

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСТА

№25

ИЮНЬ 2022

Модные
вещи

стр. 2, 43

Простуда или
аллергия?

стр. 6

Домашние
хитрости

стр. 34

Как омолодить

МОЗГ

стр. 14

Мысли, которые
изменяют жизнь

стр. 28

Лили-Роуз Депп:

стр. 16-17

“Люди нужны друг другу”

Цена:
2,5 лари



Бельевой СТИЛЬ

Чувственность и сексуальность бельевого стиля вызывает восхищение не только у мужчин. Как подбирать и с чем сочетать такую одежду?



Откуда он взялся?

В начале XX века дизайнеры стали вводить в коллекции пижамы, которыми заменяли платья. Дошло до того, что в 1970-е годы женщина могла купить себе вечерний наряд в магазине белья. Активно использовался шелк, атлас, наряды начали украшать бахромой, кружевом и вышивкой. В советское время стали популярны сорочки из Европы в качестве платьев для выходов в свет.

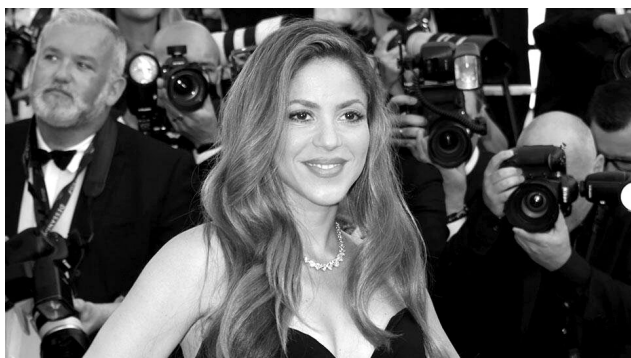


Изящные топы и бра

Легкий топ из струящейся ткани на тонких лямках - модель, которую можно носить в любое время года. Он будет удачно смотреться и как самостоятельная вещь в образе, и поверх водолазки или однотонной футболки. Сочетайте топы с джинсами, классическими брюками и юбками длины миди или мини. Кружевные боди и бра составят удачную партию деловым костюмам, ярким жакетам, вязаным кардиганам. Можно также примерить их в сочетании со свитером со спущенным плечом.



ШАКИРА ОПРОВЕРГЛА ИНФОРМАЦИЮ О НЕРВНОМ СРЫВЕ



Сообщения западных СМИ о том, что певицу Шакиру увезли в больницу после нервного срыва, оказались фейком. Информацию опровергла сама артистка.

В субботу, 4 июня, колумбийская поп-певица написала на своей странице в Twitter, что фотографии, которые распространили испанские газеты, уже около недели.

“Я получила много сообщений о том, что недавно я была в больнице в Барселоне. Я просто хотела, чтобы вы знали, что эти фотографии были сделаны на прошлой неделе, когда мой папа сильно упал. Я сопровождала его к машине скорой помощи в больницу, где он сейчас восстанавливает-

ся”, – сообщила артистка.

Ранее в этот день сообщалось, что одну из самых известных пар в мире – футболиста Жерара Пике и певицу Шакиру – ждет расставание.

“С сожалением подтверждаем, что мы расстаемся. Ради благополучия наших детей, которые являются нашим наивысшим приоритетом, мы просим уважать частную жизнь. Спасибо за понимание”, – заявила сама Шакира.

По информации испанской газеты El Periódico, причиной расставания стали измены со стороны спортсмена. Сообщается, что певица пришла домой и увидела возлюбленного в постели с другой девушкой.

УМА ТУРМАН СЫГРАЕТ ПРЕЗИДЕНТА США



Голливудская актриса Ума Турман исполнит роль президента США в картине “Красный, белый и королевский синий”, основанной на одноименном романе Кейси Маккуистон. Об этом сообщил Deadline.

По данным издания, Турман сыграет американского президента Эл-

лен Клермонт. Режиссером картины станет Матье Лопес, который вместе с автором книги примет участие в разработке сценария.

“Я невероятно рад, что Ума присоединится к нам, чтобы сыграть президента Клермон. Ее ум, теплота и юмор идеально подходят для героини”, – отметил постановщик.

В центре сюжета – юноша Алекс, мать которого недавно стала президентом США. Чтобы поддержать ее имидж, герою приходится часто присутствовать на встречах в Белом доме и поддерживать связи с влиятельными людьми.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

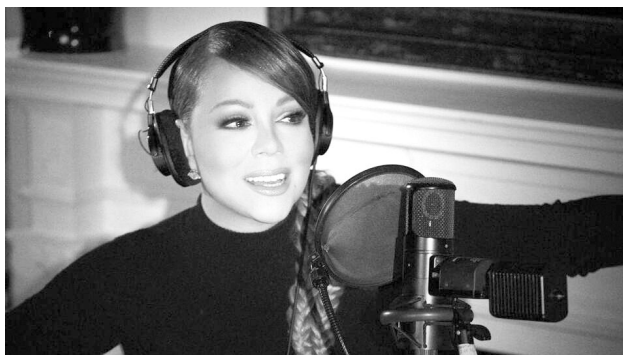
Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93–200–223

НА МЭРАЙЮ КЭРИ ПОДАЛИ В СУД



За нарушение авторских прав на песню “All I Want for Christmas Is You”, выпущенной в 1994 году, на Мэрайю Кэри подали в суд. Истец утверждает, что выпустил трек с точно таким же названием за пять лет до выхода хита.

Несмотря на то, что текст и мотив у песен разный, некий Энди Стоун собирается отсудить у Кэри сумму в 20 миллионов долларов. С соответствующим иском мужчина обратился в федеральный суд Нового Орлеана.

Как уточняет Reuters, Энди Стоун выступает с

кантри-поп-группой Vince Vance & the Valiants под псевдонимом Винс Вэнс. Он обвиняет Мэрайю Кэри в использовании его “популярности и уникального стиля”. Более того — мужчина утверждает, что его песня получила общественное признание в 1993 году, тогда же ее название впервые появилось в чатах Billboard.

В иске Стоуна указано, что впервые его адвокаты обратились к Кэри и ее представителям в 2021 году, однако “не смогли прийти к какому-либо соглашению”.

Шоу-бизнес

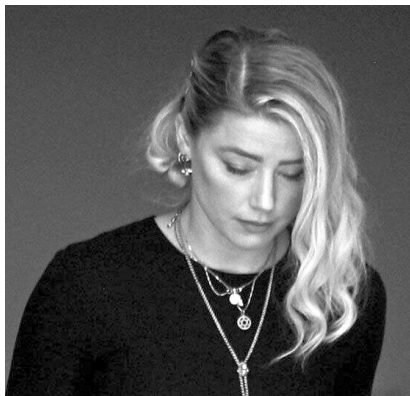
ЭМБЕР ХЕРД НЕ МОЖЕТ ВЫПЛАТИТЬ КОМПЕНСАЦИЮ ПО ДЕЛУ ПРОТИВ ДЖОННИ ДЕППА

Артистку признали виновной в клевете по делу о защите чести и достоинства Деппа.

Актриса Эмбер Херд не может выплатить компенсацию за клевету и судебные издержки своему бывшему мужу, актеру Джонни Деппу. У артистки нет на это денег. Об этом заявила адвокат знаменитости Элейн Бредеховт.

Напомним, артистку признали виновной в клевете по делу о защите чести и достоинства Деппа. Актриса должна выплатить экс-супругу 15 миллионов долларов, из них 10 миллионов долларов – компенсации и оставшиеся пять миллионов долларов – штраф. Последнюю сумму сократили до 350 тысяч долларов.

Адвокат заявила, что актриса не может выплатить и \$10, 35



миллионов. По словам Бредеховт, Херд проиграла дело из-за того, что были скрыты весомые части доказательств виновности актера.

Она добавила, что освещение заседаний суда в социальных сетях могло повлиять на вынесение решения против ее клиентки. Бредеховт отметила, что постов с защитой Джонни Деппа было гораздо больше, чем в защиту Херд. Также она напомнила о высмеивании актрисы многими пользователями, выставлявшими эмоциональные фотографии знаменитости.

Бредеховт добавила, что Херд считает приговор “неудачей для всех женщин в суде и за его пределами”.

Напомним, в 2019 году Эмбер Херд написала статью для The Washington Post, в которой назвала себя жертвой домашнего насилия со стороны Деппа. Он выдвинул иск о клевете на 50 миллионов долларов против Херд.

КЕЙТ МОСС ЗАМЕТИЛИ НА КОНЦЕРТЕ, НА КОТОРОМ ВЫСТУПАЛ ДЖОННИ ДЕПП

Британскую модель Кейт Мосс заметили на выходе из концертного зала Альберт-Холл после концерта рок-исполнителя Джеффа Бека, на котором выступал Джонни Депп. Мосс покинула площадку в сопровождении охранника.

Как сообщает Daily Mail, модель посетила концерт через несколько дней после того, как дала показания в суде между Джонни Деппом и его бывшей женой Эмбер Херд. На слушаниях Мосс отрицала насилие со стороны актера.

“Он никогда не толкал меня, не пихал и не сбрасывал ни с каких лестниц”, – сказала модель.

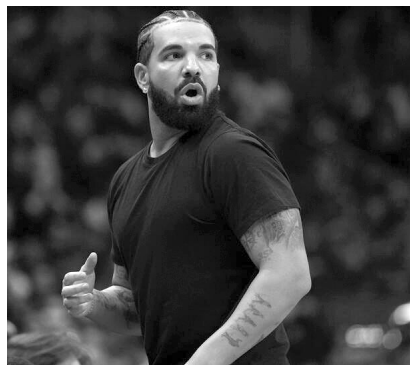
Напомним, Кейт Мосс встречалась с Джонни Деппом с 1994 по 1998 год.



РЭПЕР ДРЕЙК СТАЛ САМЫМ ПОПУЛЯРНЫМ ИСПОЛНИТЕЛЕМ ГОДА

Канадский рэпер Дрейк занял первую строчку в рейтинге самых прослушиваемых артистов 2022 года. Об этом сообщает портал Chart Data.

Дрейк стал самым популярным исполнителем первой половины 2022 года, его треки на стримингах прослушали 3 миллиарда раз. На втором месте оказался YoungBoy Never Broke Again, число прослушиваний которого достигло 2,8 миллиарда, третье место – Тейлор Свифт, у него 2,5 миллиарда.



Следующую строчку занимает Juice WRLD с 2,2 миллиардами прослушиваний. Замыкает пятерку канадский певец The Weeknd, который собрал 2 миллиарда слушателей.

Шестую строчку рейтинга отдали Канье Уэсту (1,9 миллиарда прослушиваний). Седьмое место занял Lil Durk (1,7 миллиарда). Восьмой в списке – Morgan Wallen (1,7 миллиарда), девятый – Эминем (1,5 миллиарда). На десятой строчке чарта – американский рэпер Future (1,5 миллиарда).

Медицинское приложение для СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

На веке халязион

Операция была болезненной

? Удалили халязион на верхнем веке. А вскоре и на нижнем появились два шарика. Операция была очень болезненной. Есть ли другой метод удаления халязиона? И какова причина его возникновения?

Нелли Михайловна.

Халязион развивается, когда закупоривается мейбомиева железа века из-за воспалительных процессов - ячменей или воспаления самой мейбомиевой железы. Обычно вначале есть смысл полечиться консервативно, используя капли, мази, физиопроцедуры. Если эффекта нет, в толщу халязиона вводят гормональный препарат. Через 2-3 недели халязион не рассосался? Тогда его удаляют оперативно.

Мама срочно посылает к врачу

? В одном глазу на белке около зрачка наростик молочно-желтоватого цвета. Он вроде

не мешает, но мама срочно посылает меня к врачу. Взять талон не могу, окулистов не хватает. Что это может быть и стоит ли паниковать?

И. Мухамедзянова.

Судя по описанию, это пингвекула - доброкачественное образование на конъюнктиве. Причины для беспокойства особых нет. И все же надо пользоваться солнцезащитными очками со 100%-ной защитой от ультрафиолета. Причем не только летом, но и зимой, весной. Ведь причина появления пингвекулы - ультрафиолетовые лучи.

Глаза как

бы вваливаются

? С возрастом замечаю, что у меня как бы вваливаются глаза. Между веком и глазами увеличивается пространство. Меня это пугает. Как это исправить? С чем это может быть связано?

Мадина.

Это может быть симптомом эндокринной офтальмопатии, ко-

торая возникает, когда нездоровы щитовидная железа. Обязательно сходите на прием к офтальмологу, сдайте кровь на гормоны щитовидной железы. Также посетите эндокринолога. Не откладывайте обследование надолго. Вернуть глазные яблоки в правильное положение бывает очень сложно.

У мужа тромб в сетчатке

? Мужу 54 года. Диагноз тромб главной артерии сетчатки. Перестал видеть правым глазом. Делали уколы в глаз, но безрезультатно. Излечимо ли это? Может, проводят операции лазером или еще чем-то?

Виктория Петровна.

Заблевание, о котором идет речь, очень серьезное. Лечение бывает эффективным только в первые часы после случившегося, но достичь первоначальной остроты зрения практически не удастся. Если лечение проводится с опозданием, эффект от него снижается. Восстановительный период длительный, все зависит от резервов организма.

О. Титаренко, врач высшей категории.



ДЛЯ ГЛАЗ ПОЛЕЗНО

1. Смотреть на зеленый цвет. Офтальмологи утверждают, что это действует успокаивающе на зрительные анализаторы и умиротворяюще на нервную систему. Ничто так хорошо не снимает утомление с глаз, как созерцание травы и деревьев с распустившимися листьями. А на Востоке любят разглядывать не деревья, а натуральные камни зеленого цвета. От этого двойная польза. Благородные изум-

руды, по поверьям, обостряют зрение, уменьшают резь в глазах и защищают от дурного глаза. Счастливый камень - зеленая бирюза. Она тоже улучшает зрение и еще отводит опасности. Таинственный малахит также полезен для зрения и является прекрасным оберегом.

2. Бегать, плавать, ездить на велосипеде, зимой ходить на лыжах. Все циклические упражнения повышают работоспособность глазных мышц и укрепляют склеру глаз.

3. На каком расстоянии от глаз вы держите

этот текст? В идеале оно должно равняться 30-40 см (это примерно длина руки от локтя до кончиков пальцев).

4. Стены светло-зеленого или светло-желтого цветов на 10-20% увеличивают освещенность помещения.

5. По вечерам на письменном столе светильник должен стоять так, чтобы свет падал непременно слева, плафон был непрозрачным, лампочка 60 Вт, а глаза оставались в тени. Желательно, чтобы в комнате горел и общий свет.

Принимаете антибиотики

✓ Пейте больше воды. Организм ни в коем случае не должен быть обезвожен.

✓ Защищайте слизистую желудка. Вместе с антибиотиками принимайте антациды типа «Маалокса».

✓ Ешьте много свежих овощей и фруктов.

✓ Не запивайте антибиотики апельсиновым, грейпфрутовым или ананасовым соками, а также молоком: эти напитки замедляют всасывание лекарств и ухудшают здоровье.



ПРОСТУДА ИЛИ АЛЛЕРГИЯ?

Многие столкнулись с повышенным слезоотделением и выделениями из носа. Но всегда ли виновата аллергия или же причина в банальной простуде, а точнее - вирусе?

Диагностировать COVID-19 сегодня довольно просто - достаточно сделать тест. С другими вирусами, или, как мы привыкли говорить, простудой, сложнее: симптомы похожи на поллиноз - насморк, головная боль, слезоточивость, воспаление носоглотки. Существует несколько признаков, которые помогут отличить простуду от аллергии и вовремя начать лечение.

Как быстро развивается болезнь?

Простудное заболевание, как правило, развивается постепенно. За день-два до болезни человек чувствует общее недомогание, слабость, першение в горле. Потом поднимается температура, начинается насморк и в некоторых случаях кашель. Усиление симптомов идет постепенно, достигает пика на 3-4-й день. Примерно через неделю наступает выздоровление.

Аллергия, наоборот, начинается стремительно. Симптомы могут появиться в течение 10-30 минут после контакта с аллергеном. Бывает, правда, «накопительная» аллергия - в этом случае аллерген долгое время накапливается в организме, что в конце концов приводит к ярко выраженной аллергической реакции.

Имеет значение также сезон. Пик простуд приходится на позднюю осень, зиму и раннюю весну. Поллиноз чаще возникает во время цветения растений - в середине весны, летом, в начале осени. Также может появиться аллергическая реакция на пыль, шерсть животных и другие возбудители, которые не привязаны к сезонам.

Когда заболевание долго не проходит, можно сдать общий анализ крови. При простуде будет повышенное количество лейкоцитов в крови и увеличение СОЭ, что говорит

о наличии инфекции. Если же обнаружится переизбыток эозинофилов, можно говорить о наличии аллергической реакции. Также в ее пользу свидетельствует повышение уровня общего иммуноглобулина Е.

Сопутствующие симптомы

При простуде, гриппе, ОРВИ и COVID-19 возникают слабость, апатия, сонливость, появляется ломота в теле и боль в мышцах, могут увеличиться лимфоузлы. Это связано с интоксикацией организма. Из-за этого снижается трудоспособность - больному хочется прилечь, отдохнуть, поспать.

Человек с аллергией, как правило, почти не теряет работоспособности, хотя обильное течение из носа отвлекает и раздражает. К сопутствующим симптомам можно отнести конъюнктивит, слезоточивость, отечность век, крапивницу, кожные раздражения.

При простуде «течет» из носа лишь первые несколько дней. Потом выделения густеют, может ощущаться заложенность, а через 7-9 дней насморк сходит на нет. При аллергии течение из носа не прекратится, пока вы не примете антигистамин-

ный препарат и не уберете аллерген. Причем аллергические выделения имеют довольно жидкую консистенцию и не меняются со временем. Насморк усиливается при выходе на улицу (в период цветения), а в помещении уменьшается.

Обратить внимание!

Существует несколько моментов, которые требуют повышенного внимания.

Цвет выделений

Зеленые и желтые сопли свидетельствуют о наличии бактериальной инфекции. Чаще всего патогенная микрофлора развивается при сниженном иммунитете - например, при ОРВИ. Но иногда она может стать и следствием аллергии.

Повышение температуры

Один из главных признаков простудных заболеваний, ОРВИ и гриппа - повышение температуры. При простуде она может подняться совсем немного - до 37-37,5°, а при гриппе подскакивает до 39-40°. Аллергия почти никогда не сопровождается высокой температурой. Только иногда у маленьких детей она может быть повышенной в период обострения.

Проблемы с ЖКТ

В 53% случаев аллергию предвщает какое-либо хроническое заболевание желудочно-кишечного тракта, а в 37% случаев болезнь желудка или кишечника начинается после возникновения аллергии. Это позволяет ученым предположить, что болезни ЖКТ и аллергические реакции связаны. Возможно, это происходит из-за того, что повышается проницаемость слизистой оболочки кишечника. Во время аллергического обострения также могут возникнуть негативные проявления со стороны ЖКТ - боль в животе, тошнота, рвота.

По статистике, от 11 до 25% населения страдают от аллергического насморка.

Кто в зоне риска

Аллергия не всегда проявляется возникнуть в старшем возрасте. Большое значение играет наследственность. Если у родителей не было аллергии, вероятность того, что она проявится у потомства, не более 15%. Когда отец или мать страдают от аллергии, риск получить ее по наследству равен 40%. Оба родителя аллергики? Вероятность увеличивается до 80%.

Какое жаропонижающее можно пить при повышении температуры, а какое - категорически нельзя? Об этом нечасто рассказывают врачи, но это необходимо знать каждому.

Чем сбить температуру

Согласно мнению доказательной медицины, при температуре до 38° организм может самостоятельно справиться с жаром. Если температура поднимается выше, надо принять жаропонижающее, так как увеличивается нагрузка на все системы организма. Это классические рекомендации, однако в последнее время врачи советуют принимать жаропонижающее, ориентируясь на самочувствие.

Ибупрофен

Нестероидный препарат с противовоспалительным действием. Как и все подобные средства, ибупрофен тормозит выработку простагландинов (воспалительных молекул). Однако вызывает раздражение оболочек внутренних органов, из-за чего категорически запрещен при некоторых хронических заболеваниях.

Эффективно: при мышечных болях, разрывах мышечной ткани, перенапряжении, болезненных менструациях, зубной боли, лихорадке.

Запрещено: при бактериальных инфекциях, болезнях ЖКТ, аллергии и астме, крапивнице, глазных заболеваниях. В 2020 году ВОЗ предупредила, что прием ибупрофена при коронавирусе может способствовать внутренним кровотечениям, особенно при наличии проблем с желудочно-кишечным трактом. А ученые из Дании выяснили, что препарат может негативно влиять на сердце. При беременности ибупрофен применять запрещено из-за высокого риска выкидыша и развития пороков у плода.

Парацетамол

Является безопасным и эффективным средством при ОРВИ. Он бло-

кирует выработку простагландинов, которые вызывают боль и воспаление, а также воздействует на центр терморегуляции в головном мозге. Действие препарата начинается примерно через 20-30 минут после приема и длится до шести часов.

Эффективно: при ОРВИ, гриппе, мигрени, зубной и мышечной болях, травмах, ожогах. За счет обезболивающих свойств парацетамол снимает головную боль, ломоту в теле, вызванную жаром, и облегчает общее самочувствие больного.

Запрещено: единственными противопоказаниями для приема парацетамола могут служить хронические болезни печени и почек.

Аспирин

Обладает жаропонижающим, обезболивающим и слабым противовоспалительным эффектами. Обычно производится в формате шипучих таблеток, которые легко растворяются в воде. Аспирин быстро всасывается в кровь и действует уже через 15 минут после приема.

Эффективно: при артрите, воспалении суставов, лихорадке, в качестве профилактики тромбоза.

Запрещено: при простудных заболеваниях, ОРВИ, гриппе. Также препарат нельзя применять людям с астмой, аллергикам, пациентам с хроническими заболеваниями печени и ЖКТ, детям младше 15 лет, беременным женщинам. Аспирин запрещено сочетать с алкоголем. Также важно помнить, что он разжижает кровь, поэтому часто используется для профилактики тромбов, но если имеют место проблемы со свертываемостью крови, препарат категорически противопоказан.

Не навреди

БЕЗ ЭКСПЕРИМЕНТОВ!

Важно понимать, что жаропонижающее и обезболивающее - это симптоматические средства, а не полноценное лечение. Без наблюдения врача принимать обезболивающие можно не более трех дней.

Лучше сразу обратиться к специалисту. Так, например, если дело в бактериальной инфекции, врач назначит антибиотик. Если часто болит голова, препарат лишь снимет боль на время, но при этом важно сдать анализы и сделать МРТ.

При высокой температуре не рекомендуется экспериментировать с народными средствами. Обтирание уксусом может привести к ожогам кожи, а погружения в холодную ванну - вызвать спазм сосудов и ухудшить течение болезни.



Что такое “комплексный препарат”?

