

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСТА ЛЮС

№29

июль 2022

**Необычный
гороскоп**

стр.32

Хозяйке

на заметку

стр.34

Скоро

на пляж!

стр. 20, 21

Нумерология

Счастливы вместе?

стр.40

Бег улучшает

работу мозга

стр. 14

Цена:
2,5 лари

Негин Мирсалехи: стр. 16-17

“У каждого свое определение красоты”



В стиле Кантри

Комфорт, простота и близость к природе - все это о стиле кантри. Его главный плюс - свобода движений. При этом уникальный стиль не лишен нотки романтичности и городского шарма.



Как появился стиль?

Своим зарождением стиль кантри обязан ковбоям Дикого Запада - в XIX веке они носили джинсы, клетчатые рубашки и высокие сапоги с острыми носами и шпорами. Женщины одевались в многослойные платья, юбки из хлопка, а на ногах у них были ботинки на шнуровке. И никто не обходился без соломенной шляпы.



БЫВШЕГО МУЖА БРИТНИ СПИРС БУДУТ СУДИТЬ



40-летний Джейсон Александр, бывший супруг американской певицы Бритни Спирс, предстанет перед судом по обвинению в ее преследовании после инцидента, произошедшего во время свадебной церемонии в доме Бритни. Об этом сообщает Associated Press.

Как отмечает издание, Джейсон собирался сорвать свадьбу певицы с ее бойфрендом Сэмом Асгари и вел прямую трансляцию своих действий в соцсетях. Он вступил в конфликт с охраной

Бритни, затем проник в ее дом и попытался взломать дверь спальни. Позже Джейсона задержала полиция. Сообщается также, что Джейсон был вооружен.

Сейчас Александр, который состоял в браке с певицей всего 3 дня в 2004 году, заключен под стражу. На предварительном слушании по его делу суд постановил, что против Александра имеется достаточно доказательств, чтобы привлечь его к уголовной ответственности. Ему предъявлены обвинения сразу по нескольким статьям: преследование, незаконное проникновение в жилище, вандализм, нанесение побоев. Однако его адвокат заявляет, что он невиновен.

Александр уже запретили приближаться к Бритни ближе чем на 100 ярдов (91 км) в течение трех лет.

БОЙФРЕНД МЕГАН ФОКС РАЗБИЛ СЕБЕ ЛИЦО

Бойфренд Меган Фокс Колсон Бэйкер, выступающий под псевдонимом Machine Gun Kelly, показал себя настоящим бунтарем на концерте в Нью-Йорке.

Во время выступления в Медисон-сквер-гарден Колсон едва не набросился с кулаками на одного из техников, а следом разбил на сцене гитару. На афтепати концерта певец снова искал, что бы разбить вдребезги: на этот раз выбор пал на бокал, который Колсон разбил о собственное лицо перед исполнением песни My Ex's Best Friend ("Лучший друг моей бывшей"). После этого некоторые даже стали беспокоиться о его психическом состоянии.

На следующее утро Бэйкер опубликовал в Instagram видео, на котором видна запекшаяся кровь на брови.

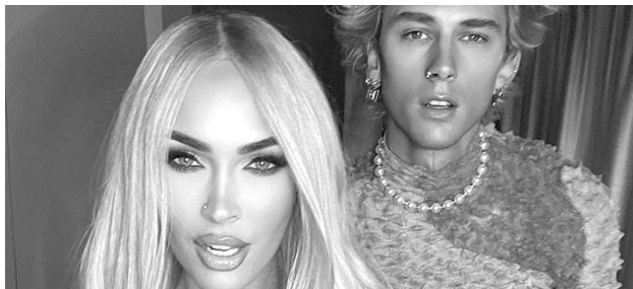
Делаем ставки, как скоро

Меган Фокс отправит своего отлетевшего головой жениха в рехаб, — прокомментировали инцидент в телеграм-канале "Только никому".

Колсон и Меган обручены, однако дату свадьбы пока не объявляли. Однако публично Бэйкер уже называл Фокс своей женой, что породило слухи о тайной свадьбе. Эти предположения пара опровергла.

Мне кажется, что "девушка и парень" звучит так, будто бы мы подростки. Это совершенно не подходит для глубины наших отношений с Меган, — объяснил Бэйкер.

Меган и Колсон регулярно привлекают внимание публики своими экстравагантными поступками и заявлениями: например, пара любит пить кровь друг друга (понемногу) и практикует магические ритуалы.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ДЖОН СНОУ ПОЯВИТСЯ НА ЭКРАНАХ В СИКВЕЛЕ «ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ»



НВО планирует в ближайшее время съемки сиквела знаменитого сериала «Игра престолов», и в центре сюжета снова окажется один из главных героев киноленты, Джон Сноу!

А его роль опять будет играть Кит Харингтон — за роль Джона Сноу актер был дважды номинирован на премию «Эмми»! По информации от The Hollywood Reporter, действие нового сериала будет происходить после описанных в «Игре престолов» событий — в финале Джон Сноу узнал свое настоящее имя, а также был изгнан из Вестероса, чтобы начать новую жизнь. А вот появятся ли в сиквеле другие герои нашумевшего сериала, пока что неизвестно — некоторые зрители, например, жаждут снова увидеть

на своих экранах сестер Джона Сноу Сансу и Арью Старк. Неизвестно и то, как скажутся в этот раз съемки и на самом Ките Харингтоне — съемки в «Игре престолов» дали ему с большим трудом: по их окончании актер впал в депрессию, приостановил на целый год свою актерскую карьеру и даже лечился от депрессии и алкогольной зависимости в реабилитационном центре! Есть и приятные новости — этим летом на экраны выйдет еще один спин-офф «Игры престолов»! Он будет называться «Дом дракона», и действие в этом сериале будет происходить за двести лет до начала описанных в «Игре престолов» событий! Что же касается старта «Дома дракона», то он намечен уже на 21 августа!

ДЖОННИ ДЕПП МОЖЕТ ЗАКЛЮЧИТЬ СДЕЛКУ НА 300 МЛН ДОЛЛАРОВ С DISNEY

Голливудский актер Джонни Депп может “вернуться” в “Пираты Карибского моря”. Об этом сообщила The Daily Mail со ссылкой на источник.

По данным издания, актер начал переговоры с киностудией Disney о “сделке на 301 миллион долларов” после того, как выиграл суд у бывшей жены Эмбер Херд по делу о клевете. Инсайдер сообщил, что представители компании заинтересованы в налаживании отношений с Деппом и связывались с ним перед судебным процессом.

“...они спросили, будет ли он заинтересован в возвращении еще в один или два фильма о пиратах”, — отметил источник Daily Mail.

Речь идет о том, чтобы Депп снялся в роли Джека Воробья в “Пиратах Ка-



рибского моря 6” и в дополнительном сериале Disney Plus о молодости капитана “Черной жемчужины”. Издание отмечает, что киностудия уже подготовила черновую вариант новой части

“Пиратов” и надеется, что звезда сможет их простить и вернуться.

О возможном возвращении в “Пираты Карибского моря” сообщил в начале июня 2022 года экс-продюсер компании Disney. Он отметил, что к такому решению студию подтолкнет завершившийся суд между Деппом и Херд. Кроме того, по его словам, возвращение кинофраншизы на экраны возможно из-за большого “кассового потенциала” фильмов. Ранее Джонни Депп заявлял, что не будет больше работать с Disney после того, как его исключили из шестого фильма о пиратах. По словам команды актера, Депп потерял 22 миллиона долларов после публикации Херд, в которой она назвала себя жертвой домашнего насилия.

НАТАЛИ ПОРТМАН, ИДРИС ЭЛЬБА, ТОМ КРУЗ ПОСЕТИЛИ КОНЦЕРТ АДЕЛЬ

Впервые после скандала вокруг отмены концерта в Лас-Вегасе Адель вышла на сцену. Она дважды выступила на летнем музыкальном фестивале в Лондоне — 1 и 2 июля. Среди собравшейся в Гайд-парке многотысячной толпы были и звездные ценители творчества певицы. В разные дни фестиваль посетили Натали Портман, Идрис Эльба, Люк Эванс, Кэмерон Диас с мужем Бенджи Мэдденом, Том Круз, Милли Бобби Браун, Джеймс Корден.

Появившись перед публикой, Адель расчувствовалась и призналась, что очень счастлива снова выйти на сцену. Напомним, что певица попала под огонь критики после того, как внезапно отменила запланированное шоу в Лас-Вегасе. Поклонники, которые уже приобрели билеты и оплатили проживание в гостиницах, были разгневаны.

Адель оправдалась тем, что один из членов ее команды заболел коронави-



русом, однако позже в сети появились слухи, что во время репетиции она устроила скандал из-за техники и что она находилась в эмоционально подавленном состоянии из-за проблем в отношениях с бойфрендом.

На днях певица дала интервью BBC Radio, в котором рассказала, что близко к сердцу приняла реакцию поклонников на ее поступок и что ее напугало то, что она так всех разочаровала.

Несколько месяцев я была не человеком, а пустой оболочкой. Мне нужно было просто подождать и пережить это. Оплакать концерты и справиться с чувством вины, но было очень тяжело.

Однако, по словам Адель, она не сожалеет о переносе концертов, потому что ее задача — подарить фанатам самое лучшее выступление.

Я думала, что смогу собраться и сделать свою работу, но не смогла. Я все еще считаю, что то решение было правильным. Я не собираюсь выступать только потому, что надо, или потому что боюсь подвести людей и потерять кучу денег. Все, о чем я думаю, — что шоу вышло бы недостаточно хорошим.

ВАЙНОНА РАЙДЕР РАССКАЗАЛА О ЖЕСТОКОСТИ ГОЛЛИВУДА

Вайнона Райдер, чья голливудская карьера перезапустилась благодаря съемкам в популярном сериале “Очень странные дела”, появилась на цифровой обложке Harper’s Bazaar и дала интервью изданию — публикация как раз приурочена к выходу четвертого сезона.

