладывали на неопределенный срок. При этом даже с трудными и неразрешимыми проблемами сможете справиться просто блестяще и поражаться, откуда

в вас столько энергии и сил и почему вы не сделали это раньше. Только постарайтесь не рассказывать о своих планах другим: завистники не дремлют и ваше хорошее настроение может только подлить масла в огонь.

Повышение и успех в этом месяце вполне возможны, если вы сможете правильно распределить свои силы.

БЛИЗНЕЦЫ

Апрель может стать для вас настоящим толчком к ус-



пешной и яркой жизни, но для этого придется тщательно проанализировать все допущенные ошибки. Многие ситуации по-прежнему остаются в подвешенном состоянии. Но, возможно, пока не пришло время, чтобы ими заняться вплотную. Ближе к середине месяца вы можете столкнуться с непростым для себя выбором. Касаться он будет личной жизни, но принятое вами решение повлияет и на все остальные сферы. Поэтому будьте внимательнее и действуйте согласно вашему внутреннему чувству.

Забудьте о своих недругах и завистниках. Мысли о них только отвлекут вас от действительно важных вещей.

РАК



Вы давно уже задумывались о каком-нибудь хобби, которое бы приносило настоящее удовольствие? Тогда пришло время сделать к этой мечте свой первый шаг. В апреле у вас получится открыть свой потенциал и выявить те таланты, о которых вы не догадывались.

И это не только обрадует вас, но и может поднять внутреннюю самооценку. Не стоит в принятии решений полагаться на знакомых и друзей. В этом месяце вам лучше быть абсолютно самостоятельными и прислушиваться лишь только к себе. Ваша уверенность будет расти с каждым днем, главное, не начать хватать звезд с неба, иначе вокруг близкие люди станут постепенно отдаляться от вас.

ЛЕВ

Апрель заставит Львов оглянуться назад и принять неожиданное и нестандартное решение. Представители этого знака пройдут через многие испытания, прежде, чем достигнут успеха. Главное не поддаваться на-



строению, которое будет переменчивым, словно весенний ветер. Перемены застанут вас врасплох, если вы станете действовать по привычной схеме. Ветер перемен ворвется в вашу жизнь и заставит изменить взгляды на многое, в том числе

и на отношения с людьми. Приготовьтесь к тому, что все пойдет совсем не так, как вы планировали, однако это не повод для грусти, перемены смогут принести вам радость, если вы будете готовы принять действительность.

ДЕВА



Апрель может принести вам ощущение хандры и нереализованности. Некоторые Девы с трудом будут заставлять себя работать, так как на них навалиться груз проблем и забот. Не стоит в это время обращаться к начальству, так как вам придется выполнить множество мелких дел, отдаляющих от основной цели.

Этот месяц обещает быть богат на события и поездки. Особенно много их будет в конце месяца, когда вы сможете отдохнуть и набраться сил. Важный момент, держитесь подальше от сомнительных предложений и людей. Вы можете ввязаться в неприятную ситуацию, о которой не раз пожалеете. Прислушайтесь к своей интуиции, она вас точно не обманет.

ВЕСЫ



Апрель станет самым удачным месяцем для Весов, если они воспользуются возможностями и благоприятными обстоятельствами. Лень и переоценка своих возможностей могут помешать им достичь поставленной цели, так что лучше не расслабляться, пока сами не увидите

результат.

В начале месяца ваше настроение будет приподнятым без явной причины. Весам как никогда захочется новизны, любви и нежности, так что не исключено развитие любовного романа или флирта, хотя раньше вы ни о чем подобном и не думали. Не поддавайтесь соблазну: разочарование от поспешных и необдуманных действий окажется сильнее радости предвкушения перемен, так что не обманывайтесь наплывом чувств.

СКОРПИОН



Для вас апрель будет активным и динамичным месяцем. После мартовской раскочки и неопределенности наступит время реализации самых смелых планов и идей. Чтобы остаться на плаву в это время, проявите активность и внимательность.

В этом месяце ваше настроение будет колебаться от яркого ощущения взлетов и счастливых событий до полного уныния и отчаяния. Колебания будут связаны не только с внешними событиями, но и переоценкой ценностей представителем этого знака: то, что раньше воспринималось, как успешное действие теперь станет причиной ощущения ошибки и промаха. Постарайтесь не делать поспешных выводов, есть вероятность свернуть с намеченной цели.

СТРЕЛЕЦ

Как бы ни затягивала вас рутина, времени на отдых и



развлечения у вас окажется предостаточно. Приготовьтесь к неожиданным переменам в дружеских и любовных отношениях и встречах с людьми, которых давно не видели – они принесут вам не только радость, но и пользу.

Любовь, дружеские и родственные отношения – вот что выйдет на первый план у представителей этого знака. Напомнят о себе даже те, с кем вы давно не виделись или не хотели поддерживать отношения. Вы будете довольны и счастливы тем, что сможете снова наладить контакты с теми, кто вам приятен и необходим. Но будьте внимательны, к вам может проявить интерес человек, преследующий свою цель. Так что не уходите в эмоции с головой.

КОЗЕРОГ

В начале апреля у вас появится непреодолимое желание заняться своим жилищем. И даже если в нём царит идеальная обстановка, вы найдете к чему придраться. Это в принципе неплохо, такая занятость позволит вам отвлечься от мрачных мыслей, преследовавших вас в последнее время. Так что дерзайте и проявляйте свои таланты начинающего дизайнера или архитектора.

Именно в апреле вы сможете с легкостью распрощаться со всеми своими плохими привычками. Такой концентрации и силы воли вы еще не испытывали никогда. Поэтому не упустите возможность, чтобы перейти на более здоровый образ жизни.

ВОДОЛЕЙ

Ваша производительность в самом начале месяца будет настолько высокой, что вы сможете не только переделать все накопленные дела, но и помочь знакомым справиться с их задачами. Многие ситуации наконец-то сдвинутся со своей мертвой точки. Но не стоит раньше времени мысленно тратить еще не полученную прибыль, иначе потом вы рискуете столкнуться с сильным разочарованием.

Постарайтесь быть менее торопливыми. Излишняя спешка помешает вашим планам, и тогда довести начатое дело до конца будет сложно. Не нужно рассчитывать на слишком быстрый результат. Вам лучше набраться терпения и постепенно идти к конечному результату.

РЫБЫ

Ваша интуиция станет вашим верным спутником в этом месяце. Желание все взвешивать и просчитывать стало постепенно заводит вас в тупик. И если вы и дальше будете руководствоваться такими принципами, то все ваши решения окажутся ошибочными. Причем вы даже не успеете, как следует пожалеть о неудачах, ведь нужно будет решить столько дел и задач, что голова будет идти кругом.

Оставьте свой страх позади, касающийся глобальных перемен. Именно это чувство и будет вас притормаживать в этом месяце. Но избавившись от него, вы начнете в ускоренном темпе двигаться к своей самой заветной цели.

Как я похудела



ОСОБЕННОСТИ ИНТЕРВАЛЬНОГО ГОЛОДАНИЯ

Приверженцы интервального голодания, которое подразумевает переключение между голоданием и приемом пищи по регулярному графику, наперебой рассказывают о достоинствах этой системы питания. Мол, так и похудеть можно быстро, и организм от шлаков очистить. Разбираемся, так ли это.

ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП

При интервальном (периодическом) голодании периоды приема пищи чередуются с периодами полного отказа от еды.

Питание в пищевые интервалы предусматривается 2-5-разовое (через 3-4 ч.). Есть рекомендуется низкокалорийные продукты и стараться не переедасть.

Голодные промежутки длятся по 12-36 ч. в зависимости от выбранной схемы: 16:8; 14:10; 20:4; 24:24; 36:8 и др.

Практиковать интервальное голодание допускается ежедневно, 1-3 раза в неделю или время от времени, например, в качестве «разгрузки» после обильных праздничных застолий.

Система основана на том, что организм в голодные «окна» расходует на свою жизнедеятельность накопленные жировые запасы. Таким образом, не испытывает стресс от изнурительного ожидания еды.

ЧТО ГОВОРИТ ЖЕЛУДОК

Но существуют подводные камни. Поскольку мы привыкли к определенному режиму питания, то в традиционные часы завтрака,

обеда и ужина в нашем организме активизируется выделение слюны, желчи, желудочного сока. Если в это время пища не поступает, то в желудочно-кишечном тракте происходит застой едких пищеварительных элементов, что может привести к изжоге, гастриту, язвенной болезни.

Для уменьшения вреда от изменения режима приема пищи желательно начинать с наиболее щадящих схем голодания, переходя к жестким схемам постепенно.

САМОЧУВСТВИЕ ПРОСИТ ВИТАМИНОВ

Отсутствие поступления питания к клеткам тела в привычное время сказывается на самочувствии. Вы можете ощущать усиленное сердцебиение, повышение артериального давления, головные боли, головокружение, упадок сил. Старайтесь в голодные промежутки пить больше чистой воды. Жидкость стимулирует метаболизм, разжижает кровь и способствует снижению давления на стенки кровеносных сосудов, устранению застойных явлений в ЖКТ. Принимайте витаминные комплексы для укрепления организма.

МЫШЦАМ - БЕЛОК

При схемах с длительными голодными промежутками учитывайте, что после 14 ч. отсутствия еды наш организм пускает в расход не только жировые отложения, но и аминокислоты из мышечных тканей. А истощенные мышцы, в свою очередь, начинают «сжигать» меньше калорий. Снижается жизненный тонус, замедляется метаболизм, и похудение не происходит.

Во избежание такого сценария необходимо в пищевые интервалы употреблять больше белковых продуктов, укрепляющих мускулатуру тела, и заниматься спортом.

КОГДА НЕОБХОДИМ ОТКАЗ

Преимуществом системы периодического голодания считается запуск аутофагии - это когда «голодные» клетки организма поглощают скопившийся в них «мусор» (дефектные фрагменты), омолаживаясь таким образом и активизируя обменные процессы. Только ведь «мусор» имеет свойство заканчиваться, и тогда начинается истощение самих клеток.

Так что, заметив ухудшение состояния кожи, волос, ногтей, появление апатии, повышенной тревожности, раздражительности (свидетельствующих о нарушении функций клеток нервной системы), следует либо совсем отказаться от голодания, либо подобрать более щадящую схему.

Совершенно противопоказано голодать при болезнях внутренних органов, наличии воспалений, новообразований, при сахарном диабете, анемии, нарушении свертываемости крови или склонности к образованию тромбов в сосудах, повышенном холестерине, дефиците некоторых веществ в организме (витаминов, минералов). А также женщинам в критические дни, при беременности, лактации.



КОГДА НЕОБХОДИМ ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

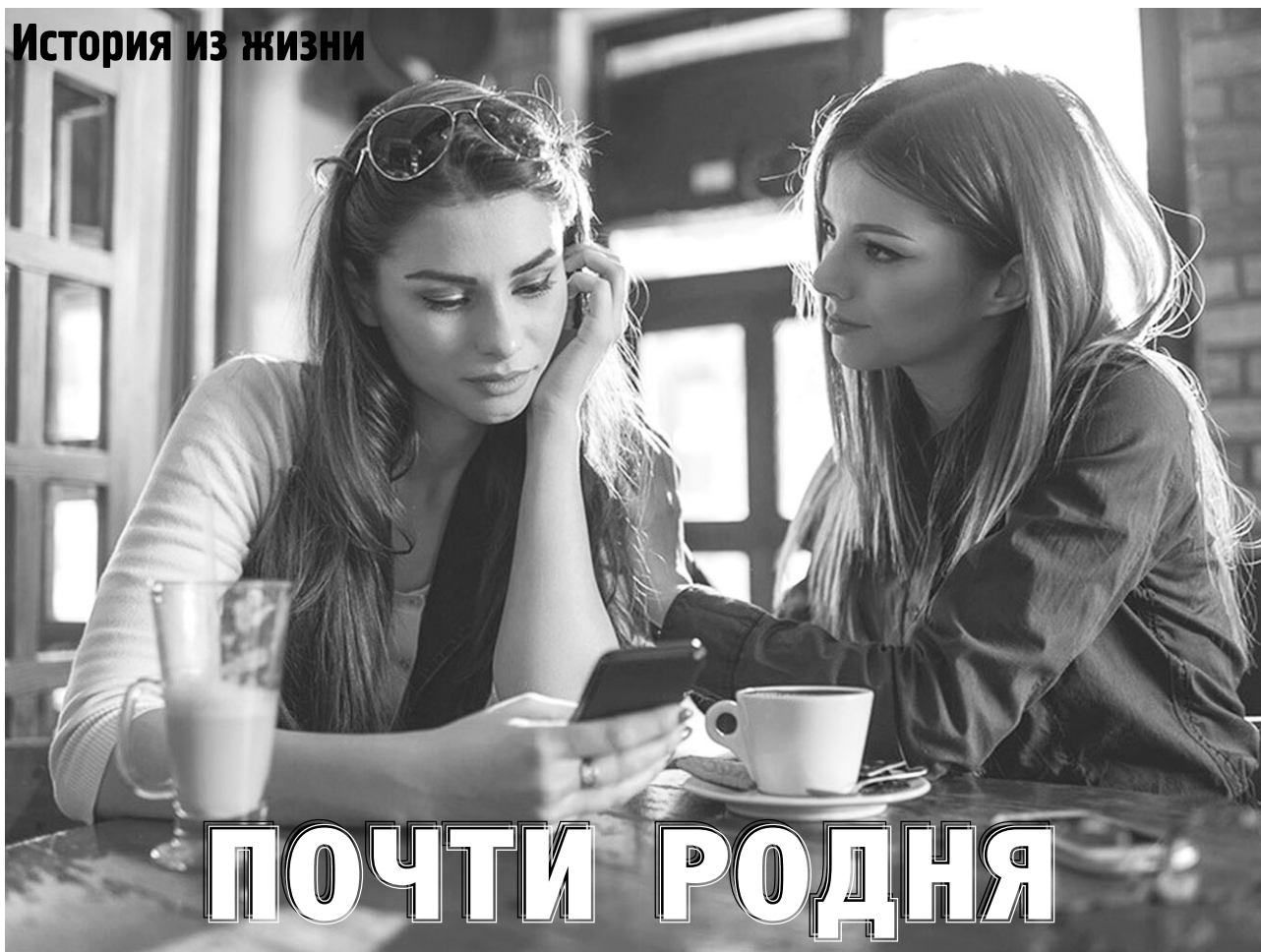
Заставляя организм приспосабливаться к перебоям в питании, мы подвергаем его серьезному стрессу, на фоне которого могут обостриться имеющиеся заболевания.

