

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОТЯГА

№26

июнь 2022

цена:
2,5 лари

**Карта
желаний**

стр.28

**Необычный
гороскоп**

стр.32

**Почему
проснулся герпес**

стр. 6

**5 правил удачного
начала дня**

стр. 19

**Мэрилин Монро
и Джо Ди Маджо**

стр.20, 21

Натали Портман:

стр.16, 17

“Я была рада снова поработать с мужем”



Настроение: Тигр

Этот яркий принт выбирают модницы, которые любят привлекать к себе внимание. Наиболее естественно смотрится природный тигровый окрас, также допускаются экспериментальные вариации с цветом.

Вырез имеет значение!

Правильно подобранная форма выреза может сотворить чудо - визуально увеличить грудь, скрыть лишний вес, скорректировать длину шеи и овал лица. Попробуйте!

На что нужно обратить внимание при выборе новой блузки, платья или лонгслива? Прежде всего, на форму выреза.

V-образный вырез. Визуально удлиняет шею и лицо. Подойдет девушкам с квадратной формой лица и типом фигуры «перевернутый треугольник». Такой вырез сужает линию плеч, балансируя верхнюю и нижнюю часть фигуры.

Открытые плечи. С помощью такого выреза можно продемонстрировать хрупкие плечи и изящество ключиц. Он подойдет обладательницам небольшой груди, невысокого роста, типу фигура «груша» или «песочные часы».

Горловина в виде «лодочки». Прекрасно будет смотреться на девушках с узкими плечами и небольшой грудью, так как создаст в верхней части иллюзию объема. Если вы хотите визуально уменьшить рост, также присмотритесь к такому вырезу.

В форме квадрата. Удлиняет шею и делает узкие плечи более женственными. Идеально подойдет обладательницам круглой формы лица. Строгие геометричные формы выреза легко смягчить с помощью изящных украшений.

Круглый и овальный. Это классический и универсальный вариант. Подойдет большинству типов фигур, смягчит угловатость скул, визуально удлинит шею. Если вы не знаете, какой вырез выбрать, стоит остановить свое внимание именно на нем. Он подходит для большинства вещей - топов, блузок, лонгсливов и т.д.



Фигурный вырез в виде сердца или вариант с воротником зрительно добавляют объема в области груди.



ДЕПП ОБЪЯСНИЛ, ПОЧЕМУ ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ КОМПЕНСАЦИИ



Голливудский актер Джонни Депп после громкого развода и скандального суда о клевете, в котором он одержал уверенную победу, сделал самый неожиданный «разворот» в сторону бывшей жены. Он больше не хочет банкротить Эмбер Херд и отказывается от выигранных 15 миллионов долларов.

Столь благородный жест добряк Джек Воробей объяснил просто: его глав-

ная цель была восстановить справедливость.

Дальше уже ход за Эмбер: сделает ли она ответный благородный жест в сторону бывшего мужа, ведь суд все-таки взыскал в ее пользу с Джонни Деппа 2 млн за клевету.

Напомним, Джонни Депп и Эмбер Херд были женаты с 2015 по 2017 год. В 2016-м актриса подала на развод, а в 2019 году написала статью для The Washington Post, в которой назвала себя жертвой домашнего насилия.

Актер из-за этих обвинений потерял место, в частности, в актерском составе «Пиратов Карибского моря». Сейчас же появились новости о том, что ему могут вернуть роль, но сам Джек Воробей заявил, что не намерен возвращаться, даже если ему заплатят 300 млн долларов.

АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ УСТАНОВИЛА ЖЕСТКИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ СВОЕЙ ДОЧЕРИ



Американская актриса Анджелина Джоли в строгости растит свою 16-летнюю дочь Шайло. Подробности рассказало издание Suggest.

Так, Шайло часто упрасивает свою маму разрешить ей получить права и сесть за руль, но Джоли ни в какую не соглашается. Уприсить актрису девушке не может помочь даже ее отец Брэд Питт. В вопросе воспитания он явно солидарен со своей бывшей женой.

Кроме того, Джоли не позволяет своей дочери гулять позже, чем до восьми часов вечера, и следит, чтобы девушка не попала в дурную компанию.

Как подчеркивает издание, актриса отказывается делать Шайло какие-либо поблажки, поэтому девушка живет по установленным матерью правилам.

При этом к своим старшим детям – сыновьям Мэддоксу и Паксу – Джоли не была так строга. В 16-летнем возрасте им уже разрешалось водить машину и приходить домой позже «комендантского часа».

Из-за строгих правил Джоли нередко ссорится с дочерью. Как передали инсайдеры издания, юная Шайло собирается поступить в колледж и покинуть родительский дом «как можно раньше».



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

СВАДЬБА БРИТНИ СПИРС



40-летняя американская певица Бритни Спирс показала кадры со свадьбы с возлюбленным – 28-летним фитнес-тренером и манекенщиком Сэмом Асгаром.

Торжество состоялось 9 июня. Судя по опубликованным видео и фотографиям в Instagram*, на празднике нашлось место множеству декораций в виде цветов, фейерверкам и даже карете с белым конем. Счастливые жених и невеста сделали множество романтических фотографий в том числе на балконе среди цветов.

Бритни выбрала для свадьбы традиционное белое платье с длинным шлейфом, созданное для нее Донателлой Версаче, и надела фату.

На церемонии присутствовали около ста гостей, включая Донателлу Версаче, а также таких знаменитостей, как Мадонна, Дрю Бэрримор, Селена Гомес,

Пэрис Хилтон. Однако среди родственников 40-летней артистки был только ее брат Брайан. При этом свадьбу чуть не сорвал бывший муж Бритни актер Джейсон Александр, который когда-то был женат на ней всего-то пару дней. В разгар мероприятия он прорвался через охрану, прямо заявив о своих намерениях остановить церемонию. В итоге охранники все-таки не дали ему пройти и он был помещен под арест.

На своей странице Бритни поделилась эмоциями из-за свадьбы.

«Мы сделали это! Мы поженились! Это был самый крутой день. Я так нервничала все утро, но потом меня осенило: мы женимся! У меня была паническая атака, но потом я все-таки собралась. Наш дом превратился в настоящий сказочный замок. Церемония была мечтой, а вечеринка – еще лучше», – рассказала она.

ШЭРОН СТОУН ПОСЕТИЛА ГАЛА-ВЕЧЕР

Шэрон Стоун посетила гала-вечер фонда общественной помощи CORE, который состоялся в театре Hollywood Palladium в Лос-Анджелесе вечером 10 июня. Благотворительная организация CORE была основана актером и режиссером Шоном Пенном после землетрясения на Гаити в 2010 году.

Среди гостей также появились дизайнер и стилист Рэйчел Зоуи, звезда фильмов “Люди Икс” и “Звездный путь” Патрик Стюарт и другие. 64-летняя Шэрон Стоун появи-



лась на красной дорожке в розовом атласном брючном костюме с белой футболкой. Образ звезды “Основного инстинкта” дополнили белые кеды и сумка Dolce & Gabbana.

Ранее Шэрон Стоун оказалась в центре внимания благодаря необычному наряду на красной дорожке Каннского фестиваля. Актриса появилась в наряде с длинным шлейфом и объемным криолином, которые отстегнула прямо перед объективами фотографов, оставшись в облегающем платье в пол.

ЛИЦОМ MARC JACOBS 20 ЛЕТ СПУСТЯ СНОВА СТАЛА ВАЙНОНА РАЙДЕР

Актриса Вайнона Райдер стала звездой новой рекламной кампании популярного бренда Marc Jacobs.

И, между прочим, с данным брендом звезда сотрудничает уже не впервые – в 2015 году Вайнона выступила в качестве амбассадора его бьюти-линейки, а одежду и аксессуары от Marc Jacobs звезда сериала «Очень странные дела» рекламировала почти целых два десятилетия назад, в 2003 году (тогда Вайнона была лицом весенней коллекции известного дизайнера)! Что же касается самого Марка Джейкобса, то он, похоже, несказанно рад возобновлению сотрудничества с актрисой – под опубли-



кованным в официальном аккаунте бренда видео с бэкстейджа он написал: «Моя Вайнона!» На сей раз рекламная кампания была посвящена представленной в различных цветовых вариациях новой сумочке от Marc Jacobs, получившей название J Marc, и во время съемок Вайнона сумела примерить сразу несколько эффектных образов в духе девяностых – она покрасовалась перед камерой и в тюлевой юбке, и в стильных черных нарядах, и в одежде в стилях гранж и готика, и даже в тяжелых ботинках на гигантской платформе! В целом же многие подметили, что получилось очень здорово!

НОВЫМ АМБАССАДОРОМ БРЕНДА SWAROVSKI СТАЛА БЕЛЛА ХАДИД

И на просторах сети уже появилась первая красочная рекламная кампания с участием Беллы!

А ответственным за данную съемку стал знаменитый дуэт фотографов – Маркус Пигготт и Мерт Алас! На серии сделанных ими снимков Белла запечатлена в новых творениях креативного директора Swarovski Джованни Энгельберт – на сей раз ею были созданы сверкающие разноцветные колье, а также браслеты и серьжки! Рас-



считана же данная кампания на новое поколение поклонников моды, и, по мнению Джованни Энгельберт, именно Белла Хадид, как никто иной, отражает дух новой моды – Джованна считает ее очень многогранным персонажем, избегающим соответствия правилам и каких бы то ни было рамок. А еще ей очень импонирует то, что модель с удивительной легкостью переходит от спортивного стиля к гламурному, умудряясь при этом оставаться уверенной в себе девушкой!

ДЖОРДЖИНА РОДРИГЕС РАСКРЫЛА ИМЯ НОВОРОЖДЕННОЙ ДОЧКИ

18 апреля Криштиану Роналду и Джорджина Родригес снова стали родителями.

Пара ожидала близнецов, однако их сын умер при родах – выжила только девочка. И буквально на днях Джорджина озвучила имя малышки

– как выяснилось, девочку зовут Белла Эсмеральда! Кроме того, возлюбленная всемирно известного футболиста порадовала своих подписчиков еще и несколькими новыми снимками крохи – разумеется, умилению интернет-пользова-

телей не было предела! Более того, некоторые из них даже настоятельно порекомендовали Джорджине и Криштиану не останавливаться на достигнутом, а продолжать увеличивать свою безгранично очаровательную семью и дальше!

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Шумит в ушах. Других звуков не слышу

? *Мне 69 лет. Шум в ушах уже 13 лет, а слух потерял еще раньше. Что делать? Это неизлечимо? Мария Игоревна.*

Нужно определить, с чем связан шум и почему вы потеряли слух. Пройдите обследование, сделайте аудиограмму. Если у вас хроническая нейросенсорная тугоухость, скорее всего, придется подобрать слуховой аппарат.

Есть ли шанс начать слышать?

? *У меня высокая степень тугоухости. Потеряла слух из-за высокого давления. Я гипертоник... Антонина Васильевна.*

Тут два варианта лечения: слухопротезирование и кохлеарная имплантация. Существует огромное количество слуховых аппаратов, различных по мощности. Есть даже цифровые, наиболее современные, качественные, но и более дорогие. Есть аппараты костной проводимости - они имплантируются под кожу головы, а электрод с вибратором - в среднее ухо. Для всех аппаратов есть свои показания. Об этом знают сурдологи. Они настраивают их под каждого конкретного пациента.

При тугоухости высокой степени или глухоте применяют кохлеарную имплантацию - это когда устройство имплантируется во внутреннее ухо. Такие аппараты позволяют слышать взрослым людям и маленьким детям с врожденной глухотой. Лучший возраст для имплантации - до 1,5 года.

Теряем слух...

Если сделать это позже, дети могут отставать в развитии. Ведь они начинают поздно слышать и, соответственно, говорить.

В одном ухе какая-то заслонка

? *Вдруг начал хуже слышать на одно ухо. Такое впечатление, что там какая-то заслонка. Что делать?*

Максим.

Немедленно идите к лор-врачу: нельзя терять ни часа! Судя по всему, у вас начинает развиваться поражение слухового нерва - нейросенсорная тугоухость. Нужно сделать аудиограмму и провести другие исследования, чтобы выяснить причину резкого ухудшения слуха. Иногда это связано с тем, что в шейном отделе позвоночника из-за остеохондроза пережаты сосуды, и кровь плохо поступает к внутреннему уху.

Если диагноз нейросенсорная тугоухость подтвердится, сразу требуется с помощью капельниц вводить препараты, улучшающие микроциркуляцию крови, гормоны и другие лекарства. Хорошие результаты дает трудотерапия - пиявки, поставленные на область за ухом. Тем, кто своевременно (в первые 3-5 дней) начал лечение, удастся сохранить слух. Рекомендуется проходить поддерживающий курс каждые восемь месяцев.

Слуховой аппарат носить не могу

? *У меня есть дорогой слуховой аппарат, но носить его не могу. Давление от него поднимается... Римма Виленовна.*

Даже самый дорогой аппарат нуждается в очень качественной настройке. С этим вам поможет сурдолог. Если его нет в вашей поликлинике, нужно взять направление к нему у своего лор-врача. Для настройки аппарата нужно специальное оборудование, а оно есть только в сурдологических центрах.

Р. Рязанцева, сурдолог, врач высшей категории.

Не дайте гриппу разгуляться

Любая простуда и грипп - это инфекции, и вирусы, их вызывающие, передаются воздушно-капельным путем. Исходя из этого и нужно строить защиту - очищать пространство вокруг себя, чтобы снизить в нем концентрацию возбудителей.

✓ В местах скопления людей (в транспорте, торговых центрах) носите маску.

✓ Каждый час проветривайте помещение, если в нем много людей.

✓ Возвратившись домой, нужно выйти на балкон и вытряхнуть верхнюю одежду - только после этого вешать ее в шкаф или на вешалку в прихожей.

✓ Промывайте нос не реже 2 раз в день, так как бактерии оседают в носовой полости.

✓ Руки нужно мыть с мылом каждые 2 часа. Бактерии «прилипают» к рукам и остаются на них, а при прикосании к носу еще и переносятся в носовую полость.

НЕ ПРОСТО НАСМОРК, А ГАЙМОРИТ

При ОРЗ почти всегда в процесс вовлекаются околоносовые пазухи. Фактически это гайморит, фронтит и другие проблемы...

Раньше считалось, что гайморит - осложнение насморка, гриппа и ОРЗ. Теперь стало понятно: ОРЗ и есть гайморит. Уже имеется воспаление пазух. Это доказано методом компьютерной томографии. Мульти-спиральная КТ показывает: вовлечение пазух носа происходит при любом насморке. Изначально гайморит легкий, вирусный. Но если неправильно лечиться и не обращать на него внимания, велика вероятность, что он станет гнойным. Тогда потребуются серьезное лечение, системные антибиотики, пункции, а иногда операция.



ПОЧЕМУ ПРОСНУЛСЯ ГЕРПЕС?

У одних простуда на губах появляется каждый сезон, а другие даже не подозревают о наличии вируса герпеса в своем организме.

Что провоцирует недуг?

Многие люди не догадываются, что заражены ВПГ-1, так как в 80% случаев болезнь протекает бессимптомно. Но иногда он неожиданно дает о себе знать. Есть несколько причин, почему так происходит.

Одна из главных - генетическая предрасположенность. Если есть генетическая «поломка» противовирусного иммунитета, то устойчивость к вирусным болезням резко падает. Может появиться герпетизм - склонность к развитию герпеса.

Другая причина - снижение иммунитета. Например, при ОРВИ, гриппе и простудных заболеваниях силы организма идут на подавление основной болезни. На фоне общего ослабления может развиваться герпес. Также защитные силы организма ослабевают при частых стрессах, хроническом недосыпе, несбалансированном питании, курении.

Переохлаждение, перегрев и резкая смена климата тоже могут спровоцировать герпес. Особенно это заметно при смене климатического пояса (например, в путешествии), а также при резкой смене температур (например, если окунуться после парной в холодную воду).

К рецидиву герпеса могут привести некоторые косметические процедуры - например, мезотерапия, глубокая чистка лица.

Когда нужна помощь иммунолога?

Если высыпания тревожат вас часто - до 1-4 раз в год, скорее всего, волноваться не о чем. Если же частота

проявлений достигает 6-8 раз в год, а простуда на губах сопровождается повышением температуры, слабостью, выраженным недомоганием надо обратиться к иммунологу. Врач поможет усыпить разбушевавшийся вирус и устранить возможные отклонения.

При атипичных формах герпеса специалист посоветует сдать клинический и биохимический анализ крови и анализ мочи, чтобы узнать о состоянии внутренних органов и назначить корректное лечение.

Вылечить герпес невозможно. Попав в организм, он сохраняется в нервных окончаниях и остается там на всю жизнь. С помощью лекарственных препаратов и поддержания иммунитета можно уменьшить частоту рецидивов и снизить интенсивность проявлений.

Во время обострения

✓ С самого начала рецидива (когда высыпания еще не появились, но уже начался зуд) используйте противовирусное средство. Это поможет облегчить симптомы и снизить интенсивность их проявления.

✓ Принимайте витамины курсами по назначению врача. Возможно, предварительно надо будет сдать анализы, чтобы понять, какие микроэлементы у вас в дефиците.

✓ На время откажитесь от губной помады. Она не только замедляет заживление пузырьков, но и может превратиться в переносчик вируса, способствуя самозаражению в дальнейшем. Если помада соприкасалась с пораженными участками, использовать ее нельзя.

По данным ВОЗ, до 95% населения являются носителями вируса герпеса. Время от времени под влиянием разных причин он проявляется на губах болезненными ранками. Однако так происходит далеко не у всех.

Герпес и его виды

Герпес - это вирус, который поражает слизистые оболочки рта, гениталий, носа, глаз. Выделяют восемь видов герпеса, заразных для человека. Самый распространенный - Herpes simplex virus (ВПГ-1). По данным ВОЗ, им заражены более 67% людей. Он довольно устойчив к внешним воздействиям: в комнатных условиях может сохраняться сутки, на влажных тканях - до 6 часов, на металлических, деревянных и бумажных поверхностях - 2 часа, в жарких условиях (более 500) - 30 минут. Под воздействием спирта его разрушение происходит за пару минут.

ВПГ-1 передается воздушно-капельным, бытовым и половым путем и развивается на той слизистой оболочке, на которую попал. Заразиться им можно через поцелуи, рукопожатия, деньги, общие бытовые предметы. Передаться вирус может не только от человека с открытой формой, но и от носителя, у которого он присутствует в спящей форме.

ВПГ-2 встречается реже: он есть у 18% населения. Данный вид передается почти исключительно половым путем и вызывает генитальный герпес.

Знаю немало рецептов от разных болезней, многим людям помогла. Если чешутся веки, разрежьте луковицу (желательно с белой мякотью) и сочным срезом потрите под глазами, ниже ресниц. Постарайтесь глаза держать открытыми. Это вызовет обильное слезотечение. При необходимости процедуру повторите. Больше глаза беспокоить не будут, зрение улучшится. Наши предки для лечения

Комнатный острый перчик быстро избавит от герпеса

вместо лука использовали хозяйственное мыло.

Также подскажу рецепт, который быстро избавляет от герпеса в любом месте. Он помог мне, поэтому делюсь им со всеми с незапамятных времен. У меня дома и на работе всегда рос комнатный острый пе-

рец. На нем висели маленькие перчики. Я их разрезала и сочной мякотью хорошо натирала больное место. Будете чувствовать жжение, но промывать водой не нужно, надо перетерпеть.

Еще подскажу рецепт от экземы. Однажды молодая женщина попросила у меня

алоэ. Когда я поинтересовалась, зачем оно ей нужно, она показала мне руки - они все были в болячках. Жаловалась, что объехала несколько городов, у врачей был один ответ - на нервной почве. Я ей сказала: «У меня нет столько алоэ. Мочи и натирай кожу пищевой содой». Спустя неделю та женщина показала мне руки - они были абсолютно чисты!

А. Морюгова.

КОГДА МОЖНО НЕ БЕСПОКОИТЬСЯ, А В КАКИХ СЛУЧАЯХ НАДО ПОСПЕШИТЬ К ВРАЧУ.

Лопнул сосуд...

❁ **Кровоизлияние в сетчатку глаза.** Возникает нечеткость видимых объектов, падает зрение, могут мелькать мушки перед глазами. Такие симптомы, если они возникают часто, приводят к появлению пятен на сетчатке и резкому ухудшению зрения. Если кровоизлияние небольшое и единичное, состояние глаза нормализуется после отдыха и приема таблеток «Аскорутина», укрепляющего стенки сосудов.

❁ **Кровоизлияние в глазницу** происходит при травмах глаза и черепа, реже - при болезнях крови. Заметно появление пучеглазия - резкого смещения глазного яблока вперед. Больной жалуется на уменьшение подвижности глаза, раздвоение предметов, боль, падение зрения. При таких симптомах нужно срочно обращаться к врачу. Поскольку по-

вреждения могут оказаться опасными для жизни.

❁ **Кровоизлияние в переднюю камеру глаза,** на медицинском языке гифема. На склере образуется красное однородное пятно. Когда человек стоит, оно опускается в нижние отделы глаза. Если принимает горизонтальное положение, пятно может занять почти всю склеру. Гифема обычно проходит за несколько дней. Если она не рассасывается больше 10 дней, необходимо посетить офтальмолога. Такое бывает при внутриглазном давлении. Это требует обязательного лечения, иначе появится глаукома.

❁ **Кровоизлияние в стекловидное тело** считается тяжелой патологией и требует оказания экстренной помощи. Помимо появления темного бугорка на склере, происходят



вспышки света перед глазами, определяются подвижные пятна, зрение резко ухудшается. Отсутствие лечения приводит к отслойке сетчатки.

ДО ПОСЕЩЕНИЯ ОФТАЛЬМОЛОГА

✓ Если лопнул сосуд в глазу, дайте отдых глазам. Лучше всего, если это будет длительный сон. Это необходимо при переутомлении, в стрессовых ситуациях, при долгой работе за компьютером.

✓ Вы гипертоник? Примите выпитое врачом лекарство, отрегулируйте артериальное давление.



Сосуды рвутся из-за холестерина!

Мне 70 лет. Высокий холестерин. Врачи говорят, что из-за этого глаза красные - на них красная сеточка сосудов и пятна. Как от этого избавиться?

Сергей Васильевич.

При атеросклерозе сосуды ломкие. Чтобы болезнь не развивалась, надо снизить уровень холестерина и не допускать скачков давления. А еще проверить уровень сахара в крови. Иногда, осмотрев сосуды глазного дна, именно офтальмолог первым ставит предваритель-

В ГЛАЗУ ПЯТНО КРОВАВОЕ

ный диагноз диабет. Пациент об этом даже не подозревает... Опасно, если сосуд разорвался внутри глаза и пострадало, например, глазное дно. Существует так называемый симптом кобры: извитый зигзагообразный, как змея, сосуд появляется на конъюнктиве. Это может свидетельствовать о застойной глаукоме. «Кобра» возникает из-за повышенного внутриглазного давления.

Препарат «Дефислез» снимает сухость, раздражение, оказывает положительное влияние на склеру при кератитах и конъюнктивитах.

Так бывает, когда давление подскакивает

У мужа раз в несколько месяцев на глазу появляется красное пятно. Говорят, так бывает, если давление подскакивает. Но у мужа оно не поднимается выше 150 на 90, и он его не чувствует. А вот кровавые пятна в глазу выглядят ужасно. Чем закапывать глаз, когда разрывается сосудик?