Впрочем, речь пошла не только о новом проекте Вайноны — актриса вспомнила и о том времени, когда ее карьера, наоборот, встала на паузу. Этот процесс сопровождался и рядом публичных скандалов — самый громкий разразился в 2001 году, когда Райдер была арестована за кражу в магазине Saks Fifth Avenue в Беверли-Хиллз.

Я определенно отступила. Я была в Сан-Франциско. Но я не получала новых предложений. Я думаю, что это был взаимный разрыв. Это было какое-то жестокое время. Там было много подлости. Помню, как вернулась в Лос-Анджелес, и... это было тяжелое время. Я не понимала, закончилась ли эта часть

моей жизни, — поделилась воспоминаниями Райдер.

Актриса также отметила, что в Голливуде свои, порой весьма суровые законы.

Это жестокий бизнес. Вы постоянно работаете, но если вы хотите сделать перерыв, вам говорят: “Если вы замедлитесь, все остановится”. А потом все

замедляется, и вы слышите: “Вернуться будет невозможно”. А потом это меняется на “Вас уже и не спрашивают”. Это было жестоко,

— сказала актриса.

В интервью Вайнона также намекнула, что ее разрыв с Джонни Деппом в 1993 году и жестокость голливудской культуры в то время сделали ее жизнь намного мрачнее, чем многие думали.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Тепло, приятно, горячо...

От давления меня спасает горячая ванна

? Но можно ли принимать ее, когда оно зашкаливает?
Надежда Валентиновна.

Очень не рекомендуется! Давление и нагрузка на сердце и так высокие, а от высокой температуры они повысятся еще больше! Вот теплую и просто приятную ванну принимать можно, а горячую - нет.

У меня аллергия на воду

? Как мыться или хотя бы принимать душ?
Лариса.

Аллергия на воду - редкое заболевание. Люди с таким недугом испытывают адские боли при контакте с водой. Пить воду, принимать душ, попасть под дождь для них мучительно. Даже собственные слезы причиняют боль. Как мыться? Принимайте душ не чаще одного раза в неделю. Чтобы меньше потеть, надо снизить физические нагрузки. А во время осадков просто не выходить на улицу. Вместо воды

пить молоко - как утверждают аллергики такого типа, на него аллергия меньше.

Неужели это правда!

? Почему говорят, что, когда болеешь, нельзя мыться?
Валерий Панов.

Скорее всего, в народе так говорят, потому что после душа не всегда хорошо сушатся и есть вероятность еще больше простудиться, если организм ослаблен.

С трудом “веду” себя под душ

? Как заставить себя мыться, когда ты в депрессии?
Себастиан Валайтис.

Так же, как не кашлять при простуде. Многие люди просто не верят, что это вообще болезнь. Но это мало что меняет. Самым разумным решением будет лечение депрессивного состояния строго под присмотром врача-психиатра. Обычно он назначает антидепрессанты. Иногда к этому добавляется психотерапия. Упадок воли и лень - частый симптом депрессии. Па-



раллельно с лечением надо пытаться постепенно приучать себя к повседневным делам и закладывать привычку. Лучше схлестнуть и почистить зубы не так тщательно, как обычно, чем не делать ничего. Или хотя бы просто прополоскать водой. Уже лучше, чем ничего. Если тело чистое, человек ощущает себя лучше. А пахнущая потом, запачканная едой одежда, засаленные волосы и зудящая голова вряд ли прибавят комфорта. Да, лечение первоначально, но по мере выздоровления и улучшения состояния нужно постепенно возвращаться к прежнему ритму жизни.

*И. Игнатьева,
врач-терапевт.*

Иммунная система человека изнашивается в первую очередь. Достоверно известно, что:

- с возрастом кожа иссушается и истончается. Ее механическая функция защитного барьера снижается;
- кожа начинает вырабатывать меньше веществ, которые в норме обезвреживают бактерии, грибы, нейтрализуют токсины и подавляют размножение вирусов;
- слизистые оболочки также истончаются, выделение защитной слизи уменьшается. Бактериям и грибкам становится

ИММУНИТЕТ СНИЖАЕТСЯ С ВОЗРАСТОМ

легче заселиться на слизистой, а вирусам - проникнуть в клетки. Мельчайшие реснички в бронхах, задачей которых является изгнание слизи и попавших с вдохом возбудителей болезней, постепенно теряют подвижность, слабеет кашлевой рефлекс. Как следствие, у пожилых людей чаще диагностируют воспаленные легкие;

• иммунной системе становится сложно выключать атипичные клетки, поэтому

рак чаще поражает людей пожилого возраста;

• иммунная система начинает плохо различать своих и чужих, поэтому количество аутоиммунных заболеваний в пожилом возрасте увеличивается;

• защита, полученная от вакцинации в детстве, с возрастом постепенно ослабевает. Поэтому пожилые люди должны вакцинироваться, прежде всего от гриппа и пневмококка, которые провоцируют воспаление легких.

Знаете ли вы, что...

✓ Люди с IV группой крови имеют самый сильный иммунитет. В 92% случаев он помогает не допустить заражения вирусной инфекцией. Обладатели I и III группы крови чуть слабее, но достаточно устойчивы к инфицированию. А вот носители II группы крови болеют чаще всего.

✓ Если вы сильно потеете, избегайте перегревания на солнце. Это приводит к обезвоживанию организма, а значит, к загущению крови и тромбообразованию. С потом из организма уходит до литра жидкости в день.

ПОЕДИНОК С АСТМОЙ

Это одно из самых распространенных заболеваний в мире. От астмы страдают и взрослые, и дети. Что влияет на развитие болезни, и можно ли ее предотвратить?



Хроническое неинфекционное воспаление дыхательных путей, которое сопровождается бронхоспазмом (сужением просвета бронхов), называют астмой.

Сужение дыхательных каналов происходит на фоне воспалительного отека, а также из-за сжатия мышц вокруг дыхательных путей. В результате появляются такие симптомы: затруднение дыхания, кашель, ощущение удушья, одышка, свист и хрип, сдавленность в груди. Они могут усилиться ночью, после физической нагрузки, во время простудного заболевания.

Кто в зоне риска?

По оценкам ВОЗ, в 2019 году астма была диагностирована у 262 миллионов человек, причем на долю детского населения приходится 10%. Со временем болезнь может исчезнуть - перейти в «спящий режим», или, наоборот, развиться у здорового человека. Ученые связывают возникновение астмы со следующими факторами.

Наследственность. Если у кого-то из родственников есть проблемы с легкими, вероятность развития болезни у следующих поколений увеличивается. Когда оба родителя страдают астмой, риск передать заболевание ребенку - 75%.

Аллергия. При наличии аллергии риск астмы повышается. В этом случае приступ могут спровоцировать такие аллергены: шерсть животных, пыль, сигаретный дым, сильный парфюм, цветочная пыльца, пылевые клещи и т. д.

Неблагоприятная экологическая обстановка. Наиболее масштабно заболевание распростра-

няется в мегаполисах, то есть в местах с максимально загрязненным воздухом.

Опасные условия труда. Астма часто развивается у тех, кто работает с ядовитыми, мелкодисперсными и токсичными веществами: маляров, сварщиков, мастеров маляжника.

Лишний вес. Считается, что пациенты с лишним весом страдают более тяжелыми приступами одышки и удушья. Корректировка веса помогает снизить неприятные симптомы и взять астму под контроль.

Срочно снять приступ

По мнению ученых, астму нельзя вылечить полностью, но можно взять под контроль за счет корректировки образа жизни и применения ингаляторов в острой фазе. Они бывают двух видов. Бронхолитики расширяют просвет бронхов и облегчают вдох и выдох. Стероидные ингаляторы дополнительно уменьшают воспалительный процесс, они показаны в случае сильного астматического приступа и могут даже спасти жизнь. Ингалятор следует всегда носить с собой.

Приступ астмы. Прозвет бронхов сужен, гладкие мышцы напряжены, воздух «заперт» в альвеолах.

Тест

Есть повод для беспокойства?

Пройдите тест, чтобы узнать, ходите ли вы в зоне риска. На астму могут указывать нетипичные симптомы. Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

- ✓ Замечаете ли вы хрипы в легких?
- ✓ Часто ли по ночам вас мучает кашель?
- ✓ Вам тяжело дается физическая нагрузка?
- ✓ Ощущаете ли вы дискомфорт в груди в пыльных помещениях или рядом с животными?
- ✓ При простудных заболеваниях вас часто мучает одышка?

Если хотя бы на три вопроса вы ответили «да», вам стоит посетить терапевта или пульмонолога.

Что поможет предотвратить болезнь?

Снизить риск развития заболевания, а также острых астматических приступов вполне реально. Что делать?

Изменение образа жизни. Сюда входит отказ от вредных привычек (особенно от курения, в том числе пассивного), корректировка питания и физической нагрузки. Правда, астматикам не рекомендуется перегружать себя спортом, достаточно 2-3 тренировок в неделю.

Минимизация аллергенов. Лучше не заводить домашних животных и аквариумных рыбок (на их корм иногда возникает аллергия), убрать из дома цветущие растения, устранить

очаги плесени и грибка, если такие имеются. Отдавайте предпочтение синтетическим наполнителям одеял и подушек, чаще проводите влажную уборку и проветривайте помещения, при работающем отоплении используйте увлажнители воздуха.

Контроль за хроническими заболеваниями. Пройдите полное обследование у пульмонолога и отоларинголога, посетите аллерголога, сдайте аллергопробы. Необходимо вылечить синусит и заболевания дыхательной системы.

Упражнения

для астматиков

Эти упражнения помогут нормализовать кислородный обмен в клетках и облегчить состояние в период обострения болезни. Перед тем как приступить к тренировкам, проконсультируйтесь с врачом.

1. Лягте на спину. На вдохе подтяните к груди правую ногу, на выдохе - левую. Далее на вдохе разогните правую ногу, на выдохе - левую. Повторите 5 раз.

2. Встаньте ровно. На вдохе опустите верхнюю часть корпуса вниз, на выдохе обнимите себя руками. Повторите 7 раз.