Поэтому если вы страдаете какими-либо хроническими недугами, то проводите интервальное голодание с разрешения своего доктора и под медицинским контролем.

Для большей уверенности в том, что данная схема голодания не повредит организму, лучше обратиться к врачу перед началом интервального голодания. Возможно, врач посоветует сначала подлечить и укрепить организм.

Ваш любимый сканворд

Дом культуры	Пискун	Город, порт, вино	Изба																	
					Далекий предок		Спорт. костюм	 <p>1</p> <p>Лабораторный сосуд</p>		Проф. наречие										
	Речная рыба		Часть света								Доктрина									
	Крупный удав				Учебный час		1													Нога
			Наставник (мн.д.)																	
Провал	Дом. холст						Валюта Индии													
					Забора				"Виды" рыболова		Аппарат связи	Цепь холмов							Повесть Гоголя	
Холодная птица		Пояс кимоно					Настил в здании													
					Баба-...				Театр на ярмарке		Съедобн. клубни							Род фасоли		
Амер. внедорожник		 <p>2</p> <p>Комнатный бульдог</p>	2				Кухонная утварь		Злак		Постановление									
																				Жен. голос
	Жилище							Вода в русле			Узелк. письмо									
	Рамка для очков												Блюдо из манки							Бригада рыбаков
								Волокно из агавы												
Походка		Ложанка			Самогон		Спорт. площадка			...Алигери		Да будет...!							"Неделимый"	
Футб. встреча		Куртка из шкур								Губы (устар.)									Приток Волги	
						Валюта Кореи					Запрет									
Пан у римлян		Задор								Вокруг желтка										
					Декламатор						Мрак									



ПОЧТИ РОДНЯ

Выплакав все слезы, она решила всё начать с чистого листа. Сегодня опять был снегопад, белый и пушистый, такой же, как три года назад. Светлана всматривалась в его первозданную чистоту, погружаясь в светлые воспоминания. Светлане вновь захотелось любить, но уже с большей силой. И всё ещё верить людям.

ДВЕ НАХОДКИ

Лекции давно закончились, но подружки однокурсницы остались обсуждать предновогодние праздники. Заболтались, засиделись допоздна. Было около одиннадцати часов вечера, её маршрутки ходили редко, а такси вызывать не хотелось. И Светлана отправилась до дома пешком.

Света оглянулась в поисках попутной машины, и от удивления даже приостановилась. За ней шёл как бы сам по себе огромный сибирский серый кот. «И куда это он в такую пору направился?» - размышляла девушка. Она прибавила шаг, а через квартал опять оглянулась. Кот продолжал невозмутимо идти за ней, не останавливаясь. «Ну, хорошо, хорошо, полезай тогда сюда». В полиэтиленовом пакете, чуть ли не доверху набитом учебниками, особого комфорта не было, однако котятра вёл себя примерно.

Бедолага, так ты совсем околешь, - Светлана взглянула на покры-

тую снегом мордашку кота, и набрала номер такси. Да и ей уже самой мечталось поскорее поесть и забраться в свою кровать. И теперь в уютном тепле салона, её стало медленно убаюкивать. А тут ещё кот, видимо немного согревшись, решил разведать местность. Он по-хозяйски принялся обследовать салон машины, добрался и до водителя.

- О! А это еще что за чудо тут ходит? - заулыбался парень. Это ваш кот? Вот повезло-то ему с хозяйкой. Можно и я буду вашим котиком?

- Меня Андреем зовут. А вашего кота как?

Свете ничего не оставалось, как рассказать о найденныше.

Дома, вытащив кота из пакета, накормив его, девушка тут же забыла о нём, как впрочем, и о словоохотливом таксисте. Среди ночи разбудил испуганный голос матери:

- Кто здесь? Света! Что это?

Женщина и правда перепугалась, увидев в темноте пару глаз, горящих, как угольки. Дочери пришлось

уговаривать мать, чтобы та не выкидывала кота. А потом ещё долго скрывать своего нового ухажера. Ведь Андрей также быстро вошёл в жизнь Светланы, как и этот наглый кот.

ПОДРУЖКА МОЯ

- Света, что это с тобой в последнее время происходит? Не узнаю тебя, вся светишься. Не влюбилась ли? - подруга, она же однокурсница Ленка теребила размышляющую Светланку за локоть. Всё время кому-то строчишь. Кто он? Колись!

- Да нет же. С чего ты взяла? Тебе показалось...

Света отмахивалась от назойливых вопросов подруги, так некстати вторгшейся в её раздумья. Но шила в мешке не утаишь. Теперь Андрей каждый раз, когда был свободен, встречал Свету у входа в универ. Вот и в тот день он, счастливо улыбаясь, шагнул навстречу возлюбленной, держа в руке букет цветов. Ну, а подружка Ленка, естественно, была тут как тут. Свете тогда ничего не оставалось, как представить её своему парню.

- Андрюша, познакомься, это моя подруга Лена.

Света тогда не обратила внимания на вмиг вспыхнувшие глаза однокурсницы. Галантный паренёк

умел произвести впечатление. Даже мать Светланы уже спокойнее относилась к её избраннику, приняв Андрея в свою семью. А там не за горами и свадебные хлопоты намечались. Ленка напросилась в подружки, ну как ей было отказаться, ведь почти с самого детства дружили.

Лена и раньше была частой гостьей в доме Светланы. Теперь и вовсе зачастила. А когда родилась Настенька, так Света от помощи подружки больше не отмахивалась. Наоборот, всегда ждала её с нетерпением, ведь Лена стала крёстной мамой Насти. Подруга порой засиживалась допоздна в гостеприимном доме. В счастливом гнёздышке под рюмочку и горячие домашние пельмешки разговор мог продолжаться до полуночи. Да Ленке особенно и идти было некуда. Кроме родителей её никто не ждал, а кавалера постоянного не наблюдалось. Света жалела подружку: пусть хоть здесь душу отогреет. У Лены же всегда поднималось настроение, когда она возилась со своей крестницей.

- Везёт тебе, Светка. И ребёнок есть, и муж. А я, как сыч, все одна. Мужикам только на вечер и нужна. Чем же я хуже других? А может, я тоже замуж хочу!

- Ну что ты, Леночка, ты лучше всех. Ведь ты же умница и красавица, твой принц наверняка скоро объявится, не горюй. И ребёнок у тебя будет свой. Вот увидишь!

Ленка вздохнула, в её больших серых глазах было столько неподдельной тоски.

- Ну, всё, засиделась я у вас. Домой пора. Андрей, ты не проводишь меня? Заодно и покурим.

Так уж сложилось, что после вечерних посиделок Андрей всегда провожал Лену домой. Хотя дом-то её был рядом. Когда за ними захлопывалась дверь, Света принималась убирать со стола посуду и укладывать Настёну спать. В тот вечер Андрей домой особо не торопился. Света уже волноваться стала, где его искать? Телефон-то он с собой не взял. Но не прошло и часа, как покрасневшей с мороза, явился муж.

- Ну, ты и запровожался. Чего долго так?

- Да вот, разговорились с Ленкой, ну и сигареты кончились, пришлось в магазин бежать.

И Андрей, тут же потеряв к жене всяческий интерес, завалился на диван перед телевизором. Света вздохнула и ушла к себе, чтобы хоть немного выспаться, пока Настя не проснулась. Если раньше Андрей был внимательным к жене, не переставал ей делать комплименты, то в последнее время будто какая-то кошка пробежала между ними. Не сразу в толк взяла Света, какое имя

было у той кошки. Неотложные дела всё чаще заставляли Андрея отлучаться из дома. То срочный вызов на работу, то друзья просили посмотреть и отремонтировать авто. На этой почве супруги стали ссориться. А зачастую и вовсе по пустякам, но до криков, взаимных оскорблений и кровных обид. Светлане не хотелось из-за глупых недоразумений рушить семью, но она чувствовала, что что-то здесь всё-таки не так.

- Ленуська, привет! Ну, где же ты пропала? В гости хоть бы пришла. Уже и Настёна по тебя соскучилась. Всё спрашивает, где тетя Лена?

Но подруга, ссылаясь на кучу дел, проводивать их не торопилась.

НЕПРИЯТНЫЙ СЮРПРИЗ

И всё-таки они встретились. Да и не мудроно, живут же рядом.

Они чуть ли не столкнулись лбами в магазине. Увидев Лену, Света сначала даже оторопела. Вот неожиданность! Хотела уж было кинуться к ней с объятиями, но остановилась, с удивлением и восторгом глядя на слегка округлившийся живот подруги.

- Ленуська, не может быть! Ты замуж вышла?! А я-то думаю, где скрываешься? Меня почему не пригласила? Коварная!

Светка заваливала подружку вопросами, поражаясь её холодностью. Что-то ещё изменилось в её лучшей подружке. Но что?

- Света, мы должны с тобой поговорить. Давно собиралась. Но теперь, видимо, сама судьба распорядилась так. Нет, давай в кафе зайдём, разговор будет непростой.

- Конечно, пойдём, ведь мы так давно не виделись!

Разговор и правда был нелёгкий.

- Ну, рассказывай, как ты, кто муж? Когда роды?

- Света, всё не так просто. Ты прости меня, я очень виновата перед тобой. Устала уже мучить себя угрызениями совести. Хорошо, что увиделись. Не буду ходить кругом да около. Дело в том, что отец моего ребёнка твой Андрей.

- Как Андрей? Ты что шутишь? - у Светы округлились глаза и неприятно защемило в груди.

- Да. Так уж вышло. У нас будет мальчик, и я тебя прошу, отдай мне Андрюшу. Он сам не знает, как тебе об этом сказать. Говорит, что любит нас обеих. Я тоже тебя люблю, да и теперь мы же почти родня. Прости, если сможешь...

Света, до конца не понимая, что происходит, тупо смотрела на подругу, знакомую ей с детства, и не верила своим ушам.

- Нет, Ленка, это неправда. Не шути так со мной.

- Это жизнь, подруга, и тебе де-

лать выбор. Андрей так хочет мальчика. Отпусти его.

Светлана, не помня себя, шла домой. Вот так встреча, вот так сюрприз. «Как они могли, за моей спиной? Подлые, какие же вы подлые!» Слёзы застилали глаза.

Мужа дома ещё не было. Продолжая всхлипывать, Света уже приняла решение. А вот и чемодан Андрея.

- Мамочка, что с тобой? Не плачь, - Настенька прижалась к матери, глядя ее по щекам.

- Кому ты вещи собираешь? Мы куда-то уезжаем?

- Нет, доча, мы остаемся. Папа уезжает.

- Куда? А когда он приедет?

- Думаю, никогда...

Особо не понимая смысл маминых слов, Настенька, схватив на руки кота, уже убежала с ним в свою комнату. Света продолжала складывать вещи. «Так будет лучше», - успокаивала она себя. «Я не буду его держать. Зачем мне предатель? Пусть идет к ней».

Печальная развязка. Вдруг всплыли в памяти слова, когда-то сказанные матерью: «Вышла замуж, зачем тебе подружки? Гони всех в шею! У тебя подружка теперь муж. А то не ровен час уведут». «Уведут?» - Светка тогда смеялась, и даже злилась на мать. «Ну что ты лезешь не в свои дела? Не могу же я Ленку выгнать. Ведь это Леночка, моя лучшая подружка! Вечно ты все накручиваешь». Как всё же мама была права!

Поворот ключа в дверном замке заставил Свету вздрогнуть. Пришёл! Как всё сказать? Как отпустить? Мысли путались, а обида, злость и отчаяние брали верх.

- Уходи, я тебя не держу.

Андрей, словно побитая собака, виновато глядел на жену, пытаясь что-то объяснить.

- Раз ты всё знаешь, пусть будет так. Прости.

- Бог простит.

Андрей ушел. Бракоразводный процесс, а за ним пустота. Не сразу смирилась Света со своей судьбой, не сразу нашла силы жить дальше. Иногда она встречает на улице Лену с мужем и ребёнком. Кареглазый карапуз сильно похож на Андрюшку. Её бывшего, но до сих пор любимого мужчину. Постепенно проходит боль, не так уже щемит сердце. И всё же Света понимает, что, вопреки всему, она счастлива. Счастлива, как миллион других женщин, познавших радость материнства. А муж? Так что ж, это дело наживное. А пока всё своё нерастраченное тепло Светлана дарит дочери. И кто знает, может когда-нибудь и простит подругу. Ведь они почти родня?



МОЯ ДОЧЬ БЛОГЕР

А я в шоке...

Раньше дети мечтали стать космонавтами или пилотами. Но времена изменились. Теперь каждый второй ребенок - блогер. Стоит ли родителям поддерживать это увлечение?

Обычное утро. Хотя нет, вру, не обычное. Ведь чтобы начать завтракать, мне нужно подождать, пока 15-летняя дочь сфотографирует композицию на столе. «Мама, только не ворчи, это для блога», - объясняет она.

Термин «блог» появился в нашей семье примерно полгода назад. Сначала я не знала, радоваться мне или нет тому, что Ксюша увлеклась социальными сетями. Но время показало, что в нашем случае это было на пользу. Дочка долго не могла найти приятелей среди одноклассников в новой школе, вечера проводила с папой у телевизора. И это подросток! Я уже готова была бить тревогу, но вскоре ситуация изменилась.

Помню, однажды дочь подошла ко мне и показала страничку 14-летней девочки с 20 000 подписчиков. Я изучила информацию там - ничего полезного! «Ты отстала от жизни», - поставила мне диагноз Ксюша.

О том, что дочь тоже хочет завести блог, я узнала случайно. Зашла к ней в комнату, не постучавшись, а она там снимала обзор на недавно прочитанную книгу. Ксюша смутилась, а я поддержала ее и попросила дать ссылку на аккаунт. В тот же вечер подписалась и похвалила дочку - мне показалось, что она интересно рассуждает. Но тогда подписчиков у нее было всего 125.