Елена Владимировна.

Нормальное артериальное давление - 120 на 80, а не 150 на

90. Вашему мужу надо обязательно принимать лекарства от гипертонии. Тем более что кровоизлияния в глаз (а это опасный сигнал) у него повторяются. Иногда врачи говорят: хорошо, что не случился инсульт (кровоизлияние в мозг) или инфаркт (в сердце), а залило кровью только глаз. Что делать? Назначаются специальные рассасывающие глазные капли. Можно

также делать примочки с отваром ромашки. При сильном кровоизлиянии придется идти на операцию - убрать кровь, чтобы не образовались сгустки. Еще рекомендуется закапывать протекторы глаза - капли, в состав которых входят метилцеллюлоза, гиалуроновая кислота, витамины группы В, трегалоза. Кстати, запомните название глазных капель, которые предотвращают кровоизлияние. Это «Эмоксипин», «Тауфон», «Виксипин», «Альбуцид», «Диклофенак», «Солофарм».

Е. Рыков, офтальмолог, врач высшей категории.

20-20-20-20...

Чтобы снять нагрузку с глаз, когда работаешь за компьютером, через каждые 20 минут нужно 20 секунд моргать. При этом сделать не менее 20 морганий подряд, отвернувшись от монитора и сконцентрировавшись взглядом на каком-нибудь предмете, который находится в 20 метрах. Нарушением зрения, болью в области глаз и лица страдают миллионы людей, проводящих время за компьютером, - либо работающих, либо играющих. Наибольшему риску подвергаются те, кто сидит у мониторов больше трех часов в день. Сильное напряжение, которое испытывают при этом глаза, приводит к пересыханию слизистой оболочки. Помочь могут периодические моргательные движения веками. Они вызывают принудительное увлажнение глаз.

О зрении

✓ Человек видит окружающий мир не глазом, а мозгом. Функцией глаз является сбор информации об окружающем мире со скоростью 10 единиц информации в секунду.

✓ Размытое или нечеткое зрение нередко вызвано не проблемами глаз, а затрудненностью восприятия зрительной корой головного мозга.

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

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

Слушаем биение сердца

Аритмия – это нарушение сердечного ритма, включающее в себя изменение частоты, ритмичности и последовательности сердечных сокращений.

1. Аритмия - распространенное заболевание. В некоторых странах от остановки сердца, вызванной аритмией, каждый год погибает не менее 250 тысяч человек.

2. Что делать при остановке сердца у человека? Человека удастся вернуть к жизни, если его привезут в больницу в течение 5-7 минут после клинической смерти и начнут проводить реанимационные мероприятия: сделают искусственное дыхание и массаж сердца еще до поступления в больницу. Но если прошло более десяти минут после остановки сердца, то не-

обратимо повреждается кора головного мозга, и человека спасти уже нельзя. В США умудряются вернуть к жизни 5-7% людей, перенесших остановку сердца, а у нас - только 0,001%.

В чем причина? В США и Европе в аэропортах и крупных магазинах через каждые 100 метров можно увидеть дефибрилляторы, снабженные доступными инструкциями о том, как произвести разряд и провести реанимационные мероприятия. У нас этого нет.

3. Смерть при остановке сердца можно предотвратить. Сейчас

ПРИ ИНФАРКТЕ И ИНСУЛЬТЕ ЕЖЕДНЕВНО НАДО ЖЕВАТЬ КУСОЧЕК СОТ С ТРУТНЕВЫМ РАСПЛОДОМ РАЗМЕРОМ СО СПИЧЕЧНЫЙ КОРОБОК 1-2 РАЗА В ДЕНЬ.



Н е исключено. Аспирин усиливает кровоточивость слизистых, ухудшает проницаемость капилляров. Поэтому, принимая это лекарство, больному нужно находиться под наблюдением врача. К нам поступают пациенты с желудочным кровотечением, у которых крайне низкие показатели свертываемости крови из-за постоянного приема антикоагулянтов. Мы советуем им сдавать раз

НАЧАЛ ПИТЬ АСПИРИН – ПОШЛА НОСОМ КРОВЬ...

? Мне 56 лет. Врач назначил мне «сердечный» аспирин, но спустя месяц после того, как я начал его пить, пошла носом кровь. Сначала думал, что это случайность, однако через неделю кровотечение повторилось. Это могло быть из-за аспирина?

Алдар Санаев.

в неделю кровь на свертываемость (коагулограмма), чтобы врач мог вовремя скорректировать дозу аспирина или другого подобного лекарства. Многие пациенты спрашивают:

«Неужели кровотечение может быть и в желудке?» Иногда человеку кажется, что именно там оно и возникло. Когда при незначительном, но длительном носовом кровотечении пациент заглатывает кровь,

она потом вместе с рвотой извергается из желудка. И создается впечатление желудочного кровотечения. Пострадавшего привозят к нам, а мы при эндоскопическом обследовании не видим на слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки никакого изъязвления. Зато лорврач, осмотрев слизистую носа, легко находит источник кровотечения.

Е. Шепетько, гастроэнтеролог.



сердечникам имплантируют специальные устройства - кардиовертеры-дефибрилляторы, которые сами восстанавливают нормальный ритм сердца человека при серьезном сбое.

4. Аритмия излечима. На сегодняшний день в 95% случаев врачи находят причину аритмии и устраняют ее. Раньше пациенту грозила серьезная операция на открытом сердце, а последние 10 лет применяется очень щадящая технология, которая позволяет излечить почти все виды аритмий.

И. Лозовой, кардиолог, врач высшей категории.

Сердце гонит кровь по кругу

В норме наше кровообращение движется по кругу: сердце гонит кровь по артериям, затем она по венам возвращается обратно. Тут ей приходится подниматься по ногам вверх, преодолевая силу земного притяжения: этому помогает и работа мышц ног, и артериальное давление, и специальные клапаны в венах. Если они работают неэффективно и кровоток нарушается, кровь плохо уходит обратно вверх из ножных вен. Итог - давление в венах растет, их стенки растягиваются и при этом истончаются, могут образовываться «узелки». Все это не просто некрасиво выглядит, но и очень вредно для здоровья. Главная опасность варикозного расширения вен - риск образования тромбов и развития уже более серьезного заболевания - тромбоза.

Опасные симптомы варикоза

✓ Регулярное ощущение тяжести или гудения в ногах (к концу дня или даже

Варикозное расширение вен грозит каждой третьей женщине после 35 лет. Как понять, что вы можете оказаться среди них?

КОГДА ПОРА К ФЛЕБОЛОГУ

если вы просто присели отдохнуть после непродолжительной ходьбы).

✓ Часто появляются необычные ощущения в ногах, онемение, покалывание, легкое жжение, внезапное ощущение тепла в области икр, задней поверхности ноги от колена вниз.

✓ К вечеру появляются отеки на ногах: они могут быть как хорошо заметными, так и просто в виде, на первый взгляд, безобидных следов от носков. Это говорит о том, что процесс обмена жидкости между тканями и кровеносными сосудами в ногах нарушен и пора обратить внимание на работу сосудов.

✓ Изменился цвет кожи, появились коричневые пигментные пятна, фиолетовые звездочки, видна сетка кровеносных сосудов или голубые очертания крупных вен. Последнее говорит о том, что размер вен выше нормы!

✓ Бывают судороги в мышцах - не только в икроножных, но и в области голени или стопы. Они могут появляться не только во сне (что говорит о нехватке в организме кальция и магния), но и днем, во время ходьбы или отдыха.

Вы в зоне риска, если:

✓ весь день проводите на ногах. Когда проблемы с венами уже начались, они будут только усугубляться;

✓ у вас сидячая работа. Мышцы ног не выполняют свою полезную функцию и не помогают правильному кровообращению;

✓ нарушен гормональный фон, вы наблюдаетесь у эндокринолога или если вы сами, без консультации с врачом и анализов, назначили себе противозачаточные таблетки;

✓ у вас есть лишний вес и вы сутулитесь.

Варикоз по наследству

Я знаю, что варикозная болезнь передается по наследству. Меня вены пока не беспокоят. Но хотелось бы побережиться...

В. Спиридонова.

✓ Никогда не сидите долго, положив ногу на ногу. В этом положении сосуды пережимаются, а кровь застаивается - и варикоз не заставит себя долго ждать.

✓ В положении сидя растет и внутрибрюшное давление. Это также способствует развитию варикоза.

✓ Периодически, примерно каждые 1,5-2 часа, вставайте на ноги и выполняйте простое упражнение - 10-15 раз поднимитесь на носки, отрывая пятки от пола. Это полезное упражнение вызывает сокращение икроножных мышц. Мышцы работают как насос, улучшая венозный отток, ликвидируется застой

крови в венах, провоцирующий варикоз.

✓ Когда спите или отдыхаете днем, подкладывайте под ноги подушку, чтобы стопы и голени оказались немного выше уровня сердца.

✓ Следите за весом. Его излишек доставляет проблемы всему организму и, конечно же, венам.

✓ Не допускайте запоров. Хронические запоры повышают давление в малом тазу.

✓ Чтобы мышцы ног не уставали, выбирайте удобную обувь.

✓ Подвижный образ жизни - лучший способ не дать варикозу прогрессировать. Но избегайте чрезмер-

ных физических нагрузок и не таскайте тяжести.

✓ Пейте не менее 1,5-2 л жидкости в день. Если в организм поступает мало жидкости, кровь становится вязкой. Это затрудняет ее продвижение по венам и увеличивает нагрузку на них.

✓ Упражнение «велосипед» - самое эффективное от варикоза. Оно предотвращает его повторное проявление.

✓ Бросайте курить.

✓ Лучший отдых для ваших ног - спокойная прогулка на небольшие расстояния. При варикозном расширении вен ходить-гулять лучше, чем сидеть и лежать. Каждый день 30-40 минут надо гулять перед сном.

Т. Сотникова, специалист по сосудам, врач II категории.

Год назад удалили вену от паха до стопы...

Ношу компрессионные чулки, принимаю венотоники. Как долго их можно пить? И еще вопрос: заметил, что в последнее время стали болеть колени, мне трудно ходить, вставать. Это связано с операцией?

С. Татаркин.

Чтобы не навредить слизистой желудка, стандартный курс лечения - не больше полутора-двух месяцев. Хотя исследования показывают, что в некоторых случаях можно принимать до шести месяцев.

По поводу второго вопроса: думаю, ушла проблема с венами, поэтому ярче проявилась боль в суставах. Вам нужно проконсультироваться у ортопеда-травматолога, сделать рентген коленных суставов. Специального курса реабилитации после операции нет. Полезно много гулять, гулять. Летом поменьше бывайте на солнце. Тепловые процедуры, например грязелечение, и массаж лучше исключить. Если делать массаж ног там, где была операция на венах, это улучшит кровообращение, но при этом искусственно возникнет воспалительная реакция. А когда к застоявшейся в вене крови подключится воспаление, может возникнуть тромбоз - появление тромба в вене с воспаленными стенками. Вот чем может закончиться «оздоровление» с помощью массажа.

А. Борисов, сосудистый хирург.



Около 80% людей, перенесших инсульт, становятся инвалидами. Почти трети из них впоследствии требуется постоянный уход. Как не допустить этой беды?

Катастрофа мозга

головной боли, головокружения, сонливости. Эти симптомы похожи на обычную усталость. Но если не обращать на них внимания, дело может закончиться геморрагическим инсультом в молодом возрасте.

Ешьте меньше сладостей

Наличие сахарного диабета увеличивает риск инсульта в 2,5 раза. И неудивительно: у диабетиков часто бывают сбои в работе сердца, лишний вес и плохое состояние стенок сосудов. Кроме того, при нарушении углеводного обмена увеличивается скорость выведения воды из организма, из-за чего кровь загущается. Поэтому следите за режимом питания, ограничьте потребление быстрых углеводов и контролируйте уровень глюкозы в крови, периодически сдавая соответствующие анализы.

Снижайте уровень холестерина, если он высокий

Большинство инсультов происходят из-за сужения просвета артерий головного мозга или их полной закупорки (ишемический инсульт). Причиной являются холестериновые бляшки, оседающие на стенках сосудов. Чтобы свести к минимуму вероятность заболевания, ограничьте потребление жиров. Но не все жиры вредны, например, очень полезны полиненасыщенные омега-3 и омега-6 жирные кислоты. Людям старше 50 лет рекомендуется периодически сдавать кровь на уровень холестерина.

Инсульт способен убить человека или сделать его инвалидом. При недомогании срочно обращайтесь к врачу.

Что происходит с мозгом при инсульте?

Часть клеток головного мозга лишается доступа крови, теряя возможность получать кислород и питательные вещества, и погибает. В результате развиваются нарушения речи, зрения, двигательных функций, памяти и мышления. При отсутствии срочной медицинской помощи высока вероятность смертельного исхода. Факторами риска развития инсульта являются гипертоническая болезнь, сахарный диабет, атеросклероз, болезни сердца, нарушения состава крови (повышенная вязкость), вредные привычки (передание, курение, прием алкоголя), пожилой возраст. Как не допустить инсульта и сохранить здоровье?

Учитесь управлять стрессами

В момент нервного напряжения в кровяное русло выбрасывается большое количество адреналина. При этом уровень глюкозы резко возрастает, сердце начинает работать усиленно, артериальное давление повышается. Возникает одномоментная нагрузка на сосуды, которая может привести к инсульту. Разумеется, невозможно полностью исключить стрессы из жизни, но можно научиться контролировать свою реакцию на стрессовые ситуации. Людям, склонным к нервозности, может понадобиться консультация врача - он порекомендует успокоительные лекарственные средства.

Регулярно проверяйте состояние сердца

Любое нарушение сердечной деятельности - сбой ритма, тахикардия, ишемия - создает повышенную нагрузку на стенки сосудов головного мозга и увеличивает вероятность инсульта. Важно контролировать состояние сердца. Регулярные ЭКГ, соблюдение постельного режима при гриппе и ОРВИ, систематические физические нагрузки снижают риск развития этой болезни.

Контролируйте артериальное давление

Люди, страдающие артериальной гипертонией, особенно часто становятся жертвами инсультов. У них происходят кровоизлияния в мозг (геморрагические инсульты). Причем возможны два варианта развития событий: или разрывается один из мозговых сосудов, или кровь в течение некоторого времени просачивается через его стенку в окружающие ткани. В любом случае высокое артериальное давление или его скачки играют основную роль. Поэтому для гипертоника очень важно держать ситуацию под контролем и регулярно принимать назначенные врачом лекарства, помогающие поддерживать артериальное давление на оптимальном уровне. На начальной стадии гипертония часто развивается бессимптомно или проявляется в виде

Курение и злоупотребление алкоголем, работа без выходных не менее опасны, чем высокое артериальное давление.

Поддерживайте нормальный вес

У людей, склонных к лишнему весу, высок риск нарушения обмена веществ. Следствия ожирения - сахарный диабет, склеротизация сосудов, изменение свойств крови. Если полный человек не пытается похудеть, весьма вероятно, что у него появятся проблемы с мозговым кровообращением.

Трудитесь, но знайте меру

С наступлением садово-огородного сезона возрастает количество инсультов. Причина в том, что дачники, истосковавшиеся по своим участкам, начинают энергично заниматься посадкой и прополкой, забывая, что их организм, за зиму отвыкший от физической нагрузки, может не выдержать такой перемены.

А. Солодков, нейрохирург, врач высшей категории.

ПОВЕРХНОСТНЫЙ ОЧАГОВЫЙ ГАСТРИТ

Он отличается от других воспалительных болезней желудка тем, что он - самая первая стадия гастрита, а потому хорошо поддается лечению.

Во время гастроскопии обнаруживаются участки воспаления слизистой. Оно пока не успело распространиться за пределы слизистой и охватить глубокие слои стенки желудка. Чаще всего очаги воспаления образуются в месте перехода желудка в двенадцатиперстную кишку. Провоцирует все тот же возбудитель - бактерия хеликобактер пилори. А также дисфункция желчевыводящих путей, заболевания эндокринной системы, химическое или механическое раздражение желудка пищей или напитками, аутоиммунные нарушения. При этом жалобы такие же, как и при другом гастрите.

Симптомы проявляются тошнотой, отрыжкой, изжогой, расстройством стула. А еще тяжестью и чувством переполненности желудка, болезненными ощущениями в области эпигастрия, возникающими через небольшое время после употребления острой пищи, газированных или алкогольных напитков. Иногда человек чувствует точечную локализацию боли. Это подтверждает, что гастрит очаговый. Несвоевременно начатое лечение гастрита и несоблюдение диеты усугубляет симптомы и приводит к прогрессированию заболевания с переходом в более тяжелую форму. Лечат поверхностный гастрит по-



разному, в зависимости от того, понижена или повышена у пациента кислотность желудочного сока.

При поверхностном гастрите грубую еду нужно исключить из рациона. Также надо отказаться от жирной и острой пищи - она агрессивно действует на слизистую. Пища не должна быть ни холодной, ни горячей. Есть нужно несколько раз в день, небольшими порциями, чтобы не нагружать желудок. Переесть при заболеваниях желудка нельзя.

Хорошо помогает при гастрите пониженной кислотностью мед, растворенный в прохладной воде. Столовую ложку меда растворите

в стакане воды, хорошо размешайте и выпейте утром натощак. Понижает уровень кислоты в желудке свежесжатый картофельный сок. Принимают по 1-2 ст. ложки за 30 минут до еды.

Лечит расстройство пищеварения с пониженной и повышенной кислотностью мед с алоэ. Две ложки меда смешивают с таким же количеством измельченных листьев растения. Смесь принимают по одной ложке за 30 минут до еды. Она залечивает слизистую оболочку и убивает микробы.

И. Третьякова,
гастроэнтеролог,
врач II категории.

Зевота не всегда говорит о том, что вам хочется спать. Иногда это сигнал о нарушениях в организме. Каких именно?

1. Кислородная недостаточность. Если на улице вы дышите без проблем, а в помещении или в транспорте начинаете зевать - организму не хватает кислорода и он пытается компенсировать этот дефицит. Такая проблема чаще возникает у людей с вегетососудистой дистонией. Старайтесь не находиться в душных помещениях. Не носите тесную одежду. Держите в руках газету, которую можно использовать как веер.

2. Анемия. Когда в организме не хватает железа, человек становится вялым, бледным, быстро устает. Даже при нормальном дыхании не хватает воздуха. Человек начинает постоянно зевать, делать глубокие вдохи. Нужно сдать кровь на гемоглобин и ферритин. Если анемия подтвердится, принимайте препарат железа. Ешьте больше говядины, печеньку, гречку, гранаты и зеленые яблоки.

3. Нарушение работы сердца. Зевота может возникать при понижении кровяного давления и замедлении сердечного ритма. И

О чем говорит зевота?

? Я постоянно зеваю. Вроде и спать не хочется, а рот практически не закрывается. Что со мной не так?

М. Исхаков.

то и другое говорит о неблагополучии в сердечно-сосудистой системе. Возможно, развивается сердечная недостаточность. Состояние сердца стоит проверить, если наряду с зевотой беспокоят одышка, тошнота, боли в груди, нарушается походка.

4. Хронический стресс. Если зевота возникает в любом месте и в любое время суток на протяжении нескольких недель - это может быть из-за повышения уровня гормонов кортизола и адреналина. Такое случается, когда человек долго пребывает в состоянии стресса. Плюс к этому неровный пульс, боль в груди, учащение дыхания, повышение давления. Больше отдыхайте и попейте успокаивающие препараты.

5. Изменения в печени. Печень обычно не болит, поэтому ее страдания можно заподозрить по косвенным симптомам. Частая зевота, особенно после еды, может быть од-

ним из таких признаков. Если зевота сопровождается тяжестью в правом боку, тошнотой и горечью во рту, пожелтением кожи, а также сильной усталостью, сдайте кровь на печеночные ферменты и сделайте УЗИ.

6. Рассеянный склероз. У человека поражается ствол головного мозга и проявляются непроизвольные рефлексы, например, в виде постоянного зевания.

7. Инсульт. Иногда неукротимая зевота бывает предвестником инсульта - острого нарушения мозгового кровообращения. Если у человека действительно развивается инсульт, он не может улыбнуться и легко поднять обе руки. У него нарушаются речь и походка. Незамедлительно вызывайте скорую помощь. Вам помогут в сосудистом центре. Чем раньше врачи поставят диагноз и начнут лечение, тем меньше пострадает мозг.

И. Воронина, терапевт,
врач высшей категории.

Зевота может возникнуть при понижении кровяного давления и замедления сердечного ритма.

Отвар пшена - универсальное лекарство для почек и мочевого пузыря

Раньше соседка лечилась обычным пшеном от простуды и мочекаменной болезнью. Я вспомнила ее рецепт, когда сама заболела циститом. С вечера стакан пшена, хорошенько промытого в теплой (не горячей) воде, высыпаю в пол-литровую банку, заливаю крутым кипятком, укутываю, настаиваю. На следующее утро смесь подогреваю на водяной бане в толстом стакане. Принимаю 2-3 раза в день по 1/2 стакана отвара в теплом виде, как парное молоко, независимо от приема пищи. Перед подогревом жидкость в банке надо слегка взболтать. Мне одной порции отвара хватает на 3 дня. Потом делаю новый из свежего пшена. Из использованного пшена готовлю кашу питомцам - собаке Диду и коту Мурзику. Отвар пшена надо принимать не менее недели без перерыва. Если болезнь запущена, то 10 дней обязательно, иначе положительного эффекта не будет и снова придется возвращаться к лекарствам. На весь период лечения не помешает теплая одежда. Пшеничный отвар приятный на вкус. Мне он напоминает молочную кашу из моего детства. Облегчение наступает уже после первого приема отвара. Добавлю еще, что крупа должна быть цельная, иначе при первом же приготовлении может получиться просто каша. Отвар пшена выводит небольшие камни из почек и мочевого пузыря, песок, помогает при женских болезнях.

А. Никитина.

ВИТАМИНЫ А, С И Е ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

Все знают, что морковь и черника - это самые главные продукты, которые отвечают за хорошее зрение. Какие еще продукты полезны для здоровья глаз и чем?

Три полезных витамина

В основе питания для глаз лежит простой принцип: нужно есть как можно больше продуктов, содержащих витамины А, С и Е.

Витамин А. Чрезвычайно важен для зрения, так как является составной частью пигмента сетчатки. Его недостаток вызывает куриную слепоту (зрение слабеет в сумерках и с наступлением темноты). Он должен регулярно поступать в организм при любых нарушениях зрения. Именно витамин А делает морковь ценным продуктом для глаз.

Этот овощ - источник бета-каротина, который в организме преобразуется в тот самый витамин А. Не все знают, что в желтом болгарском перце и авокадо его значительно больше, чем в моркови. А лидером является абрикос, причем полезен он как в свежем, так и в сушеном виде. Суточная доза витамина А содержится в 2 яичных желтках.

Витамин С. Даже у одного и того же человека, идеально видящего или близорукого, зрение мо-

жет колебаться как в течение дня, так и в течение года. Зависит это от состояния здоровья, давления. Поэтому глаз нельзя рассматривать как изолированный орган. При высоком давлении кровоснабжение сетчатки нарушается. А значит, состояние глаза связано в первую очередь с крове-



Катакракта чаще развивается при недостатке цинка, поэтому полезно каждый день есть тыкву, орехи, пеканку, мозги, морепродукты.