3. Выпрямитесь, на вдохе медленно разводите руки в стороны, стараясь свести лопатки вместе, а ладони - соединить за спиной. На выдохе возвращайте руки в исходное положение. Сделайте 5 повторений.

Многие считают отеки эстетической проблемой и используют для борьбы с ними косметические маски и специальные диеты. Но это не всегда помогает. Есть более действенные способы, которые рекомендуют врачи.

Это поможет убрать отеки!

В норме кровь должна свободно циркулировать вниз и вверх по телу. Что помогает ей подниматься вверх? Прежде всего это мышцы, которые сдавливают сосудистую стенку и «проталкивают» кровь, и клапаны - они пропускают ее только в одном направлении. Диафрагма в данном процессе играет роль насоса и стимулирует подъем крови. Однако, если где-то есть нарушения (например, мышцы ног ослабли от сидячего образа жизни или диафрагма зажата из-за стресса), кровообращение ухудшается, появляются отеки. Чтобы избавиться от них, необходимо понять, почему произошел сбой. Если все дело в заболевании внутренних органов - например, лодыжки часто отекают при сердечной недостаточности - или в пищевой аллергии, необходимо обратиться к врачу и начать комплексное лечение. Но когда причина в малоподвижном образе жизни или маленькой амплитуде движения диафрагмы, ситуацию вполне реально скорректировать самостоятельно.

Нормализуйте баланс жидкости

Тело человека на 55-60% состоит из воды. Бывают ситуации, когда этот баланс нарушается. Задержка жидкости в организме провоцирует отечность. Причиной задержки могут быть как заболевания, так и неправильное питание, употребление избыточного количества соли и сахара, нарушение питьевого режима.

Вам поможет корректировка рациона: снизьте употребление соли (в том числе в готовых продуктах) и пейте не меньше 1,5-2 л воды в день. Кроме того, для поддержания водного баланса требуется белок: его недостаток приводит к отекам. На переработку мучного и сладкого организм затрачивает много воды

(4 г на 1 г гликогена), поэтому при отеках эти продукты тоже стоит ограничить.

✓ *Снижает отечность пища, содержащая калий и магний: авокадо, фасоль, листовая зелень, греча, морская капуста, горох, бананы, йогурт.*

Расслабьте диафрагму

Диафрагма - своего рода «эмоциональный центр» нашего тела.

Любой стресс, тревога, страх тут же приводят к ее сжиманию.

В норме при нейтрализации стрессового стимула должно происходить расслабление, но часто бывает, что диафрагма «застревает» в верхнем положении. Расслабить ее поможет специальное упражнение.

Сядьте на стул без спинки, выпрямитесь, расслабьте живот. Сконцентрируйте внимание на 12-м грудном позвонке - это точка на спине напротив «солнечного сплетения». Начните совершать вращения верхней частью туловища, глубоко дышите. Сделайте по 10-15 вращений в обе стороны. Наблюдайте за своими ощущениями, отмечайте места телесных блоков и старайтесь расслабить их.

Это упражнение улучшает кровообращение, а за счет корректировки движения диафрагмы снижается отечность.

Для справки

Отеком называют избыточное скопление жидкости в тканях тела, чаще всего в ногах, животе, лице, руках. Из-за этого тело и лицо приобретают опухший вид, происходит натяжение кожи. При нажатии на отечное место след пальца сохраняется в течение нескольких секунд. Это главное отличие отека от жира: на жировой ткани не остается отпечатка.



Больше движения!

Когда мы сидим, в нижней части тела нарушается кровообращение, происходит застой лимфы, появляются отеки. Лучший способ разогнать лимфу - подвигаться. Если у вас сидячая работа, вставайте хотя бы 1 раз в час. Можно пройтись по коридору, поднимаясь: с носка на пятку, или сделать упражнение «тряска». Интенсивно потрясите всем телом, начиная с головы и заканчивая ногами. Это упражнение не только разгоняет кровь, но и снимает напряжение, избавляет от стресса.

✓ *Люди, которые часто посещают спортзал, нередко страдают от отеков. А все потому, что в ходе тренировок происходит потеря кальция. Важно восполнить запас микроэлемента из пищи или специальных добавок.*

Теплая ванна

Быстро вывести лишнюю жидкость из организма помогут специальные ванны с добавлением эфирных масел цитрусовых, герани, магниевой соли, соды, морской соли. Температура воды должна быть 37-39°. Принимайте ванну в течение 20-25 минут.

Есть и другой способ. Чтобы быстро избавиться от отечности в конкретной зоне, необходимо создать на поверхности кожи щелочную среду. Для этого погасите 2 ч. л. соды стаканом кипятка, в полученном растворе смочите кусок ткани и приложите к отечному месту, накрыв сверху сухим полотенцем. Оставьте на 10 минут. Это даст заметный результат.

Не навреди

Чего нельзя делать при тромбозе ног...

При тромбозе глубоких вен строго запрещено поднимать тяжести, ходить в обуви на высоких каблуках, заниматься тяжелыми видами спорта, при которых на ноги ложится большая нагрузка. Нельзя ходить в сауну, баню, парить ноги и ставить на них компрессы и горчичники.

Плохо видишь?

Проблемы со зрением могут указывать на проблемы с сосудами

К врачу обратился 77-летний мужчина с жалобой на внезапную потерю зрения на один глаз. Причем приступы слепоты на правом глазу длились около 5 минут, после чего зрение возвращалось. Глазное давление было в норме, однако, в одном из сосудов, питающих сетчатку, офтальмолог обнаружил небольшой кровяной сгусток. Он затруднял кровоснабжение сетчатки и был причиной ухудшения зрения. Пришел сгусток, очевидно, из сонной артерии. Вывод: временная слепота может быть первым признаком атеросклероза. Что до этого пациента, так он, как оказалось, долго принимал лекарства, снижающие холестерин в крови, и для него атеросклероз был реальной угрозой. Этот случай - один из многих. Проблемы со зрением могут указывать на проблемы с сосудами.



ТРОМБ В НОГЕ: НАСКОЛЬКО ОН ОПАСЕН

Тромб, образовавшийся в глубоких венах голени, может с током крови переместиться в легочную артерию, вызвав в ней нарушение кровотока. Это состояние называется тромбозом легочной артерии. Оно угрожает жизни и здоровью человека. Вот почему опасно не обращать внимания на тромбы в сосудах и не лечиться.

- Как болит, если в ноге тромб?

- Если тромб образуется в сердце, то случается инфаркт. Его симптом - сильная боль в груди. Если тромб образуется в ноге, она холодеет, в ней появляется резкая боль, сравнимая с ударом электрическим током. Постепенно развивается гангрена. Ведь при наличии тромба в венозной системе нарушается ток крови.

- А если тромб обнаружен под коленом?

- В области колена или икры появляется покраснение, коленный сустав и стопа отекают, повышается температура в подколенной ямке или стопе, боль в коленном суставе и стопе может ощущаться как судорога.

- Что нельзя употреблять в пищу при тромбозе вен?

- Копчености, жареное мясо, тугоплавкие животные жиры, сало, маринады и консервы. Стоит отказаться от кофе, шоколада, любого алкоголя, от продуктов, вызывающих повышенное газообразование в кишечнике, - яблок, белокочанной капусты, бобовых, ржаного хлеба. Если есть проблемы с вязкостью крови, при угрозе тромбоза употребляйте гречневую крупу, бананы, грецкие орехи - они делают кровь гуще. Тром-

бообразованию способствуют продукты с повышенным содержанием витамина К. Это шпинат, любые листовые салаты, зелень, в том числе базилик. Но абсолютным чемпионом по содержанию этого опасного витамина является петрушка. В небольшом пучке этой зелени содержится 20 суточных доз витамина К!

- Можно ли как-то очистить сосуды от тромбов?

- Нужно принимать препараты, препятствующие свертыванию крови и образованию тромбов, - антикоагулянты (как минимум 3 месяца, а в некоторых случаях и дольше). Большинство из них выпускаются в таблетках. Варфарин - одно из самых известных лекарств для разжижения крови. Оно назначается в основном пациентам с фибрилляцией артерий. При тяжелом тромбозе могут потребоваться препараты, разрушающие тромбы, - аспирин, клопидогрел, «Кумадин», дипиридамол, «Прадакса» и другие. Их действие нацелено на крошечные частицы крови, называемые тромбоцитами.

- А почему бы эти антикоагулянты не назна-

чать всем, чтобы не образовывались тромбы?

- Эти препараты небезобидны. Как и другие лекарства, они могут вызвать нежелательные реакции.

Самая главная - кровотечение. Поэтому при их назначении врач всегда оценивает баланс риска и пользы для пациента. Нужно также учитывать, как антикоагулянт

взаимодействует с теми лекарствами, которые принимает пациент. Аспирин, ибупрофен, кетопрофен, напроксен и диклофенак нельзя совмещать с антикоагулянтами. Их нужно заменить на парацетамол или болеутоляющее, содержащее кодеин.

- По каким симптомам можно заподозрить, что кровь густая?

- На густую кровь указывают легкое покалывание в конечностях, онемение рук и ног, холодные кисти и стопы, синюшность кожи. Обратите внимание на то, что ухудшились зрение и слух. Одновременно с этим могут быть шум в ушах и повышенная слезливость. Симптомом может быть и чувство тревоги.

- Если такие симптомы есть, можно ли с помощью каких-то продуктов или целебных напитков разжижить кровь и предотвратить образование тромбов?

При тромбофлебите с осторожностью употребляйте гречневую крупу, бананы, грецкие орехи - они делают кровь гуще.

В небольшом пучке петрушки содержится 20 суточных доз витамина К, который способствует образованию тромбов.

- Снимает риск слипания тромбоцитов чай с имбирем. Сразу же всасывается и разжижает кровь простая теплая вода - ее надо пить много, если почки здоровы, и почаще. Чеснок, куркума, корица, помидоры, малина - то, что доктор прописал.

- Что чувствует человек, когда отрывается тромб?