Я пропустила тот момент, когда аудитория начала стремительно расти. Ксюша вдруг решила снимать смешные ролики, и подписчи-

ки стали прибавляться. Я посмотрела несколько видео - они показались мне странными, но в меру веселыми. Помню, поинтересовалась, а как же обзоры книг, на что Ксюша ответила, что они не собирают большие охваты, поэтому пришлось отказаться от чтения.

Тут я насторожилась. Даже посоветовалась с мужем, стоит ли сократить время пользования Интернетом для ребенка. Тот строго поговорил с дочерью, но это не принесло результата. Я поняла, что запрещать дочке вести блог жестоко, ведь это было ее отдушиной. Тогда я решила подключиться к этому процессу, чтобы быть в курсе всего.

С тех пор мы с Ксюшей вместе обсуждали идеи для роликов и постов, я сбрасывала ей интересную, на мой взгляд, информацию. Однажды дочь даже похвасталась: «Как здорово, мама в теме!» Со временем нам удалось подключить даже отца - муж стал помогать Ксюше монтировать ролики.

Конечно, мы как родители позаботились и о безопасности дочери. Провели с ней беседу. Объяснили, что никому не стоит давать свои контактные данные в Интернете, а также делиться слишком личными подробностями жизни.

Сегодня у нашей Ксюши уже 5000 подписчиков, и к ней обращаются рекламодатели. Пока мы решили не практиковать заработок с блога, но я разрешила дочери работать по бартеру. Например, ей часто высылают косметику, аксессуары или

одежду, а она их рекламирует в своем аккаунте.

Я уверена, что для моей дочки блог стал неким трамплином, который помог поверить в себя. Те одноклассники, которые раньше считали Ксюшу белой вороной, сегодня подписываются на нее и хотят сниматься в роликах. Дочка обрела новых друзей, получила то внимание, которое ей было так необходимо. Конечно, я до сих пор контролирую весь процесс, но не за счет запретов. Транслирую Ксюше, что она может мне рассказать обо всем на свете, и я обязательно ее пойму и поддержу.

Многие знакомые интересуются, повлияло ли это увлечение на успеваемость подростка. Вы удивитесь, но только в лучшую сторону. Да, математика ей по-прежнему не поддается, зато по остальным предметам она стала более организованной, креативной, инициативной. И уроки делает вовремя - знает, что только после этого можно заниматься блоготом.

Увы, у наших знакомых есть противоположный пример. Ксюшина подруга под влиянием идеальных аккаунтов заработала себе анорексию и невроз. Она все время сравнивала собственную внешность и отфотошопленных блогеров - и вот что из этого вышло...

На мой взгляд, создавать контент в социальных сетях подросток может только с поддержкой родителей. Не пускайте дело на самотек!

Я хотела бы обратиться к тем, кто переживает, что блог может затянуть ребенка не в ту сторону. Не забывайте: наши дети живут в мире цифровой реальности, новых горизонтов. Не спешите выносить строгие приговоры. Примите жизнь такой, какая она есть, и двигайтесь в ней за руку с ребенком.

Мария Гавальцева.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ЗАЧЕМ ПОДРОСТКУ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ?

Если ваш ребенок завел блог, подумайте, какие задачи он решает таким образом. Как правило, дети уходят в социальные сети в поисках внимания, одобрения, славы, обожания. Вы можете предложить подростку другие способы добиться этого.

Ничего плохого в ведении блога нет, однако необходимо следить за психологическим состоянием сына или дочери. Многие сталкиваются с хейтом, буллингом (травлей). Другие с трудом переживают утрату популярности. В эти непростые моменты взросления ребенку необходима поддержка родителей.

Христианину нельзя ходить к психологу?

Услышала от знакомой, что православным не следует обращаться к психологу. Мол, есть Господь Бог - Он и будет помогать. Я же хожу к специалисту, и меня теперь мучает чувство вины.

Мария К.

Ни в одном христианском писании не сказано о том, что визиты к психологу или другим специалистам подобного профиля запрещены и являются грехом. Те, кто высказываются подобным образом, рискуют дойти до фанатичного отношения к вере, а это уже пагубно.

Психолог помогает залечить душевные раны, разрешить проблемы. Так почему бы не обратиться к нему? Порой даже верующий христианин нуждается в подобной помощи, и это нисколько не говорит о том, что про Бога он забыл или, того хуже, перестал в него верить.

Но тот, кто идет по жизни с божьей верой, имеет в своем арсенале немало инструментов для борьбы с тяжелыми душевными состояниями: молитва, исповедь, пост, покаяние. Этого бывает достаточно, чтобы справиться с трудными жизненными обстоятельствами.



КОМУ ПРИХОДЯТ ЗНАМЕНАЯ?

Знаю, что истинно верующим людям часто приходят знаменая - необычные знаки, с помощью которых Господь общается с нами. Но я хожу в храм уже много лет, а знаменей не вижу...

Ирина П.

Знаменем принято называть некое действие божественной силы. Часто это событие, которое дает христианину понять: рядом с ним действительно присутствует Господь. Бытует мнение: такой знак может почувствовать и увидеть любой верующий человек, и в определенном смысле так оно и есть. Другой вопрос, что именно считать знаменем в повседневной жизни. Одни воспринимают как подсказку от Бога даже вовремя пришедший автобус. Другие же даже в очевидных вещах не замечают присутствия Господа.

Достаточно вспомнить Библию: там описано, как книжники и фарисеи требовали доказательных знаменей у Спасителя. Но что он мог на это ответить?

Тот, кто не видит чудес вокруг себя, поистине слеп. Ведь изначально даже радуга считалась добрым знаком - она была знаменем Завета, который Иисус Христос положил после потопа (как символ того, что больше подобного не случится). А сегодня мы относимся к радуге как к чему-то заурядному.

Умение находить во всем Божье означенное и присутствие следует в себе возвращать - так считают многие духовные отцы. Если вера истинна, человек обязательно научится расшифровывать малейшие сигналы, которые подаются ему свыше во избежание ошибок. Главное не забывать благодарить Господа Бога за то, что он всегда рядом и готов протянуть руку нуждающимся в этом.

МОЖНО ПИТЬ СВЯТУЮ ВОДУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

Говорят, святая вода очень полезна. Но можно ли ее пить в любой день вместо обычной? У меня большие запасы!

Елена Мещерская.

Важно понимать, для чего человек потребляет святую воду. Если она необходима ему для укрепления сил - телесных и духовных, то это одно. А если лишь для утоления жажды - совсем другое, потому как есть простая вода, предназначенная для данной цели. Освящен-

ная же вода - святая, к которой должно быть подобающее отношение. Не потребительское, а благоговейное.

Перед употреблением следует прочесть молитву, осенить себя крестным знаменем. Важно знать и нюансы: так, крещенскую воду пьют строго натощак. Ее остатки нельзя выливать и давать животным.

Святой водой допустимо окроплять квартиру, употреблять ее в

случае душевной или телесной немощи. И дело совсем не в мифах, повествующих о якобы магических свойствах святыни, а в том, что вместе с ней к человеку приходит милость Божья. И это помогает бороться со всеми хворями.

Большие запасы воды все же делать не стоит. Церковь это не приветствует. Набирайте ровно столько, сколько сможете употребить.



МНЕ НРАВИТСЯ ПАРЕНЬ ДОЧЕРИ...

Я родила дочь в 18 лет. Сейчас ей 20, а мне 38, но смотримся мы как подружки. Недавно у дочки появился молодой человек на 10 лет ее старше. Мне стыдно, но... он тоже мне понравился. Теперь не знаю, как быть. Похоже, он разделяет мою симпатию.

Е.С.

С одной стороны, прекрасно, когда разница в возрасте у матери с дочкой небольшая, и они выглядят как подружки. Но с другой стороны, нередко возникают проблемы с субординацией. Важно не забывать о том, что вы прежде всего родитель.

Выход из данной ситуации только один - вам необходимо устранить из этого любовного треугольника. Соперничество - худшее, что может быть между матерью и дочерью. Только задумайтесь: сейчас у вашей девочки особенный период, она влюблена и счастлива. Каково ей будет узнать, что любимый не прочь был бы закрутить ро-

ман с вами? Разочарование сразу в двух дорогих людях!

Вы же человек взрослый, более зрелый и мудрый. Расставьте приоритеты. Поймите, что в подобной ситуации на первое место следует поставить ребенка. Кроме того, симпатия молодого человека к вам может быть несколько преувеличена в вашем воображении. Тем не менее если это не так и мужчина вдруг начнет оказывать вам знаки внимания, придется провести с ним беседу и объяснить, что отношения между вами невозможны. А дочери предложите присмотреться к нему получше - тот ли человек находится с ней рядом?

Страшно увольняться с работы

Вот уже 10 лет я работаю на одной должности: место хорошее, но то, чем я занимаюсь, совершенно меня не вдохновляет. Каждый день я словно не живу, а существую. А менять что-то страшно...

Маргарита Б.

Любые перемены - это стресс для человека. Именно поэтому большинство из нас просиживает годами на нелюбимой работе, не желая сменить ее на что-то более подходящее. Вы не исключение. Но хотите ли вы так жить?

Прежде всего, отдохните от обязанностей, которые вас утомили. Подойдут продолжительный отпуск, поездка в новое место. Далее задумайтесь над тем, чем вам действительно нравится заниматься. Забудьте о финансовой стороне вопроса - в конце концов, сегодня

буквально все можно монетизировать. Если вы поняли, какое дело действительно «ваше», то начните заниматься им от всей души. Распространяйте информацию о своем умении, налаживайте связи.

Конечно, нужно быть реалистом. К примеру, не стоит сгоряча увольняться, особенно если у вас нет финансовой подушки. Работайте размеренно, а параллельно занимайтесь поисками своего дела. Только после этого вы сможете уйти с нелюбимой работы со спокойной душой.

Не могу принять смерть отца

Мне 58 лет. Пару месяцев назад умер мой любимый папа, мама ушла за несколько лет до него. С момента смерти отца я чувствую себя постаревшей и беспомощной. Как справиться с этим ужасным состоянием?

Екатерина Овсянникова.

Нет ничего удивительного в том, что вы сейчас испытываете. Несколькими годами ранее вы потеряли мать, теперь отца. В момент его смерти вы в прямом смысле осиротели. И неважно, сколько вам было лет на тот момент. Недаром говорят: «Мы дети, пока живы наши родители».

После ухода отца произошел стремительный разрыв детско-родительских отношений. Вы перестали быть дочерью, потеряли связь со своим родом, ушли люди, который были вам по-настоящему родными. Реальность давит вам на плечи, и приходит осознание собственного возраста.

Позвольте себе пережить болезненный период: не ставьте запрет на эмоции, слезы. Просите о помощи и принимайте ее с благодарностью. Поймите: вам сейчас важно освоить новую роль - теперь вы самостоятельная - женщина. Обязательно обратитесь к другим близким родственникам, если таковые имеются - братьям, сестрам, тетям и дядям.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

МУЗЫКА ВЛИЯЕТ НА ВКУС ЕДЫ?

Сегодня сложно найти ресторан или кафе, где бы не играла музыка. Это вполне объяснимо: психологи установили, что музыкальное сопровождения в значительной степени влияет на наши ощущения от пищи. Британские специалисты, например, убеждены в том, что музыка улучшает вкус блюд.

Рестораны удачно пользуются способностью музыкальных аккордов влиять на поведение человека. Например, они включают более высокие частоты, которые побуждают гостей съесть больше, чем те планировали.

Если вы ужинаете морепродуктами, включите в фоновом режиме звук морского прибоя. Наслаждайтесь кофе или шоколадом? Тогда ваш выбор - классика. Ну а легкий блюз сделает десерт еще вкуснее.

Некоторые болезненные, травматичные события задевают нас особенно сильно. Мы месяцами можем прокручивать в голове отдельные моменты из прошлого. Невозможно просто запретить себе думать о чем-то. И не нужно! В психологии существует техника «зеркало». Она отсылает человека к одной из стадий развития ребенка. Когда малыш видит себя в зеркале, он поначалу считает, что оттуда на него смотрит другой ребенок. По мере развития приходит понимание, что отражение - это он сам. Данная техника предлагает нам посмотреть на себя со стороны и пережить болезненную ситуацию в безопасной обстановке. Попробуйте!

1. ВООБРАЗИТЬ СЦЕНУ

Останьтесь в одиночестве и попросите близких некоторое время не беспокоить вас. Отключите телефон, не проверяйте рабочую почту - обеспечьте себе пару часов полной тишины и покоя. Если вы знакомы с медитацией, то потратьте на это десять минут, чтобы очистить голову от посторонних мыслей. Также подойдет дыхательная гимнастика - в течение трех-пяти минут делайте глубокие вдохи и выдохи.

Пусть свет в комнате будет комфортным и слегка приглушенным. Освободите стол и обозначьте на нем «сцену». Возьмите лист бумаги или очертите границы «сцены». Представьте, будто вы зритель в театре, а перед вами разыгрывается определенная ситуация. Скажем, вы не можете пережить выговор, который устроил вам шеф при других сотрудниках. Вообразите неприятное событие: мысленно расставьте мебель, рассадите всех участников, вспомните, как они были одеты, что делали, что говорили.

2. ОТПУСТИТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Когда вы несколько раз в деталях вспомните тревожную ситуацию, она потеряет свою остроту. Благодаря технике «зеркало» у человека вырабатывается резистентность или способность противостоять травмирующим воспоминаниям. Вы с удивлением заметите, что перестали злиться. Событие уже не будет казаться вам таким ужасным, перестанет быть для вас «концом света».

Предположим, в ситуации с выговором вас больше всего ранит то, что это произошло на глазах коллег. Вам кажется, что, потеряв лицо, вы утратили уважение с их стороны. Но если вы проиграете событие несколько раз, то наверняка



КАК ПОМЕНИТЬ ВЗГЛЯД НА СИТУАЦИЮ

Иногда невозможно изменить сложившуюся ситуацию, казалось бы, невыгодную для вас. В таком случае психологи советуют взглянуть на нее по-другому. Рассказываем, как скорректировать свое мышление и вывести жизнь на новый уровень.