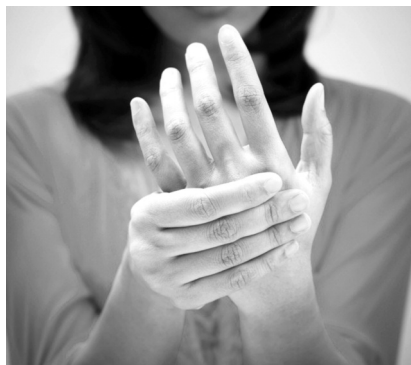
Сегодня в аптеке можно встретить много средств с комплексным действием. Обычно они изготавливаются на основе парацетамола, ибупрофена (или их сочетания) с функциональными добавками.

Например, вещество фенилэфрин обладает сосудосуживающим действием, снимает отек слизистой. Препараты с ним в составе показаны при простудных заболеваниях и насморке. Терпингидрат способствует отхождению мокроты - следовательно, эффективен, если жар сопровождается кашлем. Кофеин усиливает жаропонижающее действие и «разгоняет» метаболизм, за счет чего вывод продуктов распада и токсинов идет быстрее. Хлорфенамин обладает антигистаминным действием.

Также комплексные препараты включают витамины и иммуностимуляторы. Чаще всего добавляют витамин С, который является природным антиоксидантом и помогает быстрее справиться с симптомами простуды.

Комплексные препараты лучше помогают снизить температуру и болевой эффект. Также врачи советуют чередовать парацетамол и ибупрофен для снижения температуры у детей и взрослых.

Особенно аккуратными рекомендуется быть, когда речь идет о высокой температуре у детей. Для начала врачи советуют пользоваться стандартными жаропонижающими, и только в том случае, если они не способны сбить длительную температуру выше 39°, можно применять комплексные препараты. Считается, что они серьезно бьют по внутренним системам организма, поэтому часто применять их не стоит. А вот однократное использование более чем оправдано.



НЕМЕЮТ ПАЛЬЦЫ РУК

И ноги, и руки - это конечные станции нервной и кровеносной систем. Если немеют пальцы на руках или ноги, значит, где-то прерывается сигнал и есть сбой в работе нервной или кровеносной систем.

- Как с этим справиться?

- Если онемение быстро проходит, для беспокойства нет повода. Скорее всего, оно связано с тем, что человек спал неудобно и во время сна произошло сдавливание сосудов и нервов. Поднимите руки вверх, сгибайте и разгибайте пальцы, пока к ним не вернется чувствительность. Онемение быстро пройдет.

- Почему может болеть и неметь один палец на руке?

- Самая частая причина - артрит сустава, то есть его воспаление. Провоцирует его отложение солей, например, при подагре, старые травмы, аутоиммунные болезни, такие как красная волчанка.

- Как снять это воспаление?

- Можно принять нимесулид, парацетамол, пироксикам, ибупрофен. Из хондропротекторов - «Артракам», «Структум», «Дона». Но не спешите принимать медицинские препараты. Попробуйте справиться с помощью домашних средств. Приготовьте крутой соляной раствор, размешав соль в теплой воде (1:1). Смочите в нем бинт и обмотайте им больной сустав в несколько оборотов. Сверху - целлофан и зафиксируйте полощой тканью или носовым платком. Компресс оставьте на час, а лучше - на всю ночь. Если появится раздражение кожи, смажьте любым кремом. Не хуже работает и другой компресс: полынь измельчите и смешайте с любым кисломолочным напитком.

- Руки немеют по ночам: что это за симптом?

- Самая частая причина - длительное напряжение мышц, связок, нервов в шейном отделе позвоночника, неправильное положение тела во время сна. А может, вы надели слишком тесную пижаму? Советуем покупать на два размера больше. А может, забыли снять перед сном браслеты, кольца? В этом случае

достаточно легкой разминки, чтобы нормализовать кровоток.

- Какие заболевания можно заподозрить, если немеет рука?

- Компрессионная невропатия. Потеря чувствительности, мышечная слабость происходят при сдавливании нерва. Поначалу человек ощущает легкий дискомфорт в кисти, со временем сильно немеют руки по ночам, появляется боль, которую невозможно снять обезболивающими. Характерный симптом компрессионной невропатии - немеют первый, второй и третий пальцы. Если пережат нерв в области локтя или шеи - немеют четвертый и пятый пальцы, как правило, в дневное время. Сдавливание спинномозговых корешков при радикулите можно опознать по онемению большого и указательного пальцев, которое усиливается при движении.

Остеохондроз шейного и грудного отдела позвоночника - еще один недуг, с которым связаны онемение и боль в конечностях. Крайне важно не спутать боль за грудиной, характерную для остеохондроза, с сердечной болью. Когда болит сердце, то появляется тошнота, выступает холодный пот,

болит и немеет левая рука. Немедленно вызывайте скорую!

Онемение - один из ранних признаков рассеянного склероза. Будьте начеку, если при этом кружится голова, нарушена кратковременная память, беспокоят тошнота, спазмы и цветовая слепота. Тромбоз конечностей, диабет II типа, дефицит витаминов E, P, группы B тоже провоцируют онемение рук и ног.

- К какому врачу обращаться, если немеют пальцы на руках?

- Для начала к терапевту. При необходимости он направит к неврологу, кардиологу или эндокринологу.

- Какие обследования надо пройти?

- Могут потребоваться УЗИ сосудов рук (и/или МРТ), кардиография, общие анализы мочи и крови, анализы на гормоны.

- Почему немеет половина тела?

- Это бывает при остеохондрозе, грыже позвоночных дисков и сколиозе. Помните, не было ли у вас перед этим сильной головной боли? Причиной могут быть опухоль головного мозга или инсульт.

- Отчего немеет левая сторона тела?

- Онемение левой стороны часто сопровождается покалыванием, снижением чувствительности и нарушением движений левой рукой и левой ногой. Тревожный сигнал - онемение мышц лица: человек не может улыбаться, невнятно говорит, жалуется на боль в голове, слабость, головокружение. У него повышено артериальное давление. Все эти симптомы указывают на инсульт, острое нарушение мозгового кровообращения. Вызывайте скорую!

Г. Саакян, невролог, врач высшей категории.

Часто руки немеют из-за неправильного положения тела во время сна. А может, вы надели слишком тесную пижаму? Советуем покупать на два размера больше.

Кто в зоне риска

Аллергия не всегда проявляется с детства: иногда она может возникнуть в старшем возрасте. Большое значение играет наследственность. Если у родителей не было аллергии, вероятность того, что она проявится у потомства, не более 15%. Когда отец или мать страдают от аллергии, риск получить ее по наследству равен 40%. Оба родителя аллергики? Вероятность увеличивается до 80%.

Метастазы гораздо опаснее, чем основная опухоль. Именно они вызывают те боли, которые испытывает больной. И они же чаще всего являются причиной летального исхода.

Опухоль расплзается



Как рак распространяется в организме

В какой-то момент нормальная клетка мутирует - превращается в атипичную и начинает усиленно делиться, образуя опухоль, сначала очень маленькую. Она начинает расти и выделять так называемый протеин раковой клетки - токсин, который отравляет весь организм. Отсюда - слабость, отсутствие аппетита, снижение гемоглобина и лейкоцитов. Такие мутированные клетки постоянно образуются в организме всех людей. Иммунная система обнаруживает и уничтожает их до того, как они начинают бесконтрольно размножаться. Но когда иммунитет слабеет, происходит сбой, и атипичные клетки не уничтожаются. Вот тогда и возникает рак.

Как появляются метастазы

Атипичные раковые клетки отрываются от первичной опухоли и разносятся по организму, образуя в разных местах вторичные очаги - метастазы. Распространяются оторвавшиеся клетки по сосудам - кровеносным и лимфатическим. Попав в какой-то орган, некоторое время раковые клетки остаются неизменными, а затем по неизвестным пока причинам начинают усиленно

делиться, образуя новый очаг. Вокруг нового очага образуется сеть кровеносных сосудов, подпитывающих опухоль и способствующих ее росту. Опухоль расплзается... Метастазы гораздо опаснее, чем основная опухоль. Именно они вызывают те боли, которые испытывает больной. И они же чаще всего являются причиной летального исхода.

У женщин метастазы чаще всего развиваются при раке груди, опухолях почек и щитовидной железы. У мужчин источником метастазов являются первичные опухоли простаты, легкого и почек. Чаще всего метастазы затрагивают костную систему, реже всего - кожу.

Как быстро метастазируют опухоли?

Это зависит от того, какая опухоль, от возраста больного, состояния иммунитета и психологического настроя. В онкологии рак принято делить по степени дифференцировки. При высокодифференцированной опухоли ее клетки внешне схожи с обычными. При низкодифференцированном раке клетки сильно видоизменяются. Степень дифференциации определяется в лаборатории по кусочку биоматериала. Высокодифференцированный рак метастазирует медленно, низкодифференцированный намного агрессивнее и распространяется очень быстро. Причем у молодых людей метастазы формируются значительно быстрее, чем у пожилых. В молодом организме все процессы, в том числе и рост злокачественных опухолей, происходят быстрее.

Крепкая иммунная система может долго сдерживать рост новых очагов, не давая им разрастаться. Но если человек не верит в успех лечения, опустил руки и не хочет бороться с болезнью, он вряд ли победит эту болезнь.

Ф. Зябликов, онколог, врач II категории.

На каждый день

Тело станет крепче

✓ Чтобы польза зарядки по утрам была максимальной, перед тем как приступить к ней, рекомендуется проветрить комнату, обязательно выпить стакан воды (она нужна для разжижения крови). А вот перекусывать перед зарядкой не стоит. Все упражнения выполняйте натощак. Завтракать рекомендуется минут через 20 после утренней зарядки.

✓ Зарядка должна не только взбадривать, но и повышать настроение. Поэтому включайте музыку. После физкультуры похвалите себя.

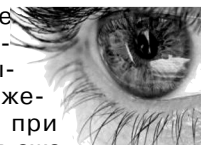
✓ Если вы делаете зарядку от случая к случаю, не надейтесь на положительные результаты. Пользу принесут только ежедневные занятия. Причем первые результаты станут заметны через 5-6 недель регулярных тренировок.

Пациенты, которые принимают статины, рискуют потерять зрение из-за катаракты.

ХРУСТАЛИК ТРЕБУЕТ ХОЛЕСТЕРИНА

Исследование выявило достоверное повышение риска тяжелой катаракты при приеме статинов ежедневно на протяжении года. Причем ловастатин повышает этот риск на 14%, розувастатин - на 42%. Дело в том, что хрусталик нуждается в достаточном количестве холестерина. Статины же снижают количество холестерина в хрусталике глаза и таким образом ускоряют развитие возрастной катаракты. В исследовании принимали участие 6397 пациентов в возрасте до 93 лет. Все они употребляли статины изо дня в день. У каждого второго пациента развивалась возрастная катаракта. При наличии сахарного диабета II типа проблемы со зрением начались уже в 50 лет.

Ученые продолжают изучать такую взаимосвязь. А пока советуют офтальмологам тщательно контролировать зрение пожилых людей.





СТЕНОЗ СОННЫХ АРТЕРИЙ

По артериям богатая кислородом кровь разносится от сердца по всему организму. Сонные артерии (по одной с каждой стороны шеи) доставляют кровь к мозгу. Позвоночные артерии проходят через позвоночник и снабжают кровью заднюю часть мозга.

Что такое стеноз сонной артерии?

Стенозом сонной артерии называют ее сужение, которое, как правило, развивается в результате атеросклероза - сложного заболевания. Ученые не знают причин его возникновения, но известно, что способствует развитию этого недуга. Есть мнение, что атеросклероз возникает после травмы артериальной стенки, а травмируется она при гипертонии, слабые и неэластичные стенки артерий у курильщиков. Организм, пытаясь «залатать» поврежденную артерию, откладывает на слабых стенках жироподобные вещества липиды - будущие бляшки. Это может привести к сужению или блокировке сонной артерии, что повышает риск развития инсульта.

Развитию стеноза способствует возраст (атеросклероз сонных артерий поражает мужчин до 75 лет; у женщин он обнаруживается после 75 лет). Опасен высокий уровень липопротеинов низкой плотности (то есть плохого холестерина) и триглицеридов в крови. Отложение бляшек в сонной артерии бывает у диабетиков, людей, страдающих ожирением, и тех, кто мало двигается.

Как правило, вначале поражаются коронарные артерии, стеноз сонных артерий обнаруживается позже. У страдающих ишемической болезнью сердца и атеросклерозом иной локализации более высокий риск развития стеноза сонных артерий.

Симптомы стеноза сонных артерий

При стенозе сонной артерии нет симптомов, но есть тревожные при-

знаки инсульта. Так называемый мини-инсульт - один из симптомов приближающегося большого инсульта. Так бывает, когда сгусток крови на короткое время блокирует артерию, снабжающую кровью головной мозг.

Симптомы, которые могут быть всего несколько минут или не-

ХИРУРГИЧЕСКИЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ СТЕНОЗА СОННОЙ АРТЕРИИ РЕКОМЕНДОВАН ПАЦИЕНТАМ ПРИ СТЕНОЗЕ В 50% И БОЛЕЕ...

сколько часов: человек теряет зрение или оно ухудшается в одном или обоих глазах. При этом ощущается слабость и/или онемение одной стороны лица, или одной руки или ноги, или одной стороны тела. Речь становится невнятной, человек не понимает, что говорят другие. Нарушается координация,

НАРУШЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ОБРАЗОВАНИЯ ТРОМБОВ В СОННОЙ АРТЕРИИ И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ИНСУЛЬТУ.

кружится голова, затруднено глотание. Такое состояние требует неотложной медицинской помощи. Невозможно предсказать, перерастет ли мини-инсульт в ишемический инсульт. Поэтому надо немедленно вызывать скорую помощь - это может спасти жизнь или увеличить шансы на полное выздоровление. Обширный инсульт в 10 раз чаще развивается у людей, переживших такие сосудистые атаки.

Заблокирован сосуд...

Что такое ишемический инсульт? Он возникает, если по той или иной причине в мозгу блокируется кровеносный сосуд. Мозг способен функционировать, пока сеть кровеносных сосудов обеспечивает его богатой кислородом кровью. Инсульт приводит к недостаточности кровоснабжения, в результате чего мозг лишается питательных веществ и кислорода. Если ткани мозга не снабжаются кислородом более 3-4 минут, мозг начинает умирать.

Инсульт может произойти, если: сонная артерия сужается из-за тромба; часть тромба отрывается и перемещается в более узкой артерии головного мозга и там застревает; тромб перекрывает суженую артерию. Инсульт может произойти и в результате других заболеваний, таких как кровоизлияние в мозг (внутричерепное кровоизлияние), мерцательная аритмия, кардиомиопатия.

Как обнаружить стеноз

Для этого выполняют УЗИ сосудов шеи или ангиографию сонных артерий. Во время последней в кровеносный сосуд на руке или ноге вводится катетер, который подводится к сонной артерии. На следующем этапе в катетер вводится контрастное вещество и делается рентгеновский снимок сонной артерии. Это исследование позволяет определить, насколько сужена или закупорена сонная артерия, грозит ли больному инсульт и оценить необходимость дальнейшего лечения: надо ставить стент в сонную артерию или требуется хирургическое вмешательство. Магниторезонансная ангиография (МРА) также предостав-

ляет изображение сонных артерий. Во многих случаях такая ангиография дает важную информацию о сонных и позвоночных артериях и степени их стеноза, которую не получить во время рентгеновских и ультразвуковых исследований.

Компьютерная томография головного мозга выполняется при подозрении на инсульт. Это исследование может выявить области повреждения в головном мозге. Компьютерная томография в сочетании с ангиографией дает 3D-изображение сонных артерий, позволяет врачам определить степень сужения позвоночных и сонных артерий и оценить ведущие к ним кровеносные сосуды.

Как лечить стеноз?

Чтобы остановить прогрессирование стеноза сонных артерий, надо отказаться от курения, контролировать высокое артериальное давление, уровень холестерина, течение диабета и ишемической болезни сердца; употреблять в пищу продукты с низким содержанием насыщенных жиров, холестерина, недосаливать пищу или вообще отказаться от соли; поддерживать в норме вес; регулярно, хотя бы по 30 минут в день, делать гимнастику; ограничить употребление алкоголя; выяснить, нет ли нарушения сердечного ритма, потому что фибрилляция предсердий увеличивает риск образования тромбов и может привести к инсульту. Если у вас мерцания предсердий (мерцательная аритмия), надо принимать антикоагулянты.

Какие лекарства обычно назначает врач при стенозе?

Все пациенты со стенозом сонной артерии должны принимать препараты, чтобы уменьшить риск инсульта и других сердечно-сосудистых осложнений. Чаще всего рекомендуется аспирин. Другие антитромбоцитарные препараты - клопидогрел и дипиридамол. Их могут назначать отдельно или в комбинации с аспирином. В некоторых случаях рекомендуется варфарин - для снижения риска образования тромбов.

В течение 3 часов после появления симптомов ишемического инсульта, если скорая приехала к

больному вовремя, чтобы растворить тромбы, вводят так называемый активатор тканевого плазминогена.

Сильный стеноз? Идем на операцию

Каротидная эндартерэктомия - традиционный хирургический метод лечения стеноза сонной артерии, рекомендованный пациентам при стенозе в 50% и более, а также пациентам без симптомов с уровнем стеноза в 60% и более. Операция выполняется под общим наркозом или местной анестезией с внутривенным вмешательством. Во время операции хирург делает разрез на шее, в том месте, где заблокирована сонная артерия. После удаления тромба или атеросклеротической бляшки хирург сшивает сосуд и накладывает на кожу швы. Приток кро-

МИНИ-ИНСУЛЬТ – ОДИН ИЗ СИМПТОМОВ СТЕНОЗА СОННОЙ АРТЕРИИ И ПРИБЛИЖАЮЩЕГОСЯ БОЛЬШОГО ИНСУЛЬТА. ОН МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ ВСЕГО НЕСКОЛЬКО МИНУТ ИЛИ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ.

ви к мозгу восстанавливается через нормальный путь. Каротидная ангиопластика и стентирование - еще один метод лечения, выполняются без общей анестезии. Во время манипуляции баллонный катетер вводится в кровеносный сосуд и под контролем ангиографа (специального рентгеновского аппарата) направляется к месту закупорки или сужения сонной артерии. Оказавшись на месте, - баллон раздувается в течение нескольких секунд, чтобы открыть или расширить артерию. Во время стентирования вместо баллона на суженом участке размещают стент (маленькую сетчатую трубку), соответствующий размерам артерии. Стент остается на месте постоянно, поддерживая стенки артерий, в результате просвет сосуда остается открытым.

И каротидная эндартерэктомия, и каротидная ангиопластика и стентирование не требуют длительного пребывания в больнице. Как правило, пациент проводит в стационаре 1-3 суток, и в течение 1-2 недель возвращается к обычной жизни.

А. Григорян, сосудистый хирург, канд. мед. наук.

ОСТОРОЖНО, ГИПЕРТОНИЯ: Какие лекарства от простуды грозят скачком давления?

Простуды преследуют нас круглый год. В том числе и в теплое время года. Привыкнув к этому почти неизбежному злу, мы часто относимся к ним без внимания и лечимся на ходу первыми попавшимися средствами. При гипертонии - стойком повышении давления свыше 130/80 - такой подход может аукнуться сильным ухудшением самочувствия. О чем надо помнить, чтобы не подорвать здоровье сердечно-сосудистой системы?

✓ **Препараты с фенилэфрином - под запрет.** Этот компонент часто присутствует в средствах, которые облегчают симптомы простуды: жар, насморк, головную боль и т.д. Но! Если сердце не в порядке, фенилэфрин может спровоцировать приступ гипертонии. Увидели его в составе? Не принимайте препарат без рекомендации врача!

✓ **Лечение травками - с осторожностью!** Не стоит думать, что растительные препараты не могут навредить. Есть немало «травок», которые способны вызвать скачок давления. Среди опасных при гипертонии растений: элеутерококк, зверобой, боярышник, женьшень, лимонник, гибискус, анис, имбирь, солодка, родиола розовая, розмарин, розовая герань. Убедитесь, что они не входят в состав ваших средств от простуды.

✓ **Лекарства от насморка - по совету медиков.** Сосудосуживающие средства, которыми мы обычно лечим текущий нос, могут сужать сосуды далеко за пределами носовой полости. Как итог - повышение давления. Используйте эти препараты только по назначению врача и не превышайте дозировку.

Важно: если на фоне простуды и высокой температуры у вас появились одышка, боль за грудиной, страх смерти, частое сердцебиение, удушье, потливость, бледность и рвота, это означает, что сердце не справляется с нагрузкой. Срочно звоните в «скорую».

Вадим Вересков, кардиолог.



НЕДОСТАТОЧНОСТЬ КАРДИИ ЖЕЛУДКА: КАК ПИТАТЬСЯ?

Кардия - это участок между пищеводом и желудком, который обеспечивает прохождение пищи в одном направлении. Если его работа нарушена, происходит заброс желудочного содержимого в пищевод. Правильное питание при такой проблеме - основа успешного излечения.

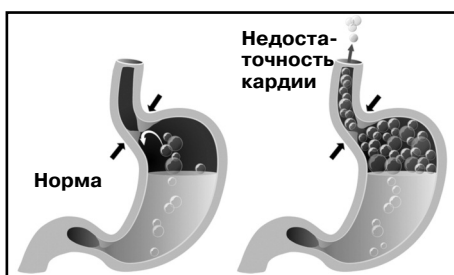
Основные правила питания

- ✓ Питаться нужно маленькими порциями, желателен в одно и то же время суток.
- ✓ В рационе важно уменьшить количество животных жиров, которые способствуют снижению тонуса нижнего пищеводного сфинктера.
- ✓ Количество белков, наоборот, нужно увеличить, так как они способствуют повышению тонуса сфинктера.
- ✓ Важно исключить раздражающие и содержащие нитраты и пищевые консерванты продукты, которые могут снижать тонус сфинктера (цитрусовые, помидоры, кофе, чай, мята, лук, шоколад, чеснок и алкоголь). Отказаться нужно от кислых, соленых, жареных, острых блюд, газировки. А также от блюд, вызывающих метеоризм.
- ✓ Ужин должен быть легким, не позднее чем за 3 часа до сна (кисломолочные продукты, овощные блюда, каши или омлет).
- ✓ Полужидкие каши и нежирные супы - основа диетического рациона.
- ✓ Запрещено употреблять слишком холодные и горячие блюда, систематически переедать перед сном. Жидкость употребляют до еды и в перерывах между едой. Нельзя пить после еды.
- ✓ После каждой трапезы должно оставаться ощущение неполного желудка. После приема пищи нельзя ложиться 2 часа, можно сидеть и ходить.

Разрешенные продукты

- ✓ Нежирные крупяные супы на овощном бульоне. Нельзя жарить овощи для супов.

- ✓ Отварная говядина, баранина, свинина, индейка, курица. Можно делать котлеты, суфле, тефтели, кнели, зразы и запекать их.
- ✓ Блюда из нежирной рыбы, приготовленные на пару или в духовке.
- ✓ Пшеничный хлеб (подсушенный), сухарики.



- ✓ Нежирный молочный и сметанный соус для рыбных, овощных и мясных блюд.
- ✓ Крупы. При наличии гастрита и эзофагита - с небольшим количеством клетчатки (манная, гречневая, овсяные хлопья, рис).
- ✓ Молоко средней жирности, не кислые кисломолочные напитки. Можно варить молочный кисель, а

Знаете ли вы, что...