- Помимо перечисленных симптомов, появляются слабость и сильный страх смерти. Кардиологи в такие моменты у своих пациентов отмечают одышку, тошноту, рвоту. В особо тяжелых случаях может возникнуть ощущение нехватки воздуха. Желательно обращать внимание на то, что при хорошем самочувствии - вдруг стало давить в груди. Еще один опасный симптом: на фоне резкой слабости и потливости хочется прилечь.

- Что происходит в организме и как наступает смерть из-за тромба?

- Клетки, погибают, и орган, в который с потоком крови попал тромб, начинает плохо работать. Особенно опасно, когда тромб закупоривает крупные сосуды легких, сердца, мозга. Такое состояние называется тромбозом и может привести к аритмии, воспалению и даже смерти. Так, причиной инсульта в 75% случаев становится именно закупорка сосудов в головном мозге. Когда тромб перекрывает кровоток в сердце, это может закончиться ишемическим инфарктом.

В. Филимонов, флеболог, врач высшей категории.

ПЕРВЫЕ ЗВОНЧКИ ВАРИКОЗА МАЛОЗАМЕТНЫ: ОТЕЧНОСТЬ СТОП, ТЯЖЕЛЫЕ НОГИ, НОЧНЫЕ СУДОРОГИ.

ЭТА БОЛЕЗНЬ ЧАСТО ОБОСТРЕАЕТСЯ ВЕСНОЙ-ЛЕТОМ. ВСЕ ЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ О БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ?

Золотые правила для больных бронхиальной астмой

✓ Узнайте как можно больше информации о своей болезни.

✓ Определите, что именно провоцирует астму и избегайте контакта с этим.

✓ Не курите и запретите курить в вашем присутствии. Избегайте контакта с дымом от любых источников.

✓ Убедитесь, что вы правильно понимаете инструкцию по использованию устройства для лечения и контроля астмы (спейсера, дозированного аэрозольного ингалятора, турбухалера, небу-лайзера, пикфлоуметра, дискхалера). Задавайте вопросы своему врачу и научитесь применять эти приспособления правильно.

✓ У вас всегда должны быть в запасе лекарства для лечения астмы и оказания неотложной помощи при приступе удушья.

✓ Больше воздуха! Даже несмотря на лютые морозы,

ваша комната должна всегда проветриваться. Хоть пару минут.

✓ Выбросьте из дома все лишние вещи, мягкие игрушки, статуэтки и салфеточки - все, что быстро собирает и накапливает пыль.

✓ Для лучшей регуляции дыхания старайтесь дышать только носом. При таком дыхании воздух увлажняется и очищается.

✓ Больше позитива и меньше переживаний! Все жизненные проблемы и неурядицы - ничто. Главное - здоровье. Повторяйте это про себя.

✓ Не пере едайте. Полный желудок сильно давит на диафрагму. Воду пейте часто и понемногу. Меньше ешьте арбузов и винограда, а также гороха, чтобы не было проблем с желудком.

✓ Забудьте про дневной сон после обеда. Не ложитесь спать сразу после посещения бани!



✓ Учитесь контролировать свою болезнь. Принимайте назначенные лекарства строго по рекомендации врача-специалиста. Не уменьшайте самовольно объем базисного противовоспалительного лечения без совета с врачом, даже если симптомы астмы перестали беспокоить. Избегайте бесконтрольного приема короткодействующих В2-агонистов (ингаляторов от удушья) без совета врача. При первых признаках потери контроля необходимо корректировать лечение.

Проверить, как контролируется астма, может каждый: достаточно ответить на пять простых вопросов теста и подсчитать итоговый балл (см. угол внизу слева).

П. Костин, пульмонолог, врач высшей категории.

ИСЦЕЛЕНИЕ ПРИШЛО НЕОЖИДАННО

Хроническим фарингитом мучился больше 20 лет. Чем только не пробовал лечиться! Но исцеление пришло неожиданно. Воспалилась десна. Стал делать 10-минутные полоскания солью на ночь и после завтрака, кладя в рот 3-4 щепотки соли и растворяя ее слюной. Затем выплевывал образовавшийся раствор, а остаток проглатывал. На 5-й день обратил внимание, что исчезли першение в горле,

покраснение неба, налет на языке, утренняя заложенность носа, зуд в ушах. Для профилактики продолжаю делать полоскания через день на ночь. Стараюсь по минимуму употреблять в пищу острое, холодное, горячее, не переохлаждаюсь. Когда купаюсь, температура воды 32-34 градуса. Попробуйте и вы так полечиться. Желаю скорейшего выздоровления!

Михаил.

При частом пульсе 20 г цветков боярышника залейте 3 стаканами кипятка. Настаивайте 20 минут, процедите. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

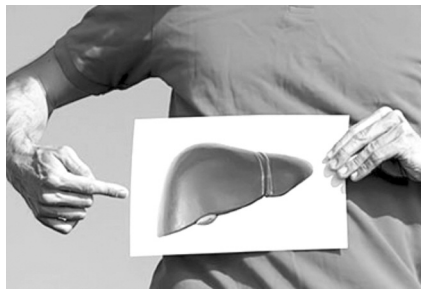


В глазах туман появляется из-за повышения внутриглазного давления (глаукомы).

Причина спазм сосудов

А еще из-за спазма сосудов сетчатки и помутнения хрусталика и стекловидного тела. Спазм сосудов сетчатки чаще бывает у людей, страдающих гипертонической болезнью: перед глазами появляются черные точки, зрение понижается, но боли в глазу нет.

Что делать? Чтобы уменьшить спазм, нужно принять 1 таблетку «Но-шлы» или 1-2 таблетки «Никошпана», папаверина или «Кавинтона». Затем обязательно обратиться к врачу.



Печень - трудяга

Находится она в правом подреберье и производит до 1,5 л желчи в сутки. Чтобы справиться с такой работой, организм отдает печени до 30% потребляемого кислорода. И еще печень накапливает в себе много веществ, в том числе до двух литров крови. Это своеобразное депо, которым организм воспользуется при необходимости.

Печень «знает», сколько белков, жиров и углеводов требуется для четкой работы организма и сколько содержится сейчас. Она произведет необходимое их количество, накопит избыток, чтобы отдать его в ситуации, когда человек голоден или получил травму.

Печень «знает» обычный рацион человека: сколько он ест, что предпочитает, и в зависимости от этого продуцирует разный состав желчи. Она держит под контролем уровень гормонов, витаминов (в том числе ретинола, витаминов А, D, К, В2 и В9), минералов, железа и умеет их правильно распределять.

Участок требует благоустройства, а растения на грядках - ухода. И народ, не щадя суставов своих, трудится, забывая о боли.

ПОЩАДИ СВОИ СУСТАВЫ

Чертовски хочется поработать

Однако все хорошо в меру: работая на участке, самое важное - избегать чрезмерных физических нагрузок. Суставам не нравится, когда человек переносит тяжести с места на место - откажитесь от таких подвигов раз и навсегда. Если нужно что-то передвинуть, попросите близких помочь вам.

Очень важно правильно работать на грядках. Для тазобедренных и коленных суставов крайне вредно, если человек делает это сидя на корточках или опираясь на колени. Нередко от такой позы начинается обострение артроза. Безопаснее работать сидя на низкой табуретке.

Есть повод прогуляться

Солнечный день - прекрасный повод подышать свежим воздухом и насладиться хорошей погодой. Пешие про-

Печень редко когда напоминает о себе, потому что у нее нет болевых рецепторов. Она не умеет болеть ни при какой ситуации.

ЭТОТ ОРГАН НЕ УМЕЕТ БОЛЕТЬ

Тревожные сигналы

Проблемы с печенью можно заподозрить, если появились тревожные симптомы.

✓ Шелушатся губы, на них образуются трещинки, заеды в уголках. Можно смазывать чем угодно, - бальзамами, лечебными кремами, сливочным маслом, но, если в организме дефицит витаминов группы В, избавиться от такой напасти не получится.

✓ Вы стали раздражительны, сонливый, у вас перепады настроения, ощущается слабость. А еще появились одышка, тахикардия, расстройство сна, головные боли, ухудшилась память... Обычно в этом случае люди обращаются к неврологу, а надо бы проверить печень. Лекарства, которые назначит невролог, не помогут.

Если же в организме не хватает витаминов группы В, D и имеется железодефицит, то они только навредят.

✓ Неприятный, резкий запах пота. Возможно, это связано с воспалением печени, когда клетки этого органа разрушаются. Нужно искать причину повреждения клеток печени.

✓ Стали хуже видеть в сумерках. Можно лечиться у офтальмологов, использовать множество лекарств, инъекций, не подозревая, что дело в печени.

✓ На теле появляются синяки и пигментные пятна, мучает кожный зуд. Причиной может быть нарушение свертываемости крови, повреждение печеночной ткани, ее уплотнение, нарушение кровотока внутри печени и вокруг.

✓ Сильное чувство голода и жажды, изменение ощущения вкусов. А также обложенность языка, трещины на нем, нестабильный стул, повышение уровня сахара в крови.

✓ Кожа стала дряблой, выпадают волосы, ногти слоятся, на них появились длинные бороздки. Это говорит о недостатке в организме железа, витаминов (в частности, витамина Е), минералов, цинка.

✓ На лице появились черные точки, гнойные прыщи. А еще ксантелазмы на веках. Так проявляются нарушения жирового обмена, в котором активно участвует печень. Косметолог поможет лишь на время.

С. Хабарова, гепатолог, врач II категории.

Резкий запах пота, судистые звездочки на теле и другие «безобидные» симптомы могут указывать на возможные проблемы с печенью.

стоятельно рекомендуют записаться в бассейн. Вода работает как хороший массажист, благодаря которому активизируется кровообращение. Значит, все органы, в том числе и хрящевая ткань, получают усиленное питание. Плавание также укрепляет мышцы, окружающие сустав. Они частично берут на себя нагрузку, приходящуюся на сустав. Полезно не только плавать, но и заниматься в воде специальной гимнастикой: в воде ее проще выполнять.