носными сосудами, главный защитник которых - витамин С. Им очень богата черника, в сезон нужно съедать не меньше 10 стаканов ягод. Черника, протертая с сахаром, поддержит зрение зимой. Суточная доза витамина С содержится в одном апельсине.

Витамин Е. Это сильный антиоксидант. Он снижает риск преждевременного старения тканей глаза, появления дистрофических изменений сетчатки и радужной оболочки, глазных опухолей. Много витамина Е содержится в проростках пшеницы и ржи. Одна столовая ложка содержит его суточную

дозу, как и 50-100 г фундука.

Витамины, конечно, важны, но

Вылечить глазные болезни только с помощью витаминов невозможно. Здоровье глаз не достигается специальной диетой, потому что состояние глаза определяется при рождении и характеризуется анатомическими особенностями. Чтобы глаз хорошо видел вдаль, он должен иметь длину примерно 24 мм. Если эта длина больше, глаз становится близоруким, если меньше - дальнозорким. Людей, у которых соразмерная форма глаза, среди нас всего 6-7%. У остальных есть отклонения, и усиленное употребление витаминов на него не повлияет. Витамины очень важны, но в лечении глазных болезней нельзя уповать только на них.

Употребление продуктов, которые содержат витамины А, С и Е, может улучшить зрение «на одну или две строчки», то есть на 7,0-20%. Но важно не количество потребляемых за раз витаминов, а регулярность, так как витамины требуются человеку только в размере суточной нормы. Все, что организм получает сверх, выводится. При близорукости и дальнозоркости, кроме витамина С и бета-каротина, организм должен получать пищу, богатую кальцием, чтобы наружная оболочка глаза (склера) была плотной и ровной. Основной источник кальция - молочные продукты.

С. Парфенов, врач-офтальмолог.



КЕФИР И ДРУГИЕ НАПИТКИ, КОТОРЫЕ ВРЕДНО ПИТЬ ПО УТРАМ НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК.

С КЕФИРА НЕЛЬЗЯ НАЧИНАТЬ УТРО

Натошак, на голодный желудок - это когда между приемами пищи проходит 8 и более часов. Не все напитки одинаково полезны, даже если их рекомендуют употреблять для улучшения метаболизма и избавления от лишних килограммов. Выпивая по утрам перед едой воду с лимоном или кефир, можно запросто подорвать здоровье. Почему?

Самый полезный напиток натошак - простая вода без добавок. Ее можно пить по утрам всем без исключения. Доказано, что большой стакан воды, если выпить его сразу после пробуждения, на

24% ускоряет метаболизм. А вот кефир и другие кисломолочные напитки, а также воду с лимоном натошак, до еды, должны исключить те, у кого есть хоть какие-то проблемы с желудком. Кислая жидкость может вызвать боль, если попадет на слизистую оболочку желудка. Если уж хочется выпить кефир, лучше это сделать после еды - слизистая будет защищена. Лучше по утрам натошак пить зеленый чай с молоком, иногда кофе с молоком, при условии, что желудок здоров.

Напитки, которые нельзя пить натошак даже здоровым людям: соки с добавлением сахара, сладкая газировка, компоты,

сладкий чай, алкоголь. Почему? Потому что все, что человек выпивает натошак, очень быстро «добегает» до кишечника и начинает там быстро всасываться. И тут же подпрыгивает уровень сахара в крови, нарушается обмен веществ. Кстати, свежесжатые фруктовые соки опаснее газировки. В них содержится большое количество «жидкого сахара», они изрядно изнашивают поджелудочную железу. У любителей таких соков в течение нескольких лет развивается сахарный диабет. Врачи рекомендуют вместо свежесжатых соков есть фрукты в натуральном виде.

Г. Костина,
гастроэнтеролог.

О целебной силе черной редьки

Калорийность редьки - всего 36 ккал на 100 г, поэтому ее рекомендуют включать в диеты для похудения. При этом в редьке содержится много клетчатки, все необходимые микроэлементы.

✓ Редька незаменима при авитаминозах и общем истощении организма. На Севере ее употребляют в пищу для профилактики цинги. Если регулярно есть редьку, даже понемногу, улучшается работа пищеварительной системы, предотвращаются застойные явления, обновляются клетки желудка.

✓ Народные целители советуют есть редьку для профилактики атеросклероза, при простуде, гайморите, а также при болезнях мочеполовой системы.

✓ В корнеплоде много фитонцидов - веществ с сильным бактерицидным

эффектом. Это своеобразная замена антибиотикам.

✓ В черной редьке содержатся соли калия, именно поэтому она полезна при проблемах с сосудами и повышенном давлении. Употребляя в пищу редьку, можно очистить сосуды, вывести из них избыток

вредного холестерина. Черная редька на столе - хорошая профилактика различных болезней печени.

✓ Именно благодаря фитонцидам черная редька используется при лечении

пневмонии, гайморита, бронхита, ангины. При дисбактериозе редька поможет нормализовать работу кишечной флоры.

✓ Полностью исключить редьку из рациона нужно при индивидуальной непереносимости этого овоща. Не рекомендуется есть редьку при повышенной кислотности желудка, гастритах... При острых воспалительных заболеваниях почек редька также противопоказана. Лучше отказаться от редьки при энтероколите, токсическом

зобе. Беременным женщинам включать редьку в рацион нужно очень осторожно. По мнению диетологов, здоровым людям в день можно съесть до 150 г редьки.



После инсульта

Не уходите в болезнь!

Человек перенес инсульт, его пролечили в больнице и выписали. А что делать дальше?

1. После инсульта важно не растеряться и составить план конкретных действий. Это мобилизует, не позволяет уйти в болезнь, дает надежду, стимулирует к самодисциплине.

2. Сравните себя с теми, кому хуже. Возможно, кто-то из знакомых, родственников или соседей борется с более страшным недугом.

3. Человек после инсульта нередко становится эгоистом. Он ковыряет свою «кровотокающую рану», жалеет себя и все глубже уходит в свою болезнь. Один из способов выхода из этого порочного круга - забота о близких или домашнем животном. Но такая помощь должна быть посильной.

4. Внушайте себе, что впереди - радостная и счастливая жизнь и каждый новый день будет лучше предыдущего. Подпитывайте себя верой в светлое будущее. Временные страдания пройдут, болезнь отступит, и самочувствие станет прекрасным.

5. Живите сегодня - с ним днем. Не надо беспокоиться раньше времени. Смысл жизни заключается в самой жизни.

6. Смириться со случившимся. Главное, успокоиться, принять случившееся как факт. Не сравнивайте себя нынешнего с прежним. Просто примиритесь с болезнью. Ведь вы остались живы, а многие умерли от инсульта.

7. Верьте в Бога и обращайтесь к Нему за помощью. Вера приносит покой и силу духа. Благодаря молитве, человек чувствует, что кто-то делит с ним бремя недуга, что он не одинок.

И. Сидоренко,
психолог.



Первые весенние травы добавляйте в чай, готовьте отвары и настои. Это поможет укрепить иммунитет и защитит от различных заболеваний.

ТРАВЫ ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Лекарственные травы полезны благодаря своему уникальному составу. Однако принимать их без консультации врача не рекомендуется. У многих растений есть противопоказания. Так, настой клевера нельзя употреблять при тромбозе, во время беременности и в период кормления грудью. Крапива противопоказана людям, страдающим варикозом или гипертонией. А шалфей стоит принимать с осторожностью тем, у кого имеются заболевания ЖКТ.

Против кашля и анемии

Применять лекарственные травы следует с осторожностью, особенно при астме и кожных заболеваниях. Обязательно проведите тест на аллергию. Смажьте отваром локтевой сгиб. Если в течение часа не появятся зуд и покраснение, выпейте 2-3 глотка и подождите 3 часа. Самочувствие в норме? Значит, этот отвар вам подходит.

Мать-и-мачеха. Ускоряет отхождение мокроты, борется с кашлем, предупреждает воспаления мочевыделительной системы. Также улучшает самочувствие при артрите и артрозе.

✓ 1 ч. л. сухих цветков мать-и-мачехи залейте стаканом воды и поставьте на медленный огонь на 10 минут. Процедите отвар, дайте остыть. Принимайте по 1 ст. л. три раза в день во время еды.

Подорожник. Рекомендован при анемии, атеросклерозе, мигрени. Облегчает состояние при пневмонии, бронхите и геморрое. Важно: отвар из сухих листьев подорожника нельзя принимать тем, кто страдает от тромбоза, язвы, гастрита или других проблем с ЖКТ.

✓ Соедините 2 ст. л. сухих листьев подорожника с 1,5 стакана воды. Держите на медленном огне в течение 15 минут. Дайте отвару насто-

ваться 1-2 часа. Принимайте 4 раза в день по 1 ч. л. Храните в холодильнике не дольше 2 суток.

Поднять иммунитет и настроение

Клевер. Он укрепляет иммунитет, снижает риск возникновения простудных заболеваний, предупреждает развитие катаракты. Принимать отвар рекомендуется при депрессии, перепадах настроения - растение нормализует эмоциональный фон.

✓ 1 ч. л. соцветий клевера залейте 2 стаканами воды. Поставьте на огонь, доведите до кипения. Процедите и дайте настояться в течение часа. Принимайте по 1 ст. л. 4 раза в день.

Крапива. Полезна для женского здоровья. Отвар помогает предупредить сбой менструального цикла, улучшает состояние волос, ногтей и кожи (снижает количество высыпаний). Также растение показано при диабете и атеросклерозе.

✓ 2 ст. л. сухой травы залейте 0,5 л кипятка. Дайте настояться в течение

Собираем и сушим

Заготавливают травы в мае-июне, стирают за городом, вдали от дорог. Делать это надо в сухую погоду рано утром. За ночь соки заполняют надземную часть растений, и те накапливают максимальное количество целебных веществ. Отдавайте предпочтение молодым листикам: в них самая высокая концентрация полезных веществ.

Для сбора используйте бумажный пакет или корзину. Сушить травы просто: выложите их тонким слоем на бумаге вдали от солнечных лучей и оставьте на 2-3 дня. После этого уберите в непрозрачную тару и поставьте в темное место. Использовать сушеные травы нужно в течение года.

2 часов. Процедите. Принимайте 4 раза в день по 2 ч. л., желательно перед едой.

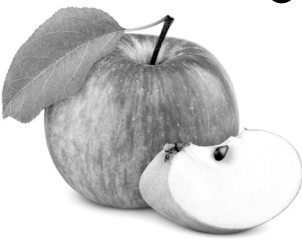

Против бессонницы и стресса

Если вы часто сталкиваетесь с бессонницей, стрессом, ощущаете физическое и эмоциональное напряжение, обратите внимание на мяту и шалфей.

Мята. Эта трава не только освежает дыхание, но и обладает седативным (расслабляющим) эффектом. Улучшает сон, нормализует психоэмоциональный фон. Свежую траву можно есть в сыром виде, добавлять в чай, салаты, мясные блюда. В одной порции мяты (11 г) содержится 9% суточной нормы витамина А и 7% суточной нормы железа.

Большой ценностью обладает эфирное масло растения. Втирайте его в голени, если чувствуете напряжение в ногах в конце рабочего дня. Вдыхайте аромат эфира, чтобы справиться с тошнотой, головокружением. Удобно носить с собой аромакулон, внутрь которого необходимо капнуть немного масла мяты. Шалфей. Положительно влияет на работу мозга, улучшает когнитивные функции. На основе сушеной травы готовят отвары, настои. Это помогает повысить уровень энергии, снизить чувство тревожности, улучшить память.

Шалфей обладает антимикробным и противовоспалительным действием, а также увеличивает выделение желудочного сока, что положительно сказывается на работе ЖКТ. В молотом шалфее содержится меньше полезных веществ, но это не повод отказываться от него. Добавляйте специю в мясные блюда, чтобы придать им легкий цитрусовый аромат.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------------|-------------------------|------------------------|---------------------|------------------------|------------------------|----------------------|---|-------------------|----------------------|-------------------------|---|---------------------|--|--|--|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Система пистолета | Трубочки для завивки | Диво в перьях | Зазнай-ка | | | | | | | | | | | | | | Разлиновка шоссе | | | | | | | | |
| | | | | | Трава с женским именем | Вышивальные жемчужинки | Автор романа "Плаха" |  <p>1</p> <p>Спелое зеленое...</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Юрист-заступник | Премудрая из сказок | Пояс для осинной талии | | | Край села | Инвентарь рыбакова | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Санитарный лежак | | Офисная поилка | Восточный суп | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | "Кульбит" капитала | Официальный отъезд | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Титул поэта Байрона | Тупая часть топора | | Густой красный цвет | | | | | | Грунтовый автобан | Чадо коровы |  | | | | | | | | | | | | | |
| | Валуи | | | | 2 | Сияющий жук | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Знакомая трёх мишек | Слово ухода | | | | Пряжка как брошка | Курочка-золотоска | | | | | | | | | | | | | | | |
| Брачный агент в шушуне | Полная путаница | | | | | | Самогона грузина | | | | | Баржа в морском порту | Пятигорский напиток | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Река в Израиле | | | | | | | Овца Долли | | | | | | | | | | | | | | |
| "Курица не ..." | | Гнётся под снегом дугой | "Станок" стриптизёрши | | | | Разбор недостатков | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Торгаш-разоритель | Комектив певцов | | | | | | | | | | | | | | |
| Куртка на меху в талию | | Не даёт чаю остыть | Философ Лаво... | | | | | | | | | | Папиросный патрон | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Воздушный или речной | Скаковое зрелище | | | | | | | | | | | | | | |
| | Тюркский витязь | | Котомка туриста | | | | | | | Рот (устар.) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Основа глазуньи | | Угол встарь | Каноз маори | | | Псевдоним Набокова | У мудреца он семи пядей | | Взнос в общий котёл | | | | | | | | | | | | |
| | Крючок на взводе | | Трусишка серенький | | | | | Трофей на тропе войны | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Засахаренный цитрус | | | | | | | | Виноградный "ствол" | | | | | | | | | | | | | |
| | Шип на ноге петуха | | Норма на импорт | | | | | | | Туркменский волкодав | | | | | | | | | | | | | | | |





НАТАЛИ ПОРТМАН: «Я была рада снова поработать вместе с мужем»

- Правда, что вы всегда мечтали сыграть роль поп-звезды?

- Скорее это шальная фантазия. Поэтому я была просто счастлива, когда прочитала сценарий *Vox Lux*. Мне кажется, что самое интересное в актерской карьере — возможность попробовать себя в чем-то, чем раньше ты никогда не занимался в реальной жизни. Так что мне было очень весело и интересно.

- В этом фильме зрители смогут увидеть закулисы шоу-бизнеса. Например, вы даже показали, как проходят интервью с актерами. Признаюсь, на этой сцене все журналисты смеялись в голос — настолько точно все подмечено. Как вам кажется,

кино и музыкальная индустрия похожи?

- В поп-индустрии сложно работать просто в силу того, что ты все время должен быть одним и тем же человеком, не выходить из созданного образа. Тогда как в кино ты временно играешь определенного персонажа. К тому же если ты не хочешь делиться подробностями личной жизни, то и окружающие будут уважать это желание. В то время как у поп-звезд даже личная жизнь становится товаром, объектом продажи, ты все время должен быть в этой «роли». А ведь это вытягивает столько сил и энергии!

- А вы легко выходите из роли?

- Да, мне всегда нравился процесс «возвращения домой». Но не-

которые штуки остаются с тобой навсегда. В случае с *Vox Lux* мне было легко расстаться с ролью Селесты: как только съемки закончились, я вернулась к смене подгузников.

- Что эта роль в вас изменила?

- Сценарий Брэйди Корбета заставил меня задуматься о связи между поп-культурой и насилием. Такие истории часто выставляют на продажу, они становятся предметом новостных заголовков, все они — товар.

- Вы, пожалуй, одна из самых закрытых актрис в киноиндустрии. Как вам удается сохранять личную жизнь в тайне, в отличие от тех, кто выставляет ее напоказ в социальных сетях?

- Я присоединилась к социальным медиа только в 2018 году! И пока совсем новичок в инстаграме. Это очень интересно. Я никогда прежде не ощущала на себе никакого давления по поводу отсутствия аккаунта, а сейчас рада возможности напрямую общаться с людьми и выражать себя без посредников, рассказывать о том, что меня волнует.

- Вы работали над хореографией вместе с супругом...

- Да. Я была так рада снова поработать вместе с мужем! Это большой подарок. Хореография стоит здесь далеко не во главе угла, в отличие от «Черного лебедя» (на съемках которого пара и познакомилась), но это была прекрасная возможность для нас снова встретиться на съемочной площадке. У Бенджамина все так прекрасно получилось, да и танцовщицы были потрясающими.

- А как насчет воссоединения с вашим давним коллегой Джудом Лоу?

- Работать с ним — это мечта. Он не только прекрасный актер, но и замечательный человек. Большая удача — прийти на съемочную площадку и встретить там партнера, с которым тебе комфортно и не приходится переживать за его профессиональные навыки. Ты заранее знаешь, что все будет хорошо. И



С мужем Бенджамином Мильпье

это дает ощущение безопасности, позволяет экспериментировать и пробовать что-то новое, а не волноваться — сойдешься ли ты с парником характерами? И потом, мы сняли этот фильм очень быстро, у нас даже не было времени на репетиции. По сюжету наши персонажи знают друг друга на протяжении многих лет, и тот факт, что я действительно знакома с Джудом уже лет 20, очень помог.

- Что изменилось в вашей работе с появлением движения #MeToo и событий, которые произошли в индустрии почти два года назад? Стало поступать больше сценариев с сильными женскими персонажами? Или эти перемены вас не коснулись?

- Я всегда выбирала для себя персонажей, которые будут сложными, а не сильными. К примеру, у моей героини в этом фильме довольно много слабостей, и мне всегда нравились такие персонажи — они человечнее, сложнее, красивее. Но вот что мне принес этот год, так это ощущение сестринства, которого не было 25 лет в профессии. Только теперь я наконец стала близка с женщинами, которые работают со мной в одной и той же индустрии. Мы проводим много времени вместе, разговариваем, делимся проблемами, защищаем друг друга и поддерживаем. Мы стали настоящими подругами, и это нечто новое и потрясающее.

- Неужели никто из женщин-коллег не помогал вам в начале карьеры? Ведь вы начали так рано сниматься в кино!

- Помню, как работала с Николь Кидман над «Холодной горой» в 2003 году. И хотя у нас не было совместных сцен, мы провели вместе какое-то время. Тогда я спросила ее, как она выбирает свои роли. Она ответила, что никогда не знает наперед, каким получится фильм. Но если ты

работаешь с интересными людьми, то всегда будешь удовлетворена результатом. Я думаю, что это был очень дельный совет, ведь в раннем возрасте ты все время переживаешь за то, каким получится фильм. Мне очень помогло понимание, что порой надо просто хорошо проводить время — ведь это единственное, что ты действительно можешь контролировать.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

1. Натали Портман (р. 1981) — актриса, кинорежиссер, продюсер и сценарист.

2. Подлинная фамилия Натали — Хершлаг, поскольку она имеет израильское происхождение.

3. В 4-летнем возрасте родители отдали Натали в танцевальную школу. Позже девочка часто участвовала в художественной самодеятельности.

4. Когда Портман исполнилось 11 лет ей удалось успешно пройти кастинг и стать фотомоделью для парфюмерного агентства.

5. Интересен факт, что Натали с отличием окончила Гарвард, став бакалавром по психологии.

6. Еще во время учебы в школе, Портман стала соавтором исследовательской работы по теме «Ферментативная выработка водорода». Благодаря этому ей удалось участвовать в научных соревнованиях «Intel», дойдя до полуфинала.

7. Однажды Натали Портман публично призналась, что для нее гораздо важнее быть образованным человеком, чем популярной кинозвездой.

8. Положением на сегодня, агентом Натали является ее мать Шелли Стивенс.

9. Актриса в совершенстве знает иврит и английский. Помимо этого, она неплохо разговаривает на французском, немецком, японском и арабском языках.



В фильме «Леон»



В фильме «Любовь и гром»



В фильме «Звездные войны»

10. Ради съемок в фильме «V — значит вендетта» Портман согласилась побрить наголо голову.

11. Натали предлагали роль в картине «Ромео и Джульетты», однако она отклонила предложение потому, что съемки мешали бы ее обучению.

12. Натали Портман многократно критиковала пластическую хирургию.

13. Первую номинацию на «Оскар» Натали Портман получила за роль стриптизерши, но вручили ей заветную статуэтку за роль балерины в совсем другом фильме.

14. Портман с 8-летнего возраста не употребляет мясо, являясь убежденной вегетарианкой.

15. Актриса имеет израильское и американское гражданства. В одном из интервью она призналась, что чувствует себя, как дома — только в Иерусалиме.

16. Натали Портман является активной защитницей животных и окружающей среды. Вследствие этого в ее гардеробе нет никаких вещей, выполненных из кожи или меха.

17. За свою актерскую карьеру, кроме «Оскара», Натали удостоивалась таких престижных премий, как «Золотой глобус», «BAFTA» и «Сатурн».



С мужем и с детьми



Женщины сталкиваются с тревожностью в два раза чаще мужчин.

поэтому его крики «все пропало!» нужно делить как минимум надвое.

Включайте логику и учитесь отделять зерна от плевел. Паника имеет под собой какое-то основание? Вот простой пример: сестра звонит с работы и, заливаясь слезами, говорит о том, что ее собираются уволить. Аккуратно постарайтесь выяснить, почему и на каком основании это должно произойти. Одно дело, когда в компании объявили о грядущих сокращениях, и совсем другое, если на сестру босс повысил голос из-за единичного опоздания. В первом случае опасность достаточно реальна, во втором - девушке просто не повезло попасться под горячую руку. Если вы хладнокровно и объективно оцените возможные риски, вам будет легче самой не поддаться панике и тревоге.

КАК ОБЩАТЬСЯ С ТРЕВОЖНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?

Повышенная тревожность сильно влияет на качество жизни не только самого человека, но и его близких. Ее сложно полностью искоренить, но можно взять под контроль.

Жизнь с тревожным человеком может стать настоящим испытанием. Как помочь близкому и самому не поддаться панике?

СТОП-СИГНАЛ

Ребенок на десять минут задержался из школы и не отвечает на звонки. Беда, караул, пора звонить в больницы и вызывать спасателей. Примерно так реагирует человек с тревожным синдромом. Любое отклонение от рутины, любые сложности и неприятности воспринимаются им как конец света. Своей нервозностью он легко заражает всех вокруг.

Если вы хотите помочь близкому и облегчить свою жизнь, для начала постарайтесь избегать типичных ошибок в общении с ним. Бесплезно доказывать человеку, что его тревоги не имеют под собой никакой почвы. Даже если объективно вы сто раз правы, тревожная личность воспримет ваши логические объяснения как черствость и непонимание. Она-то знает, как обстоят дела в реальности, а вы просто неисправимый оптимист и игнорируете факты.

Тревога – это эмоция, пока она бушует в полную силу, ее не удастся победить с помощью логики.

Еще хуже работают попытки свети ситуацию к шутке. Юмор и ирония воспринимаются как откровенное издевательство. Ваши старания разрядить обстановку с помощью невинной шутки скорее всего закончатся обидами и скандалом. «Я тут страдаю и переживаю, а ты надо мной насмеяешься? Да у тебя просто нет сердца!»