- ✿ Орехи являются самым полезным перекусом. В них много жиров, клетчатки и белка, которые дают ощущение сытости.
- ✿ Кроме того, в них есть магний, витамин Е, цинк, необходимые для нормальной работы организма.
- ✿ Регулярные перекусы орехами помогают укрепить сердце и снизить риск диабета.



на десерт готовить молочный крем. В рационе должен присутствовать свежий (некислый или кальцинированный) творог средней жирности. Из него можно готовить запеканки, суфле, запеченные сырники, пудинг.

✓ Овощи с низким содержанием клетчатки - картофель, цветная капуста, кабачки, патиссоны, свекла, тыква, морковь в отварном и измельченном виде, овощные пюре и пудинги.

✓ Яйца в виде омлета можно есть каждый день. В небольшом количестве сливочное и растительное масло для добавления в блюда.

✓ Пюре, компоты, кисели, желе из сладких фруктов, запеченные фрукты. При обострении под запретом сырые фрукты и ягоды.

✓ Некрепкий чай с молоком или небольшим количеством сливок, сладкие соки, мед и сахар.

Что под запретом!

✓ Специи, пряности и приправы, жареные блюда, жирное мясо, мясные бульоны, консервы, копчености, тушеное мясо и рыба;

✓ кислые ягоды и фрукты и соки из них, соленые и маринованные овощи, грибы, помидоры, томатные соусы, кетчуп, майонез;

✓ свежий хлеб, слоеная и сдобная выпечка;

✓ лук, редька, белокочанная капуста, редис; бобовые, квас, напитки с газом, изюм, виноград;

✓ макаронные изделия, выпечка и рис (при запорах);

✓ газировка, крепкий кофе и чай, алкоголь, шоколад.

С. Яровой, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

В НАШЕЙ СЕМЬЕ РЕПЧАТЫЙ ЛУК ИСПОЛЬЗУЮТ НЕ ТОЛЬКО КАК ВКУСНУЮ ПРИПРАВУ ДЛЯ БЛЮД, НО И ВМЕСТО АПТЕЧНЫХ ЛЕКАРСТВ.

Лук – наше лекарство

✓ **С простудой** мы справляемся так: трем на терке 2-3 луковицы среднего размера. При этом выделяется большое количество фитонцидов, поэтому ни отворачиваться, ни зажимать, нос не надо. А потом еще 10 минут дышим над кашцей. Простуду как рукой снимает.

✓ **Если промочили ноги**, чтобы не разболеться, в холодильнике всегда есть смесь лукового и лимонного сока. Храним ее в стеклянной плотно закрытой банке. Разводим 1/4 ст. ложки в 1/4 стакана теплой кипяченой воды. Принимаем такой коктейль 3-4 раза в день.

✓ **При кашле или боли в горле** делаем ингаляции. Заливаем 3 ст. ложки цветков ромашки лекарственной 0,5 л горячей воды, кипятим на слабом огне 5-7 минут, процеживаем в глубокую миску. В горячий отвар добавляем 2 ст. ложки смеси лукового и лимонного сока. Накрываем голову махровым полотенцем и минут 6-7 дышим целебным паром, наполненным фитонцидами лука и эфирными маслами ромашки.

✓ **При гипертонии** измельчаем 5 луковиц, 20 зубков чеснока, 5 ли-

монов (без кожуры и семян). Смешиваем все с 1 кг сахара, заливаем 2 л кипяченой воды комнатной температуры, перемешиваем. Настаиваем неделю. Принимаем по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-25 минут до еды 25-30 дней.

✓ **При нарывах и фурункулах** некрупную луковицу запекаем в духовке, разрезаем, прикладываем к нарыву и прибинтовываем. Меняем повязку каждый день, повторяя процедуру, пока нарыв или фурункул не вскроется. Можно использовать кашлицу из свежего лука, завернутую в марлю или тонкую ткань.

✓ **Полезно для сердца.** Измельченную луковицу среднего размера заливаем 70%-ным спиртом в соотношении 1:10. Настаиваем в теплом месте 3 суток, процеживаем и принимаем по 15-30 капель на 1/4 стакана воды 3 раза в день перед едой.

✓ **Для профилактики атеросклероза** заливаем 2-3 измельченные луковицы 2 стаканами теплой воды, настаиваем 7-8 часов, процеживаем. Полученный настой пьем по кофейной чашке 3 раза в день перед едой.

И. Чащина.

❁ **Киви вреден при повышенной кислотности желудка. При пониженной фрукт можно включать в рацион.**

❁ **О клубнике лучше забыть при обострении гастрита или язвы желудка. Она может спровоцировать приступ.**

❁ **В крыжовнике много сахаров, поэтому эта ягода – не лучший выбор при сахарном диабете.**



Я НЕДАВНО ПЕРЕНЕС ОПЕРАЦИЮ...

❓ **Операция была проведена из-за травмы ноги. При выписке врач назначил обезболивающие. Их нужно принимать только при возникновении боли, не заранее?**

Юрий Н.

Нет, это не самый лучший подход. Любая медсестра вам скажет, что принимать анальгетики после операции по мере необходимости - безумие. Назначенные врачом лекарства начинайте принимать сразу по рекомендованной схеме. Не ждите сильной боли,

иначе вам будет сложно с ней бороться, лучше не давайте ей развиваться. В течение первых 48 часов после операции принимайте обезболивающий препарат регулярно через каждые 4-6 часов.

С. Юрин, хирург, врач высшей категории.

Прикинь на себя

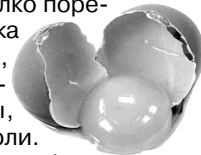
➔ **Боль, хруст и плохая подвижность суставов не связаны с отложением солей.**

➔ **Причина этих проблем – состояние хрящей.**

При эрозии пищевода

Блины с овощной начинкой

100 г муки высшего сорта, 100 мл пастеризованного молока, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки рафинированного подсолнечного масла, по 2 ст. ложки мелко порезанного репчатого лука и сливочного масла, пара листочков белокочанной капусты, морковь, щепотка соли.



Одно яйцо хорошо взбейте, постепенно введите молоко. После добавьте сахар, соль и муку. Тесто хорошо вымесите. На среднем огне разогрейте сковороду, смазанную растительным маслом. пожарьте тонкие блинчики, стараясь, чтобы тесто не подгорело и не подсохло.

Второе яйцо отварите вкрутую, очистите и измельчите. Капусту нашинкуйте мелкой соломкой. Морковь натрите, лук мелко нарежьте. Овощи потомите в сливочном масле. После немного остудите и перемешайте с измельченным яйцом. Начинку выложите на блинчик и заверните в форме конверта - так поступите со всеми блинами. Перед подачей немного подержите над паром.

Ешьте салат молодости и живите долго!

Моя бабушка прожила 92 года, хотя у нее было много болячек. В чем секрет ее долголетия? В наследственности, а еще она часто готовила овощной салат. Рецепт такой. Одну вареную свеклу натрите на мелкой терке вместе с морковью, луковицей и яблоком зеленого цвета (все по 1 шт.). Добавьте 1 чайн. ложку лимонного сока, 2 ст. ложки сметаны и хорошо перемешайте. Выложите в салатник и сверху украсьте 10 ягодами черной смородины. Этот салат и есть лекарство. Есть его надо по 2 ст. ложки 3 раза в день между приемами пищи. Курс - 1-3 месяца. Он понижает давление, укрепляет иммунитет, полезен для легких, помогает при усталости и сухости глаз, выводит токсины, улучшает работу кишечника, устраняет неприятный запах изо рта, запоры. А еще поможет сбросить лишний вес. Так что ешьте такой салат, молодейте и живите долго!

О. Черникова.

КАК ОМОЛОДИТЬ МОЗГ?



Каждый год в мире диагностируют около 7 миллионов новых случаев старческого слабоумия. Как не пополнить их ряды и защитить свой мозг от разрушения?

вития старческих болезней мозга. В нем приняли участие более 600 человек, у трети из которых уже развивалась деменция, остальные были здоровы.

Участники заполнили анкеты, анализ которых показал: чаще и быстрее деменция развивалась у людей, чей рацион состоял из мяса низкого качества (колбасы, сосиски), крахмалистых овощей и сладостей. В рационе «здоровой» группы мясо также присутствовало, но участники выбирали нежирные сорта и ели его вместе с полезными гарнирами из овощей и свежей зелени. Их рацион был гораздо разнообразнее и включал рыбу и морепродукты, орехи, ягоды и фрукты, нерафинированные масла.

дуг на пользу), больше читайте и меньше смотрите телевизор.

Также нейрогенез стимулируют ситуации, в которых требуется выходить из зоны комфорта. Это могут быть прогулка по новому маршруту, действия не ведущей рукой и любая новая деятельность в непривычных условиях.

Дружить полезно

Исследование, напечатанное в журнале *Lancet Neurology*, показало, что чем шире круг общения у человека, тем выше его когнитивные способности. В этом случае патологические изменения мозга проявляются в меньшей степени.

Это легко объяснить: живое общение предполагает активную работу мозга. Человеку приходится одновременно концентрироваться на том, что говорит собеседник и осмысливать свой ответ, отслеживать невербальные проявления и анализировать собственные эмоции от общения.

✓ Для людей пожилого возраста даже короткий разговор (10-15 минут) может стать отличной тренировкой памяти.

Чаше употребляйте в пищу треску! В этой рыбе содержится белок парвальбумин, способный уничтожать вещества, вызывающие болезнь Паркинсона.

Спорт в любом возрасте

Спорт и когнитивные способности человека тесно связаны, так как именно во время физических упражнений усиливается приток крови к головному мозгу, а значит, происходит его обогащение кислородом. Таким образом, чем активнее человек, тем выше у него нейрогенез - процесс создания новых нейронов и «обновления» мозга.

Ученые из Австралии выяснили, что ежедневные 50-минутные прогулки улучшают концентрацию внимания у пожилых людей. Особенно полезно заниматься на свежем воздухе. Идеальным вариантом станут бег, скандинавская ходьба, йога или аэробика на природе, а также танцы, плавание или даже обычный подъем по ступенькам.

Чем более разнообразны пейзажи окажутся перед глазами, тем лучше будут стимулироваться зоны мозга, отвечающие за память. Старайтесь чаще бывать в незнакомых местах, путешествуйте, совершайте длительные прогулки в новых районах.

Диета для мозга

В журнале *Neurology* было опубликовано исследование, демонстрирующее взаимосвязь питания и раз-

Спать больше, но не днем

Доказано, что во время сна мозг очищается от нейротоксинов, которые играют большую роль в развитии деменции. Недостаток сна, наоборот, способствует дегенеративным изменениям в мозгу: увеличивается риск развития болезни Паркинсона, бокового амиотрофического склероза, деменции. Вот почему так важно, чтобы продолжительность ночного сна была не менее 8 часов.

Однако это правило не распространяется на дневной сон. Ученые выяснили: продолжительный сон днем, напротив, увеличивает риск развития старческого слабоумия.



Читайте и учитесь

В Китае люди старше 65 лет реже страдают от нейродегенеративных заболеваний мозга. Ученые связывают это с тем, что у китайцев более распространен интеллектуальный отдых - чтение книг, изучение языков, путешествия, посещение музеев. Если хотите сохранить здоровье мозга, берите с них пример и заведите несколько интеллектуальных хобби (даже отгадывание обычных кроссвордов и решение sudoku пойдут на пользу).

Вещество

для молодости мозга

Исследователи из Медицинского колледжа Бейлора и Неврологического НИИ открыли уникальное вещество, способное вернуть мозгу молодость, а также укрепить память и улучшить настроение. Этим веществом оказалась олеиновая кислота, которая в большом количестве вырабатывается в определенных участках мозга. Она связывается со стволовыми клетками TLX, которые стимулируют нейрогенез. Вот только олеиновая кислота из пищи (например, из оливкового масла) достигает мозга лишь в небольших количествах и не способна оказывать сильного влияния на нейрогенез. Остается лишь ждать, когда ученые создадут препарат от деменции на основе этого вещества.

									Защитница Маугли					
Указатель скорости	 Спорт драчливых			Мягкий сливочный сыр	Станция слежения		Пирожное		Финансовый ревизор		Мера земли		Крушение атомного ядра	
Труба взирать на звезды							Креветки к пиву (разг.)							
				Купол изнутри	Сосед эскимоса				Индикатор в химии		Мастер строить рожницы		Удар в бильярде	
				Компонент дорожных духов		Официант за стойкой		Африканский "баран"						
Чтец минут на 40		"Движимость" тромбона	Плот туда-сюда					Богиня радуги		1		Звонкий перебор копыт		
				Дубина из суковатых		Распря между князьями								
Деревенский магазинчик		Колега тореро						Музыка прибоя						
Вольная пичуга		Часть почтового адреса												
				Пассия Пушкина		2	 "Расческа" для грядки				Земляк Отелло		У иных она не дура	
Знак хохлатке на обед	Вид мавзолея	Бережливый тип												
				Вьетнамская денежка	Монастырь буддистов						Туманный дым		Науськивание щенка	
Злая колдунья	Место для черепицы						"Волны" на крыше	Пушной зверёк						
				Аналитический ... ума	Документ об увольнении				Яблоня или вяз		Финтифлошки на фасаде		Опасные речи	
Запрет на закон	Чрезвычайный или пряный						Слепая с мечом и весами						Курортное лежбище	
				Косой парус						Скорость для метронома				
Скачки для джипитов	Барабан генацвале						Кинозвезда Ион ...							
				Приток Колымы				Щелкунчик	Бендер как сын Шмидта					
Звук не стерео	"Купрум" по-русски						То, что Шлиман накопал				Азарт без тормовозов			

Лицо с обложки



ЛИЛИ-РОУЗ ДЕПП: «Люди нужны друг другу»

Этой девушке на роду написано быть большой звездой. А еще лицом Дома Chanel — в частности новой помады Chanel Rouge Coco Bloom. И пока в мировой прокат выходят сразу три новых фильмов с участием юной актрисы, Лили рассказала нам о своей любви к розам и розовому — имя все-таки обязывает.

- Chanel в вашей жизни, наверное, с рождения. А как у вас складываются отношения с Virjini Viar, креативным директором Дома?

- С Virjini Viar я познакомилась, когда мне было 16 лет — тогда я как раз начала работать с Chanel, снималась в своей самой первой рекламной кампании очков. Я сразу поняла, что ее видение совершенно уникально, во многом потому, что она сама — воплоще-

ние той самой женщины Chanel, для которой трудится. Ее вклад в коллекции — это и элегантность, с одной стороны, и, как бы это сказать, крутость! Она умеет делать одежду так, что ты моментально ощущаешь в этих вещах себя самой собой, как будто для тебя и шили. Когда еще были настоящие шоу, до карантина, я приходила к ней в студию и видела процесс работы над коллекциями своими глазами — завораживающее действие, маги-

ческое зрелище! А сама Virjini — очень добрый, очаровательный и необычайно творческий человек.

- Как вы пережили локдаун? Многие признаются, что в это время смогли переосмыслить свою жизнь, понять что-то новое про себя и окружающий мир. С вами произошло что-то подобное?

- Я провела его с семьей в Париже, и это было по-настоящему ценное время. С теми родными и друзьями, с которыми раньше было так легко и просто встретиться, приходилось созваниваться по Facetime и другим мессенджерам с видео — и в такие моменты понимаешь, как же ты скучаешь по ним. Думаю, этот период преподавал нам всем хороший урок — люди нужны друг другу, поэтому цените близких.

И я видела особенную красоту в том, на какие ухищрения мы все шли, чтобы оказаться ближе друг к другу.

- Во время локдауна вы снимались в психологической драме Натали Бьянкери «Волк». Как это было?

- Да, мы снимали в Ирландии, соблюдая все антиковидные меры безопасности. Было необычно. Но мне так нравился сценарий и не терпелось вернуться к работе, что я была совершенно готова немного пострадать. И очень повезло с коллегами по съемочной площадке — например, мой партнер по фильму, актер Джордж Маккей, просто потрясающий человек. 2021 год вообще оказался для меня необычайно удачным — выходит сразу несколько моих фильмов. Кроме «Волка» еще «Поколение Вояджер» и «Безмолвная ночь», где я играю вместе с прекрасными Мэттью Гудом и Кирой Найтли. Каждая из этих лент важна и дорога мне по-своему. И я безумно рада, что люди смогут их посмотреть именно сейчас, после такого сложного прошлого года.

- Многие актеры часто забирают что-то со съемок, сувениры, чтобы еще долго помнить тот опыт. У вас есть такие памятные вещицы со съемочных площадок?

- Конечно! Я всегда что-то оставляю себе — память о классных съемках мне очень дорога. С площадки «Волка» я забрала футболку, несколько аксессуаров и, как ни странно, расческу своей героини.

- Вы живете на два континента, Америку и Европу. Мама — француженка, папа — Джонни Депп. Как в вас сочетаются американские и французские черты характера? И когда вы переходите с одного языка на другой, вы чувствуете себя немного другим

человеком? С другим менталитетом?

- По поводу языка — в самую точку! Мне часто об этом сообщают друзья. Ну а еще я Близнецы по гороскопу, так что, знаете, это только усиливает эффект двойственности! Но должна сказать, что я одинаково люблю как американскую, так и европейскую культуру, и чувствую себя как дома что в Нью-Йорке или Лос-Анджелесе, что в Париже.

- Давайте затронем розовый цвет. Вы явно к нему неравнодушны, и имя обязывает! И на показ весенней коллекции Chanel вы пришли в розовом джемпере. А какие вещи этого цвета из новой коллекции вам сразу захотелось надеть?

- Да, я всегда любила розовый. И у Chanel с этим цветом действительно свои теплые отношения. Например, моя самая любимая сумка Chanel именно розовая с черным, и это идеальное сочетание цветов. А из новой коллекции я моментально влюбилась в маленький свитер из розового кашемира и в неоновые образы из денима.

МОДЕЛЬНАЯ КАРЬЕРА

Лили-Роуз Депп — актриса и модель. Ее родители — Джонни Депп и Ванесса Паради. Творческую карьеру девушка начала в юном воз-

расте. Известность к ней пришла после съемок в рекламной кампании Chanel.

Необычная внешность подходит для съемок в рекламе: для подиума Депп недостаточно высокая (рост 160 см при весе 40 кг). Некоторые гуру модельного бизнеса считают, что четко очерченным скулам позавидовала бы даже Элизабет Тейлор.

Сотрудничество с «Шанель» началось в апреле 2015 года. В Нью-Йорке Карл Лагерфельд организовал показ новой коллекции Chanel Paris-Salzburg. На мероприятии в качестве моделей присутствовало несколько новых девушек, в том числе Лили-Роуз Мелоди. Впервые о дочери Деппа и Паради заговорили как о новом лице прославленного французского бренда. В 2016 году «Шанель» и Лили Депп подписали контракт.

Девушка стала рекламировать аромат Chanel 5 L'Eau. Это времененный вариант духов Chanel No. 5. Ожидалось, что парфюм будет пользоваться спросом среди поклонниц бренда. Юная модель составила конкуренцию именитым актрисам, участвующим в рекламных кампаниях модного дома. Это Николь Кидман, Одри Тоту, Катрин Денев. Лили стала послом французского бренда, снималась в рекламе очков Pearl, представленных в



В фильме «Трафик»

коллекции осень – зима 2015/2016. Депп предстает перед поклонниками на страницах журналов Vogue, Gala и Grazia.

В 2018 году в «Инстаграме» Chanel были выложены фото амбассадоров бренда, в том числе и 19-летней на тот момент Лили Роуз в купальнике розового цвета. Фотосет был посвящен окончанию лета. Нередко модель повторяет образы матери, которая раньше также была представительницей Chanel.

Многие обвиняют Лили в том, что ее фигура — результат хирургического вмешательства. В 2016 году девушка появлялась на показе Chanel, после чего пропала из объектива камер на месяц. В январе 2017-го Депп посетила Sidaction Gala Dinner, на котором заметили преображения ее фигуры. Нет доказательств того, что юная звезда делала пластику. Фанаты предполагают, якобы она просто поправилась. Поклонники отмечают, что Депп внешне напоминает американскую актрису Анну-Софию Робб. У девушек похожие черты лица и одинаковый цвет волос.

В мае 2019 года Депп посетила вечеринку Модного дома Chanel, на которой также присутствовали Кира Найтли, Ванесса Паради, Наоми Кэмпбэлл и другие.

Лили продолжает сниматься в рекламных кампаниях Chanel, а ее стиль обсуждают в таблоидах. В феврале 2020-го девушка посетила премию Bafta и шокировала всех прозрачным платьем черного цвета.

Фигуру в откровенных нарядах Депп демонстрировала не впервые. Годом ранее актриса посещала премию «Мет Гала». Тогда Лили также была в черном облегающем платье от Chanel, в 1992-м в этом же наряде красовалась Кристи Тарлингсон.



В фильме «Волк»



В фильме «Честный человек»



КАК ОТВЕЧАТЬ НА БЕСТАКТНЫЕ ВОПРОСЫ

«Вера, как ты? Еще не замужем? Ну что ты в самом деле, давно пора! Сама понимаешь - пара лет, и еще сложнее будет мужика найти!» Убедившись по Вериним глазам, наполнившимся слезами, что девушка вполне осознала весь масштаб трагедии и ужас своего положения, соседка Марья Алексеевна с чувством выполненного долга удаляется.

Все когда-нибудь слышали вопросы, после которых возникло чувство стыда за собеседника, лишеного чувства такта и деликатности, но считающего, что его поведение абсолютно нормально. Почему они так поступают и как этому противостоять?

ПО ЛЮБОМУ ПОВОДУ?

Предположим, Вера (которой до добрых слов Марьи Алексеевны мысль о необходимости срочного замужества в голову не приходила) сразу прониклась темой брака и вышла замуж, рассчитывая жить долго и счастливо и радовать соседку.

Но не тут-то было! Следующий вопрос - абсолютный лидер рейтинга бестактности: «Когда ребеночка ждать? Пора уже - еще пара лет, и поздно будет».

Интересующиеся чужим потомством, похоже, живут в идеальном мире, где дети без проблем рождаются, стоит лишь только захотеть. А у скольких женщин (да и супружеских пар) от таких вопросов сердце обливалось кровью и становилось трудно дышать... Ладно, Вера стала счастливой матерью и наи-

вно думала, что вопросов к ней больше не будет.

«А когда за вторым пойдешь? Один ребенок эгоистом вырастет, надо еще рожать!» ~ авторитетно заявляет соседка.

Хорошо, Вера родила еще и, казалось бы, удовлетворила все пожелания обществу. Но Марья Алексеевна не сдаётся: «Что-то ты расплылась совсем. Когда худеть уже будешь? Смотри, вот начнет муж на молодых заглядываться...»

Как вы понимаете, Веру не спасет ничто. Если она похудеет, соседка скажет, что это нездоровая худоба... И так далее!

Я ДОБРА ТЕБЕ ХОЧУ!