Однако. Плавать в бассейне или купаясь в любом открытом водоеме и море, нельзя переохлаждаться. Это крайне нежелательно, если больны суставы. Температура воды должна быть не ниже 22°C. Жара, резкий перепад температур тоже вредны при артрозе.

Если нет проблем с пищеварением, ешьте свежие овощи и фрукты как можно чаще. В такой пище много витаминов и антиоксидантов, стимулирующих обновление хрящевой ткани в суставах. Не забывайте о бобовых, желе, рыбе - они тоже полезны для опорно-двигательного аппарата.

Д. Хачиров, ревматолог, врач II категории.

гулки обязательны для людей с артрозом коленных и тазобедренных суставов I-II степени. Увеличивается подвижность сустава, мышцы, которые его окружают, будут в тонусе. Движение обеспечивает нормальное питание хрящевой ткани. Однако, как бы ни хотелось целый день провести на природе - длительные прогулки - не для вас. Они не тренируют, а утомляют сустав, тем самым ускоряя разрушение хряща. Людям с диагностированным артрозом достаточно полчасовой прогулки, но совершать ее надо регулярно, каждый день.

Категорически противопоказано подниматься в гору - ходить нужно по ровной местности. И, конечно, не стоит брать с собой на прогулку сумки или рюкзаки. Лишний груз резко увеличивает нагрузку на опорные суставы.

Идем в бассейн!

Плавать полезно при артрозе. Неслучайно многим пациентам врачи на-

НЕ ХВАТАЕТ СЛЮНЫ...

Сухость во рту может быть при затруднении носового дыхания.

Сухость слизистой оболочки рта (ксеростомия) многие люди считают небольшим неудобством. Однако это может свидетельствовать о наличии серьезных заболеваний. Слюна выполняет важные функции в организме: очищает поверхность зубов от пищевого налета, угнетает рост вредных микроорганизмов, нормализует кислотно-щелочной баланс, разжижает пищу и помогает расщеплять содержащиеся в ней углеводы. Хронический дефицит слюны приводит к нешуточным проблемам со здоровьем.

Самые распространенные причины возникновения ксеростомии.

✓ **Интоксикация.** Слизистую сильно высушивают алкоголь и продукты его распада. Результат неумеренного потребления алкоголя - не только обезвоживание организма, но и угнетение функции слюнных желез. Похожим действием обладают практически все наркотические вещества.

✓ **Проблемы с дыханием.** Люди, страдающие хронической заложенностью носа, а также апноэ во сне или ночным храпом, по утрам часто ощущают сухость во

? Почему сохнет во рту? Мне приходится постоянно прилеплять воду. Но это же не выход! Хотелось бы знать причину...

Динара.

рту и першение в горле. Дискомфорт связан с тем, что дыхание через рот способствует быстрому испарению жидкости со слизистых оболочек.

✓ **Курение.** Никотин снижает выработку слюны, отравляет организм и раздражает слизистые оболочки рта. Для курильщиков со стажем привычно ощущение сухости во рту.

✓ **Любая вредная еда.** К пересыханию слизистой оболочки ротовой полости приводят соленая пища, слишком сладкие, жирные или острые блюда - то есть любая еда, для переваривания которой необходимо усиленное слюноотделение. Особенно вредными считаются чипсы, сухарики, рыбные деликатесы к пиву (вяленые или сушеные), различные сладкие батончики, леденцы, жевательные конфеты и другие «вкусняшки». Ведь кроме избыточного количества соли или сахара, они содержат вкусовые добавки, плохо действующие на работу слюнных желез.

✓ **Возраст.** Женщины, страдающие в период ме-

нопаузы нарушениями терморегуляции (испытывающие так называемые приливы), теряют много жидкости с потом. Это состояние может вызывать ощущение сухости во рту. С возрастом реакция мозга на сигналы, посылаемые различными органами, ослабевает. Вот почему у очень пожилых людей нередко нет аппетита и они не жаждут на жажду (в то время как вода и пища необходимы).

Если в такой ситуации человек не пьет воду в нужном организму количестве, возникает ксеростомия.

✓ **Обезвоживание.** Организм усиленно теряет жидкость во время физических нагрузок. Сухость во рту возникает при длительном нахождении на открытом солнце или в помещении с неудачным микроклиматом, например в комнате с электрическими обогревательными приборами.

Привести к ксеростомии способны и различные заболевания:

✓ грипп, ОРВИ и другие инфекции, сопровождающие-

Недостаток слюны повышает риск образования кариозных полостей в зубах, язв во рту.



ся повышением температуры тела;

✓ заболевания, которые вызывают диарею и, следовательно, обезвоживание организма, а также инфаркты, инсульты, артриты и онкологические заболевания, провоцирующие сильное потоотделение;

✓ воспалительные процессы в слюнных железах и окружающих тканях, в результате которых нарушается отток слюны (перекрываются протоки желез);

✓ травмы головы и шеи, сахарный диабет, болезнь Альцгеймера; синдром Шегрена (аутоиммунное заболевание, одним из симптомов которого является пересыхание всех слизистых оболочек). А еще заболевания органов пищеварительного тракта - желудка, печени, поджелудочной железы.

И. Оленева, врач высшей категории.

- Измерение плотности костей с помощью метода денситометрии показало, что все в норме. Значит, человек застрахован от переломов?

- К сожалению, нет. Тест не дает 100%-ной гарантии, что переломы вам не грозят. Кроме того, чем старше человек, тем чаще они случаются.

- Если поставлен диагноз остеопороз, значит, человеку нельзя заниматься никакой физической работой - обязательно что-нибудь ломает?

- Если диагноз остеопороз уже поставлен, нужно свести к минимуму риски переломов. Например, выявить все потенциально опасные места в доме и на улице, убрать с пола вытертые ковры, отремонтировать шаткие ступеньки и стулья. Кроме того, надо больше употреблять продуктов,

Тело стало хрупким...

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ОСТЕОПАТ И. ЯСЬКО.

в которых много кальция. Вместе с врачом подобрать лекарство для повышения плотности костей.

- Почему так важно вовремя начать лечение?

- Остеопороз опасен тем, что может привести к тяжелым переломам позвоночника или шейки бедра. А у некоторых кости с возрастом становятся настолько хрупкими, что достаточно поднять несколько килограммов, чтобы в позвонке образовалась трещина. При большой потере костной массы кости так часто ломаются, что человек с трудом справляется с простыми бытовыми делами.

- Какие боли могут быть при остеохондрозе?

- Основные симптомы - сильная боль в ногах и спине, искривление позвоночника и его грудного отдела, человек стал ниже ростом. Это говорит о развитии компрессионных переломов позвонков, иногда множественных. Добавьте сюда ломкие ногти, крошащиеся зубы, сухую кожу...

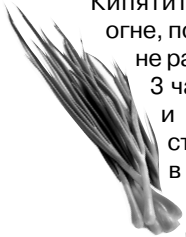
- Как болят ноги при остеохондрозе?

- Если остеохондрозом поражен тазобедренный сустав, то боль может отдавать в пах, если коленный - то всю ногу.

Бабушкины рецепты

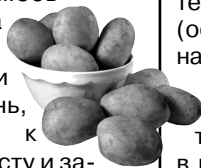
От астмы избавит лук

Очистите и порежьте 400 г репчатого лука. Сложите в эмалированную посуду, залейте 1 л воды. Добавьте 1/2 стакана сахара и 1 ст. ложку меда. Кипятите на маленьком огне, пока лук полностью не размякнет (около 3 часов). Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды. Лечение длительное.



Радикулит прихватил!

Натрите на крупной терке одну картофелину и добавьте в кашу 1 чайн. ложку порошка горчицы. Смесь выложите на хлопчатобумажную или льняную ткань, приложите к больному месту и закрепите шерстяным шарфом. Через 20-30 минут повязку снимите и обмойте кожу теплой водой. Процедуру проводите 1-2 раза в день, курс лечения - 2-3 дня.



Мучает артрит?

Нижнюю корку ржаного хлеба слегка подогрейте и приложите к больному суставу, предварительно смазанному растительным маслом. Обвяжите влажной льняной тканью. Не пройдет и 10 минут, как боль отступит. Желательно не ограничиваться одной процедурой, а пройти курс лечения 1,5 недели. После этого боль исчезает на 3-4 месяца.



СЕРДЦУ БЕЗ КАЛИЯ ПЛОХО

Если при физических нагрузках сводит мышцы, значит, организму не хватает калия. Этот микроэлемент помогает работать мышцам, и в том числе самой главной мышце нашего организма - сердечной. Для нее калий просто необходим.



В каких продуктах калия больше всего?

Рекордсмены по содержанию калия - мед и перга (пчелиная пыльца, переработанная и запечатанная в соты). А также яблочный уксус (в одной чашке яблочного уксуса содержится 240 мг калия). Преимущество этих продуктов еще и в том, что калий в них уже переработан пчелами или в процессе брожения уксуса, поэтому очень хорошо усваивается.

При недостатке калия смешивают 1 чайн. ложку меда с таким же количеством яблочного уксуса, разводят теплой водой и пьют 2-3 раза в день. Можно делать заправку для салатов из меда и уксуса.

Много калия содержится и в растительных продуктах - картофеле, бобовых (особенно в сое, фасоли и горохе), бананах, арбузах и дынях, а также в зеленых листовых овощах. Богаты калием ржаной хлеб, морковь (например, при суточной потребности взрослого человека в калии в 1,1-2 г в стакане морковного сока содержится 0,8 г калия).

Зимой и ранней весной источником калия могут служить сухофрукты (особенно курага) и орехи (в первую очередь миндаль и кедровые орешки). В продуктах животного происхождения тоже есть калий, но в меньших количествах. Больше всего микроэлемента в говядине, молоке и рыбе.