НАДЕНЬТЕ МАСКУ НА СЕБЯ

Знаете, как в самолетах стюардессы инструктируют пассажиров? В случае разгерметизации кабины сначала нужно надеть кислородную маску на себя и только потом на ребенка. Вот так и в жизни с тревожной личностью вы сначала должны позаботиться о собственном психологическом состоянии и только потом пытаться помочь близкому. Устанавливайте границы в общении. Можете, например, сказать: «Я сегодня безумно устала и плохо воспринимаю информацию. Давай обсудим эту тему завтра на свежую голову». А на следующий день проблема может показаться не такой серьезной, а то и вовсе забыться.

Чтобы не нырять с головой в чужие необоснованные тревоги, старайтесь воспринимать информацию отстраненно. Не забывайте о том, что человек с тревожным расстройством любит преувеличивать,

ПРАВИЛЬНЫЕ СЛОВА

Сначала необходимо дать человеку выплеснуть свои чувства, выговориться, успокоиться. Изобразите на лице сочувствие, используйте нейтральные фразы, вроде «Представляю, как ты переживаешь», «Тебе сейчас, должно быть, очень нелегко», «Я так за тебя переживаю!»

Эмпатия - главное оружие. Человек видит, что его тревоги воспринимаются всерьез, от него не отмахиваются, над ним не насмеваются, - и это его успокаивает.

Теперь попробуйте переключить внимание с насущной проблемы. Начните с захода «У моего коллеги (друга, брата, свата) была похожая история...» Дальше должен последовать рассказ о том, как коллега сумел преодолеть трудности и выйти из ситуации победителем. Так вы ненавязчиво можете подсказать человеку возможные пути решения проблемы и переключить фокус внимания с чистых эмоций на логику. Но делать это можно только тогда, когда человек успокоился!

Однако будьте готовы к тому, что этот номер не пройдет. Нередко люди не готовы расстаться со своим тревожным расстройством. Им уютно в той картине мира, где из всех вариантов развития событий они заранее настроены на самый негативный сценарий. Для них это зона комфорта. С реальным тревожным расстройством можно справиться только с помощью психотерапевта. И ваша задача - убедить человека, что ему действительно нужна помощь.

Как день начнется - так он и пройдет. Что стоит делать в утренние часы, чтобы настроиться на успех и продуктивность?

Феномен раннего подъема психологи изучают не первый год, и за это время пришли к некоторым выводам. Так, например, «жаворонки» лучше себя чувствуют в течение дня, успевают выполнить гораздо больше дел, а их продуктивность значительно выше, чем у тех, кто привык отсыпаться.

Утром мозг работает иначе: он более активен и продуктивен. Если человек встает хотя бы на час раньше большинства, то уже получает фору. Появляется время для планирования, собственных интересов, утренней «раскачки».

Вот пять утренних привычек, которые стоит взять на вооружение, если вы хотите сделать свой день более продуктивным. Желательно выполнять их пошагово в том порядке, в каком они представлены.

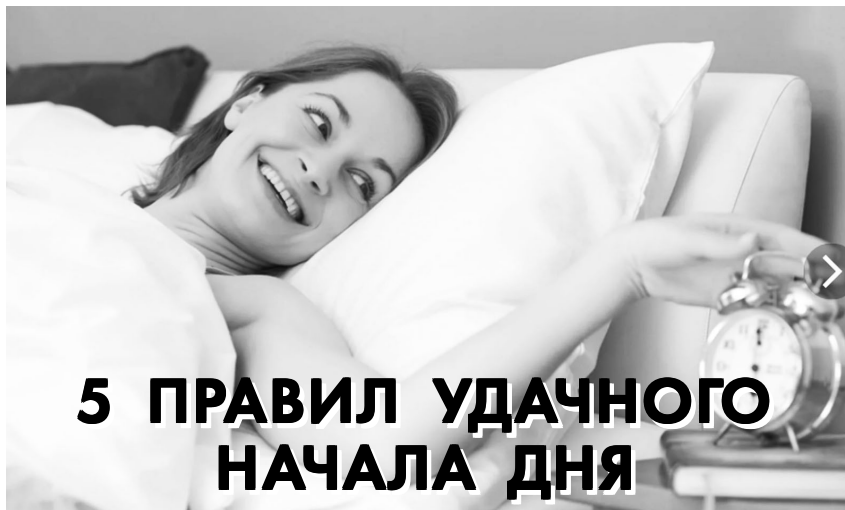
1. ДВИГАТЬСЯ

Двигательная активность с утра помогает настроиться на работу, разогнать кровь по всему телу, «включить» все системы организма. Причем речь не идет о серьезных физических нагрузках вроде бега на 10 км или силовой тяге. Нагрузка должна быть ровно такой, какую воспринимает каждый конкретный организм. Для одних, например, будет полезно с утра сделать зарядку, для других - позаниматься йогой, для третьих - попрыгать на скакалке.

В утренние часы не рекомендуются большие физические нагрузки, однако при этом крайне важно в принципе дать телу нагрузку. После этого следует принять душ. Многие выбирают контрастный душ, однако это довольно стрессовая процедура для организма, особенно если раньше человек ее не практиковал. Поэтому чаще всего достаточно теплой воды комфортной температуры. С ее помощью тело очистится от шлаков и токсинов, на ментальном уровне человек будет готов начать новый день с новыми силами.

2. НАСТРАИВАТЬСЯ

После того как вы взбодрились, можно перейти к медитативным практикам. Многие недоверчиво относятся к понятию «медитация», сразу представляя человека, который сидит в позе лотоса. Но сегодня мало кто пробует медитацию в классическом виде. Большинство придерживается мнения, что в этой



5 ПРАВИЛ УДАЧНОГО НАЧАЛА ДНЯ

практике главное - полное погружение в себя. Можно удобно расположиться (сидя или лежа), включить приятную музыку или остаться в тишине, максимально расслабиться и провести в таком состоянии 5-10 минут. Это уже будет шагом к себе.

Некоторые в это время выбирают созерцать. Весной, когда световой день становится длиннее, можно наблюдать за тем, что происходит за окном.

3. ВИЗУАЛИЗИРОВАТЬ

Мысли формируют наше настоящее. Если в мельчайших подробностях представлять успешный исход дела, велика вероятность, что таким он и окажется. Каким вы хотите видеть грядущий день? Попробуйте визуализировать его в своих мыслях.

Представьте основные вехи - что у вас сегодня должно получиться, какие ответы вы хотите узнать и т.д. Закройте глаза и вообразите, что все это легко осуществляется. Попробуйте прочувствовать свое радостное состояние в связи с тем, что все идет по плану.

4. ПЛАНИРОВАТЬ

Не имея четкого плана на день, человек движется во времени словно с завязанными глазами. И наоборот, если цели стоят перед ним

четко, работа становится более продуктивной.

Лучше всего завести для планирования отдельный симпатичный блокнот или ежедневник. Писать цели надо от руки: в этом случае мозг получает установку и настрой для выполнения этих задач.

- Если вы привыкли отмечать выполненные задачи, не зачеркивайте их, а закрашивайте цветным маркером.

5. РАСТИ

Последним пунктом в утреннем распорядке дня стоит самосовершенствование. Специалисты рекомендуют выделять для него хотя бы 15-20 минут ежедневно. Что можно делать в это благоприятное время?

- Читать книги, которые могут улучшить ваши навыки и способности;
- проходить обучение;
- участвовать в онлайн мастер-классах;
- совершенствовать свои умения (например, рисовать);
- выполнять задания от наставников;
- изучать языки или узнавать новые слова в родном языке и т.д.

Делая это ежедневно, вы всегда будете на шаг впереди тех, кто еще нежится в постели.

ФОРМУЛА ХОРОШЕГО СНА

Чтобы вставать рано, желательно ложиться рано. Для многих это становится проблемой. Тренер по фитнесу Крейг Баллантайн придумал интересную формулу «10-3-2-1-0» для тех, кто хочет улучшить свой сон.

- Итак, согласно его схеме:
- за 10 часов до отхода ко сну следует отказаться от кофеина;
 - за 3 часа до сна перестать есть и употреблять алкоголь;
 - за 2 часа отложить в сторону работу;
 - за 1 час выключить все гаджеты и телевизор;
 - 0 указывает на количество повторов заведенного на утро будильника - их не должно быть вовсе, так как вставать надо с первым звонком. Попробуйте!

Женские судьбы



МЭРИЛИН МОНРО И ДЖО ДИ МАДЖО:

свидание вслепую, жестокость и верность до конца

Брак Мэрилин с культовым американским бейсболистом Джо Ди Маджо был самым коротким из трёх: он продлился всего девять месяцев. Но именно этого парня многие считают настоящей любовью актрисы. Правда, отношения их вовсе не были безоблачными. Сегодня Ди Маджо назвали бы как минимум психологическим абьюзером.

КТО ТАКОЙ ДЖО ДИ МАДЖО

Джозеф Пол Ди Маджо родился 25 ноября 1914 года в городке Мартинес американского штата Калифорния. Он был восьмым ребенком итальянских эмигрантов, и его отец Джузеппе мечтал, что сыновья пойдут по его стопам и станут рыбаками. Этого не случилось: трое из них увлеклись бейсболом и вырвались из нищеты, в которой жила семья.

Спортивной карьере Джо очень помог старший брат Винс, который убедил взять его в команду, где играл сам. Это случилось в 1932 году. А два года спустя Джо порвал колленную связку, и команда решила

от него избавиться. Так он попал в «Нью-Йорк Янкиз», где смог в полной мере себя проявить.



Мэрилин Монро
и Джо Ди Маджо

Джо стал выдающимся игроком, кумиром для миллионов американцев. Его команда была чемпионом 9 из 13 сезонов, в которых он участвовал. Мальчишки сходили по нему с ума, для них Ди Маджо был больше, чем просто спортсменом: «Он был образцом всего, что есть хорошего — мужества, джентльменства, порядочности». Хэмингуэй вписал бейсболиста в свою повесть «Старик и море»:

- Вот бы взять с собой в море великого Ди Маджио, - сказал старик. - Говорят, отец у него был рыбаком.

В 1939 году он женился на актрисе Дороти Арнольд и стал отцом малыша, которого назвал в свою честь. Потом они с Дороти развелись.

Во время Второй мировой Джо два года отслужил в ВВС США. В 1949 году стал первым в истории бейсболистом с зарплатой 100 тысяч долларов. Но годы и травмы брали свое, и в 1951 году Ди Маджо объявил о завершении карьеры. А потом встретил её.

ЗНАКОМСТВО И БРАК С МЭРИЛИН

В то время Мэрилин Монро уже была суперзвездой и появлялась на обложках журналов. Джо увидел актрису и был покорен её красотой. Он попросил агента устроить им свидание. Известно, что Монро сначала отказывалась от встречи, спортсмен был не в её вкусе, но ее уговорили. На свидании Ди Маджо сумел очаровать актрису, и у них начался роман.

До свадьбы дело могло не дойти никогда, но Мэрилин очень хотела играть серьезные роли, а студия видела её только в комедиях. Скандал набирал обороты, и актриса решила переключить внимание общественности.

Свадьба Мэрилин и Джо состоялась 14 января 1954 года в Сан-Франциско, после чего молодожены отправились в Японию.

Уже там Ди Маджо был шокирован вниманием, которое японцы уделяли его жене. Он привык быть звездой сам, и к тому, что ему придется стать «мужем великой миссис Монро», не готовился. Мужская ревность и ревность к успеху жены омрачала этот брак с самого начала.

Для СМИ Мэрилин декларировала, что глава в их семье – Джо, себя описывала как услужливую хозяйку и уверяла, что счастлива в этой роли. Вероятно, именно этого и ожидал от неё Ди Маджо. Однако профессию Мэрилин бросать не собиралась. И Джо пришлось переехать в ненавидимый им Голливуд, чтобы жена могла работать.

Не сошлись супруги и в быту.

Опрятность Ди Маджо, по свидетельствам друзей пары, граничила с манией. Монро же была человеком творческим, за порядком не только не следила, но и сама уст-раивала его.

Ди Маджо пытался её муштров-вать, они бесконечно ссорились.

Монро жаловалась другу, что Ди Маджо изолировал её от коллег, не хочет, чтобы она общалась с под-ругами-актрисами, и изводит её ревностью. Он не разрешал пригла-шать в дом гостей, при этом сам иногда не разговаривал с Мэрилин по несколько дней из-за «провин-ностей» с её стороны, которые иногда даже не объяснял.

На людях Монро описывала свой брак как почти идеальный. Что тво-рилось между ними на самом деле, а также в душе актрисы, которая к тому моменту уже принимала тран-квилизаторы, истощённая съемка-ми, депрессией и постоянной тре-вой, знали только самые близ-кие.

В сентябре 1954 года Монро предложили роль в фильме «Зуд седьмого года», одна из сцен кото-рого известна, наверное, всем: Монро стоит на вентиляционной решетке, и ветер вздымает вверх подол ее белого платья. На съёмки этого эпизода попал Ди Маджо. Он был в ярости от того, что Монро не стеснялась ни зевак, ни фотогра-фов, чьи снимки на утро разлете-лись по всем газетам и стали сен-сацией.

В номере отеля Ди Маджо уст-роил жене скандал и, как считают многие, избил её. По свидетельству гримёра, на утро ей пришлось за-мазывать синяки, чтобы Монро могла продолжать съемки. Покры-тую синяками спину актрисы виде-ла и её подруга. По свидетельству окружения пары, это было далеко не первый эпизод, но именно после него дело двинулось к разводу.



В фильме «В джазе только девушки»

РОМАН ПОСЛЕ СУДА

В октябре Мэрилин наняла ад-воката и начала бракоразводный процесс. В суде она назвала при-чиной разлада «душевную чёр-ствость» мужа. Но известно, что накануне ночь они провели вместе. Что делали, о чём говорили – те-перь не узнает никто.

Разводиться Мэрилин и хотела, и не хотела, перед тем как выйти к журналистам, ожидавшим офици-ального объявления, она проплака-ла несколько часов. В распадае бра-ка винила себя – слишком мало любила, считала она. И «не смогла стать другой».

В 1955 году развод был завер-шен, и Монро увлеклась писателем Артуром Миллером, за которого еще через год вышла замуж. Ди Маджо тем временем попал в Зал бейсбольной славы и на время ис-чез с её горизонта. Однако он не переставал следить за бывшей же-ной – как из газет, так и окольными путями узнавая, что она делает, с кем встречается. Говорят, он наде-ялся на примирение и пытался вы-ведать у друзей, почему Монро за-хотела порвать с ним, не в другом ли мужчине дело.

Мужчина, судя по всему, был. Но уже на излёте их брака. После смерти Мэрилин её преподаватель музыки, композитор и пианист Пол Шефер, дал интервью, в котором сообщил, что между ним и Мэри-лин были близкие отношения. Он отзывался об актрисе с сочувстви-ем и уважением и считал, что её брак с Ди Маджо уже был факти-чески кончен, когда между ними это случилось.

Шефер также рассказал о том, что от Монро ему было известно о деспотическом характере её мужа и регулярном рукоприкладстве.

Шли годы, популярность Монро росла, а вот брак с Миллером ды-шал на ладан. В этих отношениях



В фильме «Все о Еве»

Монро пережила внематочную бе-ременность, аборт и выкидыш. Её здоровье было подорвано приёмом психотропных веществ. Тревога и неудовлетворенность собой Монро росли день ото дня, несмотря на то, что именно в эту пору по миру три-умфально гремели «В джазе толь-ко девушки» и снимались другие картины, в которых продюсеры хо-тели видеть только её. Правда пуб-личный имидж, который они дикто-вали Мэрилин, во многом также провоцировал её разочарование в себе.

В 1961 году Монро развелась с третьим мужем и провела несколь-ко месяцев в больнице с эндомет-риозом и проблемами с желчным пузырем. Тогда-то в её жизни вновь возник Джо Ди Маджо. Он поддер-живал бывшую жену, говорил о сво-их чувствах и предлагал начать все заново.

По некоторым сведениям, 1 ав-густа 1962 года он сделал ей пред-ложение, по другим – только соби-рался это сделать. Никаких офици-альных подтверждений этому нет. Однако они вместе отдыхали во Флориде и, судя по всему, воссое-динение произошло.

ВЕРНЫЙ ДО ПОСЛЕДНЕГО ВЗДОХА

5 августа 1962 года домработни-ца обнаружила актрису мертвой. Официальной причиной смерти было названо самоубийство. Джо Ди Маджо был единственным муж-чиной Мэрилин, который пришел на её похороны. После этого двадцать лет подряд он трижды в неделю присылал на ее могилу по шесть красных роз. Он больше ни с кем не встречался и не женился, про-должая вспоминать Монро и идеа-лизировать их отношения.

Адвокат Ди Маджо заявил, что во время их последней встречи смер-тельно больной раком спортсмен сказал: «Я наконец-то увижу Мэри-лин». 8 марта 1999 года Джо умер в собственном доме, продолжая ру-гать себя за то, что не сумел её спасти.

Как я похудела

Подтягиваем живот Всего одно упражнение!

Считается, что упражнение «вакуум» подтягивает кожу на животе и формирует рельеф не хуже обычных нагрузок на пресс. Но правда ли это?



Популярное упражнение «вакуум» укрепляет мышцы пресса. Оно пришло из йоги, но сегодня активно используется в фитнесе. По словам экспертов, «вакуум» помогает подтянуть живот, улучшить осанку, убрать объем в талии и даже наладить работу некоторых органов. Однако не все так просто: если выполнять упражнение неправильно, можно навредить себе.

ГРАМОТНАЯ ТЕХНИКА

Заниматься можно в положении сидя, стоя на ногах или на четвереньках. Лучше всего делать упражнение натощак, через 20-30 минут после первого стакана воды. В крайнем случае, после приема пищи должно пройти не менее трех часов.

1. Примите удобную позу. Если вы стоите, слегка наклоните корпус вперед и упритесь руками о бедра.

2. Медленно и глубоко вдохните носом на счет 4. Далее начните выдыхать через рот до тех пор, пока весь воздух не выйдет из легких. Параллельно втягивайте живот, напрягая мышцы. В идеале должно создаться ощущение, что «пупок приклеился к позвоночнику».

3. В крайней точке задержите дыхание. Если посмотритесь в этот момент в зеркало в профиль, то увидите на месте живота «впадину». Должно создаться впечатление, будто живот «ушел» к спине и под ребра, которые будут четко выступать. Не стоит пугаться - это означает, что упражнение выполнено правильно.

4. Замите в таком положении

на 5-15 секунд. Если задержать дыхание не получается, можно делать небольшие вдохи и выдохи грудью.

5. В конце расслабьтесь, глубоко вдохните, верните живот в начальное положение.

Начинать лучше с одного-двух подходов в день. Через неделю количество повторов можно увеличить до 3-5, через две - до 5-10 и т.д. Так же можно экспериментировать со временем выполнения. Если вы легко выдерживаете 10 секунд «вакуума», увеличьте продолжительность до 15-20 секунд. Эксперты заявляют, что именно время упражнения, а не число подходов важно для результата.

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Эксперты спортивной медицины заявляют, что упражнения с втягиванием мышц пресса ставят корпус и бедра в правильное положение. Благодаря этому снижается

давление на позвоночный столб, нагрузка распределяется более гармонично. В результате осанка становится ровнее, а поясница перестает болеть, даже если раньше были проблемы.

Кроме того, напряжение и расслабление мышц способствуют притоку крови в брюшную полость. Получается своеобразный массаж внутренних органов, за счет чего их работа улучшается, нормализуется пищеварение. Однако будьте аккуратны: неправильное выполнение упражнения может привести к сдавливанию и деформации органов.

Многие с помощью вакуума мечтают похудеть, однако в этом вопросе упражнение вряд ли способно помочь. Хотя некоторый положительный эффект все же будет - во время выполнения может уменьшиться количество висцерального жира (жировая прослойка вокруг органов брюшной полости). Именно этот жир считается фактором риска для развития сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

МОЖНО НЕ ВСЕМ

Во время выполнения «вакуума» задействуются не только мышцы пресса, но и органы малого таза. Поэтому при любых гинекологических болезнях (например, миоме матки), заболеваниях мочевыделительной системы, обострении заболеваний ЖКТ, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, грыже выполнять упражнение нельзя. Также противопоказан «вакуум» беременным женщинам, нежелательно выполнять упражнение в период менструации. Начинать тренировки стоит не ранее чем через пять дней после окончания месячных. Наличие внутриматочной спирали также является противопоказанием.

Будьте аккуратны, если у вас глаукома, повышенное внутричерепное или артериальное давление, тромбоз, ишемическая болезнь сердца.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА


РЕЗУЛЬТАТ – ПРИ РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВКАХ!

Упражнение «вакуум» способствует напряжению мышц, за счет чего живот становится более плоским, а спина ровной. Однако все зависит от техники выполнения. Например, «вакуум» в йоге (там это упражнение называется «наули») не предполагает избыточного напряжения мышц, поэтому делается расслабленно. Оно больше направлено на висцеральный массаж и проработку прямых мышц живота.

Само по себе упражнение не поможет похудеть. Необходимо дополнить тренировку, а также скорректировать питание, потребление сладкого и жирного.

Результат вы увидите, если будете выполнять упражнение регулярно.

Ваш любимый сканворд

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | Похож на персик | Проводник судов | Им накачивают шины | Зубастая рыба | Место переправы | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Бес- смысли- ца | "Стени и Айрис", актер | | Хныка- нье | | Спортив- ный судья | | ...и ко- решки | Нала- женный ход | | | | | | | |
| | Орешки все грызет | | Баня по-фин- ски | | | | Оглуши- тельный успех | | | | | | | | | | | | |
| | Звание Мегрэ | | Лицо, наруж- ность | | | | | | Десяти- ногий рак | | Газ "о-три" | | | | | | | | |
| | | | | | | | Неуч, дилетант | Раскати- стый звук | | | | | | | | | | | |
| | Звезда амер. эстрады Фрэнк... | | Аллига- торова груша | Певец Таркан по рож- дению | Мамба | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | Жизне- радост- ность | Холод- ный ветер | Огород- ный сорняк | | "Сочине- ние" по-латы- ни | | Итальян- ский мастер скрипок | | | | | | | |
| Бухточка | Щель, просвет | "Специо- лист", актер | | | | Линия защитни- ков | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Вооду- шевле- ние | | | | | Свежий сок ви- нограда | "Ля-ля- фа", левица | | | | | | | | |
| | Помесь жеребца и ослицы | ...царя Соломо- на | | | | "Трем- бита", актриса | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Спирт- сырец | | | | | | | | | | | | | | |
| | Между глазом и веком | Пучок лучей | | Напиток для окрошки |  <p>Мягкая мебель</p> | | | | Одежда индиан- ки | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | Увеличе- ние в объеме | Синтети- ческое волокно | Самоходная тележка | | | | | | | | |
| Подко- ва — ...удачи | "Ладонь" ноги | | Низ одежды | | | | | | | | "Мцыри", жанр | Твер- ская- Ямская | | | | | | | |
| | Сель- ская ве- черинка | | | | | | | | | Мяч за линией поля | | | | | | | | | |
| | Шаг вперед со шагагой | Сибир- ский валенок | | группа Шевчука | 1 | Кормо- вой злак | Зерно в землю | Речное ложе | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Лопасть с ручкой | | | | | | И ткань, и дрожь | | | | | | | | |
| | Ограни- чение | | Шарики- конфет- ки | | | | | | Вязаль- ная... | | | | | | | | | | |
| | | | | | Наговор, поклеп | | | | | | Воронье "слово" | | | | | | | | |



ЧУЖОЕ БРЕМЯ

Как часто женщины строят собственную семью по примеру родительской. Но что, если там не было счастья? Мама, бабушка, прабабушка - все одиноки? Тогда начинается борьба - за свободу и за счастье.