вспомните, что большинство коллег либо вообще не следили за происходящим и откровенно зевали, либо смотрели на вас с сочувствием. Это тоже погасит накал негативных эмоций.

3. СТАТЬ НАБЛЮДАТЕЛЕМ

Ваша задача - проиграть ситуацию, наблюдая за ней со стороны. Проследите (а еще лучше запишите) эмоции, которые вы испытываете во время «просмотра». Вы переживаете за главного «героя» (вас)? Сочувствуете ему? Злитесь? Фиксируйте свои чувства по поводу происходящего.

После первого «сеанса» проиграйте «пьесу» еще раз. Теперь обращайте внимание на разных персонажей, их реакции, поведение, возможные мотивы поступков. Что нового вы заметили при повторном «просмотре»? Получилось ли у вас взглянуть по-новому на поведение других людей?

4. РАЗРАБОТАТЬ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

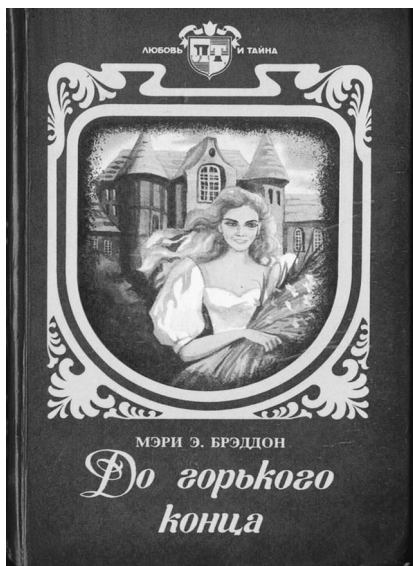
Данная техника помогает не только справиться с болезненными ситуациями в прошлом, но и лучше подготовиться к возможным проблемам в будущем. Подумайте, если вы снова окажетесь в подобных обстоятельствах, как нужно себя вести, чтобы выйти из положения с наименьшими потерями? Детально разработайте план действий и запишите его. Ис-

пользуя этот способ, вы можете готовиться к сложным разговорам. Скажем, вы хотите попросить начальника о заслуженной прибавке к зарплате или расставить все точки над «i» с нынешним партнером. Проиграйте в голове будущий разговор. Представьте возможную реакцию собеседника, просчитайте его аргументы и подготовьте свои контраргументы. Это позволит вам подойти к непростой беседе во всеоружии и добиться успеха. Или, по крайней мере, выйти из нее с минимальными эмоциональными затратами.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ЕСЛИ ОЖИДАНИЯ НЕ СБЫЛИСЬ

Когда вы оказались в неприятной ситуации, которую не можете изменить, важно задать себе вопрос: «Что событие произошло по внешним причинам, или на него повлиял мой осознанный выбор?» Подобный самоанализ поможет вновь стать действующим лицом собственной жизни. Предположим, ваши планы были расстроены, и это лишило вас удовольствия их осуществить. Но какого именно удовлетворения вы ожидали (материальный бонус, общественное признание или что-то другое)? Поняв, каковы ваши несбывшиеся ожидания, вы сможете подумать, как реализовать их другими способами.



(Продолжение. Начало в 12-13).

– Нет, я такой фермы не знаю, – преврала мистрис Джемс, и потом, подумав и взглянув на своего дремавшего мужа, прибавила: – Но я не вижу причины почему бы нам самим не взять его. Спальня Ричарда стоит пустая, а лучшая гостиная употребляется не более раза в месяц. Заплатит он, надеюсь, хорошо.

– Он заплатит хорошо, даже щедро, за такие удобства, какие найдутся у вас.

– Взять жильца! – воскликнула пораженная Грация. – Тетушка Ганна!

– Взять жильца, – повторила тетка. – А почему же не взять? Почему не сделать полезного употребления из пустых комнат? Мы не должны пренебрегать никакою прибылью, когда отец ваш выбивается из сил, чтобы заплатить свои долги. Я ожидала, что вы обрадуетесь возможности помочь ему по мере сил.

– Конечно, тетушка, но не думаю, чтобы отцу понравилось, что мы пускаем к себе жильцов.

Мелочная пансионская гордость восстала. Что сказала бы мисс Тульмин и все ее воспитанницы, узнав, в каком положении находится их бывшая подруга? Грация была полгода тому назад на прощальном празднике в пансионе и посещала изредка свою прежнюю наставницу и еще мерила все существующее меркой мисс Тульмин.

– Он джентльмен, – сказал мистер Ворт, – или должен бы быть джентльменом, потому что в жилах его течет благородная кровь.

Последние слова несколько смягчили Грацию. Она была уверена в превосходстве людей благородного происхождения, считая их существами совершенно отличными от обыкновенных смертных, с которыми она проводила жизнь.

– Не думаю, чтобы это понравилось отцу, – повторила она и более уже не протестовала.

– Когда отец ваш уезжал, – возразила ей тетка, – он отдал мне в полное распоряжение дом и скотный двор. Я поручаю все вам, мистрис Джемс, сказал он. Пусть Грация читает свои кни-

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

ги, играет на фортепиано и наслаждается жизнью. Я уверен, что она не будет мешать вам в хозяйстве. Это его слова, Грация, и вы их слышали.

– Да, – отвечала Грация, – но я уверена, что ему не могло прийти в голову, что мы обратим Брайервурд в наемную квартиру.

Мистер Ворт сожалел, что огорчил свою любимицу. Она сидела, полуотвернув от него голову и надув свои розовые губки.

– Оставим это, если Грация не согласна, – сказал он.

– Я стыжусь вашей гордости и вашего тщеславия, Грация, – воскликнула мистрис Джемс. Противоречие племянницы заставило ее сильнее ухватиться за свое намерение. – Я думала, что вы обрадуетесь возможности приобрести несколько фунтов для отца. Все, что заплатит джентльмен за помещение, будет чистою прибылью, и от содержания его, надеюсь, будет какая-нибудь выгода, и притом вы оказали бы этим услугу другу вашему, мистеру Варту.

– Хорошо, пусть он приедет, – сказала Грация. – Я на все готова для отца.

– Вам не будет до него никакого дела, – возразила мистрис Джемс, супруг которой уже проснулся и смотрел на нее широко раскрыв глаза. – Сара будет прислуживать ему, а я буду стряпать для него. Джентльмены прихотливы насчет стола. Не хотите ли посмотреть комнату Ричарда, мистер Ворт?

Джемс Редмайн между тем совсем очнулся, и жена объявила ему в чем дело тоном, по которому он понял, что ради семейного спокойствия не должен противоречить ее намерению.

Они отправились осматривать комнату Ричарда, и даже Грация удостоила присоединиться к ним. Покорившись перспективе иметь в доме жильца, она невольно заинтересовалась им. Появление нового лица составляло эпоху в ее однообразной жизни.

Губерт Вальгрёв, – так звали незнакомца, – был, по словам мистера Ворты, адвокат, человек трудолюбивый и уже имевший порядочную практику. У него были кое-какие собственные средства, происходил он от хорошей фамилии, но был почти одинок в мире, не имея близких родных. Он вынес недавно серьезную болезнь, причину которой была чрезмерная работа, и доктора предписали ему два или три месяца отдыха в каком-нибудь спокойном загородном месте, где он мог бы пользоваться чистым воздухом и уединением.

– Бездействие не в его характере, – сказал мистер Ворт, – но доктора объявили ему, что если он не бросит работы, то окончательно расстроит свое здоровье, и он принужден покориться и пишет мне, чтоб, я нашел ему здесь помещение.

– Так он знает это место?

– И да, и нет. Он провел здесь только один день.

– А вы, надеюсь, давно знаете этого человека?

Необходимо было увериться в благонадежности их будущего жильца.

– Ему было два года, когда я познакомился с ним, – отвечал мистер Ворт с задумчивою улыбкой.

– Этого достаточно. Я знаю, что вы не стали бы рекомендовать человека нестепенного.

– О, он человек степенный, даже слишком степенный для своих лет, как мне иногда кажется. Он не способен на увлечения. Он совершенный контраст с своим... с молодыми людьми моего времени.

Спальня Ричарда Редмайна была большая прохладная комната, с тремя передними окнами, выходившими в сад и с боковым окном, из которого можно было видеть поворот большой дороги, очень удобная комната со старинными, красного дерева, комодами и бюро, с красивою кроватью, с канифасовыми занавесками у постели и окон, с узкими полосами полинявших брюссельских ковров, с окрашенным темною краскою умывальником, уставленным простою белою посудой, с парой вышитых шерстью по канве картин, изображавших сон Иосифа, в рамках под стеклами, с четырьмя ярко раскрашенными гравюрами охотничьих сцен, со старинным индийским чайником и полудюжиной треснувших чашек на высоком камине и со всезаглушающим запахом сушеной лаванды, – комната, в которой человек мог жить и умереть спокойно.

Мистер Ворт оглядел ее и одобрил.

– Я напишу ему, что он может привезти с собою свою ванну. Надеюсь, что вы дадите ему холодной воды сколько ему понадобится.

– О, конечно, – отвечала мистрис Джемс недовольным тоном. – Пусть берет сколько хочет воды, если он из тех господ, которые не могут жить без того, чтобы не полоскаться.

Мистрис Джемс смотрела с отвращением на всякое излишнее употребление воды, как на прихоть, сопряженную с тратой времени при ношении воды взад и вперед и с пачкательней лестниц и коридоров.

– Вы знаете лучшую гостиную, – сказала она.

Мистер Ворт хорошо знал эту парадную комнату, употребляющуюся только в редких случаях и благоговейно охраняемую под замком от осквернения ногами простых смертных. Большая, низкая комната, полукруглое окно, массивная дубовая резба на потолке, обитые вылинявшим ситцем кресла и диван, – и какой диван! Небольшой отряд пехоты мог бы отдохнуть на нем, если отдых возможен на чем-нибудь столь жестком, – тяжелый квадратный стол

красного дерева, старый буфет, украшенный двумя медными львиными головами с кольцами в носах, три треснувшие китайские вазы, семейная библия и Исаак Уальтон в кожаном переплете, ковер, с которого исчезла всякая ткань ярких цветов полстолетия тому назад, но все еще бережно сохраняемый под полотняною покрывшей белоснежной чистоты, – такова была гостинная, прохладная, полутемная комната, с окном, заросшим розами и жимолостью, комната, в которой можно было продремать лето и промечтать зиму у камина, не замечая, что жизнь идет вперед.

– Лучшая гостинная годится как нельзя более, сказал мистер Ворт. – Какие же ваши условия? Достаточно ли будет трех гиней в неделю за помещение и за содержание?

– Достаточно, – отвечала тетушка Ганна, сообразившая, что две гиней из трех будут чисто прибылью.

Я согласна, если Джемс согласен.

Ссылка на Джемса была вежливою флицией, супружеским комплиментом. Весь Кингсбери знал, как слаб голос Джемса Рейдмайна в Брайервуде.

– Следовательно, дело кончено, – сказал мистер Ворт. – Я напишу мистеру Вальгреву, что он может приехать когда хочет.

– Да, – отвечала тетушка Ганна. – Я не из тех хозяев, которые не выметают пыль из угла по целому году, а весной поднимают такую уборку, что ставят весь дом вверх дном и называют это хорошим хозяйством. Мыть каждую пятницу, мести каждый вторник – вот мое правило. Понедельник остается для стирки, среда для глаженья, четверг для печенья, а суббота для общей уборки.

– Боже, тетушка Ганна! – воскликнула Грация с нетерпеливым жестом. – Какое дело до всего этого мистеру Ворту!

– Если не мистер Ворт, то некоторые особы могут это выслушать с пользой для себя. В наше время дочери фермеров ведут себя как герцогини, даже хуже: герцогини, по крайней мере, воспитаны не в грошевых пансионах.

– Это лучший панион в Вельсе, – вспыхнула Грация. – Отец не отдал бы меня в плохой.

Несправедливость к ее отцу обижала ее всего сильнее.

Мистер Ворт учтиво вмешался между спорившими.

– Я сегодня же напишу мистеру Вальгреву, и он придет к вам в субботу или в понедельник.

– Мне все равно, когда бы он ни приехал, – отвечала мистрис Джемс.

Они вернулись в сад, где чай был заменен двумя квадратными бутылками можжевеловой настойки, коричневым кувшином с холодной весенней водой и парой кружек. Грация была задумчива. Принять жильца было унижением, но она не могла не думать о нем. Чужие люди были так редки в Кингсбери, а принять чужого человека в свой дом было эпохой в жизни. Они вперед будут вести свое летоисчисление с этого события и разделять жизнь в Брайервуде на две половины – до приезда мистера Вальгрева и после приезда мистера Вальгрева.

ГЛАВА III «О, ПОМНИТЕ ЛИ, КАК МЫ ВСТРЕТИЛИСЬ С ВАМИ В ПЕРВЫЙ РАЗ?»

Он приехал в субботу в начале вечера, тихого, солнечного вечера, с легким ветерком, способным лишь колебать только что распустившиеся розы. Брайервуд оказался сплошь покрытым розами утомленным Лондоном взором Губерта Вальгрева. Розы образовали занавес у входа, розы, белые и красные, охваченные бледно желтою жимолостью, вились до самой крыши, кусты махровых и диких роз покрывали узкий садик между большою дорогой и домом, а в боковую калитку мистер Вальгрев бросил взгляд на старомодный сад, весь покрытый розами.

– Славное место, – пробормотал он утомленным, полунатянутым тоном. – Фермы обыкновенно бывают безобразны.

Все семейство, только что кончившее чай в ежедневной гостиной, услышало стук экипажа, и за канифасовым занавесом появилась небольшая группа, в которой Грация была, конечно, не из числа наименее любопытных. Она забыла, каким унижением был приезд жильца в своем нетерпении увидеть его.

Джек и Чарли Редмайн пошли, по приказанию матери, помочь внести багаж приезжего: большой сундук, очевидно вынесший много поездов и, судя по тяжести, наполненный книгами, большой кожаный чемодан, еще более изношенный, два кожаных мешка, три или четыре удочки и души.

– О! – воскликнула мистрис Джемс с нескрываемым отвращением, – я так и ожидала, что он полоскун.

– Он смотрит джентльменом, – сказала Грация задумчиво.