Готовим по правилам

Калий не терпит варки и замачивания - он переходит в воду. Поэтому, если собираетесь варить овощи, отвар придется выпить тоже. В некоторых случаях, например, когда варится суп, это возможно. Но вот картофель лучше не замачивать и не отваривать для гарнира, тем самым убивая всю его пользу. Лучше всего овощи запекать или есть в сыром виде. Конечно, это не относится к бобовым и злакам. Кстати, алкоголь, кофе, чай и сахар выводят калий из организма.

Признаки дефицита

Одним из главных признаков дефицита этого микроэлемента является усталость, мышечная слабость. Возможна сухость кожи, тусклый цвет волос, плохая регенерация кожи. О недостатке калия говорят и нарушения обмена веществ, сбои ритма сокращений сердечной мышцы и даже сердечные приступы. А в итоге - язва желудка и нарушение регуляции артериального давления, проблемы с сердцем и вообще со всеми органами.

P.S. Употребление продуктов, богатых калием, сильно снижает риск инфаркта и инсульта.

С. Демченко, терапевт, врач высшей категории.

На заметку

Здоровому человеку опасный избыток калия не грозит. Если его поступает слишком много, все лишнее выводят почки. Но, если почки работают плохо, чтобы не было проблем со здоровьем, калия нужно потреблять очень мало.

Какие продукты вызывают тромбоз

Простые углеводы и сахар нарушают свертываемость крови и могут вызвать тромбоз, особенно у пациентов, больных диабетом, атеросклерозом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеющих лишний вес и курящих. Для снижения риска тромбоза надо отказаться от сладостей, хлеба и выпечки. Также свести к минимуму употребление сахара,

содержащегося в соусах, обезжиренных продуктах и полуфабрикатах. Одним из самых опасных продуктов является алкоголь. Тем, кто принимает препараты, разжижающие кровь, нужно отказаться от зеленого чая, печенки, овощей зеленого цвета. Они снижают действие лекарств.



Чем задобрить язву желудка?

Пудинг рыбный

300 г трески или пикши, 2 кусочка белого хлеба, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/3 стакана молока, соль.

Рыбу отварите на пару (около 5 минут). Хлеб замочите в молоке. Пропустите рыбу через мясорубку 2 раза, добавьте хлеб, желтки яиц, растопленное масло и посолите. Взбейте в крутую пену белки, введите в рыбную массу. Разложите все по формочкам для кексов и запекайте 20-30 минут при 170°C.



Мясной паштет

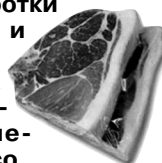
500 г мяса кролика или нежирной телятины, 200 г куриной печени, 2 ст. ложки растительного масла, 1/3 белого батона, петрушка, 3-4 моркови, 1/3 стакана молока, яйцо, сливочное масло, соль.

Мясо, печеньку, морковь нарежьте на кусочки, залейте водой и отварите. Хлеб размочите в воде с молоком. Сделайте из мяса, печени и моркови фарш, добавьте хлеб без корочек, яйцо, петрушку, посолите и вымешайте. Паштетную массу поместите в форму, смазанную сливочным маслом, и запекайте в разогретой духовке 30-40 минут.

Знаете ли вы, что...

✓ В молодости для сохранения психического здоровья человеку нужно мясо, а в зрелом возрасте – фрукты.

✓ Все потому, что до 30 лет для выработки серотонина и дофамина, отвечающих за хорошее настроение, необходимо мясо.



✓ Пожилым же для душевного равновесия нужны антиоксиданты, которыми богаты фрукты.

Побалуйте печень

✿ Ешьте мясные блюда с тыквой (в ней содержится огромное количество витаминов А, Е и В11). Это способствует лучшему расщеплению жиров, снижает вес.

✿ Не забывайте о квашеной капусте. Даже полстакана сока через 40-60 минут после еды решает многие проблемы с пищеварением.

✿ Полюбите морскую капусту: она снижает токсическую нагрузку на печень.

✿ Балуйте себя оливковым маслом, орешками кешью (горсть в день).

✿ Полезны говядина, брюссельская капуста, шпинат, зеленый горошек, рис, листья салата, миндаль, гречка. В них содержатся липоевая кислота и витамин Е.

✿ Желательно каждый день съедать по 1 чайной ложке печени трески. В ней много рибофлавина.

✿ Пейте больше воды, чай с травами.

ОЧЕНЬ НАДОЕЛО ВСЕ ОТВАРНОЕ И НЕЖИРНОЕ

? *Переболела гепатитом С. Несколько месяцев лечилась и избавилась от вируса. Как питаться, чтобы не навредить печени? Надоело все отварное и нежирное.*

Лилия.

Отказываться от жирной пищи не стоит, но важно не переедать и ограничить жареное. Особенно опасен тугоплавкий животный жир. Он откладывается в печени. При жарке на пище образуется вредная корочка. Она содержит стойкое химическое вещество - альдегид, который не утилизируется печенью. Лучше чаще есть глубоко-



водную жирную морскую рыбу, богатую полиненасыщенными жирными кислотами омега-3. Обязательно это должен быть дорогой лосось, ничем не хуже сельди, скумбрии. У человека, регулярно получающего омега-3, уменьшаются отложения холестерина в печени и сосудах.

В. Азнаурян,
врач-гепатолог.

Массаж доверьте специалисту

Недавно на три вопроса: «Всегда ли при хроническом простатите нужен массаж?», «Какова продолжительность его курса?», «Как часто надо делать массаж?» - урологи отвечали: «Да, всегда», «Десять процедур», «Раз-два в году». Сегодня эти ответы неверны.

Во-первых, при простатите, которому сопутствует задний уретрит и колликулит, массаж противопоказан, так как усиливает раздражение и усугубляет длительные ночные эрекции, и без того досаждающие больному.

Во-вторых, 10 процедур может оказаться как слишком много, так и (чаще всего) слишком мало. Нередко лишь к 10-12 сеансу едва намечается первый эффект.

В-третьих, по показаниям массаж иногда назначают и по 5-6 раз в году. Все дело в том, как протекает

болезнь и насколько он может помочь. Ведь массаж полезен не только сам по себе, но и как метод, распределяющий введенное лекарство по железу и облегчающий ему доступ к очагам воспаления.

Бытует мнение, что регулярный массаж позволяет вовремя выявить рак предстательной железы. Это вздор: выявить рак вовремя означает обнаружить его, когда его еще нет, но он вот-вот начнется. Поэтому, и при регулярном массаже диагноз все равно будет запоздалым. Вывод: если раковый больной

намерен лечиться методом катетерной терапии, массаж как диагностическое средство ему действительно поможет.

Простатит - болезнь индивидуальная. То, что написано в руководствах для массажистов о массаже простаты, может не подходить для больного. Лишь врач, хорошо изучивший своего пациента, знает, как ему помочь. Самопальных «самомассажистов» много, и потом врачи долго исправляют последствия их упражнений. Совет один: мужчины, не осваивайте сами технику массажа предстательной железы, а если вас бес попутал - не применяйте.

УВАЖАЕМЫЕ ЖЕНЫ! Отправьте мужа к хорошему специалисту, но знайте: если он не имеет диплома андролога или уролога, его и близко нельзя подпускать.



БЕГ УЛУЧШАЕТ РАБОТУ МОЗГА?

Ученые пришли к выводу: бег способен повышать настроение, интеллект и снижать уровень стресса. Правда, такой эффект наступает только после 30 минут нагрузки.

гативных эмоций. Ученые считают, что все дело в гормонах счастья - эндорфинах и серотонине, которые активно вырабатываются в гипофизе во время бега. Когда человек тренируется, концентрация эндорфинов в крови в 5 раз выше, чем обычно. Эти гормоны нейтрализуют действие адреналина. В результате уходит мышечное напряжение, снижается градус раздражения, тревоги и стресса, улучшается настроение и даже повышается самооценка.

При этом важно понимать, что уровень эндорфинов в крови чаще всего возрастает в ответ на стресс. Так что чем интенсивнее тренировка, тем более выраженным будет эффект эйфории.

✓ *Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, хуже справляются с негативными эмоциями и больше подвержены депрессии.*

Как правильно бегать

У бега есть правила. Если не хотите навредить себе, лучше их соблюдать.

☛ Выберите удобную одежду и правильную обувь. Обычные кроссовки не подойдут: у них недостаточно гибкая подошва. Кроме того, они не обеспечивают достаточное сцепление с дорогой.

☛ Перед бегом сделайте небольшую разминку или хотя бы пройдитесь 3-5 минут в интенсивном темпе. Также можно перекусить за 1,5 часа до тренировки. Например, бананом или протеиновым батончиком.

☛ Соблюдайте технику бега: корпус остается неподвижен и не наклоняется вперед, мышцы кора напряжены, ноги сгибаются в колене под прямым углом. При касании земли вес тела переносится на стопу, при этом наступать нужно на носок или середину стопы, а не на пяточку. Руки согнуты в локтях под прямым углом.

☛ Придерживайтесь среднего темпа: примерно 5,5-7 км/ч. Если во время бега вы можете спокойно разговаривать, то вы бежите слишком медленно, а если задыхаетесь, нужно снизить скорость.

☛ Дышите правильно: на один вдох нужно делать два шага, на один выдох - тоже два шага. Старайтесь выдыхать максимально глубоко. Не вдыхайте ртом. Некоторые специалисты советуют отказаться от музыки в наушниках, так как она будет сбивать дыхание.

☛ Заранее ставьте себе цель: сколько и до какого места вы планируете пробежать. И выполняйте план. Пробежав намеченную дистанцию, вы почувствуете себя лучше и увереннее.

Есть противопоказания!

Если вам более 50 лет, то перед тем как начать бегать, необходимо пройти обследования. Сдайте общий анализ крови, узнайте уровень сахара и холестерина, сделайте УЗИ печени, почек, проверьте состояние позвоночника и суставов.

Бег противопоказан при сердечно-сосудистых заболеваниях, травмах опорно-двигательного аппарата, бронхиальной астме, заболеваниях печени, ЖКТ, нервной системы, эпилепсии.