В первый раз Лиза задумалась о создании семьи очень рано, в восемнадцать лет, когда только поступила в университет. Объяснение было простое - первая любовь. Красавец и балагур Игорь пользовался бешеной популярностью у всех девушек курса, но выбрал Лизу, и она чувствовала себя совершенно счастливой.

ПЕРВЫЙ БЛИН КОМОМ

Роман развивался стремительно. Игорь ухаживал красиво и пылко - дарил цветы и милые безделушки, каждый день провожал до подъезда, умел говорить красивые слова о любви. Все было хорошо, но Лизе этого было мало, она уже мечтала о свадьбе и планировала будущее вместе с любимым.

- Когда ты познакомишь нас со своим поклонником? - спросила однажды мама.

И Лиза с радостью ухватила за возможность перевести отношения с Игорем на новую ступеньку. Ведь всем известно, что знакомство с родственниками - это первый шаг к дверям загса.

Игорь пришел с цветами, вином и тортиком, по обыкновению балагурил за столом, расточал комплименты маме и бабушке, в общем, был

совершенно очарователен, и Лиза млела от удовольствия. Но стоило кавалеру распрощаться и уйти, с лиц мамы и бабушки моментально слетели улыбки.

- Точная копия моего первого мужа, - сурово поджала губы бабушка. - Такой же легкомысленный, сразу видно, что падок до вина и женского пола.

Лиза попыталась защитить свою любовь, но устоять перед напором двух опытных женщин не сумела. Мама поддержала бабушку, и они атаковали уже вместе:

- Будет пить и гулять, а ты ночами ждать и в подушку реветь.

- Думаешь, у него серьезные намерения?

- Да ему только одно от тебя и нужно...

После того дня Лиза продолжала встречаться с Игорем, но радость встреч омрачали мысли и сомнения. А вдруг мама и бабушка правы? Проверить это можно было только одним способом, и Лиза завела разговор о совместном будущем.

- Послушай, зачем загадывать так далеко? - пожал плечами Игорь. - Мы любим друг друга, мы вместе, и это главное. Сначала надо учебу закончить, а после уже и о свадьбе думать.

Слова его были правильными,

Лиза и сама так считала, но осталось разочарованной и немного обиженной - все же ей хотелось, чтобы возлюбленный сразу сделал предложение. Да еще мама с бабушкой подбрасывали дрова в огонь - ежедневно припоминали случаи из собственной жизни и приводили в пример героинь телесериалов, страдающих по вине легкомысленных мужчин. Мало-помалу их слова сделали свое дело - Лиза начала замечать, что Игорь любит вечеринки и с удовольствием отвечает на флирт девушек. Она стала раздражительной, придирчивой и часто высказывала возлюбленному претензии. В конце концов они рассорились окончательно и расстались. Конечно, Лиза переживала, но вскоре перевелась в другой университет и со временем забыла об Игоре. Мама и бабушка вздохнули с облегчением - избавились от нежелательного жениха, который на некоторое время внес раздор в их уютное существование... без мужчин.

«МЫ ЖИЗНЬ ПРОЖИЛИ, МЫ ЗНАЕМ!»

Второй раз Лиза собралась замуж через три года. Павел был не чета легковесному Игорю - взрослый, на восемь лет старше ее, серьезный и успешный молодой мужчина. У него был только один недостаток - за плечами неудачный брак. Впрочем, Лиза не считала это недостатком. Она искренне восхищалась избранником, ценила его за ум и деловую хватку, любила за силу и мужественность. Он не был красавцем, но обладал располагающей внешностью и отличными манерами. Лиза без всякого сомнения, даже с гордостью, пригласила его познакомиться с мамой и ба-

бушкой. Она была уверена, что Павел их очарует, и он не подвел - был корректен, галантен и обаятелен. За столом умело поддерживал беседу, ухаживал за дамами и спокойно отвечал на расспросы. Лиза ликовала и думала, что уж теперь-то у мамы с бабушкой не будет возражений - Павел демонстрировал явную серьезность намерений.

- История повторяется, - вздохнула мама, когда Павел распрощался и ушел. - В точности, как когда-то было со мной...

Лизина мама никогда не была замужем. В юности она полюбила женатого мужчину, который и стал отцом Лизы. Он так и не выполнил своего обещания, не развелся с женой, и в итоге мама повторила судьбу большинства любовниц - оказалась одинокой молодой женщиной без семьи, но с маленьким ребенком на руках. Обида на всю мужскую половину человечества была в ней так сильна, что она так никогда и не вышла замуж.

- Павел не такой! - пылко возразила Лиза. - Он же с женой развелся.

- Жену бросил, значит, и тебя бросит! - сказала бабушка.

- Вы просто не хотите, чтобы я была счастлива, - расплакалась Лиза, по-детски шмыгая носом.

- Глупенькая, да мы с бабушкой только о твоём счастье и мечтаем! Предостерегаем тебя, оберегаем, - мама обняла ее и прижала к груди. - Ведь мы жизнь прожили и знаем, что все мужики... Все они лгуны и предатели, нельзя им верить.

После этого разговора Лиза еще продолжала встречаться с Павлом, но из их отношений ушла легкость. Девушка приглядывалась к нему, невольно прислушивалась к его разговорам по телефону и все время думала о жене. Что она делала не так, почему Павел ее бросил? А если Лиза сделает что-нибудь «не так», он и ее бросит так же запросто? Она пыталась расспросить его о бывшей супруге, но наткнулась на глухую стену молчания - Павел не желал делиться подробностями прошлой жизни. От этого молчания сомнения Лизы только укреплялись, она больше не могла доверять любимому без оглядки, как раньше. А ведь любви без доверия не бывает... Расставание вышло тягостным. Павел обвинил Лизу в инфантильности и неумении жить своим умом.

- Продолжай и дальше слушать маму и бабушку, - в сердцах бросил он на прощание. - Так и останешься одна.

Лиза долго переживала, а родственники ее утешали - лучше сразу порвать с неподходящим мужчиной, чем потом остаться брошенной.

ХОРОШ, НО БЕДЕН

После защиты диплома Лиза устроилась на работу. Она все также

жила под одной крышей с мамой и бабушкой, и ничто не нарушало тихого течения жизни в их женском царстве. О замужестве Лиза больше не думала, решила, что лучше заняться карьерой. В этот момент судьба и свела ее с Дмитрием. Он был инородным, приехал из глухой провинции и жил в общежитии, которое ему, как молодому специалисту, предоставило предпринятие. На этот раз Лиза была осторожна и долго не открывала свое сердце для любви, боялась очередного разочарования. Но Дима был безупречен во всех отношениях - нежный, заботливый и по-настоящему влюбленный. Лиза удивлялась, как легко и приятно она чувствовала себя в обществе этого парня. Они смеялись над одними шутками, любили одинаковые книги, могли даже молчать вместе, чувствуя себя при этом комфортно. Время шло, их отношения крепки, и Лиза чувствовала, что уже не может жить без Димы. Самое время было знакомить его с домашними, но она оттягивала этот момент. А вдруг маме и бабушке снова не понравится ее избранник? Вдруг они обнаружат в нем такой изъян, которого она сама не сумела заметить?

- Гол, как сокол, - вздохнула бабушка, когда Лиза проводила Диму и закрыла за ним дверь. - Очень может быть, что он неплохой человек, но, к сожалению, без денег и без жилья.

- Разве в деньгах счастье? - возмутилась Лиза.

- Нет, конечно. Только поговорка «с милым рай в шалаше» в реальной жизни не работает. Шалаш должен быть благоустроенным. Вот мой второй супруг таким же милым парнем казался. Я дурочкой молодой была, думала, он меня любит, а он ради пропущенного женился...

- Я уверена, что...

- Пойми, доченька, семью невозможно построить на одной любви. Необходимы еще и материальные ресурсы, - вступила мама. - А если жених беден, невольно начинаешь подозревать его в корысти. И чаще всего такие подозрения оказываются верными.

Лиза совсем упала духом. Спорить не было сил, да и не хотелось - все равно аргументы мамы и бабушки будут весомее, они всегда правы, ведь за их плечами опыт прожитых лет.

С МИЛЫМ В ШАЛАШЕ РАЙ?

Лиза решила не тянуть с расставанием, не отрывать от сердца по кусочку, а отрубить одним махом. Просто встретилась с Димой и, глядя ему куда-то в район переносицы, объявила, что у их отношений нет будущего.

- Ты должен понять, что у нас ничего не получится. Я не смогу жить с

тобой в общежитии, потому, что привыкла к комфорту, а ты не сможешь жить у меня, потому, что не уживешься с мамой и бабушкой,

- Лиза сглотнула комок в горле. - Не бывает рая в шалаше.

Лицо Димы потемнело, он коротко кивнул, развернулся и ушел.

Лиза проплакала всю ночь. Следующие дни она прожила, словно в дурном сне - ела, не чувствуя вкуса, улыбалась одними губами, механически исполняла свои обязанности на работе. Думала, что стоит перетерпеть и очередная привязанность пройдет, как ангина. Но с каждым днем становилось только хуже - Дима снился ночью и мерещился днем. Лиза уже готова была позвонить ему, но накануне выходных Дима пришел сам. Встретил возле офиса и, взяв за руки, попросил:

- Давай съездим за город в эти выходные. Я давно хотел показать тебе одно место. Считай это моей последней просьбой.

Лиза смотрела на любимого и не могла насмотреться - так соскучилась. Пусть будут эти два дня вместе, последние два дня, будет о чем вспоминать...

На полянке у лесного озера все было готово - расчищенная площадка, костер с мангалом и уже установленная палатка. В воде болтался пакет с напитками, чтобы не нагрелись, в тени под деревом сумка-холодильник с провизией. Дима все предусмотрел, обо всем позаботился.

Это были чудесные два дня. Лиза купалась, ловила рыбу, жарила шашлык, сидела у костра под звездами и засыпала в объятиях любимого. Ей было так хорошо рядом с ним!

- Тебя не тяготит отсутствие комфорта? - осторожно спросил Дима в последний вечер.

Они сидели у костра обнявшись, под одной курткой, слушали пение цикад и потрескивание угольков. Над ними простиралось звездное небо, и легкий ветерок шептался в камышах о любви. Лиза зажмурилась от нахлынувших чувств и подумала, что сейчас абсолютно счастлива.

- Давай поженимся, - Дима крепче прижал ее к себе. - Ничего не бойся. Я работаю, у меня хорошие перспективы, мы возьмем ипотеку, у нас все будет. Главное, что мы любим друг друга, и мы вместе.

- Давай, - ответила Лиза и впервые за долгое время почувствовала себя свободной.

Пусть мама и бабушка говорят все что угодно, опираясь на свой опыт, пусть они переживают и смакуют свои жизненные неудачи. Лиза больше не желала нести их жизненный груз на своих хрупких плечах - это чужое бремя.

Наши дети



И СНОВА КОНТРОЛЬНАЯ...

Ребенок готовится к контрольной, решает задания, учит правила. А потом приносит «тройку» или даже «двойку» за проверочную работу. Знакомая ситуация?

Типичная реакция родителя на провал ребенка: «Но мы же занимались!» Иногда с подобными словами возмущенные мамы обращаются к учителю. Конечно, это не повод преподавателю сразу исправлять низкий балл на высокий, ведь подготовка к подготовке разная. Можно решать задачи с одной формулировкой, а на контрольной получить совсем другую - вот уже и повод для растерянности есть. Однако имеются и другие причины, по которым школьник допускает ошибки в проверочных работах, даже если он тщательно готовился.

ВЫСОКАЯ НАГРУЗКА И УСТАЛОСТЬ

Чем занимается ваш ребенок, когда возвращается с занятий? Скорее всего, выполняет домашнее задание, идет на дополнительные занятия. На все это нужно время. А еще оно необходимо для отдыха, иначе организм не будет успевать восстанавливаться. Об этом важно помнить, добавляя дополнительные занятия в плотное расписание ребенка.

Решая задачи наедине с родителем или репетитором, школьнику приходится быть собранным, отвечать быстро и правильно, не отвлекаться. Мозг работает интенсивно, внимание сосредоточено на заданиях. Во время контрольной, наоборот, энергии и сил может не хватить. Как итог - досадные ошибки.

СТРАХ ОШИБИТЬСЯ

Со страхом допустить ошибку чаще всего сталкиваются дети, которых воспитывают требовательные, честолюбивые родители. Ребе-

нок знает, что от него многого ждут, а значит, маму и папу нельзя подводить - в том числе, приносить из школы плохие отметки. Боязнь ошибиться фактически блокирует деятельность мозга. Ученик, читая задание, перестает его понимать. Он перестраховывается, заменяет изначальный ответ другим, медленно пишет, а иногда долго не может приступить к решению контрольной. Все это - показатель высокого уровня страха и тревожности.

Психологи считают, что страхи следует проговаривать. Например, можно сказать ребенку: «Я знаю, что ты переживаешь из-за проверочной работы, но думаю, ты справишься. Тем не менее, даже если у тебя не получится выполнить все задания, ничего страшного». Здоровая нервная система ребенка важнее оценок.

«ЧТОБЫ ПРАВИЛА ОТ ЗУБОВ ОТСКАКИВАЛИ!»

Заучить правила, чтобы произносить их без запинки - не всегда верная стратегия при подготовке к контрольной. Чаще всего дополнительные задания направлены на отработку определенной темы. Скажем, нужно выучить правило и написать несколько слов, используя его. Но когда ребенок просто зубрит нормы, прописанные в учебнике, не вникая в их смысл, то потом не может применить полученные знания на практике.

Еще одна проблема при зубрежке и отработке той или иной темы - однотипные задания. Ребенок запоминает определенную формулировку и решает десяток задач, где меняются только числа. На провероч-

ной работе формулировка меняется - и наступает ступор. Чтобы не попасть в такую ситуацию, желательно решать нестандартные задачи дома или пройти курс ТРИЗ, который предлагают многие образовательные порталы. Это теория решения изобретательных задач, направленная на развитие мышления.

ПРОБЛЕМЫ С ТАЙМИНГОМ

Иногда ученик уверен в своих силах, потому что хорошо знает тему контрольной, но при этом у него имеются проблемы с таймингом. Например, школьник не успевает переписать все ответы с черновика на чистовик и вместо пятерки приносит домой тройку.

Вы можете симитировать дома условия контрольной и посмотреть, как быстро чадо справится с заданиями. Напоминать о том, что время кончается - не лучшая идея. Ребенок начинает торопиться, допускает ошибки, волнуется. Лучше научить сына/дочь самостоятельно следить за временем. Поставьте на рабочий стол часы, пусть школьник иногда поглядывает на них. Когда навык работать по таймингу сформируется, ребенок будет увереннее чувствовать себя на проверочных.

«ОН У МЕНЯ ТАКОЙ НЕВНИМАТЕЛЬНЫЙ...»

Если вы часто слышите от учителя, что ваш ребенок на уроке «ворон считает», смотрит в окно и словно пребывает в другой реальности, очевидно, у него имеются проблемы с концентрацией внимания. Вы, конечно, можете отругать чадо за невнимательность, но эта мера даст лишь кратковременный эффект. Продуктивнее будет заняться тренировкой памяти и внимания. Для этого стоит играть в логические игры, учить стихотворения, выполнять специальные упражнения.

Интересный тест на внимательность: напишите на бумаге разноцветными фломастерами слова «желтый», «синий», «зеленый», «красный». При этом слово «желтый» должно быть зеленого цвета, «синий» - оранжевого и т.д. Ребенку нужно безошибочно назвать цвет шрифта, а не слово, обозначающее цвет.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

БЕЗ ЛИШНИХ ОЖИДАНИЙ

Не давите на ребенка собственными ожиданиями. Перед контрольной никогда не говорите: «Надеюсь, ты покажешь хороший результат» или «Я в тебя верю, ты не ударишь в грязь лицом!» Намного продуктивнее будет напомнить о том, что у вас лучший ребенок, вне зависимости от того, какие оценки он получает. Поверьте, это хороший стимул!

Шить Коко научилась в католическом приюте, где провела шесть лет своего детства. Ее мать умерла, родные не могли оставить девочку у себя, и ей пришлось согласиться с новой реальностью. Помогли нитка с иголкой. Все свободное время Шанель посвящала эскизам и шитью, чтобы позже представить миру свои лучшие наряды.

МАЛЕНЬКОЕ ЧЕРНОЕ ПЛАТЬЕ: ТРАУР ПО ЛЮБИМОМУ

Журнал Vogue назвал его модной униформой на все времена, но общественность признала далеко не сразу. Долгие годы черный считался исключительно цветом траура. Шанель же ввела его в повседневную жизнь, показав, какими шикарными могут быть наряды в этом оттенке.

Говорят, эта деталь гардероба была ее реквиемом по любимому мужчине - Артуру Кэпелу. Не будучи его официальной супругой, после смерти Кэпела Коко не могла открыто показывать свое горе и официально носить траур, а потому выбрала такой безмолвный способ.

Первое маленькое платье в черном цвете было сшито из крепдешина, имело длинные узкие рукава и знаменитый полукруглый вырез. Но главное - оно прикрывало колени, которые, по мнению Шанель, самая некрасивая часть женского тела.

МУЖСКОЕ БЕЛЬЕ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В КОСТЮМ

Узкую юбку и приталенный жакет с короткими рукавами носили принцесса Диана, Грейс Келли, Жаклин Кеннеди. Этот наряд всегда считался элегантным, а еще, сшитый из плотной ткани, он скрывал некоторые недостатки фигуры.

Интересно, что изначально из трикотажного джерси шили мужское нижнее белье, и Коко оказалась первой, кого эта ткань заинтересовала в женских нарядах.

ЭЙ, МОРЯК, СНИМАЙ БРЮКИ!..

Впервые широкие брюки Коко увидела на фигурах французских моряков. Она позаимствовала у них один экземпляр и примерила на себя. В таком виде модельер стала прогуливаться по побережью, ловя на себе заинтересованные взгляды.

Позже Шанель перекроила брюки для женской фигуры и предложила носить всем желающим. Таковые нашлись, но сперва клеш

«Раньше джерси годилось только на нижнее белье. Я оказала ему честь, сшив костюм».



Вещи, вошедшие в моду благодаря Коко Шанель, по сей день остаются классикой.

5 ВЕЩЕЙ ОТ ШАНЕЛЬ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНИЛИ МИР

примеряли только на пляжах. Позже они ушли «в народ», причем появилась даже специальная «дневная» версия. Она была чуть короче тех брюк, что предназначались для вечерних мероприятий.

продуман: в нем даже присутствовал кармашек для романтических записок и отдельный - для денег.

Сама Коко говорила, что повесила сумочку на цепь, чтобы нигде ее больше не забывать.

...А ЗАОДНО И ТЕЛЬНЯШКУ

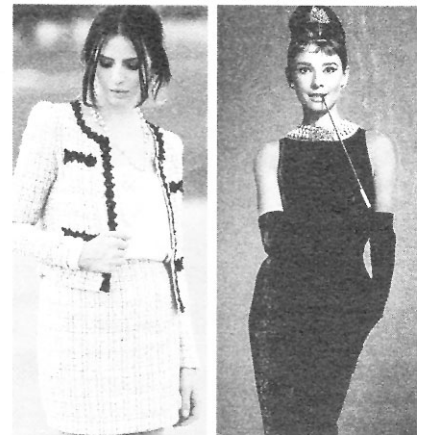
Коко была известна своей любовью к мужской одежде. В том числе модельер не смогла остаться равнодушной к тельняшкам французских моряков. Вдохновленная ими, в 1917 году Шанель выпустила собственную морскую коллекцию.

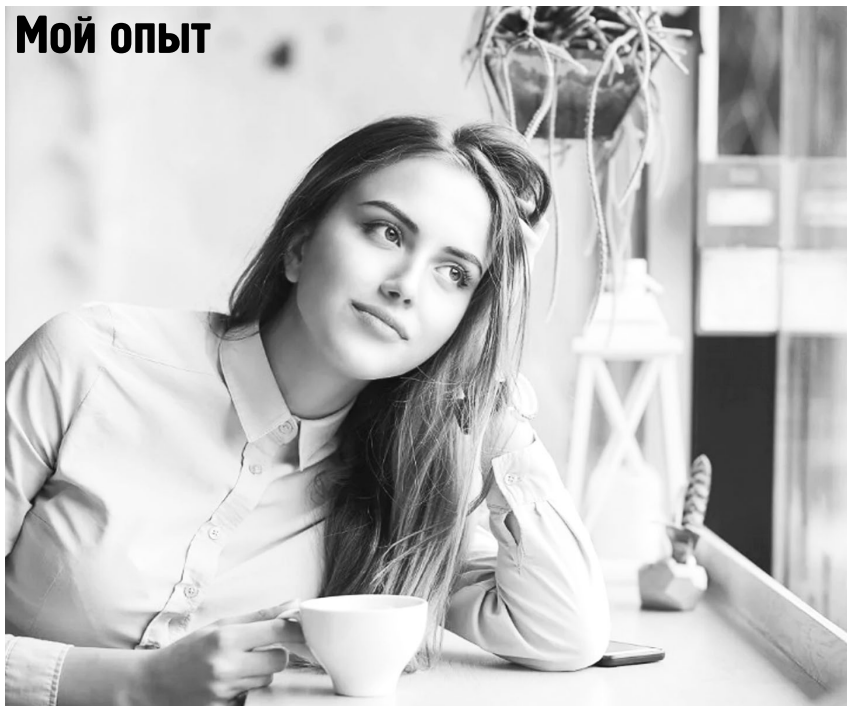
Бретонка (она же тельняшка) была наиболее популярна в 1930-е годы. Женщины лишь поначалу отнеслись к этому предмету мужского гардероба с опаской, но позже уже выстраивались в очереди за ними.

ПОСАДИТЬ СУМОЧКУ НА ЦЕПЬ

Этот предмет окружен символизмом. Так, говорят, что подкладка цвета бургунди была взята Шанель неспроста - она напоминала ей об униформе католического приюта. А цепочка - это не что иное, как отсыл к цепочке для ключей у смотрительницы.

Так или иначе, сумочка получилась великолепная. Ей дали кодовое название «2.55» в честь даты появления на свет - февраль 1955 года. Аксессуар был полностью





КАРТА ЖЕЛАНИЙ

Мечты должны сбываться!

Карта желаний поможет визуализировать ваше будущее. Именно то, о котором вы мечтаете.

Опра Уинфри, Кэти Перри, Джим Керри и другие звезды подтверждают: карта желаний работает! Эффективность данного метода подтверждают психологи. Они часто предлагают своим клиентам визуализировать будущее с помощью расположенных на доске или ватмане картинок. Готовый проект в конечном виде проникает в подсознание и включает процесс достижения целей.

Существует немало положительных примеров того, как неожиданно карта желаний может изменить жизнь в лучшую сторону. Предлагаем вам одну из историй.