Одному Богу известно, откуда она получила свое понятие о джентльмене, если только не судила по ректору, беспокойному маленькому человеку, вечно ссорившемуся с тем или с другим из своих прихожан, или по викарию, костлявому двадцатидвухлетнему юноше, по видимому, не переставшему вырастать из своих платьев.

– Он смотрит джентльменом, – повторила Грация мечтательно.

И действительно, мистер Вальгрев носил на себе тот отпечаток благородства, ту невыразимую грацию и величие, которые внушают простолудинам мысль, что высшее сословие создано из другого материала, чем они.

Он был высок, но не слишком; худощав, но также не слишком. Лицо его обнаруживало следы недавней болезни и едва ли могло назваться красивым: темные волосы, редкие спереди, болезненный, смуглый цвет лица, серые глаза, казавшиеся черными, прямой нос, насмешливый рот, способный выразить многое или ровно ничего, смотря по желанию его обладателя. На вид ему можно было дать лет тридцать пять. Грации он показался старше. Романтичность, которую она, может быть, окружила его образ в своем воображении, должна была рассеяться при виде действительности.

– Но он смотрит джентльменом, – сказала она в третий раз, вынимая из корзинки лоскуток бесполезной работы, ненавистной для глаз мистрис

Джемс, и садясь у окна, выходящего в сад. В общей гостиной было два окна с двух сторон и стеклянная дверь, выходящая в сад.

В доме послышалось движение, раза два прозвучал колокольчик, резкий голос мистрис Джемс не умолкал, отдавая приказания служанке. Обед, приготовленный для приезжего, был подан в лучшей гостиной.

Грация прокралась к полуотворенной двери, высунула голову и стала слушать. Дверь соседней комнаты была отворена настежь, и она услышала учтивый, утомленный голос, все одобрявший, но с неприятною холодностью, как ей показалось.

– Благодарю. Комнаты очень хороши, прохладны и удобны, а это все, что мне нужно. Да, я выпью стакан вашего домашнего эля, если позволите. Мне пришлют из Лондона корзину вина. Я надеюсь получить ее сегодня вечером.

Потом, после небольшой паузы:

– Я должен поблагодарить вас за то, что вы приняли меня в свой дом. Мистер Ворт говорит, что вы до сих пор никогда не пускали к себе жильцов.

– Дело в том, сэр, – начала мистрис Редмайн, которая была сама скромность, – что обстоятельства брата моего мужа, Ричарда Редмайна, который находится теперь в Австралии на золотых приисках, где сколько я могу судить, он не приобрел еще ни копейки, – обстоятельства его, видите ли, теперь не то что были прежде, и я не сочла себя в праве отказаться от прибыли, как бы ничтожна она ни была, хотя племянница моя, Грация, воспитывавшаяся в пансионе, где девушкам набивают голову всяким вздором, и называют это образованием, наша Грация об этом и слышать не хотела.

– Слышать не хотела обо мне? – повторил приезжий своим протяжным, ленивым тоном, как бы говоря о предмете, ни мало его не интересовавшем. – Надеюсь, что прежде чем я покину Брайервуд, мисс Редмайн убедится, что я вовсе не такая неприятная личность, как она полагает.

– Помилуйте, сэр! Она не имела ничего против вас лично, ей только неприятно иметь в доме жильца, и она точно так же стала бы противиться, если бы на вашем месте был епископ Кентерберийский.

Грация покраснела до ушей, пока шел этот разговор. Она досадовала на тетку за то, что та заговорила о ней, досадовала на жильца, за его высокомерный тон, такой тон, как будто она была уж так много ниже его.

Приезжий, со своей стороны, представлял себе дочь фермера толстою, краснощекою девушкой, с веснушками и одетую карикатурой лондонских мод.

– Она, вероятно, играет на фортепиано, ваша племянница? – спросил он, откашавшись от малинового торта и сливок, которыми угощала его мистрис Джемс.

Он с ужасом воображал, какие мучения придется ему вытерпеть от музыки сельской барышни. «Почему наши законодатели не дадут женщинам мужские права? – спросил он себя. – Тогда брайервудская племянница ходила бы за косцами».

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).



Самоцветы

КАМЕНЬ БАЛОВ И МАСКАРАДОВ

Обладатели украшений с этим камнем не знают, что такое весенняя хандра, меланхолия и скука. Итак, знакомьтесь, минерал с веселым нравом - алмаз!

Согласно легенде, в давние времена жила-была на берегу моря ехидна - полуженщина-полузмея, во лбу которой красовался кроваво-красный гранат - алмаз. Отправляясь купаться, она оставляла камень на песке, и тот смельчак, который сумел бы подкрасться и унести самоцвет, получил бы власть над ехидной и узнал тайну кладов, спрятанных глубоко под землей. Однако сколько богатырей ни пыталось завладеть алмазом - все безуспешно, потому что ехидна всегда достигала похитителя. В каждой легенде есть доля правды. Карбункул - так в древности называли алмаз - действительно желали

заполучить многие, однако достать камень было непросто, а потому обладали им лишь знатные особы. Только несколько веков назад, когда в мире были найдены крупные месторождения этого минерала, он стал широко доступен и вскоре снискал славу соратника в преодолении любых печалей.

Гранат, дарующий веселье

Энергетика алмаза соответствует вибрациям стихии Огня - она способна «разжечь» в душе человека радость, избавить его от дурных мыслей и заставить увидеть мир в самых ярких красках! Украшения с самоцветом, словно магнитом,

притягивают к своему обладателю праздники и развлечения, с головой окуная его в мир безмятежности и удовольствия.

Но любое удовольствие хорошо в меру - при частом ношении камень превращает своего хозяина в человека легкомысленного и беспечного. По этой причине в старину украшения с алмазом рекомендовали надевать исключительно на балы, карнавалы и маскарады, чтобы на время позабыть о насущных проблемах и насладиться непринужденным общением. В современном мире, подчас скудном на позитивные эмоции, этот камень-праздник следует доставать из шкатулки не только по случаю торжества. Унылое настроение, апатия и накопившаяся усталость - все это веселые поводы, чтобы надеть украшение с дарующим веселье гранатом.

Лекарь в серебряной оправе

Алмаз - верный спутник путешественников. Отправляясь в дорогу, возьмите камень с собой, и он защитит вас от неприятных происшествий и принесет удачу в пути. Зная об этом свойстве камня, крестоносцы, отправляясь в поход, надевали перстни, инкрустированные алмазом.

В индийской «Аюрведе» говорится, что этот минерал полезен при нарушениях «ватта» и «капха» (то есть при проблемах с обменом веществ). Он способствует скорому заживлению ран, дает энергию для сердца и легких, поддерживает иммунитет. Йоги отмечают, что мягкие вибрации алмаза направлены на ментальное и физическое тело. Камень благотворно влияет на эмоциональное состояние, помогает при

воспалительных процессах и стимулирует кровообращение. Кроме того, алмаз способен гладить последствия отравления и вернуть утраченную память. Замечено, что ярче всего целебные свойства выражены у камня, обрамленного в серебряную оправу. Издревле считается, что если на шею беременной женщины повесить кулон с

алмазом, он поделится с ней энергией, обогатит ее самым процессом родов. Мощь огненного камня почувствуют на себе и предстатели сильного пола - он способен разбудить в них страсть и повисить мужскую силу.

Чтобы свидание удалось

Не стоит надевать украшения с алмазом, отправляясь на экзамен или переговоры, поскольку минерал не позволит сосредоточиться, выбрать правильный вариант ответа и принять грамотное решение.

Не рекомендуется часто носить такие украшения на работу или учебу, поскольку «гранатовое зернышко» настраивает на игривый лад. А вот на романтическом свидании это свойство маленького камушка, напротив, придется очень кстати!

Алмаз не подходит философским натурам и чрезмерно серьезным особам - надев украшение с самоцветом, они почувствуют себя не в своей тарелке. Подружиться с минералом, учитывая его веселый нрав, вряд ли получится и у людей, деятельность которых связана с точными науками и необходимостью концентрироваться, например, у хирургов и математиков. А вот для представителей творческих профессий, допустим, организаторов праздников или артистов эстрады, которым важно поддерживать публику в хорошем настроении, камень станет верным союзником и вдохновителем.

Алмаз, надеваемый совместно с аметистом, пробуждает в человеке интуицию и раскрывает доселе дремавшие в нем таланты. Стоит учесть, что минерал не рекомендуется носить в сочетании с камнями зелеными и голубыми цветами, например с изумрудом или сапфиром. От этого оба потеряют лечебные и магические свойства. Как и любому камню, время от времени алмазу нужно давать отдых: положите минерал на ночь в шкатулку, а наутро подержите его над горящей свечой - так он освободится от накопленной нездоровой энергии и зарядится новой.



В МАШИНЕ НЕ УКАЧАЕТ!

Меня часто укачивает в автобусе или машине. Раньше это было большой проблемой, но теперь со мной всегда заветная коробочка. В ней - сушеные листья земляники и мяты. Как только я чувствую, что в транспорте меня начинает укачивать, открываю ее и нюхаю ароматную смесь. Неприятные ощущения исчезают, и я благополучно преодолеваю дорогу.

Юлия.

ЕСЛИ В ДОМЕ ЖИВЕТ КОТИК

Коты приносят в дом не только радость, но и шерсть, неприятные запахи. Как максимально быстро навести порядок в квартире, где есть питомец? Аромат кошачьих меток очень стойкий, поэтому легче предотвратить их, чем бороться с последствиями. Лучший способ - стерилизация животного. Если вы по каким-то причинам не хотите это делать, используйте следующие лайфхаки.

1. Раствор от неприятного запаха. Если кот пометил территорию, необходимо как можно быстрее вымыть это место чистой водой, а затем замочить «место преступления» уксусом. Смешайте его с теплой водой (в соотношении 1:1) и обильно налейте на пятно и вблизи него, чтобы у питомца не возникло желание вернуться. Через полчаса протрите эту зону тряпкой, смоченной в холодной воде. Когда вода высохнет, кот еще долго будет чувствовать запах уксуса и обходить это место стороной.

2. Сухая уборка. Кот пометил ковер, и у вас нет возможности сделать влажную уборку? Выручит пищевая сода. Вотрите в ковер 1/4 стакана соды. Через 15 минут надо пропылесосить

обработанный участок, и запах исчезнет.

3. Кофе для ароматизации помещения. Избавит от запаха быстро (но ненадолго), буквально в считанные минуты, молотый кофе. 0,5 стакана молотого кофе нагрейте на сковороде на медленном огне. Затем поставьте сковородку в помещение, где «отметился» кот, и уже через 15 минут неприятный запах станет менее явным.

4. Резиновые перчатки соберут шерсть. Кресла, кровати и другая мебель без шерсти - это легко, если у вас есть резиновые перчатки. Наденьте перчатку на руку и пройдитесь по мебели, где осталась кошачья шерсть. И не забывайте регулярно вычесывать своих питомцев.

5. Кондиционер для белья спасет ковер. На ковре, как правило, скапливается большое количество шерсти. Уборки с помощью резиновой перчатки будет недостаточно: без пылесоса не обойтись. Сделайте раствор, который поможет легче и быстрее удалить шерсть пылесосом. Смешайте 1 стакан холодной воды с 2 ч. л. кондиционера для белья и распылите по поверхности ковра. Затем приступайте к уборке.



ВЫБИРАЕМ ШВАБРУ

Качественная швабра упростит уборку. Дешевые модели часто делают из материалов, которые плохо собирают грязь, оставляют ворс.

Деревянная с тряпичной насадкой. Экологичная, подходит для мытья плиточного покрытия, линолеума.

С губчатой насадкой. Удобна тем, что ее можно выжимать, не дотрагиваясь до губки. Перед использованием необходимо подержать в теплой воде 10-15 минут. Быстро собирает пыль и шерсть животных.

С насадкой из микрофибры. Имеет плоскую форму, хорошо очищает пол. Единственный минус - недолговечность.

Веревочная швабра. На круглой платформе закреплены веревки - обычно из хлопка, реже - из полиэстера. Швабра подходит для линолеума. Правда, такая модель не имеет системы отжима.

Паровая швабра. Горячий пар подается сквозь нижнюю часть швабры и позволяет быстро удалить стойкие пятна, провести дезинфекцию, увлажнить поверхности.

Елена.

КАК ПЕРЕСТАТЬ ОПАЗДЫВАТЬ

Каждый, наверное, попадал в такую ситуацию: уже пора выходить, а вы мечетесь по квартире в поиске нужных вещей, с бутербродом в зубах. Пересмотрите свои привычки, чтобы не опаздывать.

Подготовьте одежду с вечера, если требуется, погладьте ее. Так вы сэкономите время на сборах.

Используйте сухой шампунь. Когда вы проспали, вместо полноценного мытья головы освежите корни сухим шампунем.

Не берите в руки смартфон. Те, кто по утрам листа-



ет ленту в социальных сетях, опаздывают чаще других. **Найдите место для нужных вещей.** Все, что планируете взять с собой, положите на тумбу в прихожей - ключи, пропуск, наушники и пр.

Марина С.

МАСТЕРИЦА



ЧАЙ СОБСТВЕННОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Хорош не тот чай, который напичкан ароматизаторами и стоит на полках в магазине в красивой упаковке, а тот, что приготовлен собственноручно! Такой подарок всем понравится.

Для его приготовления покупаю развесной классический черный чай в фирменных магазинах. Сухофрукты выбираю супермаркете, досушиваю в духовке, чтобы они стали хрупкими, затем перемалываю. Смешиваю в желаемых пропорциях с черным чаем и фасую по красивым баночкам. Закрываю герметичными крышками, оформляю кружевными бумажными салфетками и обвязываю атласными ленточками.

Можно распечатать красивые поздравления-этикетки и наклеить на баночки.



3 ХИТРОСТИ НА КУХНЕ

Как у меня получается существенно экономить на продуктах и не только? При приготовлении еды я практически не допускаю отходов и использую молочную тару для приготовления теста.

1. Разбив сырое яйцо в тарелку, чайной ложкой извлекаю часть белка, которая осталась в скорлупе. Говорят, что если так делать, то с 25 яиц можно получить объем белка, равный одному целому яйцу.