Интересно, что большинство людей, доводящих других до слез, делают это по доброте душевной. Они задают вопросы не просто так, а чтобы помочь: обратить внимание на проблему (о наличии которой вы не подозревали или которая является вашей болью и личной трагедией) и дать ценный совет, до которого, по их мнению, вы никогда сами не додумаетесь. Мысль о том, что только за сегодня он уже пятый,

выслушанный вами, никогда не придет им в голову, так как это подорвет уверенность их в своем превосходстве. Так же, впрочем, как и мысль о том, насколько вам могут быть неприятны и мучительны бестактные вопросы.

В первых рядах здесь обычно стоят родственники, считающие, что в семье нет условностей и кто же скажет правду, если не они. По неписаным правилам игры вы не можете обижаться, а должны молча кивать головой, а еще лучше благодарить людей, неравнодушных к вашим «бедам».

КАК ОТВЕТИТЬ?

Выбор способа парировать бестактные вопросы зависит от крепости ваших нервов, находчивости и желания или необходимости общаться с этим человеком дальше.

1. Благодарный: «Вы абсолютно правы, Марья Алексеевна! Мне действительно уже давно пора замуж. Я обещаю подумать над вашими словами и принять меры!»

Сделать вид, что только что вам буквально открыли глаза, вы прозрели и теперь приложите все силы для решения указанной проблемы. Горячо поблагодарить собеседника и... немедленно выбросить его слова из головы.

2. Шутливый: «Да я бы с радостью, но мужиков нормальных не найти! Если вам попадетесь достойный экземпляр, вы уж зовите меня!»

Придумывать абсурдные ответы, ставящие в тупик вопрошающего, на которые он даже не сможет возразить в силу их нелепости.

3. Грубый, но честный: «Я не хочу показаться невежливой, но считаю, что задавать подобные вопросы о моей личной жизни с вашей стороны несколько бестактно. Если мне понадобится консультация по вопросам брака и семьи, я, возможно, воспользуюсь вашими услугами».

Указать человеку, что он перешел границы, в максимально корректной, но безапелляционной форме. Велика вероятность, что после таких слов он больше не полезет к вам в душу.

4. Клин клином: «Марья Алексеевна, а вы сами-то замужем были? До или после того, как сильно поправились?»

Полностью «отзеркалить» ситуацию, стать таким же, как собеседник, и насладиться его реакцией. К сожалению, способ подходит не всем: трудно перешагнуть через свое представление о нормах приличия. Зато результат гарантирован: бесцеремонные вопросы вам больше никто задавать не рискнет, чтобы не узнать про себя много нового и неприятного.

Я всегда знала, что не буду одной из тех свекровей, которые жизни не дают своим сыновьям. Хотя и вырастила Пашу одна, без помощи мужа, но привязывать к себе не стала. С юных лет не держала «при себе», многое позволяла. Может, поэтому у нас и сохранились теплые отношения.

Когда сын начал знакомить меня со своими девочками, я чуть ли не каждую принимала, как дочь родную. Понимала, что они все, скорее всего, временное увлечение, но все равно угощала, привечала, налаживала контакт.

Вот и Юлю я приняла сразу. Тем более она действительно мне понравилась - смысленая, симпатичная, работает врачом в детской поликлинике. Я молодых и в гости приглашала, и чем угостить, куда посадить не знала, лишь бы довольны были. Когда они объявили о свадьбе, расплакалась. Теперь моя душа была почти спокойна. Почему почти? Объясню.

Пришла ко мне как-то соседка и спрашивает: «Твой Паша с Юлькой, что ли, связался?» Вопрос был явно с подвохом, так что я кивнула неуверенно. «Знаешь, какие слухи про нее ходят?» - уточнила Тамара Ивановна. Оказалось, по ее словам, в округе Юля считалась девушкой... влюбчивой. Направо и налево разбивала парням сердца. Я задумалась.

В общем, этот разговор с соседкой я вспомнила гораздо позже, а поначалу отмахнулась от ее слов. Да и дел было невпроворот... Сначала в свадьбе готовились, потом молодых в отпуск отправляли. Ну а следом я стала внуков дожидаться. Ждала год, второй, третий. Потом уже не выдержала, к Юле подошла. Говорю, дорогая, вы бы с Пашей задумались о потомстве. А она мне ответила на удивление резко: «Когда о нем думать? Ваш сын все время в командировках пропадает!»

Паша и правда часто отлучался по работе, но всегда спешил домой. Так что тут точно проблема была в чем-то другом. А потом одним весенним утром я узнала, что, наконец-то, скоро стану бабушкой. Как же я была счастлива! Обнимала попеременно то сына, то невестку. Юля, кстати, счастливой не выглядела - как будто ее беспокоило что-то. Но я все списала на токсикоз.

Я и раньше к невестке особое внимание проявляла, а теперь и вовсе старалась во всем угождать. Чтобы семья ни в чем не нуждалась, сыну пришлось взять дополнительную работу. Так что мы стали его видеть еще реже, чаще оставались с невесткой вдвоем. Даже в роддом ехали вместе на такси - схватки



ВНУК ОКАЗАЛСЯ НЕ РОДНЫМ!

Говорят, материнское сердце все чувствует. Иногда оно сомневается там, где, казалось бы, нет ничего подозрительного. И не просто так!

позволяли, а Паша на машине подскочить не успел. Русланчик родился настоящим богатырем - 52 см, 4400 г! Все врачи удивлялись: в кого такой крупный? И действительно, Пашка у меня был мелким, худеньким, Юля - вообще тростиночка. Сама она на все вопросы отшучивалась: «В беременность малыша раскормила!» Да мне, собственно, и все равно было, сколько он весил. Главное - мой, родненький, здоровенький! Уж как я его выхаживала, как заботилась! В первые месяцы у Руслана обнаружилась сильная аллергия. Одним словом, проблемный мальчишка нам достался, но мы не жаловались. Первый год, кажется, я носилась с ребенком даже больше, чем Юля. Она вдруг решила освоить новую профессию, записалась на курсы. Стала где-то пропадать, прикрываясь занятостью. Я обо всем молчала, даже Паше не говорила, чтобы ссор лишних не возникало. Решила: моя работа - любимый внук.

Как же было приятно наблюдать за тем, как он растет! Правда, с каждым месяцем я все больше замечала внешнее несходство Руслана с родителями. Взять хотя бы крупную ямочку на подбородке - ни у кого из нас такой не было. Или цвет волос: родители оба светлые, а этот - настоящий брюнет.

Потом Паша с Юлей начали ругаться. Вроде и причин веских не было, а что ни вечер - то ссора. Я смотрела на это молча, боясь, как бы до развода не дошло. Ведь Русланчику было всего два года!

А однажды к нам пожаловал гость. Раздался звонок в дверь, я

была как раз в гостях у сына. На пороге меня встретил высокий крупный мужчина - натуральный брюнет. С ямочкой на подбородке... У меня сразу кольнуло сердце. Юля, увидев посетителя, явно испугалась. Схватила на руки Руслана, прижала к себе. А тот мужчина сразу все понял. Протянул к ребенку руки и сказал: «Так вот ты какой, сынок». В ту минуту я чуть в обморок не упала. А Паша, стоявший неподалеку, покраснел от злости. Видимо, сын подозревал...

Следующий месяц мы потратили на выяснение отношений. Сын пытался понять, кем ему приходится ребенок. Тот рослый мужчина периодически заходил в гости. А Юля тряслась от страха: она призналась нам, что попросту не знает, кто отец Руслана. Оказалось, в одну из командировок мужа у Юли случился роман, а когда поняла, что беременна, решила ребенка оставить.

Мое сердце болело не зря - тесты показали, что родства между Пашей и Русланом нет. Развод был неминуем. Но самое страшное - это то, что все мы чувствовали из-за Русланчика. На моем сыне не было лица, сама я сидела на успокоительных. Да и Юле было несладко - тот мужчина, хоть и рад был узнать о существовании сына, полноценным отцом не спешил становиться. Сам малыш, конечно же, ничего не понимал.

Месяц назад Юля уехала. Мы с Пашей до сих пор безутешны и не понимаем, как же такое могло произойти?..

Евгения Г.



РЕГИНА ТОДОРЕНКО Брат от жизни все!

То место, которое Регина Тодоренко занимает в шоу-бизнесе сейчас, досталось ей непросто. Упорный труд, обаяние и неисправимый оптимизм превратили девочку из Одессы в звезду крупного масштаба.

О том, что Регина вырастет творческим человеком, можно было предположить с самого ее детства. Девочка увлекалась не только вокалом, но еще и хореографией. Она разучивала номера и представляла, как однажды тоже будет петь на сцене. Мечта сбылась в лучшем виде!

ОКРЫЛЕННАЯ МУЗЫКОЙ

Если сегодня спросить у обывателя, кто такая Регина Тодоренко, прежде всего ее вспомнят как ведущую культового шоу «Орел и решка», следом - как ту, которая сидит в жюри нашумевшего шоу «Маска». Но на самом деле начинала девушка не с этого.

Да, в молодости она состояла в школьном театре «Балаганчик», но тем не менее после окончания школы отправилась учиться в Одесский национальный морской университет. Специальность тоже выбрала совсем не творческую - девушка поступила на факультет транспортных технологий и систем. Долгое время она уговаривала себя, что нужно получить серьезную профессию и стать «как все», только вот душа просила совсем другого.

В университете Тодоренко не училась. Из родной Одессы девушка отправилась в Киев, где прошла отбор на факультет режиссуры и шоу-бизнеса Киевского национального университета культуры и искусств. Возможно, ее решению не обрадовались родители, но сама Регина наконец почувствовала, что находится на своем месте.

Впрочем, идея сменить направление в жизни пришла не спонтанно. Еще в 2007 году Тодоренко заявила о себе, став ведущей громкого конкурса «Золотая десятка», проводимого на телевидении. А там ее по счастливому стечению обстоятельств заметила одна из самых известных украинских продюсеров Наталья Могилевская. Женщина тогда занималась проектом «Фабрика звезд» и, недолго думая, пригласила Тодоренко принять участие во втором сезоне.

В 2008 году она стала финалистом проекта. Затем было решено продолжать музыкальную карьеру. Так Тодоренко стала солисткой группы Real O, подписав контракт с продюсером на несколько лет. Все это время девушка пела и развивалась в музыкальном направлении, но

поставленная подпись вскоре стала обузой. В 2014 году продолжать сотрудничество Регина отказалась. Пришла пора смотреть в другом направлении.

СЧАСТЛИВЫЙ БИЛЕТ

2014 год в целом оказался переломным в жизни девушки. Отказавшись от музыкального контракта, она не спешила отрешиваться от музыки, которую всей душой любила. Спустя год даже выпустила сольную песню, заявив о себе как о самостоятельной исполнительнице. Написала несколько композиций для известных артистов - Софии Ротару, например. Даже отправилась покорять российский музыкальный олимп, подав заявку в шоу-проект «Голос». Это был четвертый сезон, и ее вокальные данные не могли не заметить. Наставником девушки стала Полина Гагарина. До финала Регина не дошла, впрочем, стоило ли? Ведь к тому моменту зрители уже давно знали ее как самостоятельную единицу. А все благодаря тому, что в 2014 году Тодоренко прошла отбор в качестве ведущей нового проекта о путешествиях «Орел и решка». Тогда девушка вытащила поистине счастливый билет.

Именно благодаря этому шоу артистка заявила о себе и приобрела поклонников. Зрителей покорили ее непосредственность, открытость, любопытство. Она явно не относилась к тем ведущим, которые будут с умным видом что-то вещать на телеэкране. Нет, Регина была со зрителями заодно, и это подкупало.

Поначалу соведущим Тодоренко был Коля Серга, но позже несколько раз происходили замены. Больше всего девушке запомнились съемки кругосветного путешествия в рамках программы «Орел и решка». В течение восьми месяцев Тодоренко перемещалась из страны в страну, из города в город и рассказывала обо всем, что видела.

Это был интересный опыт, и Тодоренко по-настоящему наслаждалась происходящим. Параллельно со съемками на телевидении она продолжала записывать песни и в 2016 году даже выпустила сольный альбом. У себя на родине ее признали прорывом года и высоко оценили музыкальные заслуги. Сама Регина понимала, что именно сейчас, пока еще нет семьи и детей, она может позволить себе развивать карьеру, пробовать новое. Впрочем, до обретения нового статуса оставалось не так долго.

БЕЛЕНЬКИЙ ИЗ SMASH!!

Когда казалось, что Регина Тодоренко испробовала все творческие ипостаси, девушка вдруг решила податься в театр. Летом 2017 года ее пригласили попробовать себя в одной из главных ролей в комедийной постановке «Заложил жену в лом-

бард». Напарником должен был стать бывший солист группы «Smash!!», и у Регины с этим была связана своя история.

Дело в том, что в школе Тодоренко, как и многим ее одноклассникам, нравился «Беленький из Smash!!». Она грезилась им, вешала плакаты у себя в комнате. И вот ей, уже повзрослевшей, представился шанс поработать с Владом Топаловым. Конечно, она была рада, хотя подростковые чувства уже давно отошли на второй план. Вот только ожидание в ее случае совсем не совпало с реальностью. Когда Регина увидела Топалова впервые, он ей совершенно не понравился. Молодой человек показался ведущей высокомерным и напыщенным. Он все время сидел в телефоне и плохо шел на контакт. Так прошла одна репетиция, другая. А потом Влад начал строчить эсэмэски уже ей, Регине. Та совершенно не знала, как реагировать на такой поворот событий.

Со временем они стали общаться больше, потом и вовсе подружились. Регина поняла, что принятое ей за горделивость во время первой встречи было ничем иным, как маской. Из прессы она знала о непростой судьбе Топалова. Слышала и про бремя ранней славы, и про наркотики, с зависимостью от которых артист еле справился. В последнее время все чаще писали о его разводе с дочерью бизнесмена Павла Данилина Ксенией. Их брак оказался краткосрочным: позже певец признался, что они оказались совершенно разными людьми.

А что же Регина? Она долгое время просто не оставляла себе времени на личную жизнь. Ей хотелось развивать карьеру и брать от жизни все, а о семье было решено подумать позже. В 2016 году стало известно о романе девушки с продюсером Никитой Трякинским, но и он ни во что не вылился.

Зимой 2018 года поползли первые слухи о возможной связи Регины Тодоренко и Влада Топалова. Оба категорически отрицали, что это возможно. Но однажды тайное стало явным.

ПЕРВЫЙ ПОШЕЛ!

Пытаясь скрыть зарождающиеся отношения, Влад и Регина то и дело



Несмотря на безграничную любовь к сыну, Регина не скрывает, что она строгая мама

совершали проколы. Как-то раз их вместе заметили в поездке на Байкал, в другое время они поехали в Лондон. Рассекретить чувства влюбленные решились не сразу и выдавали поклонникам информацию порционно. Вскоре их ждало сразу две новости: во-первых, стало известно, что певец сделал возлюбленной предложение, во-вторых, стало понятно, к чему такая спешка, - Регина оказалась беременной! Это был долгожданный малыш, который помог артистам создать общую семью. Предложение Тодоренко получила у берегов Корсики, когда они с Владом вышли прогуляться на яхте. А расписалась пара за пару месяцев до появления на свет первенца. Мальчика назвали Михаилом - в честь отца Топалова. Однако сами молодые предпочитали называть его на западный манер - Майклом.

Беременность далась Регине не просто - мучали отеки и непростое самочувствие. А после родов девушка все чаще стала задумываться о том, чтобы поскорее оказаться «в строю». Уже в 2019 году стартовало ее авторское шоу «Регина +1», где ведущая брала интервью у экспертов и простых мам на тему воспитания и ухода за детьми. Программу оценили по достоинству, вручив Тодоренко премию ТЭФИ.

Однако на фоне успехов в карьере начала проседать личная жизнь. Ссоры с Владом участились, Регина поняла, что они с мужем все меньше понимают друг друга. Топалов не раз признавался в том, что у него сложный характер. Наверное, это могло бы даже стать причиной для расставания, только вот молодые люди вовремя опомнились и пошли спасать свою семью к психологу. На удивление специалист помог - влюбленные сплотились. Тем более впереди их ждало настоящее испытание.

ПРИЗНАТЬ ОШИБКИ

2020 год выдался по-настоящему непростым для Тодоренко. Весной она дала большое интервью, в котором в том числе упомянула тему домашнего насилия. Не подумав над некоторыми ответами, Регина буквально подписала себе приговор. Во всеуслышание ведущая заявила: «Женщинам стоит задуматься, почему их бьют мужья». А потом еще и припечатала, пояснив, что считает недопустимым рассказывать о подобных проблемах в семье на большую аудиторию.

Ее тщательно выстроенный мир начал рушиться уже на следующее утро. Огромное количество звезд высказались против точки зрения Тодоренко, а крупные бренды, которые ранее сотрудничали с артисткой по вопросам рекламы, отказались впредь с ней работать. В Сети началась травля.

В конце концов Регина не выдержала. Ее эмоциональное состояние



Ведущая - самый искренний и эмоциональный член жюри шоу «Маска»



Проект «Орел и решка» подарил Тодоренко популярность и сделал заядлой путешественницей

было на грани. Тодоренко не раз пыталась оправдаться, но ее уже не слышали. В итоге ведущей пришлось снять большой фильм о жертвах домашнего насилия и перевести крупную сумму на благотворительность. Только после этого зритель начал вновь оттаивать по отношению к ней.

Все окончательно забылось спустя год - Тодоренко пригласили в шоу «Маска», где она с нуля начала выстраивать свой новый образ. За ним последовали возвращение в проект «Орел и решка», съемки в очередном сезоне «Ледникового периода». Но куда более значимое событие произошло весной 2022 года - телеведущая объявила, что готовит во второй раз стать мамой.

Вторая беременность дается ей еще тяжелее, чем первая. Прежде всего, трудно эмоционально, ведь сама Регина родом из Одессы, и ей непросто узнавать про те события, которые происходят в мире. Она давно и счастливо живет в России, хотя и не исключает возможного переезда в будущем. Причина - супруг Тодоренко не раз говорила, что Влад - потрясающий вокалист, который может быть гораздо более популярен, хочется, чтобы его талант оценили, узнали в мире. Впрочем, в ближайшее время семья вряд ли куда-то отправится. Они вовсю готовятся к пополнению и выют семейное гнездышко.

Как я похудела



ЗАЕДАЕТЕ СТРЕСС?

Один из распространенных способов справиться со стрессом - съесть что-нибудь вкусное. Ведь еда - это быстрое и доступное удовольствие. Однако если злоупотреблять этим способом, он может перерасти в неконтролируемое переедание и срывы (если вы соблюдаете диету).

Кажется, что выхода нет. Мы ведь не можем устранить из жизни все трудности и волнения разом. Но в действительности механизм стрессового переедания отлично известен ученым. Разработаны действенные методы, помогающие преодолевать стресс, не прибегая к еде.

ПРИЧИНЫ ПЕРЕЕДАНИЯ

Когда мы пережевываем и перевариваем пищу, в организме активизируется парасимпатическая нервная система, и возникает ощущение спокойствия, довольства. Поэтому в нервной обстановке часто хочется есть.

Другой фактор, провоцирующий стрессовое переедание, - культ еды. Когда-то нашим предкам приходилось голодать. Так сложилась традиция радоваться обилию пищи, накрывать на праздники богатые столы. В том числе поэтому так тянет к калорийным вкусностям, когда нам плохо и не хватает радости.

ЗАМКНУТЫЙ КРУГ

Заедание стресса вовсе не улучшает эмоциональное самочувствие, а лишь усугубляет его. Появляется лишний вес и связанные с ним психологические комплексы, снижается самооценка. Возникают

заболевания (гипертония, нарушение работы внутренних органов, обменных процессов и т.д.). И одним усилием воли данный замкнутый круг не разорвать,

КОГДА ПОРА К ВРАЧУ

Чтобы избавиться от привычки стрессового переедания в запущенных случаях (когда человек полностью утратил контроль над своим пищевым поведением), имеет смысл обратиться к диетологу и психологу. Особенно это касается людей с ожирением и тяжелыми хроническими недугами (например, сахарным диабетом). Им может потребоваться помощь и других медицинских специалистов: терапевта, эндокринолога, гастроэнтеролога.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Если проблема еще не слишком запущена, то можно попытаться решить ее самостоятельно.

- Постарайтесь понять, что еда - это не единственное удовольствие. И когда нервничаете, избегайте думать о ней. Отвлекайте себя общением с приятными людьми, друзьями, близкими, детьми, домашними питомцами. Гуляйте, посещайте интересные для вас места. Ищите альтернативные источники радости.

- Тем, кто страдает от частого переутомления или из-за скучной рутинной жизни, следует упорядочить режим труда и отдыха. Найти хобби, которое бы разряжало унылую обстановку будней. В выходные выезжать на природу, путешествовать.

- При переживаниях из-за поведения других людей следует уяснить себе, что изменить их не удастся. Остается лишь смириться и принимать окружающих такими, какие они есть, сосредоточиваясь на самосовершенствовании, улучшении качества своей жизни.

ОПРЕДЕЛИТЕ ИСТОЧНИК НЕГАТИВА

Когда сложно определить, что же именно вас гнетет, используйте следующую методику.

Начертите на листе бумаги таблицу с тремя колонками. В первой перечислите все негативные события из вашей жизни, которые не дают вам покоя. Во второй - свои действия при этих событиях. В третьей - эмоции, связанные с данными событиями.

Затем подумайте, какие еще действия можно предпринять для изменения своих эмоций, и запишите их в среднюю колонку. Это может быть, например, решение покаяться или намерение более не ввязываться в конфликты.

Так вы сможете разобраться с тревожащими вас моментами, оставить негатив в прошлом и выработать правильную тактику против подобных неприятностей на будущее.

КАК РАЗВИТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ


Старайтесь контролировать свои мысли, не думать о плохом, особенно о возможных негативных сценариях развития событий. Используйте для этого духовные практики: молитвы, медитацию. Выполняйте успокаивающие дыхательные упражнения. Занимайтесь спортом, так как физическая активность способствует выработке «гормонов счастья».

Принимайте укрепляющие нервы настои из валерианы, мяты, душицы, чабреца, пустырника, ромашки, мелиссы, тимьяна, боярышника.

Избегайте информации, которая вас расстраивает, не участвуйте в обсуждениях, если они нарушают ваше внутреннее спокойствие. Сведите до минимума общение с пессимистично настроенными людьми.

Нормализовав эмоциональный фон, вы наполните свое существование новым позитивным содержанием, и привычка заедать стрессы отпадет.