Нервные клетки способны восстанавливаться и обновляться, а физические упражнения способствуют этому. Причем благотворно действуют на нервную систему именно аэробные нагрузки: бег, езда на велосипеде, быстрая ходьба, плавание. Процесс запускается через 30-40 минут после начала тренировки, когда происходит интенсивное потоотделение. Другими словами, если вы чувствуете, что футболка стала мокрой, то производство новых нейронов началось. Кроме того, именно в это время повышается активность в лобной доли мозга (отвечает за способность ставить и достигать цели, планировать, расставлять приоритеты) и гиппокамп, ответственного за память и обучаемость. Возможно, именно поэтому после тренировки многие отмечают ясность в мыслях, спокойствие и мотивацию на успех.

Спорт вместо психотерапевта

Бег способствует формированию стрессоустойчивости, повышает настроение и снижает интенсивность не-

Мышцы спины, груди, плеч и рук станут сильнее и рельефнее. Ведь в отжиманиях задействованы большая грудная мышца, трицепс, передняя дельтовидная мышца и др.

Осанка станет ровнее и красивее. Положение «планка», необходимое для правильного выполнения упражнения, заставляет позвоночник выпрямляться.

Что будет, если...

Отжиматься каждый день?

Достаточно отжиматься 10-15 раз в день, чтобы заметить положительные результаты уже через месяц.



Снизится вес: за минуту отжиманий можно сжечь около 7 ккал.

За счет выпрямления позвоночника улучшается проводимость импуль-

сов по позвоночному столбу. Следовательно, ускоряется питание и кровоснабжение внутренних органов и головного мозга.



Если ежедневно отжиматься, то улучшится координация и появится чувство контроля над своим телом.

Рядовой армии Мойсодыра										Хлеб в форме замка	Древесный кенгуру	Между Львом и Весами
Колочка-медонос	 <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">Грациозное животное</p>				Режущая часть ножа	Клёцки для синьоры						
					Белка у сибиряков	Брюки "мини"		Возглас изумления	Слав для пайки	Потрошитель по имени		
					Болотная "опора"			1				
									Открытие двери фомкой	Пудовый карп		
			Стремление к новому						Торговое правонарушение			
Картон для крыш	Брэнд в картинках	2	Казна государства	Дерзкий пристава	Изготовление бус							
			Азбука радиста	Трава из съедобных						Черенок дымной трубки	Излишек наоборот	
Поэтический скакун	Дамасский шёлк				"Сажка" для ресниц	Сибирская река						
			Байкальский толень	Помещение в бане	Затейник на ТВ-экране							
Танец ...енка	Антоним сиквелы				Дон священник	10 центов	Код тайнописи	Катастрофа иначе				
			Оружейная пальба			Запах второй свежести						
Ужажёр за яблоками	Лохматый неформал	Геодезический знак		Отдача от буренки	Гора Закавказья							
			Орало сегодня	Польское дворянство			Десять тысяч люксов					
Мелкая антилопа	Куриная мать-героиня			Ссора с криками	Растение из бурзеровых							
Способ печати прессы	Чувство покрасневшего	Сила в дымоходе										
			Пломбированный кофе	Приток Рейна	Жест ногой	 <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">Сласть из яблочного пюре</p>						
Дойная корова муравья			Беспольные вещи									
Под неё пляшут	Узел токарного станка											
			Пережиток старины									



Лицо с обложки

НЕГИН МИРСАЛЕХИ:

«У каждого свое определение красоты»

Одна из самых популярных звезд соцсети Негин Мирсалехи работает с главными Домами моды и делится каждый день своим элегантным бытом и секретами красоты с шестью миллионами подписчиков. Решив не останавливаться на достигнутом, Негин запустила вместе со своим партнером, а теперь будущим мужем Мауритцем Стиббе свой собственный бренд Gisou — продукты красоты на основе меда (который, к слову, выращивают на пасеке ее папы в Голландии). Мы встретились с Негин в Париже, куда она приехала из Амстердама, чтобы открыть в самом сердце Марэ поп-ап пространство The Gisou Holiday Season с подборкой ее средств для красоты и самых необычных подарков.

- Какие у вас самые любимые места в Париже и где вас можно встретить чаще всего?

- Я много путешествую по работе, но могу со смелостью сказать, что Париж для меня — одно из самых магических мест на земле. Пейзажи, люди, мода, еда — здесь все великолепно. Во время моей прошлой командировки мы с Мауритцем специально внесли в мое расписание время на прогулки по городу — я обожаю гулять по саду Тюильри и по улочкам Марэ. Каждый раз, когда приезжаю сюда, обязательно хожу на ланч в Season — там лучшие на свете блинчики и тосты с авокадо. Я была счастлива, когда у нас получилось организовать именно там наш рождествен-

ский поп-ап The Gisou Holiday Season. На неделю мое любимое кафе превратилось в настоящую лавку чудес с эксклюзивными продуктами Gisou, а в меню появилось сразу несколько специальных блюд — например, блинчики и рождественские булочки с медом Gisou.

- А вы помните вашу первую поездку в Париж?

- По факту я оказалась в Париже в первый раз с родителями — мы приехали всей семьей в Диснейленд. Тогда я была совсем маленькой, поэтому мне намного лучше запомнилась моя первая сознательная поездка сюда с Мауритцем. Пятнадцать лет назад это было наше самое первое совместное путешествие, мы сразу же влю-

бились в этот город. С тех пор Париж занимает особое место в наших сердцах. Возвращаясь сюда, мы всегда чувствуем себя здесь как дома.

- В одном из ваших интервью вы говорили, что вас вдохновляет икона французского шика Джейн Биркин. Почему?

- Мне нравится ее непринужденный стиль. Кажется, что ей легко и комфортно при любых обстоятельствах. Даже по интервью Джейн создается впечатление, что она никогда никому не давала решать за нее, как она должна поступать и как нужно действовать по жизни. Она не боится идти против течения. Но, наверное, для меня самое очаровательное в Джейн Биркин — это то, с какой страстью она борется за экологию и защиту природы. Непроизвольно всегда думаю о ней, когда работаю в папином пчелином саду.

- Негин, вас считают иконой красоты. А что для вас значит красота?

- Это очень личное понятие, мне кажется, у каждого свое определение «красоты». Для меня красота в счастье, уверенности в себе и искренности. Считаю, что если вы занимаетесь чем-то со всей душой, это всегда бросается в глаза.

- За вами следят почти 7 миллионов подписчиков. И всем хочется знать, какие у вас самые любимые ритуалы красоты?

- Для меня уход за собой — лучший отдых после длинного дня. Если время позволяет, мне нравится проводить комплексные бьюти-процедуры ухода за волосами и кожей. Но мой самый любимый «ритуал красоты» — проводить время наедине с пчелами в саду у моих родителей. Для меня это лучшая медитация. Сразу подзаряжаюсь энергией, чувствую себя полной сил, а в голове тут же много новых мыслей. А что еще нужно для внутренней и внешней красоты? Именно в папином пчелином саду я чувствую себя собой.

- Есть ли у вас особенные сезонные ритуалы для волос, когда за окном холод?

- В любой сезон меня никогда не подводили два продукта моей марки: масло Honey Infused Hair Oil и маска Honey Infused Hair Mask — оба с медом. Чтобы добиться еще более питательного эффекта, я добавляю несколько капель масла в маску — пользуюсь этой волшебной формулой два-три раза в неделю, чтобы вдохнуть новую жизнь в мои волосы. Достаточно оставить маску на мокрых волосах всего на 5-7 минут, и вы сразу почувствуете ее целебное действие. А если волосы совсем сухие и им нужна помощь, я часто наношу те же сред-

ства, но на сухую голову и даю ей впитаться в течение нескольких часов или оставляю их на волосах на всю ночь.

- Вы всегда неразлучны со своим бизнес- партнером и будущим мужем Мауритцем Стиббе. Когда вы проводите так много времени вместе дома и на работе, как не устать друг от друга? И продолжать быть интересным друг другу?

- Мне часто задают этот вопрос — и мои подписчицы, и моя семья, и друзья. Нам с Мауритцем не всегда было просто, как это может показаться в Instagram (запрещенная в России экстремистская организация). Наверное, нам просто повезло, что мы хорошо ладим и у нас получается совмещать нашу работу и нашу жизнь вместе. Как нам это удается? Для нас обоих приоритет всегда за друг другом и за нашими отношениями.

- У вас очень успешный бизнес. Какой совет вы бы дали тем, кто только начинает первые шаги в предпринимательстве?

- Все просто — всегда начинайте со страсти. Твердо верю, что ни один бизнес не может быть успешным, если его основатель бездушно относится к нему. Если вы занимаетесь чем-то только ради прибыли, вам будет очень трудно пережить самые тяжелые времена, которые обязательно встретятся на вашем пути. Только когда за вашей мотивацией стоит настоящая страсть к любимому делу, вам удастся никогда не сходить с пути, куда бы вас ни занесла извилистая дорога судьбы. И не стоит забывать о солидном бизнес- плане! Без него — никуда!

- Кто вас больше всего вдохновляет?

- Мои родители. Мама с папой переехали в Голландию после Иранской революции более 30 лет назад. И построили здесь новую жизнь буквально с нуля — им пришлось учиться новому языку и навыкам. Я очень уважаю их за это. И несмотря на все трудности, они смогли создать любящий дом, мы с сестрой были для них главным приоритетом. Когда смотрю на папу с пчелами в нашем саду, не могу не восхищаться его страстью к пчеловодству. А мама вдохновляет меня своим отношением к красоте — что бы ни случилось, она всегда найдет время, чтобы ухаживать за собой. Когда она только переехала в Голландию, ей абсолютно не нравились местные средства для волос на полках магазинов. Поэтому она начала проводить эксперименты с папиным медом, чтобы создать свои собственные продукты для волос. Кстати, один из ее экспери-

ментов вошел в основу моего первого бестселлера — масла для волос Gisou Honey Infused Hair Oil.

- Мы живем в странное время — вот уже два года мы боремся с мировой пандемией...

- Не то слово, этот Covid буквально перевернул весь мир с ног на голову! Но я научилась смотреть на этот кризис с позитивной стороны — обществу наконец-то удалось понять, что для него действительно важно.