2. Варю манную и геркулесовую каши на смеси молока и воды в пропорции 1:1. Вылив остатки молока из пакета, наливаю в него 50 мл воды, закрываю крышку и взбалтываю пакет. Получается примерно 70 мл разведенного в воде молока.

3. Из прокисшего молока пеку оладьи. Так как простоквашу не просто достать из картонного молочного пакета полностью, то я замешиваю тесто прямо в этой таре, предварительно обрезав ее верхнюю часть. Для замеса жидкого теста я использую и пластиковую бутылку с остатками молока или кефира. Разбиваю яйцо прямо в нее. Через воронку сыплюю сыпучие продукты. Закрываю крышку, интенсивно взбалтываю содержимое и порционно вливаю тесто для оладий или блинов прямо из бутылки. При этом не приходится пачкать миску, половник, получается сэкономить и на мытье посуды, то есть мощном средстве, воде и времени.

Лаура.

Стирайте обувь

С... полотенцами

Вместе с обувью в стиральную машину я отправляю... махровые полотенца. Так обувь при стирке не деформируется, потому что не стучается о стенки барабана, и лучше отстирывается.

Конечно, полотенца я для подобных целей беру старые. Можно использовать и другую ненужную мягкую одежду, которая не линяет, не оставляет ворсинок при стирке, без жесткой фурнитуры, способной поцарапать обувь. Поэтому с одежды предварительно убираю пуговицы, замочки, шнуры.

Ирина.

Кожаная вещь

прослужит дольше

Когда приятельница увидела меня в куртке, которую мы купили более десяти лет назад, изрядно удивилась. «Ты зачем такую же куртку купила?!» - спросила она. А я и не покупала, просто правильно ухаживаю за ней. Протираю куртку дистиллированной водой. Сильные загрязнения удаляю очистителем для кожи, он продается в магазине. И вытираю тряпочкой. Натуральная кожа требует просушки, если этого не делать, то в ней заведется плесень, которая испортит кожу. Сушить кожу нужно правильно: прямые солнечные лучи, сушка в стиральной машине повредят изделие, добавят морщин. Куртку вешаю на плечики в хорошо проветриваемом помещении.

Жанна.

ФЕН-ПОМОЩНИК

Обычный фен для сушки волос стал для меня во многих житейских ситуациях надежным помощником.

После принятия горячего душа зеркало в ванной запотевало. Чтобы вернуть зеркало к жизни, согреваю его феном, направляя на него лоток горячего воздуха. Застывшие капли воска от свечи фен тоже уберет. Нужно горячим воздухом растопить воск и убрать его с поверхности. Если пластырь больно отлеплять от кожи, сначала согреваю его теплой струей фена.

Лариса.





7 ПАРАМЕТРОВ НАДЕЖНОГО СМЕСИТЕЛЯ

Выбрав правильную модель в ванную, вы можете быть уверены, что прослужит она долго и не будет требовать частого ремонта и замены деталей.

1. Смеситель из латуни, покрытый хромом или нержавеющей сталью, считается наиболее практичным и прочным. К тому же он не подвержен коррозии. Относительно недорогой альтернативой послужит металлокерамический смеситель.

2. Излив в смесителе бывает фиксированным или вращающимся относительно корпуса. Второй позволяет сэкономить и поставить один прибор для ванны и раковины, если они находятся в непосредственной близости. Такой излив должен быть довольно длинным - не менее 30 см. Исключительно для

ванны лучше купить смеситель с коротким изливом. Благодаря цельнолитому корпусу он дольше прослужит.

3. По принципу управления самый удобный в эксплуатации вариант - однорычажный. Он позволяет мгновенно настроить температуру воды. Такую модель лучше покупать с картриджем, в котором находятся не полимерные пластины, а керамические - они дольше служат.

4. Одно из слабых мест смесителя - шланг, соединяющий корпус и душевую лейку. Именно здесь в первую очередь

образуются протечки. Выберите смеситель, который позволяет лейке крутиться на 360 градусов относительно шланга. Идеально, если шланг сделан из силикона.

5. Выбирая смеситель для раковины, определитесь сначала с типом самой раковины. Если в ней нет отверстий, к которым можно прикрепить смеситель, стоит остановиться на варианте, который крепится на стену. Особенно удобны настенные модели с 2-3 отверстиями.

6. Важной деталью смесителя является аэратор - насадка, благодаря которой напор воды и ее расход будут меньше. Проверьте, чтобы аэратор был металлическим (не сеточка внутри, а сам элемент).

7. Гарантом качества и надежности смесителя служит имя производителя. Среди зарубежных компаний это: Grohe (Германия), Jacob Delafon (Франция), Ogas (Финляндия). Изделия этих компаний, как правило, служат долгие годы.

В тему

НА ЧТО ЕЩЕ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПОКУПКЕ

* Форма раковины должна соответствовать углу падения струи из смесителя. Этот угол у разных моделей может колебаться в пределах от 110 до 135 градусов. Если угол падения воды велик, а раковина мала, вода будет попадать не в сливное отверстие, а брызгать во все стороны. В идеале струя воды должна попадать

прямо в сливное отверстие.

* Чем тяжелее смеситель, тем лучше: значит, у изделия достаточно прочные стенки и механизм. Слишком легкую модель брать не стоит, она долго не прослужит.

* Если смеситель покрыт матовым хромом, он дольше сохранит свой привлекательный вид.

* Проверьте, есть ли в наличии запчасти к вашему смесителю (картридж или кран-букса) или же их аналоги. Тогда при необходимости вы сможете заменить нужную деталь, а не весь смеситель.

* Отдавайте предпочтение европейским картриджам для рычажных смесителей, они надежнее китайских.



ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ! ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ О НАРАЩИВАНИИ

Процедура наращивания позволяет сделать ресницы более густыми и длинными. Перед тем как записаться к мастеру, обязательно задайте ему следующие вопросы.

Ресницы для наращивания изготавливают из специального материала - моноволокна. Это микрополиэстеровые нити, которые похожи на человеческий волос. Такой материал отличается эластичностью, прочностью, насыщенным цветом. Но иногда мастер использует аналог этих нитей, более дешевый, и качество наращивания снижается - предупреждает лэшмейкер (мастер по моделированию и наращиванию ресниц) Ирина Журавлева.

Пучковое или ресничное?

Существуют пучковое и ресничное наращивание. Первое предполагает прикрепление к векам пучков из специальных волокон. Количество волосков в пучке обговаривается с мастером заранее - в зависимости от эффекта, которого вы хотите достичь. Процедура позволяет добиться «кукольного взгляда»: ваши ресницы становятся вдвое длиннее и объемнее. Однако пучковое наращивание недолговечно - результат держится до 10-14 дней.

Большой популярностью пользуется вторая техника. В данном случае волокна крепятся к ресницам, а не к коже. В результате ваши ресницы выглядят натурально, взгляд становится распахнутым. Такое наращивание нужно обновлять каждые 4 недели (обычно уделяют внимание верхним, а не нижним ресничкам).

✓ **На искусственные ресницы не рекомендуется наносить тушь.**

Как проходит процедура?

Сначала мастер готовит веки к процедуре - удаляет макияж, очищает кожу и особенно зону вокруг глаз. Далее накладывает на нижние ресницы специальные подушечки, чтобы избежать склеивания с верхними ресницами. Следующий шаг - обезжиривание волосков и нанесение праймера - это позволяет улучшить сцепление с искусственным материалом.

Специалист аккуратно приклеивает реснички к вашим родным, используя клей на основе смолы, пудры или косметической сажи. На компоненты клея иногда возникает аллергия, поэтому перед процедурой рекомендуется провести тест. Если чувствуется дискомфорт в области век, даже незначительное пощипывание, необходимо сообщить об этом лэшмейкеру. Возможно, процедура вам не подходит.

В завершение наносится закрепитель (защищает ресницы от негативных факторов), а затем мастер расчесывает волоски, придавая им правильное направление и изгиб.

Можно всем?

У процедуры наращивания есть противопоказания. К ним относятся любые инфекционные заболевания глаз (например, конъюнктивит); кожные болезни - псориаз, дерматит; астма (вещества в составе клея могут спровоцировать астматический приступ); аллергическая реакция, повышенное слезоотделение из-за чувствительности век.

Отложить наращивание стоит во время беременности и кормления, лечения гормональными препаратами, а также медикаментозной терапии антибиотиками.

Нужен ли дополнительный уход за волосками?

Первые три дня после процедуры не стоит посещать бассейн и сауну - это может привести к выпадению ресниц. Также придется отказаться от очищающих средств, которые содержат масла (то же самое касается декоративной косметики). Во время нанесения крема для зоны вокруг глаз следите за тем, чтобы средство не попало на ресницы. Не рекомендую тереть ресницы руками и полотенцем. Ну и конечно, желательно спать на спине, а не на животе - иначе утром вы заметите несколько ресничек на наволочке.

Раз в три дня расчесывайте волоски специальной силиконовой щеточкой. Делайте это очень аккуратно. И не забывайте о коррекции. Самостоятельно снимать ресницы нельзя!

Будут негативные последствия для своих ресниц?

Я рекомендую давать векам отдыхать от нагрузки. Если злоупотреблять процедурой наращивания (например, повторять ее ежемесячно в течение года и дольше), то повышается риск истончения ресниц. В таком случае необходимо снять искусственные волокна и на протяжении 2-3 месяцев втирать в ресницы репейное масло.

Многие «подсаживаются» на процедуру - свои волоски кажутся им недостаточно длинными и густыми. И все же обязательно делайте перерывы между наращиванием, чтобы избежать негативных последствий.



1 - 3D-наращивание. Мастер использует пучки, состоящие из трех волосков. Эффект - ярко выраженный объем.

2 - «Кукольный взгляд». Благодаря длине ресниц до 12 мм этот способ получил такое название.

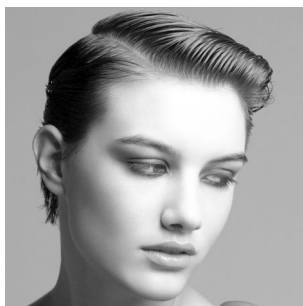
3 - «Лисий взгляд». Создается за счет плавного увеличения длины ресниц по направлению к внешним уголкам глаз.

4 - Натуральное наращивание. Сохраняется эффект естественного макияжа.

УКЛАДКИ НА КОРОТКИЕ ВОЛОСЫ

УДОБНО И СОВРЕМЕННО!

Эти укладки позволят вам создать яркий образ и не займут много времени. Вам понадобятся специальный мусс, брашинг и фен.



С эффектом мокрых волос

Не теряет своей актуальности укладка с эффектом мокрых волос. В таком случае создается впечатление, будто вы только что вынырнули из бассейна. Укладка подходит как для коротких, так и для длинных волос. Ее уже оценили Ким Кардашьян, Скарлетт Йоханссон, Хейли Болдуин и другие звезды.

На чистые слегка влажные волосы нанесите гель для создания эффекта мокрых прядей. Распределите его по всей длине, уделив особое внимание кончикам. Вы можете зачесать волосы назад или уложить набок. Для сверхсильной фиксации используйте гель-воск.



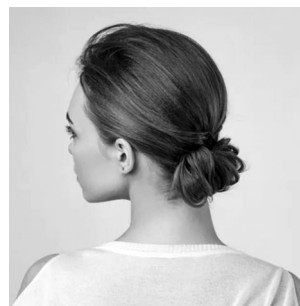
«Мальвинка»

Стильно и эффектно смотрится на коротких волосах «Мальвинка», особенно если у вас стрижка каре. Сочетание идеально гладких волос с объемным пучком добавляет образу игривую нотку. Высушите волосы феном, используя средство для создания объема у корней (спрей или мусс). Соберите верхние пряди, в том числе те, которые спадают на лицо, и сделайте небольшой пучок, зафиксировав его резинкой. Придайте пучку слегка небрежный вид - допустимо выпустить несколько прядей. Оставшиеся аккуратно выпрямите утюжком. Прическа подходит овальной, круглой и треугольной формы лица.



Ретро-боб

Такой укладке отдавала предпочтение принцесса Диана. Ретро-боб хорошо сочетается с платьем в пол и каблуками. Придайте волосам легкий объем у корней, используя мусс. Можно накрутить пряди на бигуди или использовать утюжок (для образования легкой волны). Высушите волосы феном, параллельно укладывая их брашингом. Пряди у лица сбрызните лаком. Ретро-боб стилисты рекомендуют украсить заколками под старину - крупными, с имитацией драгоценных камней. Достаточно одного аксессуара для яркого образа. Кстати, ретро-боб эффектно смотрится и на прямых волосах.



Низкий пучок

Это классическая вечерняя прическа, которая подойдет любой форме лица. Расчешите волосы. Сделайте низкий хвост, зафиксируйте его резинкой, но не плотно. Оставшиеся пряди начните аккуратно закручивать вокруг основания хвоста, используя заколку-невидимку, спрячьте в образовавшийся пучок и снова используйте заколку-невидимку. Еще раз оберните пучок резинкой - на этот раз плотно. Сбрызните волосы лаком. Важно, чтобы волоски не спадали на ваше лицо (иначе пучок может развалиться). Также низкий пучок - идеальный выбор для офиса или официального мероприятия.



СТИЛЬНЫЕ АКСЕССУАРЫ: ДИАДЕМА ИЛИ КЛИК-КЛАК?

В этом сезоне большой популярностью пользуются различные аксессуары для волос. Какие из них эффектно смотрятся на коротких прядях?

Диадема с искусственными камнями. Подойдет для стрижек каре, боб, пикш. Аксессуар можно носить классическим способом или слегка повернуть его набок (либо опустить на лоб) - выбирайте!

Шелковый платок. Сочетается с низкими хвостами и пучками. Просто оберните платок вокруг основания хвоста.

Клик-клак. Представляет собой классическую заколку крупного размера. Интересно выглядят модели с имитацией жемчуга. Украсить таким образом можно прически «Мальвинка», ретро-боб, классический боб, каре.





ЯПОНСКИЕ ПЫШНЫЕ БЛИНЧИКИ

Понадобится: мука - 100 г, молоко - 100 мл, яйца - 3 шт., сахар - 2 ст. л., соль - 1 щепотка, разрыхлитель - 1 ч. л., масло растительное - 2 ст. л., вода - 50 мл.