Ваш любимый сканворд

						Городской угар	Две штуки	Слуга	Суженый	Спор					
Защита копыта		Путь планеты	Судно Нансена	Кашка		Съедобн. лилия				Снасть на судне					
Мера объема		Блюдо из селедки						Колючая рыбка							
				О-ва Мореплавателей		Лещина									
Справочное...		Афр. копыте						Шлягер		Гнет					
						Беспорядок	 <p>Весенний цветок</p>								
	Ботинок	Диван	План		Легкий роман						Жидкое тесто		Ввод в действие		
	Большой веер	Ткань для жилета													
													Амер. полисмен		
Пискун (на-сек.)		1		Электрод						Приток Волги					
Бриг. корвет						Наука о прошлом	Стрельбище	Начало реки							
								Время							
						Кайма на обуви				Морской рак	...Баба-ян, певица				
	Формалист	Дама из Эдема		Поэтич. ударение	Выступ берега	Театр. объявление		Плодовый парк							
	Буки..., глаголь									Навес у окна					
				Черепичная...					Рев тигра						
	Хищная змея					Пруд для мальков				Расказ Бунина					
	Корка снега	<p>На балу танцор спрашивает свою партнершу: — Это у вас, девушка, такая красивая сестра? — Нет, у моей сестры!</p> <p>●</p> <p>Новый русский хвастается перед гостями своей коллекцией старинного оружия. — А вот редчайший экземпляр: пистолет, из которого застрелили Юлия Цезаря. — Но римляне в те времена не знали пистолетов! — Вот и я говорю, что это уникальная вещь!</p>													
	Флотский повар														Да (прост.)



ТЫ НЕ ОДНА!

Каково жить, зная, что помощи ждать неоткуда, а единственный человек, на которого можно положиться - ты сама?

Катя сидела, медленно перебирая старые фотографии. Вот она маленькая, вот отец катает ее на плечах, а здесь мама целует в пухлую щеку. «Теперь, мои родные, я наконец-то буду счастливой», - произнесла она про себя, обращаясь к родителям. Пять лет, как их не было рядом с ней.

ЖИЗНЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА

Тот вечер навсегда врезался в ее память. Они с семьей возвращались из гостей. В автомобиле звонко лаяла собака - верный пес Джек. За рулем был отец, Катя с мамой весело распевали песни на заднем сидении. И вдруг - визг тормозов и резкое торможение.

Очнулась Катя спустя сутки. Врачи боролись за ее жизнь как могли и вырвали из лап смерти. А вот родители погибли на месте. Джек тоже. Девушке в ее 19 лет пришлось начинать жизнь заново.

Пять лет пролетели как в тумане. Каждый год она кирпичик за кирпичиком создавала свои новые стены. Училась сама платить по счетам, обеспечивать себя. О лич-

ной жизни подумать было некогда - просто не оставалось сил на свидания, хотя ее и звали не раз.

Знакомство с Павликом произошло, когда Катя уже более-менее встала на ноги. Разобралась, как жить дальше, начала знакомиться с новыми людьми. Ее приятели восприняли молодого человека в штыхы. Но, как известно, чем больше сопротивление, тем слаще становится плод. Катя боролась за любимого до последнего, растеряв не один десяток знакомых.

А что, собственно, было не так с Павлом? Интересный молодой человек, хорошие родители, умный и начитанный. Разве что неприспособленный к жизни. Катя видела в любимом Паше будущего мужа и ждала предложения руки и сердца. Возлюбленный молчал. А время шло.

НЕОЖИДАННОЕ ОДИНОЧЕСТВО

- Может, ты беременна? - в очередной раз спросила Наташа, Катина подруга.

Сама Катя третий раз за неделю

была на грани обморока. Мысли о материнстве как-то не приходили в голову - Паша делал все возможное, чтобы «ничего такого» раньше времени. Все, да не все...

Спустя несколько недель, обойдя всех возможных врачей и дойдя наконец до гинеколога, Катя узнала правду: она действительно ждала малыша. Причем срок был далеко не маленьким. Девушка подумала, что это идеальное стечение обстоятельств - они с Пашей создадут семью. У молодого человека был свой взгляд на ситуацию.

- Я не готов, - безапелляционно заявил он. - И вообще, не знаю, мой ли это ребенок? Я был предельно аккуратен.

От неожиданных обвинений Катя хотела было расплакаться, но вовремя взяла себя в руки. Человек, которым она так дорожила, в одну секунду стал чужим.

Тот вечер они провели порознь. В глубине души девушка ждала, что Павлик одумается, напишет или позвонит ей, даст о себе знать. Но он молчал - день, два, неделю. Когда прошло целых две, Кате пришлось признать: ее бросили, и ребенка она будет воспитывать в одиночестве.

Девушку накрыло чувство бе-

зыходности. Хотелось забраться в безопасный кокон, где никто не смог бы ее обидеть. Спустя месяц УЗИ показало: будет мальчик. Катя даже придумала ему имя - Вовка, Вовчик. А вместе с именем пришла и определенность - ей надо уехать подальше от того места, где все напоминает о несчастливой судьбе.

ПОБЛИЖЕ К МОРЮ

На сбор чемоданов ушла всего пара часов. У Кати были некоторые накопления - в том числе те, что оставили родители. С ними она решила переехать в другой город - на побережье, поближе к морю.

Уезжая из родного дома, девушка еле сдерживала слезы. Прощаясь с друзьями, обещала приезжать их навещать. Но, осмотревшись на новом месте, вдруг почувствовала доселе невиданное счастье.

Квартира, в которой Катя сняла одну из комнат, была густонаселенной коммуналкой. Соседи, такие же молодые девушки, тут же приняли ее как свою. Несколько ночей они провели за разговорами. И так ей было тепло и хорошо, что даже все беды забылись. Острым оставался лишь один вопрос: что делать с работой?

- Тебе Миша поможет, он добрый! - тут же нашла выход одна из соседок.

К Мише отправился на следующее утро. Это оказался молодой мужчина лет тридцати пяти, владеющий сетью автомоек.

- Согласны быть администратором? - спросил Миша у Кати. Потом взглянул на ее уже заметный животик. - Работа не пыльная, безопасная, но позволит вам немного заработать.

Катя согласилась, лишние деньги ей бы точно не помешали. А Миша оказался действительно с большим сердцем. Работой не нагружал, домой отпускал пораньше, часто сам становился за стойку вместо девушки. Угощал сладостями, приносил фрукты («Малышу не помешает») и даже отвез собственноручно в роддом. Так получилось, что схватки у Кати начались прямо на рабочем месте.

Встречали Катю из родильного дома новоиспеченные подруги и... Миша. Положенные месяцы на декрет обещал придержать место. Катя не знала, как и благодарить его за доброту.

МУЖЧИНА, КОТОРЫЙ ВСЕГДА РЯДОМ

Было ли трудно? Конечно! В са-

мые тяжелые минуты она оставляла маленького Вовчика с соседками, а сама отвпалялась поговорить с морем. Одной, да еще в чужом городе, было ох как непросто, но жаловаться Катя не любила. Да и весомых поводов не было, пока...

- У мальчика порок сердца. Требуется операция, - огорошил однажды врач на очередном плановом обследовании грудничков. Катя разрыдалась.

Дома ее успокаивали все кто мог. Операция нужна была срочно, так что решили делать платно. Деньги собирали всем миром. Больше всех дал Миша.

В коридоре около операционной они тоже сидели вдвоем - Катя и ее начальник.

- Девчонки паникерши, так что их брать с собой не будем, - объяснил он. - А я останусь, может, помогу чем.

И вдруг Кате стало так спокойно рядом с этим взрослым рассудительным мужчиной, который непонятно по какой причине был так добр к ней. Благодаря его заботе и Вовчик быстро пошел на поправку, и сама Катя больше стала улыбаться.

Когда сын окреп, теперь уже вместе с ним она ходила к берегу и подолгу сидела, глядя, как ребенок лепит куличики. Потом Вова подрос и уже строил настоящие башни из песка.

О своей прошлой жизни девушка и не вспоминала. Только жалела, что не может приехать на могилку к родителям. А о друзьях давно забыла, все мысли отпустила. Но однажды прошлое само нашло ее.

КАРТЫ РАСКРЫТЫ

Как-то раз летним погожим деньком Катю оторвал от работы звонок телефона. Когда она сказала «алло», то услышала:

- Далеко же ты забралась.

Голос она не узнала и поняла, кто это, лишь после того, как мужчина представился. Это оказался Паша - тот самый ее Павлик. Он повзрослел, возмужал, но жизнь свою так и не устроил и теперь хотел видеть ребенка.

- У меня хоть сын или дочь? - как бы между прочим спросил он, а Катя испуганно повесила трубку.

Несколько следующих недель она жила в страхе, но звонков больше не поступало. Девушка решила, что Паша отступил. Но она ошибалась - однажды он заявился к ней прямо в квартиру. Был тут и Миша, который играл с Вовчиком

в железную дорогу.

- Так вот ты какой... - произнес Паша, увидев сына. Никто и не слышал, как он вошел - видимо, дверь была не заперта.

Вовчик испугался незнакомца и прижался к Мише. Тот взглянул на Катю, она лишь безмолвно кивнула. Мужчине тут же все понял: однажды девушка рассказала ему, по какой причине оказалась в прибрежном городке.

Паша выглядел предстательно - галстук, пиджак, лакированные ботинки. Он явно выбрался в начальники. Только маленькие бегающие глазки все еще выдавали в нем прежнего трусоватого, неуверенного в себе молодого человека.

- А вы кто такой будете? - спросил Миша, выступив вперед. Паша невольно сделал шаг назад. Он не решился озвучить причину своего визита, видимо, испугавшись десятка пар глаз, которые смотрели на него. Так что ответил вопросом на вопрос:

- А вы кто?

- Я муж Кати и отец Вовы, - неожиданно ответил Миша. В комнате воцарилось молчание, а в воздухе повисло неприятное напряжение.

НОВАЯ СЕМЬЯ

Несколько минут Паша стоял неподвижно, видимо, решая, что делать, потом молча отправился к двери и вышел вон. Все выдохнули.

До конца дня никто не обсуждал произошедшее, и лишь вечером Миша вызвал Катю на разговор. Девушка не знала, как понимать то, что случилось.

- Я не просто так сегодня назвался мужем. Катя. Я люблю и хочу позвать замуж, - сказал как на духу Миша. - Не знаю, как это правильно делается, ну, в общем, выходи за меня!

Что?! Ее замуж? Слово рыба. Катя хватала ртом воздух. Сознание помутнело, но вдалеке она будто увидела свет в конце черного тоннеля.

- Я... Я согласна! - выпалила она в ответ и поняла, что именно этих слов ждала столь долгое время. Мечтала, что однажды найдет человека, который назовет ее своей и станет отличным папой для сына.

Вскоре в комнату заглянул сам Вовчик и увидел немую сцену - Миша обнимал Катю, а та беззвучно плакала от счастья. Мальчик подбежал к взрослым и крепко прижался к их коленям.

ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ОДИНОК?

Родители обычно знают, когда их детям нездоровится, или видят, когда у них плохое настроение. Но, к сожалению, не у многих мам и пап хватает времени заметить, когда в компании их ребенка появляется новый друг, имя которого одиночество.

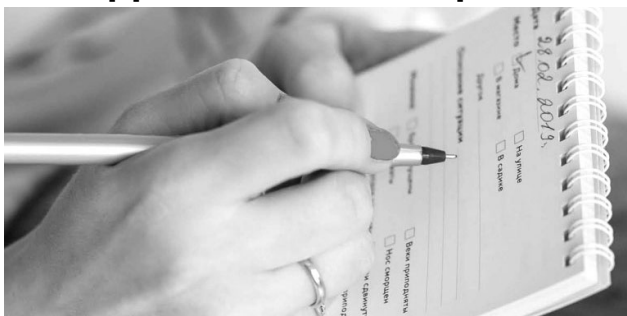
«ПОЗИТИВНЫЙ РАЗГОВОР»



Этот разговор ведется с самим собой. Покажите на собственном примере, как это работает: «Я не одинок, потому что моя семья всегда рядом», «Это чувство временное, все проходит», «Всем иногда бывает одиноко, это не значит, что я плохой», «Когда мне грустно, я могу обратиться к своим маме, папе, сестре, брату, поиграть с собакой, кошкой».

Этот метод направлен на проработку ситуации, порождающей чувство одиночества. Ваше общение с ребенком должно сосредоточиться вокруг того, как найти поддержку при помощи общения с уже имеющимися друзьями, завести новые знакомства или прояснить конфликтные ситуации, если таковые имеются.

«ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ»



Записи лучше вести в виде таблицы на листе бумаги. Предложите ребенку оценить, насколько ему одиноко в указанное время дня (10-11 ч., 12-13 ч. и т.д.), по шкале от 0 до

10 (где 10 - очень одиноко). Обсудите с ним закономерности, которые у вас будут получаться (например, когда он дома один или в школе на перемене).

С ЧЕМ НУЖНО РАЗОБРАТЬСЯ

Ребенок может чувствовать себя одиноким, даже если воспитывается в полной семье, ходит в детский сад или школу. Причину одиночества не всегда легко распознать, поэтому очень важно постоянно и доверительно общаться с ребенком.

Постарайтесь узнать, в каких ситуациях или местах ваш ребенок чувствует себя одиноким. Спросите его: «В школе тебе одиноко?», «Тебе одиноко в какое-то определенное время?», «Ты не любишь оставаться один дома?»

Затем необходимо понять, когда возникло это чувство: «Это связано с каким-то событием в школе (дома)?» Попробуйте узнать, что обычно чувствует ваш ребенок, если его не берут в компанию другие дети или учителя: «В каких ситуациях в школе ты чувствуешь, что тебе некомфортно и одиноко?»



Ответы на эти вопросы позволят вам определить, в какой степени ребенок испытывает одиночество и в каких ситуациях. Если ему трудно говорить, не заставляйте его отвечать сию минуту, дайте время. Кроме того, вы можете аккуратно (не настаивая и не требуя) предложить ребенку ответить на вопросы в игровой форме.

«ШКАЛА СЧАСТЬЯ»

Еще один способ понять настроение ребенка - использовать числовую шкалу от 0 до 10, где состояние абсолютного счастья соответствует 10 баллам, а ощущение несчастья и одиночества - 0. Придумать вопросы к этому импровизированному тесту можно по ходу разговора: «Чем ты любишь заниматься, когда

чувствуешь абсолютное счастье (10 баллов)?», «Кто с тобой в этот момент рядом?», «Какие эмоции ты испытываешь в этот момент?»

Обсудите, как помочь ребенку перейти от текущего состояния к желаемому. Что для этого он может сделать сам, а в чем потребуются помощь близких.

«НАВОДЯЩИЕ ВОПРОСЫ»

Хороший пример, когда вы задаете наводящие вопросы ребенку о том, как сейчас обстоят дела и как бы ему хотелось, чтобы они обстояли: «Если у тебя завтра будет хорошее настроение и тебе не будет



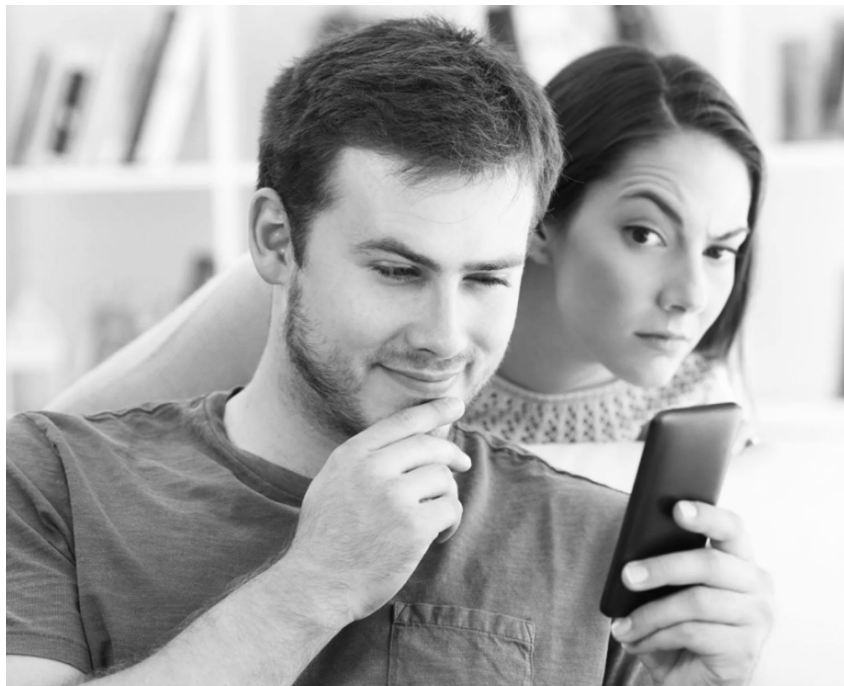
грустно, чем бы ты занялся?», «С кем из друзей тебе хотелось пообщаться?» и т.п. Затем выстройте совместно с ребенком шаг за шагом план действий от текущего положения дел к желаемому.

Будильник, утро - прочитать сообщения в мессенджерах. Душ, завтрак - проверить почту, новости, погоду. Транспорт до работы - заглянуть в соцсети, написать друзьям и родителям. На работе - звонки и переписка в общем чате, вечером - «запостить» свои фотографии в соцсеть. Перед сном почитать любимых блогеров или посмотреть сериал. И вот вы уже пять часов в сутки (а то и больше) проводите, уткнувшись в экран. А за месяц они складываются в 5 дней, которые вы посвятили не самой необходимой информации.

При этом нужно понимать, что оповещения на экране мобильного несут в себе не только зрительную нагрузку, но и эмоциональную: одни уведомления нас радуют, другие - раздражают, третьи - заставляют не спать по ночам.

И вроде бы гаджеты с нами уже достаточно долго, чтобы мы могли научиться фильтровать информацию. Почему же нам так важно ответить сразу на СМС, посмотреть присланный видеоролик, почитать рабочий чат? Ведь можно это сделать позже или в свободное время. Но так это не работает.

Когда мы постоянно переключаемся с задачи на задачу, ход мысли прерывается. И потом опять требуется время, чтобы вспомнить, на каком слове или деле мы остановились. Время тянется, график сбивается, а значит, мы посвящаем выполнению дел то время, когда надо восстанавливаться и отдыхать. Все это накапливается изо дня в день и сказывается на психическом здоровье. И если взрослые еще могут дать здравую оценку и понять стадию своей «зависимости», то что тогда говорить о детях, которые в буквальном смысле, с пеленок держат в руках телефоны? Для них это «вторая



ПОБУДЬТЕ «ВНЕ ЗОНЫ ДОСТУПА»

рука», без которой они порой не представляют своей жизни и общения со сверстниками.

Кроме того, смартфоны выполняют не только функцию инструмента связи с миром. Мы получаем свою порцию дофамина (гормона радости), когда читаем СМС от любимого человека или письмо о начале распродажи в любимом магазине. Смартфоны в буквальном смысле подслушивают нас, а затем вновь и вновь обращают на себя внимание новыми оповещениями и звонками на интересные нам темы. Главное здесь - не забывать, что

ресурсы мозга не безграничны, а концентрация внимания и память имеют свойство угасать с годами.

Понятно, что совсем без смартфонов не обойтись. Но можно обезопасить себя и свою психику от ненужной информации. Например, выключать звук на телефоне, когда вы работаете и сосредоточены на деле.

Можно завести два гаджета: один для работы, другой для личного пользования. Отключить ненужные оповещения и, самое главное, ставить телефон на беззвучный режим хотя бы на ночь.

ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ ЗА ОДНУ МИНУТУ

Понимаю, что многих сейчас преследуют раздражение и нервозность. Расскажу, как быстро справиться с ними. Мне помогают улучшить настроение натуральные ароматические масла.

Сперва я делаю несколько глубоких вдохов и выдохов, стараюсь немного расслабиться. Подбираю аромат, который мне особенно приятен в данный момент. У меня в запасе несколько запахов - апельсин, лимон, лаванда и базилик. Использую их в зависимости от ситуации.

Например, масло лаванды отлично успокаивает нервы. Лимон и апельсин бодрят и придают сил. Базилик способствует лучшей кон-

центрации, сосредоточенности, улучшает настроение.



Если хочу добиться двойного расслабляющего эффекта, то смешиваю несколько капель масла базилика и лаванды.

Наносу масло в небольшом количестве на пульсирующие зоны на шее, висках, запястьях (пульсация и температура тела усиливают действие аромасла).

Когда пользуюсь определенным парфюмом и не хочу перебивать его запах, то беру с собой платочек с нанесенным на него ароматическим маслом (или смесью масел).

В течение дня можно вдыхать любимый аромат и поднимать свое настроение или успокаиваться.

Валентина.



МЫСЛИ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ЖИЗНЬ

Остановить поток собственных мыслей, особенно негативных, бывает нелегко. И все же иногда это необходимо делать. Тем более такой подход может изменить вашу жизнь!

Татьяна, 42 года, рассказывает: «Я часто слышала о том, что мысли человека формируют его реальность. Но не воспринимала это всерьез до тех пор, пока не загнала себя жесткими установками настолько, что чуть не попала в больницу. На работе я стискивала зубы и оставалась там до 23:00, чтобы закончить очередной проект. Уговаривала себя: «Кто, если не я, это сделает?» Домой приходила, совершенно вымотавшись, и вставала к плите с мыслями: «Я, как хорошая жена, должна накормить своего мужа». По выходным отказывалась от долгого сна и занималась делами, которые накопились за неделю. Каждый раз, когда мне хотелось дать слабину, в голове тут же мелькала установка: «Кто я такая, чтобы жаловаться?» Через полгода подобной жизни у меня начались проблемы со здоровьем - гастрит, бессонница, нервное истощение. Родные забили тревогу и буквально заставили меня обратиться к психотерапевту. Мне предстоит большая работа...»

«КТО, ЕСЛИ НЕ Я?»

Психологи убеждены: гнетущие мысли могут влиять на нашу жизнь, отравляя ее. Но есть и хорошая новость - с негативными установками

можно (и нужно!) работать. В истории Татьяны прослеживается ложный героизм. В такой модели поведения есть свои плюсы - постоянно подпитывается самооценка, повышается авторитет в глазах других. Правда, есть и минусы помимо проблем со здоровьем. Рано или поздно наступает выгорание, и «подвиги» перестают приносить удовольствие. Окружающие же продолжают ждать от вас 100%-ной работоспособности, что вызывает ответные агрессию, страх и бессилие.

Как изменить? Придется скорректировать свои привычки и начать что-то делать не ради высокого результата, а ради удовольствия от самого процесса. Если вас постоянно преследует тревожность («Вдруг, если я перестану стараться, все решат, что я ничего не стою?»), стоит поговорить об этом с близкими и заручиться их поддержкой. Чем раньше придет осознание того, что жизнь - это не гонка с преодолением препятствий, тем быстрее вы ощутите гармонию.

«ЛУЧШЕ БЫ Я ЭТОГО НЕ ДЕЛАЛА...»

Представьте ситуацию: вы случайно проспали важное совещание и получили от начальства выговор.

Как будете действовать дальше? Люди, страдающие от повышенного чувства вины, потеряют покой и станут корить себя до тех пор, пока эта ситуация не сотрется у них из памяти. А не сотрется она еще долго, потому что будет постоянно прокручиваться в голове. Ее будут сопровождать мысли: «Как я могла так поступить?!», «Я вообще не понимаю, как получила эту работу. Специалист из меня так себе...»

Чувство вины снижает самооценку, порождает частое прокручивание в голове одних и тех же мыслей, вызывает фрустрацию. Также оно может подпитывать зависть и злобу - мы огорчаемся, когда видим, что окружающие позволяют себе наслаждаться жизнью и не мучаются при этом чувством вины.