ПОЧЕМУ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ?

Свою первую карту желаний я сделала перед очередным Новым годом. Мечтала, что с 1 января начну жизнь с чистого листа. Я не знала ничего о правилах создания подобных вещей, так что действовала по наитию. Получилась сборная солянка: на ватман я наклеила вырезанные из журналов картинки, которые мне нравились.

Карта желаний повисела у меня несколько дней, и я решила, что этого вполне достаточно. Гордо ходила и рассказывала всем вокруг: «С ее помощью я зарядила свою жизнь на благополучие!» Конечно, ничего не сработало, а сам ватман я вскоре выбросила.

Следующим этапом было составление электронной карты желаний. Я скачала на телефон специальное приложение с уже готовыми шаблонами. Не изучив тему досконально, вставила в каждый сектор те фото, о которых меня попросил робот-помощник, скачала готовый вариант и поместила его на экран телефона. Карта желаний получилась объемной, а экран был маленьким, рассмотреть я ее не могла. Через месяц пришлось это творение удалить. Даже не помню, сбилось ли что-то. И тогда я поняла, что надо изучить этот вопрос глубже, не забыть про мелочи и нюансы.

НЕ ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА!

Карта желаний работает как наглядная визуализация. Недостаточно просто сделать ее и убрать в ящик стола. Необходимо разместить работу на видном месте, чтобы жизнь мечты все время мелькала перед глазами и напоминала о себе.

Многие путают карту желаний с волшебной палочкой, которая вмиг исполнит то, чего хочется. Однако этот инструмент работает иначе: он мотивирует на достижение желаемых результатов. Только представьте: если вы каждое утро будете просыпаться и видеть свою

жизнь в ее идеальном воплощении, неужели вам не захочется как можно быстрее к этому прийти?

К тому же, как утверждают психологи, визуальные образы, изображенные на карте желаний, в буквальном смысле создают в пространстве благоприятные вибрации. Одно то, что человек улыбается, глядя на них, уже позволяет почувствовать положительные флюиды.

Что именно должно быть изображено в каждом секторе и в каком виде? Правил нет. Это могут быть журнальные вырезки, рисунки от руки, векторные изображения и даже слова, если вы считаете нужным их добавить. Главное: это ваша работа, ваш проект, который должен в полной мере отражать именно ваши желания.

КАЖДОЙ МЕЧТЕ СВОЙ СЕКТОР

Существует классическая схема для прорисовки карты желаний. В ней восемь секторов, каждому из которых отведено собственное место и дан свой цвет. Согласно китайским практикам, энергия циркулирует определенным образом, и только уловив ее потоки, можно поймать удачу за хвост.

Если нарисовать все сферы, получится многоугольник. В центре надо указать одно главное желание - единственное, загаданное на ближайший год. Оно может повторять любое из указанных в других областях карты. Но сферы должны быть вполне конкретными.

ДЕНЬГИ

Мечты о: желаемой зарплате, крупных покупках, ежемесячном доходе.

К моменту составления своей первой карты желаний я работала офис-менеджером в компании среднего звена и выполняла столько функций, что вполне могла претендовать на должность помощника директора с повышением зарплаты. Это желание я и зафиксировала на своей карте. Причем доход прописала в виде конкретной суммы. Это очень важно. Также я разместила вырезку с изображением девушки на шопинге: поход за покупками тогда, когда мне захочется, всегда был пределом моих мечтаний.

ДОСТИЖЕНИЯ

Мечты о: новой версии себя, новых ступенях на пути к жизни мечты.

Эта сфера всегда была для меня загадкой. Казалось, что у меня за плечами нет никаких достижений, и я не ждала их в будущем. На самом же деле все оказалось куда

обширнее: под достижениями следовало понимать признание в любви из областей. Сюда я с легкостью написала себе несколько важных «званий», которых хотела достичь, - например, «Лучший помощник руководителя».

ЛЮБОВЬ

Мечты о: крепких здоровых отношениях, поиске второй половины.

Со сферой личных отношений у меня все было сложно. Уж сколько желаний я загадывала на эту тему! Однако с мужчинами складывались исключительно приятельские отношения. Я никак не могла визуализировать эту сферу своей жизни, поэтому пошла простым путем - вырезала из любимого журнала фотографии влюбленных парочек и поместила в нужный мне сектор.

СЕМЬЯ

Мечты о: создании семейного очага, прекрасных отношениях между родственниками.

В этой зоне можно прописывать мечты, касающиеся не только своей собственной, но и родительской семьи. Например, у меня в последнее время мать с отцом много ссорились, что очень расстраивало. Сюда я поместила их старое фото, где они молодые и счастливые. Рядом оказалась фотография счастливой семьи с двумя детьми - именно такой я видела свою собственную в будущем.

КАРЬЕРА

Мечты о: грядущем успехе, подъеме по карьерной лестнице, получении диплома.

Мои мечты в области карьеры тесно соприкасались с желаниями из сферы денег. Я хотела получить новую должность, а вместе с ней - повышение зарплаты. Поэтому здесь я свою мечту продублировала, но так же тезисно прописала, какой именно я вижу свою работу на новой должности.

ПУТЕШЕСТВИЯ

Мечты о: дальних и коротких поездках, новых странах и маршрутах.

Иногда я ездила в командировки, но личные поездки совершала крайне редко. Начать решила с простого, чтобы вселенной было легко исполнить мое желание. Расположила в секторе снимки города, где не была лет десять, не меньше. Решила, что очень хочу туда отправиться в самое ближайшее время.

ЗНАНИЯ

Мечты о: новых высотах, само-

совершенствовании.

Я давно вела блокнот, куда записывала курсы и мастер-классы, на которых мне хотелось бы побывать. Руки не дошли ни до одного! То времени не хватало, то денег. В этом списке были как курсы по межличностным отношениям, так и касающиеся моих профессиональных навыков. Для начала я выбрала два самых интересных и выписала их названия прямо в сектор «Знания». Решила посмотреть, что из этого выйдет.

ЗДОРОВЬЕ

Мечты о: здоровом теле, хорошем самочувствии, прекрасной физической форме.

Фигура у меня и так всегда была подтянутой, но для ее поддержания приходилось почти на регулярной основе сидеть на диетах. Мне же хотелось держать комфортный вес без каких-либо усилий. Я записала в сектор желаемую цифру, которую хочу получить на весах, а также поместила фотографию девушки, которая ест здоровую пищу с улыбкой.

КОГДА ЖДАТЬ РЕЗУЛЬТАТ?

Свою карту желаний я составляла совместно с друзьями. Но, в отличие от них, я не старалась отслеживать результаты этого метода. Нарисовала, повесила на видное место и отпустила свои мечты. Возможно, это и сыграло ключевую роль.

Вспомнила я о карте восемь месяцев спустя, когда после долгого поиска повстречала свою вторую половину. Тут же будто очнулась: «Я ведь это и загадывала». Решила посмотреть, как обстоят дела с остальными желаниями. Оказалось, многие из них также сбылись. Меня повысили - пусть и не до заместителя руководителя, но дали больше полномочий и увеличили зарплату. Я успела совершить короткую поездку за границу. Благодаря насыщенному ритму жизни и состоянию влюбленности я сбросила несколько килограммов и приблизилась к весу своей мечты. *

Первый вариант карты провисел у меня в комнате ровно год, а новый я повесила уже в другой квартире, куда переехала вместе с любимым.

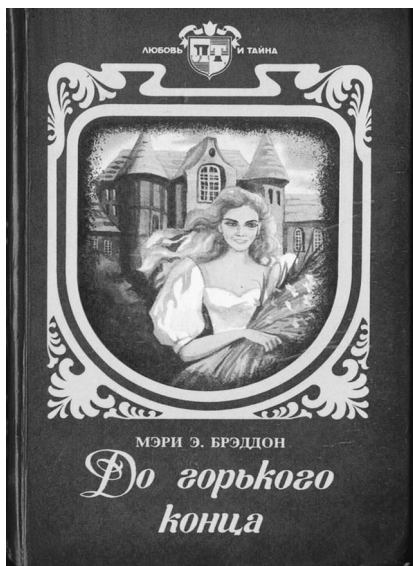
Екатерина.

ДЕЛАЕМ ПО ПРАВИЛАМ

- Все сектора должны быть равномерно заполнены - желательно не оставлять ни один пустым. Нет желаний в определенной области? Необходимо поразмыслить и определиться с ними. Карта желаний похожа на колесо баланса и не терпит нарушения равновесия.
- Важно заранее обозначить каждый сектор своим цветом. Оценки создают особое энергетическое поле и выбраны неспроста. Можно сделать это карандашами, фломастерами, красками - на ваше усмотрение. После этого приступайте к работе над каждым сектором в отдельности.
- Если вы неплохо рисуете, предпочтительнее будет обозначить желания в секторах от руки. Картинки из журналов - тоже хорошо, однако они не несут такой энергетики, как те, которые нарисованы собственноручно.
- К карте желаний время от времени следует подходить и рассматривать ее, представляя, как все изображенные там желания одно за другим сбываются.

Карта желаний создается на год. По прошествии времени ее можно заменить новым проектом, ведь мечты и планы меняются.





(Продолжение. Начало в 12-25).

– Кстати, Уэстон, так как у нас теперь не особенно много дел, то вы можете съездить завтра в Истборн и отыскать там подходящий для нас дом, – сказал мистер Валлори сухо. Он помог молодому человеку и считал себя вправе обращаться с ним повелительно.

Уэстон поклонился.

– У меня назначено завтра два или три свидания, – сказал он, – но я передам их Джонсу. Не знаю, способен ли я исполнить ваше поручение, но мне кажется, что я найду то, что вам нужно инстинктивно.

– Инстинктивно! – воскликнул мистер Валлори с досадой. – Августа даст вам список всех необходимых для нас удобств.

Мистер Вальгрёв улыбнулся злобною улыбкой. Он радовался, что такое неблагородное поручение выпало на долю Уэстона Валлори, самого самолюбивого человека из всех, кого он знал, тогда как он, Губерт Вальгрёв, остается на свободе. «Да снизойдут все блага земные на почтенные головы Кардимумов», – подумал он.

В четверть одиннадцатого он простился с своею невестой и ее отцом – Уэстон ушел в одно время с ним, спеша на Чаринг Кросскую станцию, чтоб уехать в Норвуд с двенадцатичасовым поездом. Ночь была лунная. Даже Акрополис сквер имел сносный вид при таком освещении. В верхних этажах кое-где мерцали огоньки одиноких слуг. В воздухе пахло резедой, за решеткой сквера тихо шумели смоковницы, и мистер Вальгрёв вспомнил Брайервудский сад.

– Вы пойдете пешком? – спросил Уэстон, когда они вышли вместе из дома.

– Не знаю. Может быть, поеду, если найду извозчика. А вы?

– Я поставил себе за правило проходить шесть миль ежедневно и был бы очень рад пройтись теперь с вами. Нам идти по одной дороге.

Мистер Вальгрёв покорился. Он был склонен к сильным антипатиям, и антипатия его к Уэстону была из сильнейших.

«Черт бы побрал этого человека, –

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

подумал он. – С какой целью привязывается он ко мне?»

Вопрос этот объяснился скоро. Направление разговора его спутника показало ему, что Уэстон Валлори намерен заглянуть в его душу и выведать, как провел он свою восьминедельную вакацию, каковы его чувства к его невесте и так далее. Но если бы Губерт Вальгрёв был глух и нем, он сохранил бы свои тайны не лучше, чем сохранил их теперь, оставаясь вполне учтивым, утрированно учтивым, и Уэстон Валлори расстался с ним у дверей станции, сознавая, что потерпел полную неудачу.

Глава XIV МИСТЕР ВАЛЬГРЁВ ОБЛЕГАЕТ СВОЮ ДУШУ

Мистер Вальгрёв еще раз обедал со своею невестой, прежде чем Валлори уехала из Лондона, гуляя с ней по широкому аллеям Кенсингтонского сада, ездил с ней верхом в Вимблдон и наконец имел удовольствие проводить ее на Истборнский поезд – экстренный для большей части дороги – на котором она уехала со своим отцом и с горничною Тульон, высокою серьезной женщиной, дочерью разорившихся родителей, любивший говорить о благородстве своего происхождения и о богатстве, в котором прошло ее детство.

Багаж был отправлен накануне. Тульон везла только дорожный мешок, на случай если мисс Валлори вздумается поправить свою прическу, или потребовать машинку для расправления перчаток, или написать письмо между Лондоном и Истборном. С таким мешком можно было бы ехать, ни в чем не нуждаясь, до Америки, но Тульон обязана была, предвидеть все случайности. Лакей и толпа служанок были отправлены накануне; кухарка, дворецких и другой лакей ехали во втором классе на одном поезде со своими господами. Перед самым отъездом в Акрополис сквер был сервирован парадный завтрак, так что переезд не причинил никакого нарушения домашних порядков, никакого пробела в жизни мистера Валлори. Его собственный экипаж доез до станции в Лондоне, его собственный экипаж должен был встретить его в Истборне. Жених и невеста имели на станции десять свободных минут для возобновления своих клятв в неизменной верности, но так как ни тот, ни другая не были расположены к чувствительности, то они провели это время, разговаривая о посторонних предметах, и только под конец мисс Валлори коснулась интересовавшего ее вопроса.

– Когда же мы увидим вас, Губерт? – спросила она.

– Вероятно, в течение следующей недели. Дня я не могу назначить, но будьте уверены, что я воспользуюсь первой возможностью и приеду с поездом в 3 часа 30 минут, чтобы непре-

менно застать вас дома.

– Я все еще не могу понять, почему вам не провести с нами весь сентябрь?

– Иными словами, вы не можете понять, почему я не сделаюсь праздным человеком, моя милая Августа?

– Я и не думаю советовать вам сделаться праздным человеком, но не может быть, чтобы в настоящее время года у вас была какая-нибудь серьезная работа.

– Разве вы не слышали, что сказал ваш отец о деле Кардимумов?

Мисс Валлори не успела возразить, как раздался звонок, Губерт Вальгрёв посадил ее в вагон, постоял у окна, сказал несколько слов, пожал обтянутую перчаткой руку, и когда поезд тронулся, снял шляпу и дождался с открытою головой, пока он не скрылся из виду. Оставшись один, он несколько минут ходил в раздумьи по платформе, потом взял извозчика и отправился домой.

Вопреки всему, что было сказано мисс Валлори, он не слишком прилежно работал в пользу Кардимума в этот вечер. На него нашел припадок лени. Около часу пытался он работать в своей квартире над рекой, но наконец с досадою отодвинул книги, вышел опять из дому и пошел без всякой цели по направлению к западу, все думая без конца об одном доме в Кенте я об одном прекрасном молодом лице, о котором ему не следовало думать.

В Кокснур Стрите он внезапно остановился перед окном ювелира, пораженный неожиданной мыслью. Блестящий товар был выложен на окне, несмотря на то, что высшие классы общества покинули Лондон. Медальоны, браслеты, брошки, серги сияли под лучами заходящего солнца, великолепные кораллы привлекали взоры знатоков, изящная коллекция бриллиантов свидетельствовала о богатствах, заключающихся в магазине. Мистер Вальгрёв не имел привычки останавливаться перед окнами магазинов, но перед этим окном он стоял как вкопанный и смотрел задумчиво на суетные украшения.

– Хотелось бы мне подарить ей что-нибудь, – сказал он себе, – что-нибудь на память. Я причинил ей слишком много страданий, почему не доставить мне ей часа невинной радости. Женщины вообще любят эти вещи, но она едва ли придаст цену какому бы то ни было подарку, если он не будет доказательством любви. Не подарить ли мне ей медальон с моим портретом? Она так простадушна и так любит меня, что рада будет иметь мое изображение, а я на портретах лучше, чем в действительности.

Он уже почти решился купить медальон и подошел к двери магазина, но вдруг остановился и отошел на несколько шагов в сторону.

– А как быть с тетушкой Ганной? – спросил он себя. – Если я пошлю Грации мой портрет, тетка увидит его непременно. Чего не увидят эти зоркие

глаза? Но я был бы глупейшим из Лотарио, если бы не сумел провести тетку. Для чего же и живут такие всевидящие люди, как не для того, чтобы попасть впросак рано или поздно. И я надеюсь, что сумею перехитрить тетушку Ганну.

Он опять повернулся и в этот раз вошел решительно в магазин. Он выбрал медальон, который показался ему всех лучше, золотой овальный медальон, с якорем из крупных жемчужин на крышке, словом, такой, какого он не выбрал бы для дочери фермера, если бы не слишком глубоко погрузился в тот омут, из которого так трудно освободиться. Заплатив за медальон, он продолжал задумчиво рассматривать его.

– Не можете ли вы переделать мне его так, чтобы в него можно было вставить портрет и чтоб это осталось тайной для всех, кроме его обладателя, – спросил он купца.

Купец отвечал уклончиво, уверяя, что сделать это не легко, что для того, чтобы скрыть секрет, нужна необыкновенная чистота работы и так далее, и что это будет стоить, конечно, недешево.

– Я не постою за двумя лишними фунтами, если это будет сделано хорошо, – отвечал мистер Вальгрёв. – Тут надо будет вставить какую-нибудь тайную пружину, как это описывается в романах. Я сам никогда не видал таких медальонов. Пришлите ко мне за портретом дня через два и чем скорее будет готов, тем лучше.

Он бросил свою карточку на прилавок и ушел сильно заинтересованный своею покупкой.

«Какое облегчение сделать что-нибудь приятное для нее», – думал он.

Но это нимало не успокоило его, – дело Кардимумов не подвигалось вперед. Новые дела, накопившиеся в две последние недели его отсутствия, также не интересовали его. Не прошло недели с тех пор, как он покинул Брайервуд, а ему уже показалось, что многие годы отделяют его от знакомого старого сада.

Он не знал, что делать с собой. Отказавшись ехать в Истборн, он не мог уехать и в другое место, а ему очень хотелось отправиться в какую-нибудь тирольскую деревню и провести осень, гуляя по неизвестным горам. Там, казалось ему, он сумел бы освободиться от угнетавшей его тоски, но в Лондоне и в такое глухое время года это было невозможно. Дни и ночи преследовал его образ Грации Редмайн, являясь ему во сне, становясь между ним и его книгами и мешая ему сосредоточиться на деле Кардимумов.

Не безопаснее ли было бы уехать в Истборн и жить там в обществе своей невесты парадною жизнью небольшого кружка общества? Он не мог не задать себе этого вопроса. Да, идти по этой узкой жизненной тропинке, с которой не рискуешь сбиться в сторону, было бы, конечно, безопаснее, но он чувствовал, что при его настоящем настроении духа это было бы решительно невыносимо. Избитые разговоры, ограниченный ум, – ум ограниченный, хотя и обогащенный чтением всех книг, какие позволительно читать благопитанной молодой девушке, – ограниченный, несмотря на то, что на образование его были истрачены тысячи фунтов, – страшили его. Он чувствовал, что

провести неделю без перерывов в обществе мисс Валлори будет пыткой для него.

А что же будет, когда они обвенчаются? О, тогда будет совсем другое дело. Ни один мужчина, в особенности известный адвокат, не обязан проводить с женой столько времени, чтоб она могла надоесть ему. И не может также быть, чтобы жена, если только она не противна мужу, была вовсе неинтересна для него. У них будет много общего, много планов и вопросов, которые надо будет обсудить вместе, например список лиц, которых следует пригласить на обед, маршрут осеннего путешествия, узор новых ковров, имя будущего ребенка, следует ли купить картину на выставке и так далее. Жена его главная нота в гамме обыденной жизни.

Но долгие дни ухаживания, когда надо волей или неволей проводить со своею избранною длинные вечера, когда говоря о своих жизненных планах и надеждах можно показаться чересчур прозаичным, словом, когда надо депевать свою любовную песню, имен мало любви в сердце, это дни тяжелого испытания, и блажен тот, кто твердо вынесет его до конца, до того торжественного утра, когда веселый звон колоколов, нарядная процессия свадебных подруг и свадебный марш Мендельсона закончат сделку, и требовательная невеста превратится в покорную жену.

«Я насколько не сомневаюсь, что мы уживемся как нельзя лучше, когда сделаемся мужем и женой, – сказал себе мистер Вальгрёв, – но подготовительный период очень утомителен. Августа любит меня по своему, но как холодна кажется эта любовь после любви Грации Редмайн. Слава Богу, что я поступил честно с этой девушкой и был откровенен с самого начала».

В течение следующей недели ничто, кроме его собственного каприза, не мешало мистеру Вальгрёву отправиться в Истборн: он не хотел уехать, пока не будет готов медальон, который он заказал в Кокснур Стрит. Он выбрал из своих карточек ту, на которой казался красивее, чем на всех других, отдал раскрасить ее и отослал ювелиру. В конце недели медальон был готов, и секрет был скрыт удивительно. Открыв медальон, вы увидели бы эмалевую дощечку с букетом незабудок, но стоило только пожать едва заметную пружинку у соединения медальона с колечком, на котором они висел, чтобы дощечка поднялась, как крышка часов, и открыла портрет Губерта Вальгрёва. Медальон был совершенством в своем роде, а незабудки счастливою мыслью. Мастер, которому была поручена работа, взял на себя смелость предположить, что медальон предназначен для подарка на память.

Губерт Вальгрёв был в восхищении от этой безделки. Он немедленно упакował ее и отправил по адресу: «мисс Редмайн, Брайервудская ферма, близ Кингсбери, Кент». Он сам подписал адрес и сам снес посылку на почту, потом написал Грации формальное письмо, имея в виду, что оно будет прочитано тетушкой Ганной.

«Милая мисс Редмайн, я пользовался таким дружеским вниманием от вашего семейства и от вас во время моего приятного пребывания в Брайервуде,

что мне хочется оставить вам какое-нибудь воспоминание об этом времени. И я уверен, что ваша добрая тетушка предпочтет, чтоб я послал мой подарок вам, а не ей. Я выбрал медальон, который, надеюсь, ваш дядя и тетушка позволят вам принять от меня в знак благодарности за всю доброту, которую я пользовался под их гостеприимною кровлей.

С глубоким уважением остаюсь искренне преданным вам
Губерт Вальгрёв».

Прочитав письмо, он покраснел за свое лицемерие. Но как же иначе мог он поступить, чтобы доставить хоть минутное удовольствие бедной девушке? В письмо он вложил клочок бумаги, на котором написал: «Il y a un ressort entre l'anneau et le, midallion, touchez le, et vous trouverez mon portraits». Грация распечатывает сама свое письмо, и этот клочок бумаги с иностранными словами не попадет на глаза ее родственникам.

«Вот и конец единственного романтического эпизода моей не романтической жизни», – сказал он, отдав письмо на почту.

Два дня спустя он решился отправиться в Истборн. Рано или поздно, но это было неизбежно. Он медлил уже так долго, что мисс Валлори имела полное право сердиться, и он приготовился выслушать выговор.

Истборн, маленький приморский городок, смотрел очень весело со своими тенистыми бульварами и нарядными виллами, когда мистер Вальгрёв проезжал его, приближаясь к резиденции Валлори, которые занимали, конечно, один из самых больших новых домов в городе. Штукатурка, которую он был открыт, имела еще сырой вид, а окружающие его дома, как две капли воды похожие на него, были еще не достроены и, казалось, хотели разбежаться по полю, расстилавшемуся за ними. Это место было в Истборне тем, что Сидней Смит называл «казовым концом», но должно было существовать в Бельгревию этого города. Не была ли и Бельгревия некогда казовым концом Лондона?