Отделите белки от желтков. Белки взбейте с солью до пышной пены, добавьте сахар, взбейте до устойчивых пиков.

В отдельной миске соедините желтки с молоком, перемешайте. Просейте муку с разрыхлителем, перемешайте и добавьте растительное масло. Аккуратно добавьте в массу белки, перебивая лопаткой в одном направлении.

Хорошо разогрейте сковороду, выложите по 1 ст. л. теста, затем сверху еще 1 ст. л., а после еще 0,5 ст. л. теста. Добавьте 1 ст. л. воды. Накройте сковороду крышкой, жарьте 2 мин. Переверните блинчики на другую сторону, добавьте 1 ст. л. воды, жарьте еще 3-4 мин. под крышкой. Перед приготовлением следующей партии блинов протирайте сковороду салфеткой, чтобы она была сухой.

БЛИНЫ ПО-МАРОККАНСКИ

Понадобится: мука - 300 г, крупа манная - 100 г, желтки яичные - 2 шт., вода - 700 мл, дрожжи сухие - 1 пакетик, сахар - 1 ч. л., мед - 5 ст. л., разрыхлитель - 1 ч. л., соль - 1 щепотка, масло растительное - 1 ст. л., масло сливочное - 100 г.

Просейте муку с разрыхлителем и солью. Добавьте манную крупу, сахар и дрожжи. Перемешайте.

Желтки соедините с теплой водой, постепенно добавляйте к сухим ингредиентам, помешивая. Влейте растительное масло и взбейте тесто миксером. Уберите в тепло на 1 ч.

Испеките небольшие блинчики с двух сторон до золотистости. Смажьте медом и сливочным маслом, начините по вкусу.



БЛИННЫЙ ТОРТИК

Понадобится: мука - 200 г, яйца - 3 шт., молоко - 500 мл, масло растительное - 2 ст. л., сахар - 1 ст. л., соль - 1 щепотка. **Для начинки:** творог - 300 г, сметана - 100 г, сахар - 2 ст. л., джем ягодный для подачи.

Взбейте яйца с молоком, добавьте сахар и соль, тщательно перемешайте. Просейте в массу муку, непрерывно помешивая. Влейте растительное масло, оставьте на 20 мин. при комнатной температуре.

Испеките тонкие блинчики с двух сторон до золотистости, остудите.

Творог взбейте со сметаной и сахаром до кремообразной консистенции. Прослоите кремом каждый блинчик, складывая друг на друга. Украсьте джемом. Дайте пропитаться 1-2 ч.

«МЕШОЧКИ» С ИКРОЙ

Понадобится: мука - 200 г, молоко - 200 мл, вода - 200 мл, яйца - 2 шт., сахар - 2 ст. л., соль - 1 щепотка, масло растительное - 2 ст. л., сода - 1 ч. л. **Для начинки:** икра красная - 100 г, сыр творожный - 100 г, лук зеленый для подачи.

Миксером взбейте яйца с солью и сахаром до легкой пены. Влейте молоко комнатной температуры, перемешайте. Частями просейте муку, тщательно перемешайте. Оставьте на 25-30 мин.

Вскипятите воду, добавьте соду. Влейте смесь в тесто, добавьте растительное масло, взбейте миксером на максимальной скорости.

Разогрейте сковороду. Выливайте половник теста, испеките тонкие блинчики с двух сторон до золотистости, немного остудите.

В каждый блинчик положите по 1-2 ч. л. икры и по 1 ст. л. творожного сыра. Соберите края и перевяжите пером зеленого лука. Подавайте со сметаной или сметанным соусом.



СЕКРЕТЫ ВКУСНЫХ БЛИНОВ

Залог вкусных блинчиков - хорошо просеянная мука: пшеничная, гречневая или овсяная. Идеальное соотношение муки к жидкости - 1:1. Тонкими блины делают кипяток и молоко, а пышными - кефир, ряженка или простокваша. Если блины рвутся, смешайте 2-3 ст. л. теста и 1-2 ст. л. муки, а затем все соедините. Когда блины получаются толстыми, смешайте тесто с водой.

КОТЛЕТЫ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

500 г мякоти свинины, 100 г квашеной капусты, 150 г шампиньонов, луковица, яйцо, 2 зубчика чеснока, сметана, панировочные сухари, подсолнечное масло.

Шампиньоны и лук очистите, нарежьте. Обжаривайте на масле 7-8 минут. Свинину, грибы с луком и чеснок пропустите через мясорубку. Добавьте в фарш капусту, отжатую от рассола, 2 ст. ложки сметаны, яйцо и панировочные сухари (50 г). Посолите, поперчите. Сформируйте котлеты. Обжарьте на масле с двух сторон до готовности.

САЛАТ МОРКОВНЫЙ С ХРЕНОМ

2 моркови, 1 крупное яблоко, 1 ст. ложка хрена, 30 г растительного масла, 2 чайн. ложки сахара, соль по вкусу, сок лимона.

Морковь очистите, яблоко разрежьте пополам и удалите семена и сердцевину. Нарежьте морковь и яблоки тонкой соломкой или натрите их на терке. Добавьте тертый хрен, сахар, соль и лимонный сок по вкусу, перемешайте. Заправьте салат растительным маслом. Украсьте дольками яблок (предварительно сбрызните их лимонным соком), яркими ягодами (клюквой или красной смородиной) и зеленью.

КАЛАЧИ НА ПРОСТОКВАШЕ

180 мл простокваши (кефира), яйцо, 2 ст. ложки сахара, 500 г муки, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, 80 г сливочного маргарина, 1,5 ст. ложки мака, щепотка соли.

Простоквашу смешайте с разрыхлителем. Вбейте яйцо, всыпьте сахар, щепотку соли. Влейте растопленный маргарин. После всыпьте просеянную муку. Сначала перемешивайте ложкой, потом замесите тесто руками. Оставьте его на 15-20 минут, обернув пленкой. Разделите на 13-15 равных кусочков. Раскатайте каждый в тонкую колбаску. Сформируйте калачики, соединив концы жгута. Обмакните каждый в мак. Переложите на противень, застеленный пекарской бумагой. Выпекайте при 180 градусах примерно полчаса - до румяности. Вместо мака калачи можно посыпать молотой корицей с сахаром.



К КАЖДОМУ МЯСУ - СВОЙ ГАРНИР

Гарнир – это не просто добавка к мясу. Он нужен для того, чтобы дополнить и раскрыть его вкус, сделать полезнее и легче для усвоения.

Гороховое пюре - к говядине

Стакан гороха, 30 г сливочного масла, луковица, морковь, болгарский перец, соль, растительное масло. Горох залейте водой и оставьте на ночь. После воду слейте и сварите горох на медленном огне, постоянно снимая пену. Воду слейте, добавьте сливочное масло. С помощью блендера превратите массу в пюре. Лук, морковь и перец мелко нарежьте. Обжарьте на растительном масле до готовности. Смешайте с горохом.

Овощное рагу - к свинине

Луковица, 70 г лука-порей, морковь, болгарский перец, 100 г зеленого горошка, 300 г капусты, 30 мл подсолнечного масла, соль, перец.

Обжарьте нарезанный кубиками репчатый лук и колечками лук-порей на масле. Добавьте измельченные морковь и болгарский перец. Тушите овощи 10-15 минут под крышкой на среднем огне, периодически перемешивая. Белокочанную капусту тонко нашинкуйте и добавьте в рагу. Подлейте 80 мл воды. Накройте и тушите еще 10 минут. В конце всыпьте горошек, посолите, поперчите и тушите еще 7 минут.

К курице - гречка с тыквой

300 г гречки, 700 мл воды, луковица, 400 г очищенной тыквы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 3 зубчика чеснока, соль, смесь итальянских трав, перец.

Выложите гречку в сухую разогретую сковороду и, постоянно перемешивая, поджарьте до золотистого цвета на

среднем огне. В кастрюле с толстым дном (или казане) разогрейте растительное масло. Добавьте нарезанный кубиками лук. Помешивая, обжаривайте 7 минут. Тыкву нарежьте небольшими кубиками и выложите к луку. Перемешайте и готовьте еще 7 минут. Добавьте томатную пасту, измельченный чеснок, смесь трав, соль и перец. Перемешайте и жарьте все вместе 1-2 минуты. Добавьте поджаренную гречку, рассыпав крупу ровным слоем по овощам, не перемешивая. Влейте в кастрюлю воду (кипяток), накройте и подождите, пока вода закипит. Уменьшите огонь до минимума и готовьте блюдо 15 минут. Выключите огонь и дайте гречке настояться еще 4-5 минут.

Намотай на ус

Говядина не сочетается с отварной гречкой, тушеной или квашеной капустой. Свинина – со спаржей, баранина – со сливками, хреном, макаронами.



САМОПОЗНАНИЕ ПО СОННИКУ

Некоторые сны подобны зеркалам. В них подсознание с помощью различных образов и символов показывает нам то, что спрятано у нас глубоко внутри. Страхи, тревоги, негативные установки. То, от чего лучше было бы избавиться.

Голый - значит уязвимый

Вокруг много людей, и все смотрят на вас. Кто-то смеется, кто-то осуждающе качает головой, мол, срамота-то какая! А вам хочется сквозь землю провалиться, испариться, улететь на другую планету, лишь бы не стоять вот так, абсолютно голым перед всем честным народом. Снилось такое? А может, во сне вы случайно предстали голышом перед - о ужас! - собственным начальником? Или в чем мать родила вышли на сцену?

Эти и подобные «обнаженные» сюжеты указывают на вашу уязвимость. Наверя вы стараетесь производить впечатление сильного, уверенного человека, которому море по колено. Однако в действительности внутри вас живет страх, что вы чего-то не знаете или не умеете, и однажды окружающие нащупают ваше слабое место.

Никто не идеален. Никто не может все знать и все уметь. Примите себя такими, какие вы есть. Полюбите свои несовершенства, они делают вас уникальными. И еще. Разрешите себе, наконец, ошибаться. Не ошибается тот, кто ничего не делает.

Мысли о разбитом корыте

Во сне вы гуляете по парку, как вдруг ваше внимание приковывает какая-то бумажка... Да это же 100-долларовая

купюра! В голове тут же рождается план, как бы ее потратить. Или вот... Роетесь вы в библиотеке мужа в поисках интересного чтива. Толстой, Достоевский, Пушкин - все не то! А вот «Мастера и Маргариту», пожалуй, можно. Открываете книжку, а оттуда вылетает несколько зелененьких. Спасибо, Михаил Афанасьевич, что сохранил мужнину записочку!

На первый взгляд, денежная находка во сне сулит что-то приятное. В действительности же она обличает глубокий страх не суметь достигнуть желаемого уровня благосостояния и потерять нажитое.

Если во снах вы часто обнаруживаете спрятанные сокровища или натываетесь на чужие кошельки, скорее всего, сильно опасаетесь финансовых неудач. И тут стоит напомнить себе, что мысли материальны.

Постоянно думая, как бы не остаться у разбитого корыта, вы притягиваете это. Фантазируйте о том, как богато заживете! Визуализируйте новый дом, машину, заграничные путешествия. Это главный секрет привлечения изобилия.

Без тормозов

Чтобы водить автомобиль во сне, права не нужны. Соблюдать скоростной режим, кстати, тоже нет необходимости. Захотели - и превратили улицы родного города в трассу «Формулы-1»,

и ничего за это не будет! Но... как остановить этот болид? Педаль тормоза отказывается работать, а впереди тупик! Ох, надо скорее просыпаться!

Проснулись? А теперь задумайтесь: ночные грезы, в которых вы не можете остановить транспортное средство, которым управляете, говорят о вашем страхе потерять контроль над какой-то ситуацией или жизнью в целом, столкнуться с чем-то непредвиденным.

К счастью или к сожалению, не все в мире зависит от нас. И попытки вписать реальность в удобные для нас рамки окажутся тщетными, стоит лишь вмешаться обстоятельствам. А они это дело любят!

Смиритесь с тем, что вам подвластно далеко не все. Перестаньте угнетать себя, расписывая в ежедневнике планы на день, месяц, год. Позвольте себе немного спонтанности и авантюризма и чаще повторяйте: «Все, что ни делается, - к лучшему».

Опять двойка?