Как изменить? Важно проследить, в каких моментах чувство вины мешает двигаться вперед в эмоциональной, социальной и профессиональной сферах. Стоит выписать на лист бумаги все проблемы, с которыми вы сталкиваетесь из-за того, что не можете справиться с потоком негативных мыслей. Затем попробовать изменить поведение - научиться видеть свои сильные стороны, обязательно хвалить себя и прислушиваться к собственным потребностям. Желательно делать все это вместе со специалистом.

«ЭХ, ВОТ БЫЛО БЫ ХОРОШО!»

Когда Мария, 33 года, получила повышение, она не слишком радовалась: «Ну и что такого? До должности генерального мне все равно еще далеко!» На день рождения супруг сделал ей подарок - новенький автомобиль. Девушка улыбнулась, а про себя подумала: «Красивая машина, но всего лишь седан. А мне бы хотелось кроссовер...» Она всегда была такой - ей постоянно чего-нибудь не хватало для полного счастья. Психологи называют это хронической неудовлетворенностью, которая мешает найти покой сердцу и уму. К тому же она ложится тяжким грузом на наше окружение, ведь человек часто надеется, что другие смогут удовлетворить его потребности в полной мере.

Как изменить? Следует обратить взор внутрь себя. Не гонитесь за тем, чего вам не хватает - сосредоточьтесь на том, что у вас уже есть. Задумайтесь: замечаете ли вы блага, которые имеете? Благодарны ли за них? Отличная идея - начать записывать, за что вы благодарны. Важно замедлиться и подумать о том, как вам хорошо сейчас, именно в этот момент. Постепенно вы поймете, что ваше настоящее может быть не хуже эфемерного будущего.

ВОТ И ПОМОГАЙ ЛЮДЯМ!

Вечер рабочего дня. Продуктовый магазин - единственный нормальный на наш район. Я иду после работы и по привычке захожу туда. В этот раз мой выбор пал на прекрасные молочные сосиски. Встаю в конец длинной очереди и замечаю перед собой старушку. В какой-то момент она поворачивается ко мне и спрашивает: «Посоветуете, что здесь есть вкусенького?» Я от души, конечно, порекомендовала те самые сосиски и еще добавила, что сама их собираюсь брать.

Одним словом, когда до нас со старушкой дошла очередь, сосисок осталось ровно шесть штук. «Две мужу, две мне, по одной дочке и сыну», - в уме считаю я.

- Можно мне молочные сосиски?
- говорит старушка продавцу и добавляет: - Беру все!

И еще ехидненько так на меня смотрит.

Конечно, моя семья без ужина не осталась, но как-то было обидно.

Ирина К.

ИСПЫТАНИЕ ДЛЯ НОВИЧКА

Недавно перешла на новое место работы, и в первый же день новые коллеги рассказали про свою традицию. Каждое утро они тянут жребий, кому достанется мыть кофемашину и варить всем утренний кофе.

Я против правил идти не стала и тоже подключилась к этому процессу. Странно, но в первый же день на бумажке выпало мое имя. Я все честно вымыла и всех угостила. На второй день вновь оказалась я, на третий тоже. «Удивительно, впервые у нас такое!» - жали плечами сотрудники. Все продолжилось на четвертый день, а на пятый кто-то не выдержал и прыснул от смеха, когда в очередной раз варить кофе досталось мне.

Оказалось, это была проверка, или шутка, или издевательство - называйте как хотите. Меня заверили, что ничего плохого в этом не кроется, но было неприятно. Я что, мышка подопытная?

Инга К.



ПУТЕШЕСТВИЕ В ДЕТСТВО

Э то сегодня я ведущий менеджер в крупной компании, с хорошей зарплатой и квартирой в столице, но когда-то, 20-30 лет назад, была обычной девчонкой. Жила в небольшом поселке, в домике на самой его окраине, играла с друзьями в прятки и мяч, прогуливала уроки.

Признаюсь, сейчас ритм моей жизни таков, что порой хочется тишины и покоя. И в этот самый момент я пишу заявление об отпуске и отправляюсь... Нет, не в жаркие страны, а в любимый поселок, где до сих пор живут мои родители. Приезжаю обычно без предупреждения, чтобы мать с отцом обрадовались сюрпризу.

Дом у нас самый обычный, деревянный, большой участок, огород и яблони по периметру. Есть банька, где я непременно парюсь в каждый свой приезд. Мама печет

мои любимые пирожки.

Папа жарит гренки, потом мы с ним играем в шахматы или шашки и улетаем их за обе щеки. Я вижу улыбки на лицах родителей, и от этого становится еще теплее.

Но приятнее всего в эти дни просыпаться. Зная, что тебе куда не надо бежать, можно ни с кем ничего не решать и вообще проводить время так, как захочется. Можно встретиться с теми же девчонками из детства - многие из них так никуда и не уехали из поселка. Или пообщаться с родителями, которых я вижу не так часто.

И все это - домашние запахи, родные руки, знакомые места и стены - дарят такое умиротворение, что обратно в город я возвращаюсь как будто обновленной. Глаза горят, энергии море и хочется горы свернуть!

Елена.

ПРИНОСИМ ИЗВИНЕНИЯ ЗА РЕМОНТ

Звук дрели утром, он же днем, и снова вечером. Все это мы слышали в течение нескольких лет - въехали в только что сданный дом. Потом наступило затишье. И вот недавно - знакомый звук.

В тот же день, как мы его впервые услышали, к нам в дверь позвонили. За дверью стоял сосед и извинялся за беспокойство. Это он начал ремонт, и ему придется немного пошуметь. Мужчина поинте-

ресовался, в какое время мы категорически не приемлем шум, а в конце вручил шоколадку - за беспокойство.

Мы с мужем опешили. Бывает же так! Но это еще не все: когда ремонт был окончен, сосед явился к нам и пригласил на новоселье. Мы пришли с большим удовольствием, потому что ценим человеческое отношение!

Семья Асатуровых.



(Продолжение. Начало в 12-24).

Он действительно не имел повода жаловаться на поведение своего будущего зятя. С тех пор как его помолвка с мисс Валлори стала делом решенным, Губерт Вальгрёв начал трудиться усерднее прежнего. То, что других располагало бы к бездействию, побуждало его сильнее стремиться к своей цели. Он хотел приобрести известность, прежде чем жениться, чтобы люди не могли говорить, указывая на него: вот счастливчик Вальгрёв, которому удалось жениться на дочери Валлори. Он хотел, чтобы на него указывали как на знаменитого Вальгрёва, королевского судью, а о его женитбе говорили как о деле второстепенном, как о следствии его успеха.

Поставив себе такую труднореализуемую цель, мистер Вальгрёв едва не довел себя до скоротечной чахотки, но был внезапно остановлен той болезнью, за которой последовала его поездка в Брайервуд. Хорошее лечение и сильная натура спасли его от смерти, и он уже начал поправляться, когда приехал в старую ферму, чтоб заболеть там еще более опасным недугом.

Глава XIII ВНЕШНОСТЬ ЛУЧШЕ СУЩНОСТИ

Мистер Валлори пришел перед самым обедом и привел с собою гостя, щеголеватого одетого молодого человека, с цветком в петлице сюртука, с тщательно расчесанными черными бакенбардами, с благообразным и несколько надменным лицом, роста выше среднего, с глазами, напоминавшими глаза Августы, и с цветом лица слишком хорошим для мужчины. То был младший партнер фирмы, получивший седьмую часть доходов, Уэстон Валлори.

— Я встретил твоего кузена Уэстона в конторе, Август, и привел его обедать, — сказал мистер Валлори. — Извини его за утреннее платье, это я не дал ему времени переодеться.

— Я всегда держу вечернее платье в конторе, — сказал Уэстон, — а Пульмен, рассыльный, прислуживает мне. Я просил подождать только десять минут, но вы знаете, как нетерпелив ваш папа,

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

Августа. Вы должны извинить меня.

Он поцеловал свою кузину и подал концы пальцев Губерту Вальгрёву. Эти два человека не любили друг друга. Уэстон Валлори имел твердое намерение жениться на Августе и был удивлен и оскорблен ее неожиданной помолвкой.

Они обедали в восемь, и банкет их был не из оживленных. Слишком много было прислуживания, блюд и роскоши. В центре круглого стола стояла пирамида пышных осенних цветов, мешавшая обедавшим смотреть прямо в лицо друг другу. Мистер Валлори и племянник его говорили о делах. Август предлагала своему жениху незначительные вопросы о незначительных предметах и рассказывала ему о своем пребывании в Эмсе. Он не раз подавлял позыв к зевоте. Пока мисс Валлори описывала ему странные костюмы, выданные ею в Эмсе, он думал о теннисисте Брайервудском саде, о благоухании цветов, о милом голосе Грации, о нежном прикосновении ее руки.

Только к концу обеда прояснилось он немного и заставил себя разговаривать, но так стереотипны были темы разговора, что он вообразил себя лицом в комедии из великошведского быта. Он чувствовал свое фальшивое положение, чувствовал, что между ним и женщиной, на которой он намеревался жениться, не было ничего общего. Она говорила о парижских модах, он говорил об их общих знакомых надменным тоном, заменявшим иронию, и вполне сознавая пошлость своих слов.

Но Августа Валлори была вполне довольна своим женихом. Он был так приличен, так сдержан, не говорил ничего хорошего ни о ком и ни о чем. Она не терпела молодых университетских студентов, начинавших все чаще и чаще появляться в ее кружке, юношей с громкими веселыми голосами, с загоревшими лицами, с руками намозоленными греблей и со здоровым, беззаботным видом. Они были ей противны.

После обеда, когда Валлори старший и Валлори младший ушли в миллиардную, мисс Август начала спрашивать своего жениха об его жизни в Кенте. Очень ли скучно было там? Что он делал? Как проводил время?

— Такая жизнь, какую я вел там, конечно, немного монотонна, — сказал мистер Вальгрёв задумчиво. — Встаешь и съедаешь свой завтрак, потом ходишь немного, почитаешь немного, попишешь немного, куришь очень много, съедаешь свой обед и ложишься спать. Сбиваешься в названии дней, и если придется явиться в суд свидетелем, не сумеешь показать в начале или в конце недели было такое то происшествие. Но человеку, нуждающемуся в отдыхе, такая жизнь вовсе не неприятна. К завтраку подают мед, иногда блюдо свежей форели, к чаю сливки. К тому же возьмите во внимание,

что я много читал, — докончил он подавляя зевоту.

— Вы много читали, между тем как доктор строго запретил вам работать!

— Но ведь это не тяжелая работа. Меня беспокоило дело Кардимума против Кардимума, которое отец ваш поручил мне, и я прочел несколько старых дел, сходных с ним. В царствование Якова II один человек судился со своим ближайшим родственником на таких же основаниях. Потом я прочел роман Антони Троллопа.

— В семь недель вашего отдыха вы могли бы прочесть все новейшие романы.

— Нет, я много удил. Там была шука, с которой я намерен когда нибудь разделиться. В этом году она мне не далась.

Мисс Валлори еще долго расспрашивала, но мистер Вальгрёв до странности мало рассказывал о своем пребывании в Кенте.

— Вы совсем не умеете рассказывать, Губерт, — сказала она наконец, недовольная его несообщительностью. Если бы на вашем месте был Уэстон, он подробно описал бы мне фермерскую жизнь, провинциалов, скопировал бы их манеры и разговоры, и все тому подобное.

— Если бы я был мастер на такие описания, — сказал мистер Вальгрёв, — я писал бы для журналов и обращал бы свое дарование в деньги. Не сыграете ли вы что нибудь, Августа?

Этот счастливый способ выйти из затруднения привел ему в голову внезапно, при взгляде на открытый рояль.

— Если хотите, я спою вам, — сказала мисс Валлори. — Я разучила сегодня утром новую балладу, и мне кажется, что она в вашем вкусе.

— Спойте, пожалуйста.

Он подошел к роялю, поставил свечи, и когда исполнительница уселась на своем месте, ушел в дальний угол и сел в спокойное кресло. Никагда во все время своего знакомства с мисс Валлори не утруждал он себя такими мелочными услугами, как переворачивание страниц или разрезание новых журналов. Он умышленно старался быть невнимательным. Если эта девушка намерена отдать ему свое богатство, пусть отдаст его бескорыстно. Ни ухаживания, ни унижения, ни малейшей жертвы собственным достоинством не дожидается она от него.

Мисс Валлори запела свою балладу. Она обладала сильным меццо сопрано, с металлическим тембром, училась у лучших учителей, внятно произносила каждый слог, но выразительности в ее пении так же мало, как в музыкальной машине.

Губерт Вальгрёв вспомнил нежный голос Грации, ее пение в сумерках и весь ее репертуар старинных песен. Баллада, которую пела мисс Валлори, принадлежала к произведениям новей-

шей школы: бедная мелодия, сопровождаемая блестящим аккомпанементом, слова темные и метафизические.

– И вы называете это балладой, Августа! – воскликнул он с досадой, когда певица окончила первую строфу. – Спойте мне, пожалуйста, *Una voce или Non più mesta*, чтобы изгладить впечатление этой отвратительной вещи.

Мисс Валлори уступила беспрекословно.

– Вы так причудливы, – сказала она, – что не знаешь, что вам понравится.

Она спела итальянскую бравурную арию, и спела прекрасно. Ни малейшего усиления, ни малейшего искажения в лице не заметил мистер Вальгрев, не спускавший с нее критикующего взгляда.

«Такою женщиной можно гордиться, – подумал он, – и я был бы дурак, если бы не воспользовался своими шансами».

Пока мисс Валлори пела, ее отец и кузен вошли в комнату. Когда она кончила, Уэстон осыпал ее восторженными похвалами, а жених ее остался на своем месте и молча смотрел на них. Он знал, что Уэстон дорого дал бы, чтобы быть на его месте, и он никогда не был так доволен своею удачей, как в те минуты, когда думал об этом человеке.

«Негодяй, – сказал он про себя. – Я знаю, что этот человек – негодяй, вынужденный обстоятельствами жить честно. Он именно такой человек, который способен убежать с деньгами своих клиентов или сделать чтонибудь в этом роде. Может быть, он ничего подобного не сделает и умрет, считаясь честным, но я уверен, что он на это способен. И какое наслаждение знать, что он меня так ненавидит, и что мне придется быть утивым с ним до конца моей жизни».

Подумав немного, он прибавил: «Если бы я способен был поставить себя в неприятное положение, этот человек первый воспользовался бы моею неосторожностью».

Между тем бессознательный виновник этих размышлений стоял, наклонившись над роялем и разговаривал, со своею кузиной. В наружности его не было ничего такого, что могло бы оправдать мнение о нем мистера Вальгрева. Он ничем не отличался от большинства мужчин среднего класса общества, был довольно красив, хорошо одет, умел быть утивым или надменным, смотря по обстоятельствам. Только глаза его, похожие на глаза кузины, светились холодным металлическим блеском, неприятным для физиономиста, и полные красные губы свидетельствовали о чувственности и затаенной жестокости. Но свет видел в нем только красивого молодого человека с завидным положением в свете, и семейства, где были взрослые дочери и сыновья, нуждавшиеся в протекции, очень дорожили его знакомством.

Мистер Вальгрев не мешал ему ухаживать сколько угодно за Августой Валлори. Он знал крепость цели, привязавшей к нему его невесту, и был уверен, что Уэстон ему не опасен.

– Бедный Уэстон, кажется, вырос в убеждении, что ему предстоит жениться на мне, – сказала однажды Августа Валлори своему жениху с презрительным сожалением. – Его мать была глу-

пая женщина, считавшая своих детей совершеннейшими существами в мире. Но Уэстон действительно хороший человек и очень предан папе и мне. Он конечно, всем обязан папе. Его отец поссорился с моим дедом и был исключен из фирмы. Я не знаю подробностей этой истории, но отец Уэстона сделал что то очень дурное, и сыну его трудно было бы проложить дорогу в жизни, если бы папа не помог ему. Папа говорит, что он хороший делец, а я считаю его преданным и благодарным человеком.

– Неужели? Вы верите, что бывают благодарные люди? – спросил мистер Вальгрев своим насмешливым тоном. – А я таких людей до сих пор не встречал и не верю в их существование. Впрочем, ваш кузен, может быть, исключение. Отец его был сослан?

– Губерт! Что это вы говорите!

– Но ведь вы сами сказали, Августа, что он сделал что то очень дурное, и я заключил, что это было что нибудь такое, за что ссылают в каторжную работу.

– Ссора вышла из за денег, но надеюсь, что никто из моего семейства не был бесчестным.

– Милая мол, бесчестные люди бывают во всякого рода семействах. Встречаются негодяи и между пэрами. Но меня нимало не интересует отец Уэстона. Довольно с меня и сына. Я принимаю его как факт.

– Как высокомерно вы всегда говорите о моем семействе! – воскликнула мисс Валлори оскорбленным тоном.

– Если вы полагаете, дорогая моя, что я буду преклоняться пред вашим семейством как преклоняюсь пред вами, вы очень ошибаетесь. Я предложил свое сердце в ту чудную ночь в Райде вам, а не всему семейству Валлори.

– Вы предрешены против Уэстона.

– Нисколько. Я действительно люблю людей с таким цветом, лица, как у него, но это только безотчетная антипатия, в которой я не сознался бы никому кроме вас.

Они не редко спорили по этому поводу, и мистер Вальгрев старался отстаивать свою независимость. Он не преклонялся и не унижался, но странно, что его невнимательность нравилась мисс Валлори. Ей надоело ухаживание мужчин, видевших в ней только наследницу Гаркроса и Валлори. Мистер Вальгрев с своею насмешливостью и невнимательностью казался искреннее других. А между тем он тоже играл роль и действовал с расчетом, а любовь его к ней была так слаба, что исчезла при первом искушении.

В течение вечера был разговор о том, где мистер Валлори и дочь его проведут следующие шесть недель. Отец охотно остался бы в Акрополис сквере, чтобы посещать ежедневно свою контору, где у него было всегда много дел, но Августа не соглашалась на такое нарушение приличий.

– Здесь будет горячка или холера или что нибудь в этом роде, папа, – сказала она. – Эпидемии всегда начинаются после лондонского сезона.

– Смертность была сильнее в Лондоне в мае этого года, чем в прошлом августе, могу тебя уверить.

– Но нам решительно невозможно остаться здесь, милый папа. Поедем к Степлетонам, мы давно обещали им.

– Терпеть не могу гостить в чужих поместьях, завтракать каждый день с толпой незнакомых, слышать стук миллиарда с утра до ночи, не иметь спокойного угла, чтобы написать письмо, таскаться по окрестностям, осматривая развалившиеся аббатства и водопады и не иметь ни минуты покоя. Все это может быть хорошо для молодых людей, но в пятьдесят слишком лет это сущая пытка. Поезжай в Галей, если хочешь, Августа, но я предпочел бы ехать в Истборн.

– Так и я поеду с вами, папа. Жаль, что вы уступили нашу виллу Фильмерам. Приятно было бы покататься на Арионе.

– Яхту я не уступал Фильмерам, – сказал мистер Валлори. – Ты можешь взять ее в Истборн.

– Так отправимся в Истборн, папа. А Губерт придет к нам, – не правда ли, Губерт?

– С величайшим удовольствием, дня на два.

– Дня на два! – воскликнула мисс Валлори. – Почему вам не провести весь сентябрь с нами? Вам теперь нечего делать в Лондоне.

– Милая Августа, я приехал в Лондон именно с тем, чтобы работать, а работать успешно я могу только в моей квартире, имея под рукой все нужные для справок книги.

Его страшил Истборн, парадное место с оркестром и с тесным кружком общества. Райд в прошлом году очень нравился ему, хотя его образ жизни был такой же, какой ему предлагали теперь и от которого он отказывался с отвращением. В этот вечер ему казалось, что ничего не может быть приятнее как запереться в своей квартире наедине с своими книгами.

– Но что за странная фантазия работать в сентябре, – продолжала мисс Валлори, слегка покраснев. – Вы должны приехать непременно. Морской воздух принесет вам большую пользу. У нас будет яхта, а вы так любите кататься на ней.

– Да, я люблю кататься на яхте, но я еще не совсем поправился и боюсь, что развлечения приморского места будут утомлять меня.

– Но Истборн вовсе не оживленное место. Оно только и хорошо для больных.

– Если вы требуете, чтоб я ехал, Августа, я поеду, как бы это ни повредило моему профессиональному успеху.

– Поступайте, как знаете, Вальгрев, – сказал мистер Валлори. – Вы хорошо делаете, что хотите приняться за занятия. Дело Кардимума против Кардимума очень серьезное дело, и если вы только хорошо подготовитесь, вы его выигрываете. Не ревнуй, его к работе, Августа. Он намерен сделать тебя женой судьбы в скором времени. Уэстон может ухаживать за тобой.

– Я не умею ухаживать, – сказал Уэстон, – но очень рад быть полезным моей кухне.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).



НАУКА УДАЧИ: У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ

Наверное, многие задавались вопросом: «Почему у меня опять ничего не получилось?» На то может быть множество причин, но правда одна - когда жизнь предоставляет нам какие-то возможности, мы стремимся их избежать. И сами блокируем себе путь к успеху.

Новые коллеги продвигаются по карьерной лестнице, одноклассники начинают новые проекты, друзья, с которыми вместе учились, открывают свое дело, а подруги одна за другой выходят замуж. И все эти люди не умнее, не так уж много работают, не обладают большей привлекательностью и успешностью. И от нас они отличаются только одним - они действуют.

4 маски бездействия

1. «Я слишком занята» - кажется, что дел просто невпроворот, чтобы заняться вечерней пробежкой. Но посчитайте, сколько времени вы провели, болтая по телефону или читая комментарии в новостной сети.
2. «Да, я лентяйка» - нам с детства говорят про лень. А на самом деле секрет прост: ложки (лени) не существует! От разъяренной собаки, за билетом на Мальдивы с 80%-ной скидкой или миллионным выигрышем в лотерею вы помчитесь по бездорожью холодной зимней ночью, и заставляя не понадобится. Лени нет, есть недостаточный стимул.
3. «Может, мне это и не нужно?» - даже очень нужно. Бездействие работает помимо воли. Все желаемое: отличные успехи в учебе и работе, спортив-

ные достижения, все, что дает ощущение радости и гордости, в то же самое время отбирает покой, комфорт и лишает безопасности.

4. «Сначала важное» - мы приучены сначала делать серьезные дела и решать приоритетные задачи, и только когда появилось свободное время, можно заняться тем, что хочется. И тем самым оправдываем свое нежелание идти на риск: «А вдруг получится!»

Пора приступать к борьбе

- * Начните с малого - выйдите из зоны комфорта. Поменяйте распорядок дня, режим питания, постепенно восстановите нормальный сон. Делайте это постепенно, например, каждый раз ложитесь спать и вставайте на 15 минут раньше.
- * Неудачи - это нормально. Потерпев неудачу, не нужно прекращать делать новые попытки. Знаменитый во всем мире писатель Стивен Кинг цеплял на гвоздик, забитый в стену, полученные от издательств отказы. Обычный гвоздь в стене не смог выдержать вес листов с отказами. Заменяв этот гвоздь плотницким кистелем, он продолжил писать.
- * Награждайте себя - каждый раз, когда добились определенных успе-

хов по достижению цели. Пообещайте себе какую-нибудь ценную вещь, которую давно хотите.