В доме была гостиная, достаточно обширная, чтобы быть церковью, и балкон, на котором мог поместиться значительный отряд пехоты. Все отличалось новизной и недоделанностью. Стены пахли крахмалом, а с потолка по временам сыпалась мелким градом штукатурка.

Лакей из Акрополис Сквера проводил мистера Вальгрёва в гостиную, где его невеста, в изящном новом платье, сидела перед большим роялем Эзра и разбирала новую пьесу. На шее у нее висел на широкой голубой ленте золотой медальон с ее собственным вензелем из сапфиров и бриллиантов, и мистер Вальгрёв при первом взгляде на нее вспомнил о другом медальоне. Грация в это время уже получила его подарок, но он еще не получил никакого ответа. Редмайны не знали его адреса и могла писать ему только через мистера Ворта.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).

Необычный гороскоп



ТЕНЬ, ГДЕ ТВОЕ МЕСТО?

Хотим мы этого или нет, а помимо достоинств у нас есть и недостатки, так называемые теневые стороны характера. Кто-то тщательно их скрывает, а кто-то, наоборот, не боится выставлять на всеобщее обозрение. В конце концов, недостатки тоже могут быть достоинствами.

ОВЕН

Овны постоянно хватаются то за одно, то за другое, не доводя начатое до конца. Им интересно пробовать новое, и это замечательно. Плохо то, что прогресс в любом деле достигается за счет усидчивости, которой у энергичных и активных «барашков» явно не в избытке.

ТЕЛЕЦ

Тельцам невдомек, как можно просто ничем не заниматься и называть это отдыхом. Все бы замечательно, но только их близким, бывает, именно это и нужно. И Тельцам вовсе не стоит постоянно их «подпирать» и мотивировать на новые свершения.

БЛИЗНЕЦЫ

На многих разговорчивость «Близняшек» действует как раздражающий фактор, и единственный способ обозначить личное пространство - сказать об этом прямо.

РАК

Ранимость и восприимчивость Раков

порой перерастает в почти детскую обидчивость. Когда взрослый человек дует из-за пустяка - это, мягко говоря, странно. Ракам необходимо понять, что мир не вертится вокруг них, и никто не обязан все время помнить об их тонкой душевной организации.

ЛЕВ

Львам свойственны покровительство и назидательная манера общения. Те, кто знают их давно, привыкли к подобному поведению, а вот новым знакомым оно рискует показаться неуместным. Постоянные советы и наставления, пусть сказанные от чистого сердца, заставляют почувствовать себя школьником рядом со строгим учителем.

ДЕВА

Аналитический склад ума позволяет Девам невероятно искусно и изящно «подкалывать» окружающих, указывая им на их слабости и недостатки. Иногда они настолько перебарщивают с критикой, что обижают родных и друзей, не замечая этого. Им кажется, что остроумие никогда не по-

вредит, только остроумие не нужно путать с язвительностью и высокомерием.

ВЕСЫ

Разумным и уравновешенным, им бывает непросто принять решение. Они передумывают по многу раз, меняют точку зрения по сто раз на дню, хотя проблема не так уж сложна. Весам хочется заранее просчитать все варианты развития событий, чтобы быть уверенными во всем. Иногда им определенно недостает спонтанности и импульсивности, которые далеко не так плохи.

СКОРПИОН

Наметив цель, Скорпионы ни при каких обстоятельствах не готовы от нее отказаться.

То же самое касается и путей ее достижения: для Скорпионов есть только одна дорога - напрямик, других они не признают. Подобная «упертость» часто выходит им боком, отдаляя от них достижение желаемого.

СТРЕЛЕЦ

У Стрельцов желание быть в центре внимания превращается в потребность. Коллеги не оценили новую прическу, друг забыл поздравить с днем рождения, в компании друзей наметился новый лидер - все это сильно бьет по их самолюбию. В результате они ведут себя чересчур вызывающе, пытаются привлечь к себе внимание искусственно.

КОЗЕРОГ

Желание контролировать - своего рода визитная карточка данного знака. Козероги постоянно раздувают из мухи слона, изводя себя и всех вокруг по пустяковому поводу. Они сомневаются, подозревают и не доверяют вместо того, чтобы отпустить ситуацию. Козерогам, как никому другому, подходит совет быть проще. От этого будет легче и им, и их близким.

ВОДОЛЕЙ

Позиция Водолея «есть только мое мнение и неправильное» приносит им много проблем и разочарований. Умение отстоять собственную точку зрения - одно, но не видеть очевидного - другое. Водолеям было бы неплохо время от времени прислушиваться к тому, что говорят другие, и принимать во внимание чужой опыт.

РЫБЫ

Кто не любит «париться» по мелочам, так это они. Рыбы обожают все делать в последний момент, чем вызывают недоумение и раздражение близких. У них всегда семь пятниц на неделе, а планы меняются в зависимости от настроения. С таким подходом тяжело вести серьезные дела, поэтому Рыб считают легкомысленными и ненадежными людьми, с которыми каши не сварить.

Дрожжевое тесто - всегда отличное!

Мои булочки нравятся всем - и домочадцам, и гостям. Все просят рецепт, и я с радостью даю его. Только вот так, как у меня, получается далеко не у всех. А все почему? Правильно, я использую один лайфхак. За полчаса до приготовления выкладываю все ингредиенты на стол, чтобы они приобрели комнатную температуру. Благодаря этому тесто становится более пышным и выпекается отлично.

Марина.



Кто цветы будет поливать?

Мне по работе часто приходится отлучаться из дома. Домашних животных у меня нет, а вот цветов - много. Раньше просила соседей их поливать, а потом нашла более удобный способ. Теперь, уезжая, я заранее готовлю конструкцию из емкости с водой и хлопчатобумажных толстых веревок.

Отрезаю длинный кусок веревки: один конец закапываю в почву на 3-4 см в глубину, второй опускаю в емкость с водой так, чтобы он доставал до дна. Система работает просто: вода поднимается по веревке и попадает в почву. На 1-2 недели отсутствия такого сооружения точно хватит!

Н. Вавилова.



КАК РАСТЯНУТЬ УЗКУЮ ОБУВЬ?

1 Применение влажных газет будет актуально, если речь идет об обуви из ненатуральных материалов. Таким способом можно спасти положение буквально за несколько часов. Все, что нужно - это слегка увлажнить скомканную газету водой и набить ею плотно обувь. Высохнуть внутри она должна естественным способом - запрещается ставить ее рядом с отопительными приборами или на солнце. При воздействии тепла материал может деформироваться, и вы получите обратный эффект.

2 Касторовое масло издавна использовалось для ухода за обувью: оно помогало смягчить материал и сделать его более эластичным. Нанесите немного масла на ватный диск и протрите им внутреннюю поверхность обуви. Этот вариант подойдет как для искусственной кожи, так и для натуральной. Кроме того, использование касторового масла показано не только для новой обуви, но и для давно не ношенной. Со временем у такой обувной пары материал мог огрубеть, высохнуть. Касторовое масло спасет ситуацию и поможет растянуть материал.

3 Простой проверенный способ растянуть обувь с помощью спирта. Спирт в небольшом количестве необходимо нанести на влажную салфетку или ватный диск, а далее втирающими движениями нанести на всю внутреннюю поверхность пары. Затем обувь

сразу же надо надеть и походить в ней 30 мин. За это время размягченный спиртом материал успеет принять новую форму. Считается, что вместо спирта можно взять воду или уксус, но в этом случае обувь следует растягивать, надевая ее на толстый носок. В некоторых случаях помогает прогулка под дождем: в мокрую погоду материал обуви растянется быстрее. Главное - не переусердствовать в этом случае!

4 Этот способ подойдет в случае, если кожаная обувь оказалась очень узкой. Поможет парафиновая свеча, которой необходимо натереть внутреннюю поверхность пары. Действуйте интенсивно. Лучше делать это с вечера, чтобы оставить пару на ночь «отдыхать». Утром уберите с поверхности излишки парафина и примерьте обувь. Не помогло? Повторите процедуру на следующий день. Это должно сработать.

5 Чтобы растянуть обувь, ее необходимо тщательно разогреть - и это правильная мысль. Поможет в этом обычный фен для сушки волос. Направьте струю горячего воздуха внутрь обуви и хорошо обработайте ее. После этого наденьте толстые носки, а сверху - обработанную пару. Походите в ней 10 минут, затем процедуру повторите до тех пор, пока обувь не приобретет желаемые размер и форму. В среднем, на это может уйти пара часов.

МАСТЕРИЦА



ЭКОНОМИМ В МАГАЗИНЕ

Изучив уловки маркетологов, которые заставляют нас платить больше, разработала свои правила экономии на покупках.

Если иду в магазин с ребенком, сажаю его в тележку или беру на руки. Потому что все сладости и игрушки находятся на прилавках на уровне глаз ребенка. Проблема с покупкой зачастую ненужных детских товаров решена!

Все дешевые товары находятся на уровне колен и ниже. Я не ленюсь наклоняться и смотреть, что же дешевого спрятали от меня мерчендайзеры.

Бывает, большая упаковка салфеток стоит по акции, но если цену маленькой упаковки умножить на два-три, в

зависимости от количества в ней салфеток, то выходит, что купить несколько маленьких упаковок дешевле. Это касается почти всех средств гигиены и продуктов.

Чтобы не прогадать с цитрусовыми, я смотрю на их вес. Чем тяжелее - тем сочнее и вкуснее.

Если сомневаюсь, брать вещь или не брать, спрашиваю себя, сколько мне за нее придется работать. Высчитываю, сколько получаю в день, и смотрю на цену. Очень отрезвляет. Однажды я чуть не купила очки, на которые мне пришлось бы работать 12 дней!

Галина.

СТАРАЯ ВЕЩЬ КАК НОВЕНЬКАЯ

Недорогие вещи служат мне долго, потому что я правильно за ними ухаживаю.

Белые вещи стираю в холодной воде с минимумом порошка, а во время сушки выворачиваю их наизнанку. Вещи, которые не сильно загрязнились, но требуют освежения, например постельное белье, стираю в стиральной машине 15-30 мин. Так они не застирываются и дольше не изнашиваются.

Нижнее белье всегда кладу в мешок для стирки или в наволочку. Так оно не деформируется.

Черные и темные вещи стираю жидким порошком, так не бывает ни разводов, ни пятен.

Джинсы стираю как можно реже, лишь при сильных загрязнениях, потому что сама ткань не предназначена для частых полосканий.

Мария.



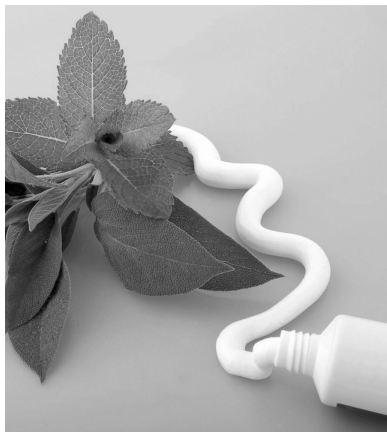
ЗУБНАЯ ПАСТА - ГРОЗА «КЛЯКС»

Открыла для себя несколько способов применения зубной пасты для решения бытовых проблем.

Во время ныряния в бассейне очки постоянно запотевали. Внутри смазала стекла тонким слоем зубной пасты, подождала, пока паста подсохнет. Убедилась при первом нырянии: стекла перестали запотевать. Как-то в карман положила ручку, паста неожиданно вытекла. Появившееся пятно, казалось, превратило одежду в негодную. Однако платье спасла зубная паста! Нанесла ее по всему пятну, подождала, когда высохнет, и застирала. Пятно исчезло!

И, наконец, пастой чищу экран мобильного телефона и подошву утюга: чистит мягко, без царапин.

Вера.



СОЛЕНАЯ ВОДА УБЕРЕТ ГАРЬ БЕЗ СЛЕДА

У меня есть сковородки с тефлоновым и антипригарным покрытием. Мыть их жесткой щеткой, абразивами и средствами для удаления жира нельзя. Но все равно случается, что еда пригорает, и гарь оседает на дне и стенках сковороды. Тогда я в холодную сковородку наливаю воды почти доверху, щедро солю. Довожу до кипения и «тушу» всего 5-10 мин. Остужаю, а потом просто ополаскиваю мыльной водой. Так же чищу кастрюли, противни и формы для выпечки. Только в последних двух случаях ставлю их в духовку при 200 градусах до закипания воды.

Татьяна.

Цены на многие товары стали повышаться. Также на порошки для стирки, моющие средства, профессиональные средства для уборки. Причин тому много: это и трудности в цепочке поставок, повышение стоимости транспортных услуг, сырья и материалов. Многие хозяйки стали задумываться: чем можно заменить стиральный порошок для машины-автомата и можно ли?

Осторожнее

с народными средствами

Популярный рецепт моющего средства из мыла и соды можно использовать только для ручной стирки. Народные средства не подходят для стиральной машины. Мыльный раствор оседает на стенках барабана, сливных трубках, шланге и фильтрах. При регулярном использовании средств на основе мыла велик риск выхода из строя помпы, закупорки сливного отверстия. Отсюда вывод: мыльную стружку, соду, лимонный сок, горчичный порошок, уксус используйте только для ручной стирки.

Поэкономнее!

1 Обращайте внимание на вес упаковки. Как правило, порошок продается в упаковках весом 400 г, 3, 4, 5, 6 и 14 кг. Обычно действует правило: чем выше вес, тем меньше стоимость в итоге. Рекомендуется смотреть не на общую цену пачки, а на стоимость 1 кг.

2 Прежде чем положить вещи в барабан, обработайте их. Например, замочите в чистой воде или с добавлением пятновыводителя. Можно использовать мыльный раствор из недорогого хозяйственного мыла. После замачивания для стирки понадобится меньше порошка.



ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК?

Несмотря на подскочившие цены на моющие средства, стирку никто не отменял. Можно ли сэкономить на порошке в новых реалиях?

3 Попробуйте сократить дозу порошка для одной стирки в два раза. Многие насыпают в специальный от-

сек слишком много средства. Излишки моющего средства остаются в местах, которые плохо прополаскиваются.

ЧТО ТАКОЕ ЭТИЧНАЯ КОСМЕТИКА?



Косметику называют этичной, если она не тестируется на животных. Обычно на баночке с кремом или лосьоном ставят значок - кролик в круге. Чем еще

эти средства отличаются от других? Вокруг этичной косметики много мифов. Например, некоторые уверены: раз тоники, сыворотки и баттеры для лица и тела не тестируются предварительно, значит, они небезопасны для кожи. На самом деле это не так. Ведь марка может проводить веганские испытания (люминесцентные бактериальные тесты) и использовать компоненты, которые уже признаны безопасными. Если вы хотите сделать вклад в сохранение природы, используйте этичную косметику - призывают косметологи. К сожалению, многие производители вводят покупателей в заблуждение. Например, ставят на баночке значок, похожий на кролика, но не имеющий ничего общего с cruelty free (этичной косметикой). Смотрите не только на рисунок, но и на официальные маркеры. Они обозначаются формулировками Vegan Society, PETA, Leaping Bunny.

Многим производителям понадобилось немало времени, чтобы найти альтернативу неэтичным компонентам. Так, вместо норкового масла в средства для лица и тела, стали добавлять масло макадамии, кокоса ши. Оказалось, они работают на коже ничуть не хуже. Этичная и органическая продукция - это не одно и то же. Косметика обоих видов не тестируется на животных, однако органическая может содержать продукты животного происхождения - коллаген, ретинол, желатин, пчелиный воск. В этичной косметике вы их не найдете. Зато там могут быть синтетические аналоги. Единственный минус, к которому нужно быть готовыми, - средства с большим количеством растительных и синтетических компонентов в составе могут вызвать аллергическую реакцию. Обязательно протестируйте крем на сгибе локтя.

5 ВОПРОСОВ ПРО ПАТЧИ

Чтобы не запутаться
в их многообразии,
разберемся, какие
нужны именно вам



1. Какие патчи бывают?

Увлажняющие

Они напитывают сухую кожу влагой, придают ей упругость. Выбирайте патчи, в пропитке которых есть гиалуроновая кислота и экстракты водорослей.

Питательные

Они особенно богаты микроэлементами. Содержат много растительных компонентов, ретинол, жемчужную пудру и даже плаценту.

Антивозрастные

В них акцент делается на коллаген, пептиды, коэнзим, антиоксиданты и гиалуроновую кислоту. Могут содержать ботокс, коллоидное золото, муцин улитки.

Дренирующие

Это патчи против отеков. Помогают выводить лишнюю влагу. В них содержатся экстракты чая, конского каштана и листьев гинкго билоба.

Отбеливающие

Борются с темными кругами под глазами, осветляют пигментные пятна. В составе - кофеин, экстракт петрушки и лимона, фруктовые кислоты и антиоксиданты.

2. Когда использовать утром или вечером?

Большинство патчей лучше наносить утром, чтобы придать лицу свежий, отдохнувший вид на весь день. Однако, если ваше лицо склонно к отекам, с утра не стоит использовать увлажняющие патчи. Что же касается вечера, то на 30 мин. перед сном можно наносить лишь антивозрастные патчи (вещества, поступившие из них, будут работать всю ночь).

КСТАТИ: Перед применением любых патчей нужно делать тест на аллергию - нанести немного состава из патчей на внутреннюю часть локтя на 15 мин.

3. Как правильно клеить?

Если у вас каплевидные патчи, то все зависит от ваших проблем. Хотите убрать мешки под глазами и отеки - поместите патч широкой стороной к носу. Боретесь с мимическими морщинами и заломами - оставьте широкую часть для внешнего уголка глаза.

4. Долго ли нужно держать?

Не больше 30 мин. Дело в том, что пат-

чи отдают влагу и полезные вещества лишь в первые 30 мин. Затем основа высыхает и начинается обратный эффект: патчи забирают влагу из кожи, стягивают и пересушивают ее. По этой же причине нельзя клеить патчи на ночь.

5. Куда можно клеить?

Куда вы считаете нужным. Патчи отлично работают на носогубных складках, верхних неподвижных веках, щеках. При желании патчи можно наклеить даже на шею и зону декольте. Впрочем, для этих зон есть специальные патчи, более удобной формы и с особым составом.

СОВЕТ: Оставляйте не менее 2 мм от нижнего края века до патча, чтобы раствор не попал в глаза и не вызвал раздражение и неприятные ощущения.

Елена Шуваева,
косметолог.

ПРИКЛЕИВАЙТЕ ПАТЧИ ТАК, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО СКЛАДОК. ОНИ МОГУТ ОСТАВЛЯТЬ ВМЯТИНЫ НА ТОНКОЙ КОЖЕ ПОД ГЛАЗАМИ

Что это означает?

Пробиотики - это микроорганизмы, которые положительно влияют на микрофлору путем угнетения вредных бактерий и стимуляции биологической активности полезных. К ним относятся: различные аминокислоты, ферменты, экстракты растений и дрожжей, антиоксиданты, ненасыщенные жирные кислоты, полисахариды, пептиды, лецитин и т.п. Мы привыкли считать, что такие микроорганизмы существуют только в кишечнике, однако и на коже их немало. Поэтому пробиотики начали использовать в косметических средствах для наружного применения.

Косметика с пробиотиками содействует здоровому симбиозу кожи с полезными бактериями. Также она помогает поддерживать в здоровом состоянии гидролипидную мантию (естественный защитный слой из кожных выделений), стимулирует восстановительные процессы в клетках кожи. И, как следствие, улучшает состояние кожи, ее тонус и цвет.

Такая косметика особенно подходит жителям крупных промышленных городов, поскольку защищает кожу от воздействия грязи, пыли, вредных микроорганизмов из воздуха. Пробиотики также повышают эффективность солнцезащитных средств, укрепляя клетки кожи против разрушительного воздействия ультрафиолетовых лучей. В составе детской ухаживающей косметики они предотвращают опрелости.

Кому подходит?

Пробиотики не вызывают привыкания и побочных действий, поэтому подходят всем. Косметические средства с ними выручат и в подростковый период, когда чрезмерно активизируются сальные железы, и в зрелом возрасте, когда появляются признаки увядания кожи.

С чем не сочетается?

Средства с пробиотиками нежелательно использовать одновременно с



ВСЕ О КОСМЕТИКЕ С ПРОБИОТИКАМИ

В среде уходовой косметики все чаще появляются средства с пробиотиками. Что это такое и чем они полезны?

косметикой, обладающей сильными антисептическими свойствами. Например, с агрессивными средствами для снятия макияжа, лосьонами и тониками, содержащими спирт, глицерин, соли. Или со средствами для умывания, в составе которых имеются ПАВ (синтетические поверхностно-активные вещества) либо щелочь.

Как выбрать состав

Чтобы подобрать действительно эффективное средство с пробиотиками, необходимо внимательно читать информацию на упаковке косметической продукции. Для каждого типа кожи ре-

комендован свой «рабочий» состав.

* Если у вас сухая, чувствительная, ослабленная, поврежденная (обветренная, шелушащаяся, покрасневшая) кожа, то ваш вариант - сочетание пробиотиков и растительных масел, пчелиного воска, гиалуроновой кислоты, пантенола.

* При нормальном типе кожи идеальна комбинация из пробиотиков и растительных экстрактов, витаминов, ароматических масел.

* Для жирной кожи, склонной к образованию угрей, подойдет косметика с пробиотиками и мягкими фруктовыми кислотами, цитрусовыми эфирными маслами, соком алоэ, экстрактами календулы и ромашки.



ПАРФЮМ ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Многие люди с большим сожалением воспринимают уход парфюмерных марок с отечественного рынка. Но это не повод унывать. Где наша не пропадала! Я с нетерпением жду начала июня. В это время зацветает серебряное дерево, его научное название - лох узколистный. За две недели цветения можно успеть набрать много цветочков этого растения и устроить домашнюю фабрику по изготовлению духов.

Растет серебряное дерево вдоль дорог и на берегах рек. Вы узнаете этот кустарник издали. В период цвете-

ния он утопает в облаке нежного пряного аромата.

Духи я готовлю так. Опускаю на дно стеклянной емкости горсть цветков без листьев и веточек. Заливаю в емкость спирт и убираю в темное место. В первые дни жидкость будет прозрачной. Будущий парфюм нужно периодически доставать и взбалтывать. Через 15 дней смесь настоится, потемнеет и приобретет изысканный аромат.

Вот так просто можно изготовить самодельные духи, которые будут, помимо прочего, очень стойкими.

Дарья.

ШАШЛЫК И ГРИЛЬ



КУРИНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Понадобится: куриное филе - 1 кг, сладкий болгарский перец (красный и желтый) - по 2 шт. Для маринада: зелень петрушки, укропа, кинзы, эстрагона и базилика - по небольшому пучку, яблочный уксус - 5 ст. л., репчатый лук - 2 шт., соль и черный молотый перец - по вкусу.

Филе нарежьте поперек волокон одинаковыми небольшими кусочками. Зелень мелко нарубите, лук очистите и нарежьте колечками, смешайте с филе. Добавьте яблочный уксус, посолите и поперчите по вкусу. Положите гнет, уберите в холодильник на сутки.