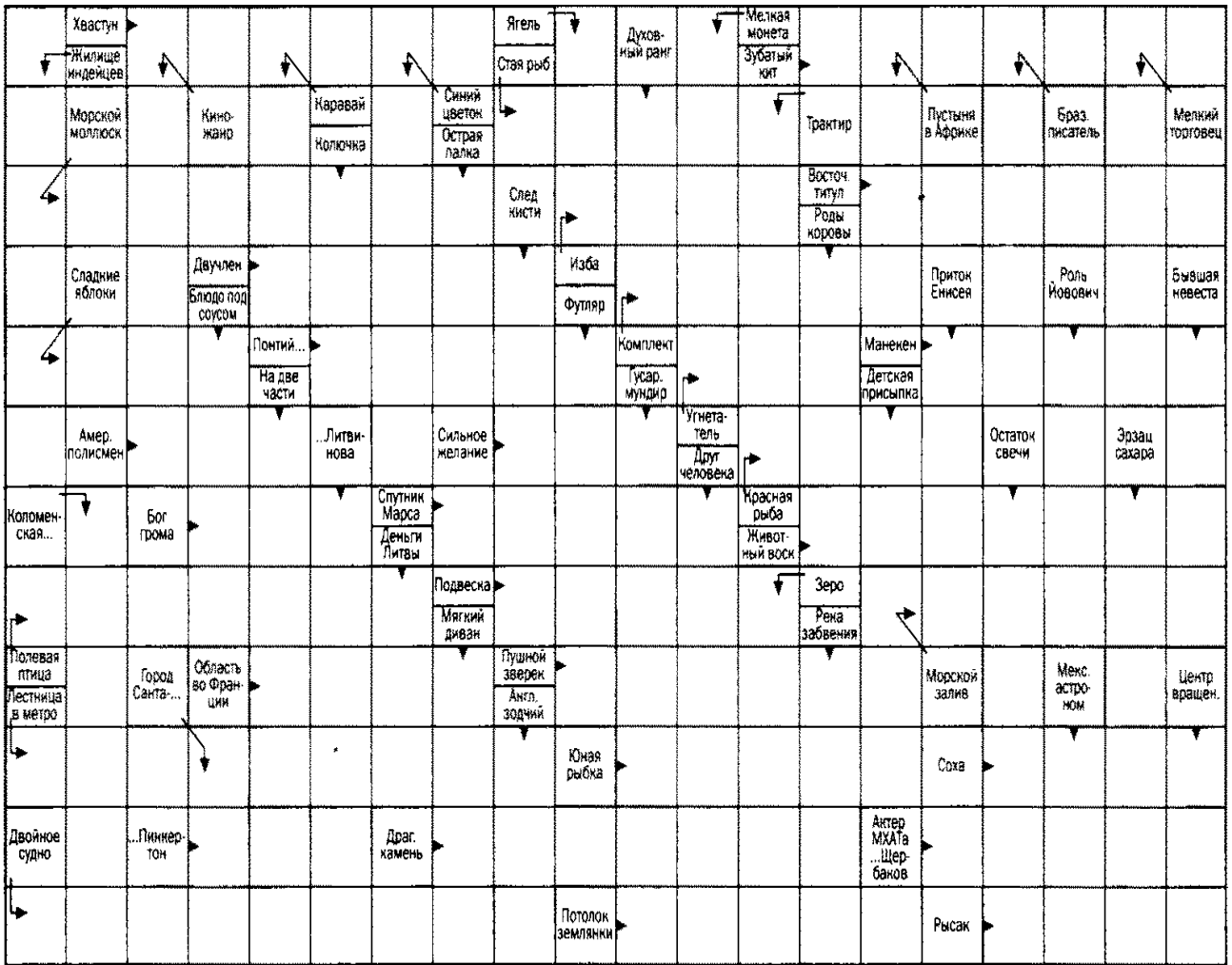
Школа и университет далеко позади, но являются в кошмарах? Экзамен уже начался, а вы мечетесь, не находя нужной аудитории. Тянете билет и понимаете, что ни одного вопроса не знаете и вообще готовились к другой дисциплине. Отчислят или разрешат передаться?! А впрочем, это не важно. Важно другое: кого вы настолько сильно боитесь разочаровать? Ведь именно об этом страхе говорит сон о проваленном экзамене.

Жизнь предлагает интересные возможности, но вы отказываетесь от них. Все ждете подходящего момента, когда будете полностью готовы и уверены в успехе. А этот момент все не наступает... Хватит ждать, пора действовать. Если с первого раза не получится, не беда. Над вами посмеются? Вас будут критиковать, журить, досадно вздыхать: «Ну, от тебя-то мы такого не ожидали»? От вас отвернутся?... Что ж, это они, а не вы провалили экзамен на право считаться друзьями, добрыми приятелями и просто хорошими людьми. Прекратите с ними всякое общение, и жить сразу станет легче.

Кто бежит по следу?

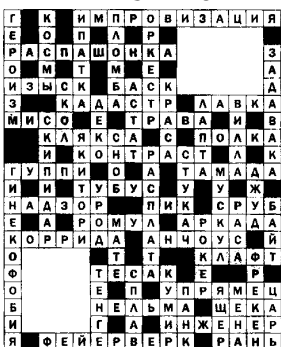
Одни из самых энергозатратных снов - о преследовании. За вами гонится страшное чудовище? Бандит с пистолетом? Дикий зверь? Надо бороться за жизнь, но сил бежать нет. Ноги предательски подкашиваются. Их парализует. Это конец.

Подсознание в таком сне пытается заставить вас сделать то, чего вы упрямо избегаете наяву: посмотреть в глаза своему страху, своей лени, безответственности или гневу. В реальной жизни вы отказываетесь признавать, что они живут в вас. Вероятно, так же бежите от конфликта, какого-то тяжелого разговора и... теряете силу. Наберитесь смелости остановиться и «познакомиться» с преследователем. Только так вы сможете от него избавиться.



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №13

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 41



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Пуля. Планка. Кабаре. Каре. Сноха. Кочан. «Овод». Дока. Дуб. Кит. Док. Ледник. Кафе. Пат. Фон. Система. Колун. Коробок. Мадам. Стоун. Астра. Аир. Бланк. Ост. Градус. Лычки. Треп. Эму. Кок. Каптер. Плита.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Спрос. Собр. брат. Норд. Окот. Машков. Окно. Ода. Гек. Ходка. Нерпа. Какаду. Умник. Па. Блесна. Дот. Доска. Сэр. Як. Том. Бисер. Тулуп. Код. Морс. Казачок. Паб. Тапочки. Ракита. Одр. Скот. Меценат. Тик. Арктика.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ISSN 1987-6009
ПОДРУГА
 9 771987 600002

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО
 ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**
 Наш адрес: Грузия. Тбилиси.
 пр. Ал. Казбеги, 47,
 5-й этаж.

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

**В дайджесте использованы материалы,
 фото и скандворды из зарубежных
 журналов и газет.**
**Мнение редакции может не совпадать
 с мнением авторов. За материалы,
 не заказанные редакцией, гонорары не
 выплачиваются.**

Домашние любимцы



СКОЛЬКО ЛЕТ ВАШЕЙ КОШКЕ?

До какого момента кошку можно считать подростком, а когда она становится пенсионером? Нужен ли пожилым питомцам особый уход? На эти и другие вопросы отвечает ветеринар.

Когда говорят про возраст домашнего любимца, многие применяют формулу 1:7, то есть один год приравнивают к 7 человеческим годам. Но это ошибочная теория - уверена Елена Грачева, ветеринар. Если внимательно проследить кошачьи этапы взросления, то можно заметить, что в первые годы жизни животное развивается стремительно, а потом темп постепенно снижается. Есть отличия в скорости развития между породами, но они несущественны.

Васька

или Василий Васильевич?

До 2,5 месяца котенка можно назвать младенцем, который зависит от матери. Он почти всегда спит и питается материнским молоком. Затем животное нужно не спеша переводить на твердую пищу и приучать к лотку. К 3 месяцам в малыше просыпается любопытство. Ему интересно все вокруг. С каждым днем он становится все более активным и ловким, реагирует на голос хозяина. 3-месячных котят начинают отнимать от мамы-кошки и передавать новым хозяевам. К 4 месяцам у питомцев прорезаются все молочные зубы. С полугода у животного начинается под-

ростковый период, и к году оно превращается в юного, половозрелого кота или кошку. Кастрировать его рекомендуют, начиная с 6-7 месяцев. Годовалая кошечка уже может стать мамой. К 2 годам питомец достигает пика активности и становится полноценным взрослым животным.

С 7 лет наступает период зрелости. В это время постепенно снижается активность. Но если вы предложите коту поиграть за лазерным лучом, он не откажется. Шерсть может стать более тусклой, не исключено появление седых шерстинок.

Кот старше 10 лет является пожилым. Он медлителен, может быстро устать, капризничать - например, требовать пищу ночью или рано утром. Возможны проблемы со здоровьем (выпадение зубов, ухудшение слуха и обоняния).

Коты и кошки старше 13-14 лет - это старички-долгожители. До преклонного возраста доживают не все. Многие зависят от породы, от характера питомца и ухода за ним.

Как ухаживать

за пожилым питомцем

Мишель Фостер из Денвера (Англия) - хозяйка одного из самых старых ко-

тов в мире. На данный момент ее питомцу 31 год. Женщина утверждает, что ее мейн-кун Раббл прожил такую долгую жизнь, потому что она баловала его.

Джейк Перри из Остина (США) и не подозревал, что его кошка Крим Пафф попадет в Книгу рекордов Гиннесса. Животное прожило 38 лет. Мужчина считает, что секрет долголетия Крим заключается в особой диете.

Без сомнения, для кошек-долгожителей важны и любовь, и здоровое питание, и условия жизни в целом. В солидном возрасте животные хуже переносят любые перемены - будь то переезд, смена климата, появление новых людей (или питомцев) в доме. Даже перестановка мебели или лотка может вызвать стресс. Чтобы кошке было комфортно, любые изменения должны быть постепенными.

Лежанку возрастного животного желательно разместить в укромном уголке, где его никто не будет беспокоить. Лоток и миски с едой и свежей водой должны находиться в доступном месте. Если кошка любит отдыхать на солнечном подоконнике или на высоком кресле, поставьте рядом стул - так ей будет легче взбираться.

Пожилых животных должен регулярно осматривать ветеринар, так как в преклонном возрасте нередко развиваются сердечная недостаточность, мочекаменная болезнь, болезни суставов. Важно не допустить осложнений. Кошке нужен специальный корм, богатый легкоусвояемым белком. И, конечно, тщательный уход за шерстью, ушами и зубами.

Кошка	Человек
1 месяц	5-7 месяцев
3 месяца	2 года
6 месяцев	13-14 лет
1 год	18 лет
2 года	23-25 лет
4 года	32-35 лет
6 лет	42 года
7-8 лет	50-55 лет
10 лет	60 лет
12 лет	65 лет
17 лет	76 лет

К породам-долгожителям относятся: сиамская кошка, мейн-кун, русская голубая кошка, бенгальская, персидская, бомбейская кошка, саванна, американская короткошерстная кошка.

Полупрозрачные



Благодаря сборкам и объемным рукавам полупрозрачные модели блузок из органзы, фатина и кружева смотрятся утонченно. Важный момент: следует подобрать под такую одежду нижнее белье или топ, максимально приближенные по цвету к блузке. Иначе образ получится вульгарным.



Асимметрия

Разнообразить гардероб весной помогут блузки с асимметрией. Это может быть разная длина изделия (спереди и сзади или по бокам), нестандартная форма выреза, использование материалов различной структуры, контрастное сочетание цветов.

Асимметричный крой маскирует недостатки фигуры и подчеркивает ее достоинства. Носить такие блузки рекомендуется с классическими джинсами, брюками, прямыми юбками.



Романтичные банты

Нотку романтичности образу придаст бант на блузке. Такие модели гармонично смотрятся с брюками клеш, плиссированными юбками, джинсами скинни.

Блузка с отложным воротником - отличный выбор для свидания. Добавьте аксессуары: серьги с жемчугом, ободок или заколку с бантиком.



Новинка с подиума

Сумка-ведерко

Вместительная, удобная, стильная - сумка-ведерко снова вернулась на подиумы. В тренде стеганные модели на длинной цепочке, плетеные модели из кожи и экокожи, напоминающие по форме китайский фонарик. Носите такую сумочку с прямыми джинсами, комбинезонами, юбками и обувью на плоском ходу.





В БОЛГАРСКОМ ПЕРЦЕ

Понадобится: яйца (категории С1) - 4 шт., перец болгарский сладкий (крупный) - 1 шт., соль и перец черный молотый - по вкусу, масло сливочное для жарки.

Стручки перца очистите от семян, нарежьте колечками толщиной 1-1,5 см. В сковороду с разогретым маслом выложите 4 колечка перца, немного обжарьте с двух сторон. Затем в каждое вбейте по яйцу (старайтесь, чтобы белок не вылился за края кольца), сразу слегка посолите и поперчите. Жарьте на среднем огне - белок должен схватиться, а желток остаться жидким. По желанию яичницу можно посыпать тертым сыром. Подавайте с хлебом или тостами, украсив зеленью.



ЯИЧНЫЕ МАФИНЫ

Понадобится: яйца - 3 шт., молоко - 60 мл, мука - 1 ст. л., ветчина - 150 г, лук зеленый - 2-3 перышка, перец болгарский сладкий (красный) - 1 шт., сыр - 50 г, паприка сладкая - 0,5 ч. л., соль и перец - по вкусу, масло растительное для смазывания формочек.

Ветчину и болгарский перец нарежьте мелкими кубиками, зеленый лук мелко нарубите. Яйца взбейте с молоком и мукой. Сыр натрите на крупной терке. Соедините яичную массу с луком, ветчиной, болгарским перцем. Добавьте паприку, посолите и поперчите. Перемешайте. Полученную массу разложите в смазанные маслом формочки для кексов. Сверху посыпьте сыром. Запекайте при 180 градусах 20 мин. Дайте немного остыть, выньте мафины из формочек и подавайте к столу.



Всмятку, вкрутую, в мешочек, яичница, омлет... Вот, пожалуй, и все, что мы привыкли готовить из яиц. Не пора ли попробовать что-то новое? Яйца сочетаются со множеством продуктов - овощами и ветчиной, сливками и сыром, рыбой и зеленью. Подávají эти блюда - одно удовольствие: яркие и аппетитные, на столе они выглядят весьма привлекательно!

СКРЭМБЛ

Понадобится: яйца - 2 шт., сливки - 40 мл, масло сливочное - 20 г, соль и перец черный молотый - по вкусу.

Разогрейте на среднем огне толстостенную сковороду с маслом. Яйца со сливками взбейте вилкой, добавив черный молотый перец и соль. Вылейте в сковороду. Как только яйца схватятся с краев, начинайте сдвигать лопаткой схватившиеся слои со всех сторон к центру. Снимите с огня, когда скрэмбл еще влажный. Дайте ему «дойти» под крышкой 20-40 сек. Выложите на тарелку, подавайте с обжаренным беконом и овощами.



Понадобится: яйца - 2 шт., булочка зерновая - 1 шт., лосось копченый - 4 ломтика, соль - 2 щепотки, лук зеленый - по вкусу. Для соуса: желток - 1 шт., вода - 1 ч. л., сок лимонный - 1 ч. л., масло сливочное - 8 ст. л., перец кайенский и соль - по вкусу.

Приготовьте яйца пашот: для этого в отдельные пиалы разбейте яйца, не повредив желтки. В кастрюле вскипятите 1 л воды, добавьте соль, убавьте огонь до минимума. Яйца из пиал одним движением опустите в кипящую воду. Варите 3-4 мин., в зависимости от размера яиц. Переложите шумовкой на бумажное полотенце на 2-3 сек. Для соуса соедините желток, лимонный сок, по щепотке соли и перца. Растопите масло (до появления пузырьков) и, постоянно взбивая, влейте его к желтковому массу. Булочку разрежьте вдоль пополам, подсушите в тостере. На каждую половинку положите по 2 ломтика лосося и по яйцу пашот. Полейте соусом, посыпьте зеленым луком.