* Штрафуйте себя - ставьте крайние сроки, и если не выполните задуманное, то определите себе наказание. Например, сделать генеральную уборку на кухне, отдать 10 лари первому встречному и т.д.

* Не бойтесь больших задач - разбейте их на несколько малых и идите к цели постепенно. Например, хотите добиться повышения, но для вас это трудно. Ежедневно работайте чуть больше, чем раньше. Трудитесь более качественно и добросовестно. Поднимайте свою квалификацию и т.п.

Месть самим себе

Что же заставляет нас бездействовать, вечно играть роль второго плана на фоне благополучных коллег и подруг? Ведь никто из нас не хочет жить одиноким, больным и нищим. Подумайте о том, кому на самом деле предназначена ваша месть. Сильнее всего страдать, глядя на наши несчастья, способны только наши родители. Бездействие переходит в привычку, если человек живет не своей жизнью, занимается тем, что ему не по душе, что идет вразрез с его характером, потребностями и склонностями. Например, девочка мечтала стать певицей, а родители устроили ее в престижный экономический вуз. Проходит время, и ни она сама, ни родители, ни окружающие не могут понять, почему работа идет через силу, грамотный специалист проявляет инертность, да и в личной жизни отношения не складываются. Месть бывает по разным причинам. Родителям - за то, что поломали детство. Бывшему парню - за то, что не оценил, не понял, выбрал другую. Надеюсь на то, что он, глядя на то, что натворил, станет терзаться муками совести. Но вряд ли он это будет делать. Обида заставляет отрываться: за то, что недолюбили, не уделяли время, за то, что игнорировали мнение, считали ни на что не способными. Не давали возможности жить так, как они хотели, за все слезы и огорчения. Успешная и счастливая жизнь человека является наградой и заслугой родителей, результатом их воспитания и трудов. Родители по праву гордятся тем, что воспитали достойную, уважаемую и обеспеченную личность, значит, их труды и бессонные ночи не были напрасными. Поэтому не стоит превращать себя в неудачников и депрессивных одиночек, пытаюсь что-то доказать родителям или бывшему парню. И тем самым создавать из своей жизни послание, на котором написано: «Это вы во всем виноваты!» Ошибки неизбежны. Но причина кроется не в злом умысле, а в условиях жизни. Когда мы перестаем требовать от всех идеальности, учимся прощать, тогда и наступает взросление. Живите хорошо! Вы имеете на это полное право!

Хорошая привычка



Читать – не только соцсети!

Однажды десятилетняя дочь сказала мне: «Мама, вот ты заставляешь меня читать книги, а сама-то не читаешь!» Я опешила. Жизненный ритм не позволяет уделять время чтению, и это отрицательным образом сказывается на кругозоре (он сужается), словарном запасе (он обедняется) и общем развитии (оно приостанавливается).

Я дала дочери слово вновь начать читать, несмотря ни на что. Поставила себе цель - две книги в месяц. Поначалу было сложно, но потом стала наращивать темп. Вскоре ежемесячных книг стало уже три, а потом и четыре. А вот социальные сети, напротив, я почти вычеркнула из своей жизни: ничего интересного в них нет, только время отнимают.

Наталья.

Вести списки дел



Раньше моя жизнь напоминала хаос: я вечно что-то забывала, переносила встречи, не выполняла поручения начальства. Причина оказалась проста - мне не хватало структуры. Сейчас все иначе, и мне нравится моя новая жизнь. Я завела красивый ежедневник, в котором отвела специальные страницы, где стала прописывать то, что мне нужно сделать. Списков было много - отдельно «дела по дому», «рабочие задачи», «помощь детям». Что прочитать, куда сходить, кому позвонить, какие вопросы решить - теперь все у меня было четко задокументировано. И это сработало!

С тех пор моя жизнь стала более упорядоченной. Единственное, я поняла, что не всегда удобно носить с собой ежедневник, поэтому теперь часть списков я веду в заметках в телефоне. Они всегда со мной. Туда я могу заглянуть при необходимости.

Ирина.

ГДЕ НАЙТИ ЗАМЕНУ МЕШОЧКАМ ДЛЯ СТИРКИ?

Многие вещи я стираю в мешочках, чтобы не повредить их. Это касается нежных материалов, вещей с декором, пайетками и бусинами, нижнего белья. Уже давно вместо специализированных мешочков для стирки пользуюсь ненужными наволочками. Они у меня на молнии, что очень удобно. Я складываю внутрь вещи для стирки, застегиваю импровизированный мешок и отправляю его в стиральную машинку.

Маргарита.



УКЛАДЫВАЕМ МАЛЫША СПАТЬ



Каждая мама знает: сложнее всего переложить ребенка в кроватку после того, как укачали его на руках. Шансов, что он проснется, - миллион. Но это в том случае, если вы не используете грелку. Дело в том, что чаще всего малыши пробуждаются из-за перепада температур: у мамы на ручках тепло и комфортно, а в кроватке прохладно. Заранее положите туда грелку, чтобы белье приобрело необходимую температуру.

Анна В.

ЦИТРУСОВОГО СОКА БУДЕТ БОЛЬШЕ!

Для любителей цитрусовых соков рекомендую перед тем, как выжимать апельсины, грейпфруты или лимоны, нагреть плоды в микроволновке. Достаточно поместить их в микроволновую печь буквально на 20 секунд, чтобы они слегка размякли. После этого можно разрезать цитрусовые на две или четыре части и выжать. Вот увидите, сока получится больше!

Дарья.



НОВАЯ ПОЕЗДКА - НОВЫЙ АРОМАТ



С некоторых пор я придумала для себя кое-что интересное. Отправляясь в каждую новую поездку, я покупаю свежий аромат туалетной воды. Полноразмерные продукты не беру (это накладно), а вот миниатюры запросто. Выбираю тот запах, который больше всего, на мой взгляд, подходит для этой поездки. В дальнейшем она ассоциируется у меня именно с ним.

Елена.

МАСТЕРИЦА



ТУШИМ, ПАРИМ, ЖАРИМ!

Эти советы пригодятся любой хозяйке на кухне при приготовлении блюд.

- * В фарше для котлет яйца можно заменить картофельным крахмалом - 2 ст. ложки на 0,5 кг фарша.
- * Чтобы макароны не слиплись при варке, добавьте в воду 1 чайн. ложку растительного масла.
- * Храните сухофрукты в прохладном

сухом месте при температуре не выше 10°C - запасы не потеряют полезные свойства. Храните разные виды сухофруктов отдельно друг от друга в стеклянных или керамических банках, в холщовых мешочках. Добавьте к сухофруктам сухую мяту,

упакуйте в тряпичный мешочек и подвесьте в темном месте.

* Растительное масло добавляйте в салат после того, как в него добавили соль, уксус, а также перец. Помните: соль в масле не растворится.

* Чтобы быстро остудить горячий компот, поставьте кастрюлю с ним в посуду большего размера с холодной подсоленной водой.

* Не перемешивайте ингредиенты в мультиварке до тех пор, пока блюдо не будет почти готово. И не перегружайте прибор: продукты вместе с водой должны занимать не более 2/3 чаши!

* Если вы решили добавить в блюдо алкоголь, например красное вино, держите крышку в посуде открытой для выпаривания паров спирта - иначе еда приобретет неприятный кислый вкус. Приправы и соль добавляйте в конце, особенно если готовите в мультиварке. Если вы приправите еду слишком рано, от аромата и вкуса пряностей не останется и следа.

* Перед подачей мясную нарезку смажьте оливковым маслом, а овощную - водой (удобно для этого использовать пульверизатор). Так они не заветрятся во время застолья.

* Чтобы сделать сочной утиную грудку, при приготовлении надрежьте кожу, обжарьте грудку, потом запекайте, положив на сторону с кожей, а в конце запекания переверните. Тогда весь жир и сок впитается в мясо.

* Бульон получится насыщенным, если сварить его из фарша. Положите фарш в холодную воду и поставьте кастрюлю на медленный огонь. Фарш, на котором варили, потом можно обжарить с луком и сделать из него начинку для пирожков.

Пригодится

* **Выбирая термос, потрясите его. Если колба болтается, покупать не стоит. Дома залейте в термос кипяток, через 10 минут потрогайте корпус. Корпус должен оставаться прохладным.**

* **Если кастрюля пригорела и не отмывается, бросьте в нее нарезанные кусочки хозяйственного мыла, залейте водой, прокипятите и оставьте кастрюлю охлаждаться.**

* **В мыльный раствор добавьте немного соды или нашатыря - получится отличное средство для мытья кухонной мебели, оконных рам, дверей.**

ЧИСТИМ ДУХОВКУ ОТ ЖИРА И НАГАРА

Я делаю это так. Беру 200 г соды, 2 чайн. ложки жидкого мыла и 100 мл воды. Смачиваю низ духовки водой. Насыпаю слой соды, чтобы полностью покрыла поверхность внизу духовки. Сбрызгиваю соду водой. Средство должно превратиться в густую пасту. Оставляю духовку в таком виде на ночь. Наутро наносю немного жидкого мыла на мочалку. Жир вместе с содой легко смывается с поверхности духовки. Если рецепт не работает, повторите все, увеличив количество соды.

Карина.



ОВЕН

Талисман Овнов - молот или что-либо, напоминающее его по форме. Лучше отдать предпочтение металлам. Они принесут удачу в делах, связанных с достижением давно поставленной цели. Например, купли-продажи недвижимости, получения наследства и т.д. Молот придаст своему владельцу смелость, решительность и настойчивость.

ТЕЛЕЦ

Мудрость и рассудительность принесет Тельцам сова из меди или любого другого металла. Тельцам нужно направлять свои стремления в рациональное русло, чтобы потом не испытывать разочарования. Талисман сова как раз поможет в этом.

БЛИЗНЕЦЫ

Маска (медицинская или маскарадная) позволит Близнецам скрывать некоторые чувства и эмоции, защитит от негативной энергии. Благодаря талисману энергетические удары недоброжелателей не достигнут цели.

РАК

Черепашка - вот что нужно Ракам. Ее панцирь «закроет» чувствительных Раков и подарит то, чего им явно не хватает - силу и способность постоять за себя. Только не следует путать данные качества с агрессией! Она абсолютно несвойственна рожденным в середине лета и полностью противоречит их натуре.

ЛЕВ

Божья коровка. Казалось бы, как такое крошечное создание может подойти решительным и дерзким Львам? Мягкая энергетика божьей коровки смягчает напористость «кошачьих». Она делает их агрессию позитивной, направленной не на разрушение, а на созидание.

ДЕВА

Практичным Девам подойдет в качестве талисмана куб. Он усилит аналитические способности своих подопечных, которые им могут очень понадобиться. При его поддержке Девам не страшны никакие интриги и манипуляции. Они выйдут победителями из любой сложной и запутанной ситуации.

ВЕСЫ

Настроит на романтический лад и полностью раскроет обаяние Весов талисман в виде сердечка. Частенько застенчивым Весам не хватает смелости сделать первый шаг к чему-либо, что очень важно для них. Талисман сердце придаст Весам смелости и, возможно, не только поможет най-



СЕЗОН - ЛЕТО 2022

Найти подходящий талисман не так просто. Хотя бы потому, что не только мы выбираем их, но и они выбирают нас. С нашими советами обрести друг друга намного проще!

ти свою вторую половинку, но и добиться желаемого во многих сферах жизни.

СКОРПИОН

Представителям данного знака пригодится оберег пирамида. Она раскроет их потенциал, причем тот, о котором они и сами не подозревали. Скорпионам важно показать окружающим, на что они способны, проявить себя с неожиданной стороны. Пирамида предоставит им возможность блеснуть знаниями, опытом и талантом, которых нет больше ни у кого в их окружении. Главное - не зазнаваться и не считать себя умнее других.

СТРЕЛЕЦ

Стрельцам непременно нужно себя «подковать» - завести талисман подкову. Необязательно настоящую, можно небольшую игрушечную подкову. Таким образом, они легко преодолеют все препятствия и достигнут того, о чем давно мечтали - повышения на работе, успехов в творчестве и т.д. Главное - не переусердствовать, а то недолго и «поскользнуться».

КОЗЕРОГ

В качестве помощника Козерога подойдет оберег часы. Лучший вариант - небольшие карманные часы,

которые удобно носить с собой. С ними Козероги приобретут пунктуальность и ответственность, которые позволят окружающим считать их более серьезными и обязательными людьми. С талисманом часами им будет проще планировать свое время, выкраивать минуты для продуктивной работы и полноценного отдыха.

ВОДОЛЕЙ

Воздушному знаку стоит завести талисман птичку. Пусть это будет маленькая фигурка из любого материала, главное - сине-зеленой расцветки. Она подарит владельцу ощущение внутренней свободы и полета. Благодаря этому он отрешится от проблем и тяжелых воспоминаний, которые долго не оставляют его в покое. С крылатым талисманом легко планировать новые начинания и идти к намеченной цели.

РЫБЫ

Раковина - отличный оберег для Рыб. В ней заключаются сила водной стихии, а также гармония и спокойствие океана. Раковина даст понять, что многие проблемы не так важны, как кажутся на первый взгляд, поэтому не стоит особенно о них беспокоиться. Причем талисман необязательно должен быть настоящим, искусственная раковина тоже подойдет.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОНИК ДЛЯ ЛИЦА

Многие опрометчиво считают тоник лишним средством в процессе ухода за кожей. Однако именно он способен придать лицу свежий здоровый вид!

Косметологи рекомендуют пользоваться тоником для лица дважды в день - во время утреннего и вечернего умывания. Его применяют для тонизирования кожи, так как, помимо дистиллированной воды, в состав входят активные вещества для дополнительного смягчения и свежести.

Это важный компонент!

Если вы до сих пор считаете, что тонизирование - не обязательный этап в уходе за кожей, обратите внимание на функции, которые он выполняет.

Очищение. Тоник наносят в качестве завершающего этапа. Он окончательно удаляет кожное сало, ороговевшие клетки и остатки средства для умывания или молочка.

Подготовка кожи к нанесению других средств. Тоник служит проводником, который помогает ингредиентам других средств (например, сыворотки) легко проникать сквозь верхний слой кожи и направляться в глубокие слои.

Восстановление уровня pH. Он нарушается из-за использования агрессивных очищающих средств. Кожа ста-

новится сухой, начинает шелушиться. **Тонизирование.** Уже спустя 2 недели регулярного применения тоника заметно, как кожа становится более свежей, тон ровным.

Под конкретный запрос

Чтобы тоник работал, он должен быть подобран в соответствии с потребностями конкретного типа кожи.

Так, обладателям нормального типа подойдет тоник, в составе которого есть гиалуроновая кислота, увлажняющая дерму.

Комбинированная кожа хорошо реагирует на использование сразу двух средств: один тоник (матирующий) можно применять в области Т-зоны, где сосредоточены сальные железы, другой (увлажняющий) - на остальной области.

Для сухой кожи подойдет тоник с эффектом увлажнения и глицерином в составе.

Если у вас чувствительная кожа, средство должно быть маслянистым, с дополнительным смягчающим эффектом. В составе не должно быть спиртосодержащих продуктов и парабенов.

Также бывают тоники с пометкой anti-age, которые эффективно разглаживают мелкие мимические морщины и повышают плотность дермы. Хорошо, если в них будут содержаться антиоксиданты.

Тонкости нанесения

Существует классический способ нанесения тоника - с помощью ватного диска, смоченного в средстве. В этом случае достаточно обработать кожу, следуя по массажным линиям - сверху вниз, от центра к периферии. Это даст лифтинг-эффект.

Перед нанесением можно поместить средство на 3-5 минут в холодильник для дополнительного охлаждающего воздействия.

Если требуется добиться ощущения свежести в короткие сроки, смочите в тонике тканевую салфетку и приложите ее к лицу на 2-3 минуты.

✓ **При обработке дермы тоником рекомендуется избегать области вокруг глаз: кожа там слишком нежная.**

Домашние рецепты

Готовые тоники хороши своей универсальностью, зато домашние можно приготовить самим под конкретную проблему. Ингредиенты - самые простые и недорогие!

Для свежести. 1 крупный огурец натереть на крупной терке, отжать сок так, чтобы получилось 3 ст. л. Добавить 30 мл молока и перемешать.

Для сужения пор. 1 ч. л. крупнолистого чая заварить в 100 мл кипятка. Дать настояться 10 минут, остудить, процедить. Добавить 2 ст. л. лимонного сока, тщательно перемешать.

Против воспалений. 2 ст. л. сухой травы (можно взять шалфей, ромашку и/или календулу) залить 100 мл кипятка. Закрыть и дать настояться 10-15 минут. Затем остудить и процедить.

Тоники можно хранить в прохладном месте не дольше 3-4 суток.

ВНИМАНИЕ НА СОСТАВ!

В зависимости от желаемого действия выбирайте тоник с тем или иным компонентом в составе.

Гликолевая кислота. Отлично отшелушивает кожу, а также помогает бороться с пигментными пятнами.

Экстракт календулы. Обладает успокаивающим эффектом, хорошо справляется с раздраженной кожей.

Аллантоин. Подходит для снятия воспалений и особенно эффективен для заживления кожи.

Цинк. Уменьшает выделение кожного сала, идеально подходит для жирной кожи.

Экстракт гаммелиса. Считается сильным антиоксидантом, способен бороться с возрастными проявлениями.

Самый популярный уксус, который чаще всего применяют для ухода за локонами, - яблочный.

Для объема и гладкости

Яблочный уксус обладает рядом неоспоримых преимуществ. Он:

- * ускоряет рост волос. Это происходит за счет того, что средство выполняет роль пилинга: отшелушивает верхний ороговевший слой и усиливает рост новых клеток;
- * уменьшает количество перхоти, так как обладает противогрибковым эффектом. Он оказывает щадящее действие, не нарушая защитный барьер дермы;
- * придает волосам гладкость и блеск. С его помощью восстанавливается естественный pH баланс кожи, нарушающийся после использования агрессивных моющих средств;
- * добавляет объем, который теряется из-за большого количества кожного сала, скапливающегося на поверхности. Благодаря уксусу происходит мягкое отшелушивание. Волосы становятся объемными и шелковистыми.

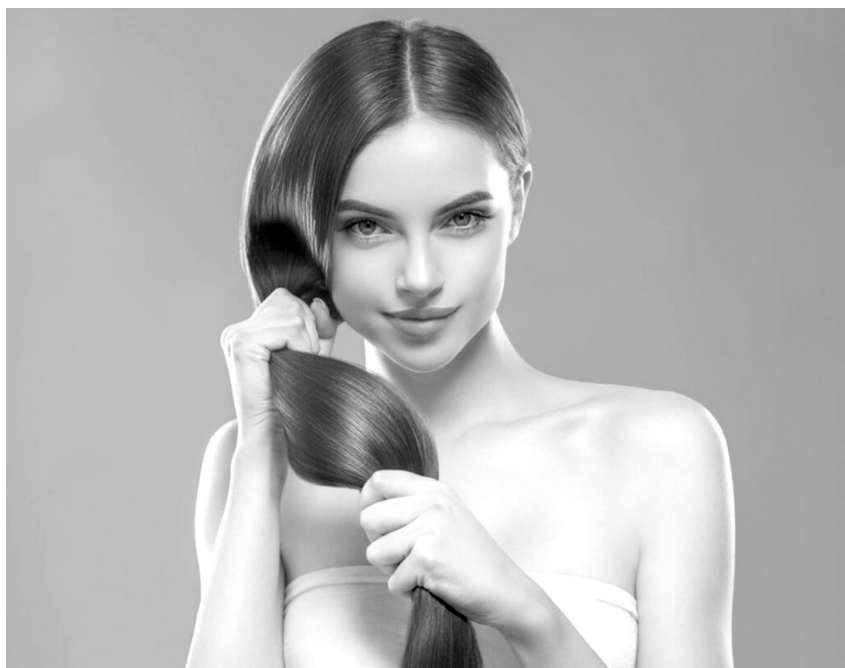
Идеальный ополаскиватель

Чаще всего уксус применяют в качестве ополаскивателя, который используется непосредственно после мытья волос.

* Разведите уксус водой в соотношении 1:5. Нанесите на волосы, распределите по всей длине и оставьте на 1 минуту. Затем смойте.

Запах яблочного уксуса можно скрыть с помощью любого эфирного масла. Достаточно 3-5 капель.

При ополаскивании волос водой с уксусом не должно возникать неприятных ощущений - таких, как зуд, жжение, покалывание. Они могут появляться в случае, если на коже головы имеются небольшие царапины, ранки. В этом случае до момента заживления использовать средство не стоит.



ВОЛШЕБНЫЙ УКСУС ДЛЯ ВОЛОС

Иногда полезные средства находятся на расстоянии вытянутой руки - уксус, например. Если применять его регулярно, волосы станут мягкими и шелковистыми.

Не только яблочный

Помимо яблочного уксуса есть и другие, которые различаются между собой способами воздействия.

Винный идеален при выпадении волос. В его состав входит большое количество калия: недостаток именно этого компонента часто провоцирует потерю

волос. На упаковке обязательно ищите отметку «продукт натурального брожения».

Виноградный позволяет волосам меньше электризоваться, делает их более послушными. Он ценен благодаря отсутствию в составе сахара и ароматизаторов. Часто моете голову, потому что уже на второй день волосы кажутся грязными? Виноградный уксус поможет!

Столовый уксус также может быть полезен. Как минимум, он способен восстановить нормальный pH кожи головы и уменьшить количество перхоти. Разводят столовый уксус в пропорции 1 ч.л. на 400-500 мл воды.

Универсальный распылитель

Чтобы уксусом было удобно пользоваться, соединить его с водой можно в пульверизаторе. В таком виде средство может храниться до 2-3 недель, если держать его в прохладном месте. Стандартное соотношение уксуса к воде 1:5. Можно добавить в емкость несколько капель эфирного масла для приятного запаха.

Сбрызгивать получившимся ополаскивателем можно чистые влажные волосы. При желании допустимо сделать легкий массаж: считается, что так уксус лучше впитывается и работает. После этого подержите средство на коже головы еще 5-10 минут для более сильного эффекта.

Бьюти-новинка

КОМУ ПРИГОДИТСЯ РАСЧЕСКА С ИОНИЗАЦИЕЙ?



Этот гаджет с виду напоминает обычную массажную расческу, но по своей функциональности может претендовать на звание незаменимого помощника в уходе за волосами.

Внутри расчески - ионизатор, который включается с помощью кнопки на руч-

ке и работает либо от батареек, либо от аккумулятора. Во время действия может ощущаться легкий запах озона - это нормально.

Такая расческа прекрасно справляется со статическим напряжением (волосы перестают электризоваться), производит антибактериальное воздействие (убивает микробы и грибок), улучшает качество волос за счет озона. Также этот гаджет полирует локоны, благодаря чему они приобретают красивый и ухоженный вид. Некоторые пользо-

ватели наблюдают значительное ускорение роста волос спустя 1-2 месяца после начала использования. Расчески с ионизирующим эффектом легко найти в продаже: они стоят недорого, а служат долго, принося пользу.



ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТКИ

На прилавках уже появилась молодая капуста, а значит, долгожданное лето уже наступило. Что бы приготовить из этого вкусного и полезного овоща?