Сладкий перец очистите, нарежьте квадратиками, соразмерными кусочкам филе. Нанижите кусочки филе и перца на шампуры или деревянные шпажки, предварительно размоченные в воде. Жарьте на мангале или на гриле.

✓ **Вариант маринада:** соевый соус - 3 ст. л., жидкий мед, кетчуп и горчица - по 3 ч. л., соль (по желанию).

СТЕЙКИ ИЗ СВИНИНЫ

Понадобится: свинина (стейки) - 2 шт. (по 250-300 г), белое сухое вино - 0,5 стакана, бальзамический уксус и оливковое масло - по 1 ст. л., соль, черный перец, кориандр и ароматные травы (сушеные тимьян, орегано, базилик, чабер, мята или др.) - по вкусу.

Мясо натрите солью и перцем, посыпьте кориандром и травами. Залейте смесью вина и бальзамического уксуса, оставьте на 2-3 ч. (переверните куски 1-2 раза, чтобы равномерно промариновалось).

Выньте мясо из маринада, обмакните бумажным полотенцем. Слегка отбейте, обернув пекарской бумагой, оставьте на 30 мин. Жарьте на гриле до готовности (при прокалывании мяса ножом вытекающий сок должен быть прозрачным). Дайте стейкам отдохнуть 10 мин. под фольгой.



Если для шашлыка вы выбрали постное мясо, то при насаживании на шампуры чередуйте кусочки мяса с кусочками сала. Во время жарения из сала будет выделяться жир, и шашлык получится более сочным. А вот кольца лука нанизывать вместе с мясом на стоит, лучше запечь его на гриле отдельно.



ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ ИНДЕЙКИ В БЕКОНЕ

Понадобится: филе индейки (грудка) - 500 г, лук - 2 шт., сливочное масло - 2 ст. л., яйца - 2 шт. (мелкие), бекон (тонкие ломтики) - 150 г, соль, черный свежемолотый перец.

Филе нарубите в фарш, добавьте измельченный лук, яйца, размягченное масло, соль, перец. Тщательно вымешайте и отбейте. Уберите в холод на 30 мин.

Смачивая руки в горячей воде, плотно облепите шпажки фаршем в виде продолговатых котлеток, торцы закупорьте.

Оберните каждый люля-кебаб ломтиком бекона, скрепите шпажками. Положите «шашлычки» на форму так, чтобы концы шпажек лежали на ее противоположных бортиках, и жарьте до готовности в разогретой до 180 градусов духовке в режиме «Гриль».

ОВОЩНОЙ МИКС

Понадобится: баклажан - 1 шт., цукини - 1 шт., фиолетовый (красный) лук - 1 шт., сладкий болгарский перец - 2 шт., острый перец - 2 шт., соль, оливковое масло, зелень петрушки и базилика - по вкусу

Овощи вымойте, обсушите бумажным полотенцем. Баклажан и цукини нарежьте кружочками (толщиной не более 1 см). Баклажаны посыпьте солью, вставьте на 15 мин., промойте, отожмите.

Лук очистите и тоже нарежьте кружочками (стараясь, чтобы они не распались на отдельные кольца).

Стручки сладкого и острого перца очистите от семян и хвостиков, нарежьте вдоль на 6-8 частей.

Овощи (кроме баклажана) посолите по вкусу. Через 5-10 мин. всю овощную нарезку смажьте небольшим количеством масла. Обжарьте на гриле.

Подавайте, посыпав зеленью петрушки и базилика. По желанию при подаче можно посыпать овощи мелко нарубленным чесноком.



СУП С КУРИЦЕЙ

На 4 порции: 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1/2 ч. л. молотого тмина, 1/2 ч. л. молотого кориандра, щепотка тертого мускатного ореха, 3 моркови, 1 стебель лука-порея, 1 стебель сельдерея, сок и тертая цедра 1 лимона, 600 г куриного филе, соль, молотый черный перец.

Лук очистить и мелко нарезать. В кастрюле растопить сливочное масло. Положить лук и подрумянить в течение 3 мин на среднем огне. Всыпать тмин, кориандр и мускатный орех. Перемешать и прогреть в течение 2 мин.

Морковь вымыть, очистить и нарезать кружочками. Лук-порей нарезать колечками, сельдерей - ломтиками. Добавить в кастрюлю вместе с лимонным соком и цедрой. Влить 1,5 л воды и варить 5 мин.

Куриное филе нарезать небольшими ломтиками. Положить в кастрюлю с овощами и довести до кипения. Посолить и поперчить. Варить на слабом огне 20 мин.



САЛАТ С МЯСОМ И ШПИНАТОМ

На 4 порции: 150 г шпината, 100 г любого листового салата, 150 г помидоров черри, 40 г очищенных фисташек, 1 ч. л. дижонской горчицы, 1 ч. л. меда, 2 ст. л. яблочного уксуса, 4 ст. л. оливкового масла, 250 г варено-копченой говядины или карбонада, соль, молотый черный перец.

Шпинат и листовой салат вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Помидоры черри вымыть и также обсушить. Очищенные фисташки подрумянить на сухой сковороде до появления аромата и дать остыть.

Для заправки горчицу взбить венчиком с медом, уксусом и оливковым маслом. Посолить, поперчить по вкусу и перемешать.

Шпинат соединить с листовым салатом и помидорами черри. Говядину или карбонад нарезать тонкими ломтиками и выложить сверху. Полить приготовленным ранее соусом, посыпать фисташками и подать на стол.

ОМЛЕТЫ С НАЧИНКОЙ

На 4 порции: 1 луковица, 2 стручка красного сладкого перца, 1 авокадо, 2 ст. л. лимонного сока, 6 ст. л. оливкового масла, 100 г полутвердого сыра, 1 стебель зеленого лука, 8 яиц, 4 ст. л. молока, соль, молотый черный перец.

Лук очистить и мелко порубить. Стручки перца разрезать на половинки и удалить семена. Мякоть нарезать кубиками.

Авокадо разрезать пополам. Удалить косточку. Мякоть очистить и нарезать кубиками. Перемешать с лимонным соком. Добавить лук и сладкий перец. Полить 2 ст. л. масла, посолить и поперчить.

Сыр натереть. Зеленый лук вымыть и нарезать колечками. Яйца взбить с молоком. Добавить зеленый лук, посолить и поперчить.

Из получившейся смеси испечь 4 омлета. Выложить их на противень, выстланный кулинарным пергаментом. Сверху распределить приготовленную ранее овощную смесь. Сложить пополам, посыпать сыром и запекать 10 мин.



Зеленый подоконник



АХИМЕНЕС: ЯРКИЙ ГОСТЬ ИЗ ТРОПИКОВ

Очень люблю эти растения - не только за продолжительный период цветения, но и за удивительные «колокольчики». В комнате - словно уголок южноамериканских тропиков.

Ахименесам нравится рассеянный свет: когда его достаточно - цветки крупные и особенно яркие. А вот если освещения не хватает, стебли вытягиваются, цветки мельчают. Под прямыми солнечными лучами окраска цветочков бледнеет. Растение непривередливо, но резкие перепады температуры и сквозняки - не для него.

В период активной вегетации поливаю ахименесы теплой мягкой водой после подсыхания верхнего слоя почвы. Если вода холодная, листья покроются светло-коричневыми пятнами. Так же растения реагируют и на попадание влаги на листья, поэтому опрыскивать их нельзя.

Летом, в период буйного цветения, поливаю обильнее, с одновременной подкормкой удобрением для комнатных растений (1/3 от рекомендуемой концентрации).

Ольга.

ЕСЛИ С ПЕЛАРГОНИЕЙ БЕДА...

Главные враги этого цветка - ржавчина, серая гниль, черная ножка. При первом заболевании удаляю больные листья и раз в 10 дней опрыскиваю растение медьсодержащими фунгицидами (азофосом, оксихомом). Против черной ножки и серой гнили (особенно у плющелистного вида) эти средства обычно бессильны - в таком случае проще удалить растение и вырастить его из неповрежденного черенка. Иногда прожилки на зеленых листьях пеларгонии желтеют - значит, растению не хватает железа. Поливаю цветок универсальным стимулятором - «Феровитом» и опрыскиваю «Эпином» (согласно инструкции).



Защититься от вредителей (тля, клещи, белокрылка) мне помогает обработка раствором «Актеллика» - тоже раз в 10 дней. А соседка поделилась еще одной хитростью эффективной борьбы с вредителями. 400-500 г картофельной ботвы заливаю 3 л горячей воды, выдерживаю в течение ночи. Добавляю 15-20 г стружки хозяйственного мыла, тщательно размешиваю; и опрыскиваю этим средством пораженные растения. Кстати, раз месяц настоей использую и в профилактических целях. Только он обязательно должен быть свежеприготовленным.

Людмила.

В начале весны я почти на месяц угодила в больницу. Вот только обо мне муж заботился в эти недели куда больше, чем о комнатных растениях: забывал и полить вовремя, и подкормить. В результате, вернувшись домой, я увидела: цветочки потеряли тургор. Пришлось принимать экстренные меры для «реанимации». Хорошо пролила грунт, регулярно опрыскивала листья теплой водой и на 3 часа надевала на горшки с растениями полиэтиленовые пакеты (получались своего рода «парнички»). Дважды в месяц работала раствором «Эпина» (2 капли на стакан воды). Цветочки ожили!

Нина.



Луковую шелуху я собираю не только для окрашивания яиц на Пасху. Если замечаю, что комнатные цветы начинают увядать, заливаю в эмалированной кастрюле горсть шелухи 1,5 л крутого кипятка, провариваю 8-10 минут. Даю настояться в течение 2 часов. Затем, процедив, поливаю отваром «захворавшие» растения. Раз в месяц для профилактики опрыскиваю таким средством листья и поверхность почвы.

Мария.

Летом я не ломаю голову над тем, как защитить цветы на подоконнике от щедрых солнечных лучей. Наклеиваю на оконное стекло (на ту сторону, которая обращена в комнату) москитную сетку. Результат - потрясающий: растения притенены, в то же время им вполне хватает света.



| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------|------------------|-----------------|------------------|---------------|----------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|----------------|-------------------|
| Стар. зеркало | Слнч с рюмкой | | | Япон. редька | Налог | "Остров дон-тора..." | Слав. бог ветра | Житель Назрани | Призыв к тишине | Станок пушки | Деревен. ласточка |
| | "Мос-фильм" | Брат Юриана | Налья аскета | | Друг гайки | Актёр... Люб-шин | | | | | |
| | | Огневая точка | | Суп со свеклой | | | Ед. веса алмаза | Роман Ж. Санд | Сканд. авиакон-пляция | | Автоинс-пекция |
| | ...в чем вопрос | | Поет один | | | Лососе-вая рыба | | | | Вирус бактерий | |
| | Снасть яхты | | Снимок | | | Карт. мо-щеник | | | Греч. буква | Биг... (часы) | |
| | | Бастيون | | | Сборище ведьм | | | | ...камень точит | | |
| | Телега на Кав-казе | Древние германцы | | | Деталь ружья | | | Лица бобров | | | |
| | | ...Коро-лева | | | Мини-скалоп | | | Бизнес | | | |
| Старт | Партиту-ра оперы | | | Узорча-тая сталь | | Судовой прибор | | Казачья река | | Римское копые | Сливовая водка |
| | Шатер из шкур | | | | | Элемент, частица | | | | | |
| | | | Нафе в театре | | | | Спорт туфля | | | Столица Латвии | Тенеты |
| | | | ...тали (танец) | | | | Па-де... | | | | |
| "Страш-но, аж..." | | | Усадьба егеря | | | | Вождь виингов | ...До-лина | | | |
| Ядовит. змея | | | Стальной крюк | | | | | | | | |
| | | Пова-ренная соль | | | | | | | Приток Урала | | |
| | | | | | | | Хомут | | Горбатый заяц | | |
| Бескзос-тое земно-водное | "Лицо" прибора | | | | Хулахуп | | | Главный спаса-тель РФ | | | |
| | | | | | | | | | Ильная рыба | | |
| | | Актёр Майкл... | | | | | | | | | |
| | | | | | | Генерал Петра I | | | | | |

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №25

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Подкова. Спаржа. Форшмак. Ерш. Литр. Орешник. Ассагай. Башмак. Хит. Софа. Кол. Опахало. История. Комар. Срок. Педант. Рант. Омар. Веди. Миска. Удав. Крыша. Рык. Наст. Садок. Ида. Кок. Ага.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Бюро. Парусник. Орбита. Пике. Одуванчик. Фрам. Схема. Ева. Самоа. Анод. Вереск. Флирт. Икт. Хаос. Смог. Тир. Мыс. Пара. Афиша. Лакей. Сад. Исток. Жених. Кляр. Маркиза. Пари. Иго. Ока. Шкот. Пуск. Роксана.

СКАНВОРД НА СТР. 41

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| П | Г | С | Н | Г | В | Р | О | А | | | | | | | | | |
| К | Л | Ю | В | Ц | Е | Ц | Е | Р | В | Н | И | Е | Р | Н | | | |
| Е | А | Е | Г | Р | У | Н | Т | З | Р | А | З | | | | | | |
| В | С | П | Л | А | Н | А | Д | А | П | У | Л | Ь | К | Е | Ф | И | З |
| К | А | Т | Р | А | Н | Т | О | П | К | А | О | Р | Б | И | Т | А | |
| Т | Е | И | И | А | С | В | И | Т | О | И | | | | | | | |
| Г | У | Р | М | А | Н | С | Т | В | О | Х | Л | А | М | Т | Л | | |
| П | И | А | Л | А | У | Т | Р | О | Я | О | С | А | Д | К | А | | |
| Ф | А | К | С | У | К | Р | О | П | К | Л | Е | С | Т | Н | А | Р | |
| Д | С | И | М | О | У | Р | И | Л | Е | Л | Е | Н | А | | | | |
| Б | О | У | И | О | Р | И | К | С | Н | У | К | Е | Р | П | И | К | |
| К | В | З | В | А | Р | К | А | С | А | Х | Р | Е | С | | | | |

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ISSN 1987-6009
ПОДРУГА
 9 771987 600002

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

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

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



ЧЕМ ОДЕЖДА ХОЗЯИНА ПРИВЛЕКАЕТ ЖИВОТНЫХ?

Одежда все время в шерсти? Похоже, ее облюбовал ваш питомец. На это у него есть веские причины.

Для питомца хозяин подобен маме, которая всегда обогреет, приласкает и накормит. Как правило, одежда хозяина ассоциируется с ним самим. Она обладает определенными запахами, которые прочно связаны с домом, теплом и уютом. Как можно в таком случае не прилечь на кофточку или брюки, небрежно брошенные на диван? К тому же во время носки одежда пропитывается всевозможными иными запахами и, чувствуя их, у домашнего животного возникает естественное желание от них избавиться. Он хочет, чтобы гардероб вновь пах по-домашнему, а для этого всяческими способами облюбовывает вещи - лежит на них, мнет лапками, трется мордочкой, иногда даже жует. Когда хозяин долго отсутствует дома и животное скучает по нему (это больше свойственно собакам), его одежда мо-

жет стать предметом для ностальгии и одновременно успокаивающим фактором. Зоопсихологи даже рекомендуют в случае длительной поездки оставлять какую-либо вещь из собственного гардероба для питомца.

Часто кошки не только лежат на одежде, но еще и мнут ее, когда она надета на хозяине. Таким образом они вспоминают о том, как еще котятками добывали молоко из соска мамы-кошки. Этот шаг так и называют - «молочный».

Как быть в случае, когда вы не согласны с желанием питомца примерить ваш гардероб? Во-первых, нельзя ругать кошку или собаку за такие поступки. Животные руководствуются исключительно искренними положительными мотивами. Просто предоставьте другую любимую вещь, которую вам не жалко. И будет всем радость!

ЗА ЧТО КОШКИ НЕ ЛЮБЯТ ЗАКРЫТЫЕ ДВЕРИ?

Кошка - существо любопытное. Одна только эта особенность в ней буквально протестует против любой закрытой двери. Ведь помещение, куда нельзя войти, тут же становится очень интересным. Что там? Что хотят спрятать от меня?

Братья наши меньшие кошачьего рода считают себя хозяевами квартиры, людей же обычно воспринимают как обслуживающий персонал, который должен удовлетворять их потребности. Из этого следует: вся территория дома - их территория. Они должны ее контролировать и знать, что и в каком углу происходит. Закрытая дверь препятствует этому -

кошка проявляет недовольство.

Впрочем, некоторые усатые не такие высокопарные эгоисты. Для них закрытая дверь - это тревожный знак. Ведь из этой комнаты могут доноситься звуки, запахи, которые кошка воспринимает более отчетливо, чем человек. Все они рожают страхи о том, что находится внутри.

Ну и, в конце концов, если эта дверь закрыта в комнату, где находится хозяин, то кошка может быть попросту возмущена. Она хочет общаться! В таком случае нет ничего удивительного в том, что она может кричать и царапать дверь до тех пор, пока ее не впустят.



«Я ЗНАЛ, ЧТО ТЫ СЕЙЧАС ПРИДЕШЬ!»

Нередко мы приходим с работы домой и обнаруживаем питомца, сидящего прямо у порога. Но как он мог догадаться, что мы появимся в эту самую минуту?

Прежде всего, животные чувствуют приближение хозяина за счет острого нюха. Острым также является слух питомцев - они с легкостью различают знакомое шарканье ног или покашливание за дверью. К тому же не стоит забывать,

что кошки, как и люди, неплохо ориентируются во времени. Часов у них нет, но по световому дню они примерно могут предположить, в какое время хозяин появится у порога.

Пару слов об интуиции - она тоже имеет место быть. Особенно это касается тех случаев, когда у хозяина и животного особая связь и многолетняя дружба. Они буквально чувствуют друг друга.

Ковры

Комната станет уютнее, если положить на пол ковер. Подберите его грамотно, чтобы этот элемент стал украшением интерьера.

Выбор ковра зависит от цветовых и вкусовых мотивов помещения. Его можно разместить перед диваном, в центре комнаты, поставить на него мягкую мебель или застелить им весь пол. Какой вариант выбрать?

С длинным ворсом. Идеален для гостиной и детской комнаты. Некоторые кладут такой перед камином.

Однако учтите: ему требуется уход!

Этнические мотивы. Этно стиль обычно включает в себя повторяющийся орнамент и идеально смотрится в комнате, где часто собирается вся семья.

Ковры-дорожки. Прекрасно подойдут для коридоров или помещений продолговатой формы. Обычно украшаются с двух сторон симпатичным декором в виде кисточек.

Любые формы. Можно выбрать не только размер, но и форму ковра. Звезда, овал, квадрат или любой причудливый вариант - на ваш выбор!

Яркость разрешается. Не бойтесь экспериментировать с яркими вариантами. К примеру, сегодня в моде ковры, составленные из разноцветных квадратов. Чтобы они не выглядели слишком броско, не занимайте ими всю комнату - достаточно небольшой части.





САЛАТ С ГРИБАМИ И ГРАНАТОМ

На 4 порции: 1 гранат, 2 ст. л. грейпфрутового сока, 2 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. горчицы, 8 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. кешью, по 2 веточки укропа и петрушки, 1 кочан эндивия или салата айсберг, 500 г грибов шиитаке, соль, молотый черный перец.

Гранат вымыть и разрезать пополам. Из одной половинки выжать сок и перемешать его с грейпфрутовым. Добавить бальзамический уксус, горчицу, немного соли и свежемолотый перец по вкусу. Взбить вилкой. Тонкой струйкой влить оливковое масло. Взбить венчиком. Из второй половинки граната вынуть зерна. Кешью крупно порубить и поджаривать на сухой сковороде до появления аромата. Дать остыть. Укроп и петрушку вымыть, хорошо обсушить на бумажном полотенце. Оборвать листочки. Эндивий или салат айсберг вымыть. Разобрать на листья и порвать их. Шиитаке почистить, срезать ножки. Шляпки обжарить на оставшемся масле. Грибы перемешать с листьями салата, зеленой и кешью. Посыпать зернами граната и полить соусом.



На 2 порции: 2 маленькие груши, 150 мл яблочного уксуса, 3 ст. л. меда, 8 горошин черного перца, 8 бутонов гвоздики, 2 ломтика белого хлеба, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 белая луковичка, 1 стебель сельдерея, 200 г вареной ветчины, 150 г листовых салатов, 120 г сыра с голубой плесенью, соль, перец. Духовку нагреть до 200 градусов. Груши вымыть, разрезать на половинки и удалить сердцевинки. Мякоть нарезать дольками. Переложить в небольшую кастрюлю. Залить груши 140 мл уксуса, добавить мед, перец, горошки и гвоздику. Довести до кипения. Духовку выключить. Поместить внутрь кастрюлю с грушами и оставить на 1 ч. Для соуса оливковое масло взбить с лимонным соком и 10 мл яблочного уксуса. Посолить и поперчить. Лук порубить. Сельдерея нарезать тонкими 슬라이сами с помощью овощечистки. Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Салаты вымыть, обсушить и порвать. Сыр нарезать кубиками. Груши обсушить на бумажном полотенце. Перемешать с салатами, сухариками из белого хлеба, луком, сельдереем и ветчиной. Полить соусом, посыпать сыром и подать на стол.



На 4 порции: 2 манго, 3 ст. л. лимонного сока, 100 мл оливкового масла, 2 ст. л. меда, 90 мл апельсинового сока, щепотка сахара, 1 ст. л. дижонской горчицы, 1 красная луковичка, 200 г листового салата, 300 г копченого тофу, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец. Манго очистить, с косточек срезать мякоть. Половину нарезать ломтиками и оставить для украшения. Остальную мякоть сложить в чашу блендера. Добавить 130 мл воды, лимонный сок, 50 мл оливкового масла и мед. Измельчить до получения пюре. Приправить небольшим количеством соли и перцем. Распределить соус по четырем чашкам и убрать в холодильник. Апельсиновый сок смешать с сахаром, небольшим количеством соли и перца, а также горчицей. Добавить оставшееся оливковое масло и слегка взбить. Лук мелко порубить. Добавить в апельсиновый соус и перемешать. Тофу нарезать ломтиками и поджаривать на растительном масле. По тарелкам распределить кусочки тофу и ломтики манго. Сверху уложить салат. Полить апельсиновым соусом. На стол подать с охлажденным пюре из манго.



САЛАТ С КАПУСТОЙ И КЛЮКВОЙ

На 4 порции: 300 г красной капусты, 4 ст. л. красного винного уксуса, 6 ст. л. оливкового масла, 100 г клюквы, 100 г очищенных грецких орехов, 40 г овсяных хлопьев, 30 г сахара, 2 груши, сок 1 лимона, 100 г микса салатов, соль, молотый черный перец.

Красную капусту тонко шинковать и сложить в миску. Полить винным уксусом и оливковым маслом. Перемешать. Оставить в прохладном месте на 30 мин. Клюкву вымыть и хорошо обсушить, разложив на бумажном полотенце. Грецкие орехи поджаривать на сухой сковороде вместе с овсяными хлопьями и сахаром. Разложить на листе кулинарного пергамента и дать застыть. Разломать на кусочки. Груши вымыть и разрезать на половинки. Удалить семена. Мякоть нарезать тонкими дольками и сбрызнуть лимонным соком. Салаты вымыть, хорошо обсушить и порвать. Соединить с красной капустой (слегка отжать), клюквой и грушами. Полить оставшимся оливковым маслом и посыпать карамелизованными орехами.