Листья молодой капусты сочные и хрустящие - салат из нее получается великолепный. А еще - множество других замечательных блюд: и тающие во рту котлетки, и голубцы с разными начинками, и заливные пироги. Начнем?

Голубцы в духовке

Понадобится: капуста - 1 кочан, фарш - 300 г, рис - 1/3 стакана, лук и морковь - по 1 шт., растительное масло для жарки, соль, перец, пряные травы. Для соуса: мука и томат-паста - по 2 ст. л., сметана (23%) и сливочное масло - по 4 ст. л.

Кочан поместите в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. По мере размягчения снимайте листья (верхние отложите). Слегка отбейте плотное основание.

Рис промойте, отварите почти до го-

товности. Обжарьте лук с морковью на масле.

Смешайте фарш, рис, зажарку, травы, соль и перец. На каждый лист выложите 2-3 ст. л. начинки. Сверните рулетом, загнув внутрь края по бокам. Обжарьте на сильном огне. Уложите в один слой в форму, застеленную верхними листьями.

Растопите в сотейнике сливочное масло, добавьте сметану и томат. Всыпьте муку, влейте 300 мл воды и тушите, помешивая, 3-4 мин. Залейте голубцы, накройте форму. Запекайте при 200 градусах 30-40 мин.

Котлетки с манкой

Понадобится: капуста - 600 г, яйца - 2 шт., манная крупа - 5 ст. л., лук - 2 шт., чеснок - 3-4 зубчика, сливочное масло - 30 г, растительное масло для жарки, зелень, соль, перец.

Капусту нашинкуйте, отварите до мягкости в подсоленной воде. Откиньте на сито.

Лук обжарьте на смеси сливочного и растительного масел.

Капусту отожмите, добавьте яйца, лук, рубленую зелень, пропущенный через пресс чеснок, манку, соль и перец, вымешайте. Оставьте на 20 мин.

Сформируйте котлеты, обжарьте до готовности (по 3-4 мин. с каждой стороны).

Салат «Весенний»

Понадобится: капуста - 400 г, листового салат - пучок, стебель сельдерея - 1 шт., свежие огурцы - 2 шт., зелень укропа и петрушки - по вкусу. Для заправки: растительное масло - 0,5 стакана, сок лимона - 1-2 ст. л., горчица - 1 ч. л., маринованный огурец - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, соль, перец.

Капусту, стебель сельдерея, листья салата и свежие огурцы нарежьте соломкой. Зелень мелко нарубите. Все соедините в миске.

Для заправки маринованный огурец аккуратно измельчите блендером, добавьте друг за другом пропущенный через пресс чеснок. К маслу добавьте лимонный сок, горчицу, соль и перец, взбейте венчиком. Соедините обе массы, заправьте салат.

Пирог с ветчиной

Понадобится: капуста - 200 г, сметана - 350 г, яйца - 2 шт., мука - 150 г, разрыхлитель - 1,5 ч. л., сахар - 1 ч. л., ветчина - 200 г, лук - 1 шт., кунжут - 1 ч. л., растительное масло для жарки, соль.

Капусту нашинкуйте, отварите в подсоленной воде почти до готовности, откиньте на сито.

Лук обжарьте до золотистости. Добавьте нарезанную соломкой ветчину, отжатую капусту, соль, перец.

Взбейте яйца со сметаной, добавьте просеянную муку, разрыхлитель, сахар, соль.

Духовку разогрейте до 180 градусов. В смазанную форму влейте половину теста. Распределите начинку. Залейте оставшимся тестом, посыпьте кунжутом. Выпекайте 50 мин.



Котлетки с манкой



Салат «Весенний»



Пирог с ветчиной

ДИЕТИЧЕСКАЯ ОКРОШКА

200 г адыгейского сыра, 4 яйца, 1-2 огурца, свежий укроп и зеленый лук по вкусу, 1 л или чуть больше кефира, соль по вкусу.

Сыр и огурцы нарежьте мелким кубиком. Зелень лука и укропа порубите. Яйца сварите и порубите. Перемешайте все ингредиенты между собой. Основа окрошки готова. При подаче влейте в порцию кефир, посолите по вкусу, можно добавить горчицу или хрен.

ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУРИЦЫ

1 кг курицы, 4 помидора, 3 зубчика чеснока, 4 луковицы, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 чайн. ложка хмели-сунели, по паре веточек базилика и петрушки, соль, перец.

Тушку курицы нарежьте порционными кусочками и обжарьте на сливочном масле на среднем огне до золотистой корочки (примерно 10-15 минут). Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, нарежьте кубиками и добавьте к курице. Тушите под крышкой 10 минут. На другой сковороде обжарьте до золотистого цвета на сливочном масле лук, нарезанный полукольцами, и добавьте к курице. Зелень и чеснок измельчите, смешайте с курицей. Посолите, всыпьте перец, хмели-сунели, перемешайте и можно подавать к столу.

БЫСТРЫЕ БЕЛЯШИ НА КЕФИРЕ

200 мл кефира, 400-450 г муки, по 1/2 чайн. ложки соли и соды, 20 мл растительного масла. Начинка: 300 г мясного фарша, луковица, по 1/2 чайн. ложки соли и перца. Растительное масло для жарки.

Фарш посолите, поперчите, добавьте натертый лук, поставьте в холодильник на час. Для теста просейте в миску муку, добавьте соль. Влейте кефир, растительное масло, всыпьте соду. Замесите мягкое, не прилипающее к пальцам тесто. Отделяйте от него небольшие кусочки. Каждый раскатывайте в лепешку толщиной и примерно 3 мм. На середину выкладывайте 1-2 ст. ложки начинки. Поднимите края теста, формируя беляш. Все заготовки обжарьте в масле с двух сторон до золотистой корочки.



ПОРА ЖАРИТЬ ШАШЛЫКИ

Из сердечек в сметане

2 кг куриных сердечек, 200 мл сметаны, луковица, соль и смесь перцев - по вкусу.

Сердечки посолите, поперчите. Лук нарежьте полукольцами, разомните руками. Добавьте к сердечкам вместе со сметаной. Все хорошо перемешайте. Оставьте мариновать-

ся на 5-6 часов в прохладном месте. Насадите сердечки на шампур и жарьте на мангале над раскаленными углями без огня до готовности, примерно 15 минут.

Из куриной грудки

2 куриных грудки, лука - в 2 раза меньше курицы, газированная минеральная вода, 100 мл растительного масла, зелень петрушки, соль и приправы для курицы - по вкусу, лимон.

Грудку нарежьте порционными кусочками средней величины, лимон и лук - кольцами. На дно емкости выложите мясо и лук, сверху залейте маслом и минералкой. Она должна полностью покрыть грудки. Посолите, поперчите. Оставьте мариноваться на 4 часа. После нанизайте на шампуры, чередуя с луком. Жарьте примерно по 5-7 минут с каждой стороны, не больше, иначе мясо будет сухим. Перед подачей украсьте шашлык зеленью.

Из горбуши с овощами

Горбуша свежая, по 1 ст. ложке приправы для рыбы и соевого соуса, 1/3 лимона, половина помидора и болгарского перца.

Филе рыбы нарежьте некрупными кубиками. Посыпьте приправой и полейте соевым соусом. Аккуратно перемешайте. Лимон нарежьте тонкими четвертинками. Помидор и перец - кубиком. Деревянные шпажки предварительно замочите в воде. Нанизывайте на них кусочки рыбы поочередно с лимоном и овощами. Жарьте шашлык на умеренном огне со всех сторон. Жарится рыбка быстро.

Зеленый подоконник



ЕСЛИ РАЗРОСЛАСЬ ГЕРАНЬ

В моей коллекции домашних цветов много гераней. Некоторые кустики чрезмерно разрастаются, и их приходится подрезать. Мне всегда было

жаль выбрасывать срезанные веточки, и я решила превращать их в черенки. Выращенные из черенков растения охотно разбирают другие

любители цветоводства, с которыми я контактирую в социальных сетях.

Примерно за две недели до обрезки подкармливаю растения комплексными минеральными удобрениями для комнатных растений. Стандартную дозировку уменьшаю в два раза. Подкормка делает черенки более жизнеспособными. Острым секатором нарезаю веточки с 2-3 междоузлиями. Нижний срез делаю косым. Листья удаляю, за исключением верхнего. Черенки оставляю на пару часов подсохнуть, затем поглубже втыкаю во влажную смесь земли и торфа, соединенных в пропорции 1:2. Раньше ставила черенки в банку с водой, но там большая их часть загнивала.

Горшочки или ящик с черенками выношу на светлое место и слежу, чтобы грунт не подсыхал. Поливы делаю дождевой или талой водой.

Из 10 черенков обычно приживаются 6-7. До взрослого состояния доходят 4-5 растений. Этого вполне достаточно, чтобы я снабдила геранью всех знакомых, надумавших завести это замечательное растение.

Диана.

САМЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ОСВЕЖИТЕЛЬ

Синтетические освежители не делают воздух в автомобиле здоровее. Поэтому вместо них я пользуюсь натуральным природным освежителем - живым кустиком мяты.

Заполучить такой освежитель несложно. Сейчас в цветочных магазинах продаются семена быстро всходящей душистой микрозелени. Достаточно посеять их во влажный плодородный субстрат, поместить на светлый подоконник, регулярно поливать - и через неделю-другую появятся всходы. Если поместить горшочек с ними в машине, то во время движения веточки растений будут колебаться и выделять в воздух приятный запах.

Все удивляются моему освежителю и говорят, что это классная идея. Поэтому я посеял мяту в несколько горшочков и планирую раздарить их коллегам. Кстати, если не нравится мята, то в продаже есть семена других пряных трав: розмарина, базилика, душицы и даже микс.

Михаил.



ГИАЦИНТ: ИЗ ПРОХЛАДЫ В ТЕПЛО

В начале лета на моем подоконнике всегда цветут гиацинты. Это замечательное украшение комнаты, но растение довольно требовательно в плане температуры. Луковицы гиацинтов я высаживаю в грунт для цветов, обильно поливаю и присыпаю песком. Горшки с луковицами ставлю в подвал, где температура не более 5-6°. Постоянно увлажняю посадки. Прохлада способствует сохранению влаги. Появления всходов жду около трех месяцев. Когда ростки поднимутся на 4-5 см, горшки переношу в помещение, где температура 12-15°, и накрываю бумажными

колпаками. Поливы делаю так, чтобы влага не попадала на растения - воду лью по периметру горшка. Поливаю только дождевой водой комнатной температуры.

При появлении бутонов колпаки удаляю и переношу растения в светлую комнату, где температура не менее 19-20°.

Землю в горшках по-прежнему сохраняю влажной. Если точно выдерживаю температурный режим, соблюдаю прочие правила, недостатка в цветущих гиацинтах не бывает.

Наталья.

Оттягивает голову тулану	Звук волн у берега	Шум, гомон	Подиум в зрительном зале	Антипод	Объединение людей	Батый для Чингисхана	Дерево белотал	"За ... и в стойло"			Война с Доном
		Муха с "сонной" болезнью			Энтузиазм в работе				Порох в пороховницах	Карандашный стержень	
Широкая улица	Святой Ирландии	Область обитания зверя	Сорт яблок и растения	Почва речного дна			Зона полета комет	Начинка котлета			
					Алкоголь из Аляски				Палка, разбивающая рюхи	"Работа" локтями в давне	
Черноморская акула			Камера для сжигания угля				Путь Земли вокруг Солнца				
Любовь и яства	Беда в хозяйстве	Горный ...	Режиссеры Алов и ...	Рыцари сильной мечаются	Каникулы взрослых	Джим ... у Стенсона	Рыбка в аквариуме	Рукопись в рулоне			
						Вещи на чердаке			Белый журавль	На нем град Киев стоит	Крупный приток Куры
Чашка без ручки			Покров древесного ствола	Город, воспеваемый Гомером			Проседание Новогодняя ...				
		Сосед петрушки по грядке				Выорочья птица			Верблюд		
Звонит и печатает	Апостол Иисуса			Один из семи архангелов			"Рогоносец", ... Соловей				
		Сернобык				Слуга на Востоке			Гора ... Коммунизма		
Английский нож	Компот из сухофруктов			Машина, чья вышибающая			Крепкое вино				

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №24

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Таксист. Лимон. Вуду. Жемчужина. Бра. Тревога. Ат. Гренадер. Наварра. Грушовка. Антик. Абдулов. Статор. Рюха. Пальма. Денник. Умелец. Татьяна. Тенета. Ширма. Див. Типи. Желание. Юнец. Лань. Отс. Кара.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Ашуг. Амулет. Рыба. Дали. Чет. Ржа. Сруб. Шнур. Ньюмен. Лютня. Аль. Сажа. Вдох. Инь. Варка. Дно. Смотр. Нал. Пиит. Рела. Спрут. Вес. Игумен. Вахта. Мех. Варан. Аллен. Тюк. Обиход. Ртуть. Лесина. Генри. Омлет. Пер. Базар. Акара. Царица.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
ISSN 1987-6009
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.



КОРМ ИЛИ «НАТУРАЛКА»?

Как только в доме появляется домашнее животное, хозяин должен сразу определиться, чем будет его кормить. Варианты три: сухой промышленный корм, влажный промышленный корм или натуральные продукты. Ветеринары не рекомендуют комбинированное питание, так как оно может вызвать проблемы с пищеварением.

Предположим, ваш котик всю жизнь ел сухой ветеринарный корм, но теперь вы оказались в ситуации, когда нужно перевести питомца на домашнюю еду. Как это сделать с минимальным риском для его здоровья?

Резко или постепенно?

Практикуется три способа смены рациона.

1. Радикальный. В течение двух дней смешивайте натуральный и сухой корм в пропорции 2:1. На третий день исключите сухой корм и кормите животное только домашней едой. Кот может недоумевать сутки-двое, не подходит к миске, но, в конце концов, начнет есть непривычную пищу. Важный момент: необходимо полностью убрать из доступа сухой корм, чтобы никакие запахи не отвлекали питомца. Данный способ подойдет только молодым и здоровым животным (до трех лет).

2. Лояльный. Поставьте питомцу две миски с едой. В первую положите су-

хой корм, во вторую - натуральный. Постепенно уменьшайте объем сухого корма. Животное волею-неволею переключит внимание на вторую миску с домашней едой. Если кормили животное паштетами, первые несколько дней натуральные продукты измельчайте блендером для создания приятной однородной консистенции. Весь переход займет от 14 до 21 дня.

3. Комбинированный. Добавьте в миску с сухим кормом немного воды, чтобы гранулы размягчились. Когда кот полностью перейдет на мягкую пищу (через 1-2 недели), добавьте вторую миску с домашней едой. Постепенно снижайте долю промышленного корма, затем исключите его вовсе. Плавный переход на натуральное питание займет 30 дней, иногда чуть больше.

Чем кормить?

Лучше всего начинать с легкоусвояемого мяса индейки, курицы или нежирной говядины.

Основу рациона любимца должны составлять белки животного происхождения. Кроме мяса, давайте кошке вареными яичные желтки, нежирные отварные субпродукты (почки, сердечки, куриная печень). Из овощей выбирайте кабачок, цветную капусту, морковь, спаржевую фасоль - варите или готовьте их на пару. Овощи про-

порционально смешивайте с мясом или желтками.

Что касается коровьего молока, то его частое употребление может негативно отразиться на здоровье ЖКТ (вызвать диарею, рвоту и другие проблемы). Если вам непременно хочется побаловать питомца молочной продукцией, сделайте выбор в пользу кефира, простокваши или ряженки с низким процентом жирности.

Каши - рис, овсянку, пшено, гречу - смешивайте с мясом. Пропорции следующие: две части мяса на одну часть каши. Растительное масло добавлять не нужно.

Сколько вешать в граммах?

Размер порции питомца зависит от его возраста, кастрации и состояния здоровья.

* Котенка (3-4 месяца) следует кормить 4 раза в день. В норме животное должно съедать 5-7% от массы своего тела за сутки. 5-12 месячного котика кормите 3 раза в день.

* Взрослой особи (старше года) достаточно двух приемов пищи. При этом у кошки не должно быть проблем со здоровьем и особых потребностей.

* Кормящим самкам требуется больше еды - от 4 до 6 приемов пищи. Такие животные, как правило, съедают до 10% от массы своего тела.

* Кастрированным котам достаточно двух приемов пищи в день. Чтобы избежать ожирения, обязательно следите за количеством - животное не должно съедать больше 6% от массы своего тела.

Можно ли питомцу голодать?

Неприятный сюрприз для хозяина - кошка отказывается от натурального корма. Сердце обливается кровью, когда смотришь в голодные глаза любимца. У вас молодой, здоровый котик? Значит, переживать не о чем - он довольно быстро перейдет на другое питание. Даже если первые 1-2 дня питомец отказывается от пищи, не паникуйте. Голодовка может продолжаться до нескольких суток. Это не более чем каприз вашего избалованного любимца. Главное - обеспечьте кошку свежей водой.

Ситуация усложняется, если у любимца имеются хронические заболевания, особенно проблемы с печенью. Длительный отказ от пищи у «проблемных» животных провоцирует липидоз печени. Обязательно проконсультируйтесь с ветеринаром.

Под запретом для котов и кошек: жирные сорта рыбы, мяса, консервы и соления, копчености и колбасы, макарон, мучные изделия, шоколад, чеснок, специи, цитрусовые, фасоль, виноград.



Платья: легкие и струящиеся

Выгодно подчеркнуть образ можно с помощью игры на контрасте нежности и грубости. Сочетайте шелковые платья-комбинации с кожаными косухами, оверсайз-джинсовками, хлопковыми рубашками. Из обуви подойдут как изящные туфли, так и ботинки на шнуровке, кроссовки или кеды.

Главное правило при выборе платья в бельевом стиле - длина ниже середины колена.



Юбка на все времена

Легкая и скользящая юбка длины миди - самый востребованный вариант на сезон весна-лето уже не первый год. Вне зависимости от выбора цвета с помощью верха и трендовых аксессуаров можно создать как повседневные, так и вечерние образы.

Звезды носят



Ирина Шейк сочетает красное шелковое платье с шерстяным блейзером



Рианна дополнила платье-сорочку бейсболкой и шубой



Пижамы и изумрудные аксессуары - Джиджи Хадид в образе современной Барби



Один из культовых выходов Леди Ди в платье-комбинации и цвета ночного неба

В пижаме - на улицу!

Брючный костюм из атласа или шелка как нельзя кстати придется в отпуске. Добавьте к нему сандалии или босоножки - и образ для ужина готов! При желании можно смешивать верх и низ с другими вещами, получая больше образов.





СЭНДВИЧ С НУТОМ

На 4 порции: 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 морковь, 300 г консервированного нута, 30 г муки, 2 ст. л. семян подсолнечника, 1/2 ч. л. кориандра, 2 ст. л. рубленой петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 4 целнозерновые булочки, 4 ст. л. томатного соуса, 4 листочка салата, 4 ломтика сыра, по 8 ломтиков огурца и помидора, соль, перец.

Лук и чеснок очистить и очень мелко порубить. Морковь тщательно вымыть и очистить. Натереть на крупной или средней терке. Из консервированного нута сделать в чаше блендера пюре. Добавить все подготовленные овощи и перемешать. Положить муку, семена подсолнечника, кориандр и петрушку. Посолить, поперчить по вкусу и перемешать. Из получившейся массы сформовать 4 плоские котлеты. В большой сковороде нагреть растительное масло. Выложить в нее котлеты из нута и обжарить с обеих сторон до румяной корочки. Булочки разрезать поперек пополам. Нижние части смазать томатным соусом и выстелить листочками салата. Уложить сверху теплые котлеты из нута, ломтики сыра, огурцы и помидоры. Можно добавить кубики феты. Накрыть верхними половинками булочек.



БУЛОЧКИ С РЫБОЙ

На 4 порции: 20 г свежих дрожжей, 300 г муки, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. кунжута, 12 рыбных палочек, 4 ст. л. растительного масла, 1 свежий огурец, 100 г творожного сыра, 4 листочка салата, 1 красная луковица, соль, молотый черный перец.

Приготовить тесто. Нагреть 150 мл воды до 35 градусов, добавить дрожжи. Перемешать и оставить на 15 мин. Муку просеять со щепоткой соли. Добавить в дрожжевую смесь. Влить оливковое масло и вымесить тесто. Дать подняться в течение часа. Разделить тесто на 4 части и сформовать булочки любой формы. Посыпать кунжутом и вылепать 20 мин при 180 градусов. Рыбные палочки обжарить до готовности на масле. Огурец вымыть и нарезать кубиками. Перемешать с творожным сыром, посолить и поперчить. Листья салата вымыть и обсушить. Лук очистить и нарезать кольцами. Помидор вымыть и нарезать кубочками. Булочки разрезать на половинки. На нижние уложить листья салата, помидоры и рыбу. Сверху распределить творожный сыр с огурцами и лук. Накрыть верхними половинками булочек.



БУРГЕР С ГОВЯДИНОЙ

На 4 порции: 600 г мякоти говядины, 2 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. корицевого сахара, по 1 ч. л. молотого тмина и паприки, 130 мл томатного соуса, 400 мл бульона, 200 г консервированных помидоров, 150 г консервированных ананасов, 20 г сливочного масла, 4 булочки, 200 г маринованной красной капусты, соль, молотый перец.

Духовку нагреть до 80 градусов. Мякоть говядины вымыть, хорошо обсушить и обжарить со всех сторон на оливковом масле. Переложить в форму. Посыпать коричневым сахаром, молотым тмином и паприкой. Влить томатный соус, бульон и положить консервированные помидоры. Запекать все вместе 2 ч, периодически переворачивая мясо. Дать немного остыть. Нарезать говядину тонкой соломкой и перемешать с небольшим количеством соуса, оставшегося от запекания. Консервированный ананас нарезать маленькими кубиками и обжарить на сливочном масле. Булочки разрезать поперек пополам и слегка обжарить на сухой сковороде, уложив срезами вниз. На нижние части уложить капусту, мясо и ананасы. Накрыть верхними половинками. Можно украсить зеленью.



ЗАКУСКА С МОЦАРЕЛЛОЙ

На 4 порции: 120 г рукколы, 1 красная луковица, 1 крупный помидор, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 4 ст. л. оливкового масла, шепотка сахара, 125 г моцареллы, 3 ч. л. соуса песта, 400 г рубленой говядины, 1 зубчик чеснока, 1/2 ч. л. молотой паприки, 50 г сливочного масла, 4 булочки, соль, молотый перец.

Руколу вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Лук очистить и порубить. Помидор вымыть и нарезать кубиками. Говядину лука и помидоры перемешать с уксусом, оливковым маслом, солью и перцем по вкусу. Убрать в холодное место до подачи. Моцареллу нарезать маленькими кубиками. Соединить с пестом, оставшимся луком, мясом и пролуштенным через пресс чесноком. Приправить паприкой, солью и перцем. Из получившегося фарша сформовать котлеты и обжарить до готовности с обеих сторон на сливочном масле. Булочки разрезать на половинки. На нижние уложить рукколу, приготовленные мясные котлеты и охлажденный салат из помидоров с луком. Накрыть верхними половинками булочек и подать на стол.