- А какое открытие стало для вас самым необычным во время карантина?

- Я поняла, до такой степени важно проводить время с семьей и друзьями. До пандемии я все время путешествовала по миру, по сути, из-за работы больше время года проводила вдали от семьи. И даже если моя карьера по-прежнему важна для меня, для меня было очень приятным и необычным открытием, как же мне нравится проводить время с моими близкими! Это так классно — поддерживать тесные связи с родителями, братьями и сестрами. И следить за тем, как буквально не по дням, а по часам на наших глазах растут наши племянники и племянницы!

- Негин, ваше поп-ап пространство в Париже открылось прямо в разгар новогодних праздников, когда все бегают по городу в поисках лучшего подарка. Какой самый необычный подарок вы получали?

- Ох! В эти времена я стала чаще ценить не материальные подарки, а, скорее, то, что нельзя измерить деньгами. Может, это звучит как клише, но после того, как я провела большую часть карьеры, путешествуя по миру вдали от близких, я теперь очень ценю время с семьей и друзьями, особенно во время праздников. Так что мои лучшие подарки — воспоминания с семейных торжеств в кругу самых близких.

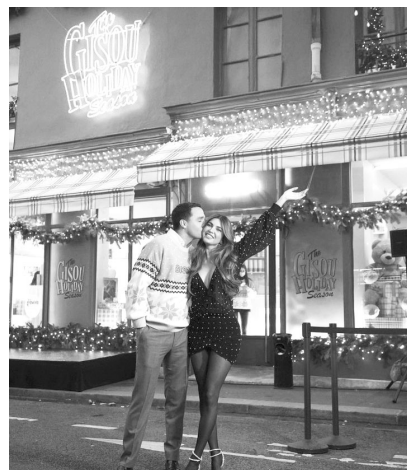
- ...а какой самый запоминающийся подарок сделали вы?

- Я верю, что самые запоминающиеся подарки — это впечатления. Мауритц обожает футбол, поэтому я часто дарю ему билеты на важные матчи. Моим племянницам и мне нравится проводить вместе время, поэтому обычно я организую поездку на день для нас всех. Обожаю все планировать и смотреть на их реакции!

- Есть ли у вас семейные праздничные традиции?

- Скорее нет, чем да. Нам просто нравится весело проводить вместе время в Амстердаме и есть много праздничной еды.

- И напоследок — какие планы на 2022 год?



Магазин Негин Мирсалехи в Париже



С отцом на его пасеке

- Главная цель — продолжать радоваться жизни, проводить больше времени с семьей и друзьями, работать над проектами со смыслом, как Gisou. Я бы хотела, чтобы мой бренд продолжал традиции, заложенные моими родителями. Мы всегда верили в силу натуральных ингредиентов и их роль для нашего здоровья. В 2021 году нам удалось доказать, что наш главный ингредиент — мед — производит целебный эффект не только на волосы, но и в целом на цвет лица. После успеха нашего первого продукта — масла для волос Honey Infused Hair Oil — мы создали новую формулу и придумали новое масло для лица на основе натуральных ингредиентов и целебной силы пчелиного меда Honey Infused Face Oil. И доказали, что мы больше, чем марка одного продукта. И мы не собираемся останавливаться на достигнутом. Так что следите за нашими новостями!



Если слова близких ранят КАК ЗАЩИТИТЬСЯ?

Некоторые слова задевают за живое, причиняют боль. Как научиться отстаивать личные границы? Вот несколько способов психологической самозащиты.

Перед вами подборка фраз, которые обычно бьют в самое сердце. Мы слышим их от родных, друзей, коллег и даже незнакомцев. Психолог Валентина Думанская расшифровала эти слова и рассказала, как на них реагировать.

ПАРТНЕР: «ТЫ ДУМАЕШЬ ТОЛЬКО О СЕБЕ!»

Произнося эти слова, партнер пытается воззвать к вашей совести. Он не осознает того, что напоминает вам о детских страхах. Второй человек в этот момент ощущает себя ребенком, который расстроил родителей. По сути, партнер как бы призывает вас: «Ты должна думать обо мне, о моих интересах и желаниях. Свои дела отодвинь на второй план».

Способ защиты. Не стоит приводить любимому человеку примеры того, как вы уделяли ему внимание. Лучше задать конкретный вопрос: «Чего именно тебе не хватает? Что бы ты хотел, чтобы я сделала? Давай обсудим это». Очень важно добиться ясного ответа, потому что игра в «угадай» чаще всего не заканчивается ничем хорошим. Как только вы услышите желания друг друга, то сможете прийти к разумному компромиссу.

ДРУГ: «ПОНИМАЮ, ТЫ ЗАНЯТА, НО ВЫРУЧИ МЕНЯ»

Близкий человек просит вашей помощи, и отказать ему как-то неудобно. Страх нарушить принцип взаимовыручки усиливает слово «понимаю». Выходит, друг уже учел ваши

обстоятельства, и вы не можете сослаться на них.

Способ защиты. В таком случае лучшее решение - взять паузу. Так и скажите: «Я смогу ответить тебе чуть позже. Мне нужно подумать». Бессознательная манипуляция дает отличный эффект в спешке. Отсрочка позволит вам дать свой настоящий ответ. Неважно, будет он положительным или отрицательным. Главное - обдуманно.

РЕБЕНОК: «Я ПОЛУЧИЛ ДВОЙКУ, ПОТОМУ ЧТО ТЫ НЕ ПОМОГЛА МНЕ С УРОКАМИ!»

Сын (дочь) произносит эти слова, а вы слышите: «Ты плохой родитель, потому что не справляешься со своими обязанностями». Это ранит в самое сердце. Важно понимать: дети - искусные манипуляторы, они умеют давить на чувство вины.

Способ защиты. Даже если бы вы проводили с ребенком 24 часа в сутки, то все равно не смогли бы все делать за него. И двойка за контрольную оценивает не ваши родительские навыки, а знания вашего сына (дочери). Договоритесь с чадом, что будете проверять домашнюю работу, но не выполнять ее за школьника. Так вы учтете потребности ребенка, дадите ему понять, что он для вас важен, но не позволите сесть на вашу шею.

ВРАЧ: «А ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ С ВАШИМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ?»

Специалист при постановке диагноза может сослаться на ваш

возраст, образ жизни, привычки. Он как бы намекает: «Куда вам! Вы хотите слишком многого - снижаете ожидания», и у человека возникает чувство вины, а иногда даже стыда.

Способ защиты. Ощущаете дискомфорт в кабинете врача, потому что тот не соблюдает личные границы? Я бы посоветовала просто сменить специалиста. Если это по какой-то причине невозможно, возразите: «Мне неприятен ваш тон. Я пришла сюда, чтобы вы помогли мне справиться с определенной проблемой, а не воспитывали меня». Такая установка заставит врача изменить поведение. И не стесняйтесь озвучить свои потребности: «Я хочу услышать точный диагноз», «Дайте мне направление на обследование».

НАЧАЛЬНИК: «ВЫ ВОЗОМНИЛИ О СЕБЕ СЛИШКОМ МНОГО!»

У этой фразы есть вариации: «Не переоценивайте себя!», «Вы не справитесь с этим», «Не прыгайте выше головы» и т.п. Начальник указывает: с вами что-то не так, и пытается вызвать у вас чувство вины.

Способ защиты. Обычно манипулятор не называет своих целей, когда произносит подобные слова. Иногда он даже не осознает их. Ваша задача - попросить уточнить критику: «Что именно у вас вызывает сомнения в моей работе?» Далее попросите совета: «Подскажите, в каком направлении мне двигаться, чтобы улучшить свои навыки?». Если руководитель не может объяснить, чего именно от вас хочет, просто повторите, что вы согласны поработать над собой. Не закливайтесь на словах начальника - вполне вероятно, что сегодня ему захотелось почувствовать свою власть над подчиненными, и босс выбрал вас в качестве мишени.

РОДИТЕЛИ: «КОНЕЧНО, ТЕБЕ НЕТ ДО НАС ДЕЛА...»

Вы оказываетесь в положении неблагодарного ребенка. Родитель напоминает вам о жертвах, которые ему пришлось принести, когда тот воспитывал вас. И вот теперь вы не можете отплатить близкому человеку тем же. Цель такой фразы - ранить вас, расшатать, а не укрепить отношения.

Способ защиты. Не оправдывайтесь, не обвиняйте, не спорьте. Скажите, что вы благодарны матери и отцу за то, что они сделали для вас. Задайте вопрос: «Как бы вам хотелось провести время со мной?» Это поможет им продумать конкретное предложение. Вам же останется решить - принять его или нет. Делайте выбор осознанно, а не из чувства долга.

Начну с того, что я три года полноценно не отдыхала. То маленький ребенок, то новая работа, то пандемия. В прошлом году наконец удалось прервать эту череду. Мы не могли себе позволить шиковать, но две недели в Турции на четверых (я, муж, шестилетний сын и четырехлетняя дочка) собирались оплатить. Зачем-то тянули до последнего...

Накануне дня X в гости заявлялась свекровь. Мы не планировали рассказывать ей о грядущей поездке, но малышня решила все за нас. «А как же вы справитесь с двумя детьми, да еще и в другой стране?!» - искренне удивилась Тамара Михайловна. Я сразу поняла, что дело пахнет жареным. Дальше все развивалось без моего участия: спустя час в Турцию мы уже не ехали. Мама согласилась помочь нам с потомством, а позже к ней присоединилась еще и ее дочь (у той тоже двое детей). В итоге образовалась большая компания, везти которую в Турцию было накладно. Выбор пал на местный курорт.

Я до последнего убеждала себя, что ничего страшного не произошло и отдых не будет омрачен. Как же я ошибалась! Проблемы начались уже на следующее утро после того, как мы заселились в гостевой дом. Мы с мужем всегда были совами, да и дети у нас поспать любили, но у свекрови - свое мнение на этот счет. Уже в восемь утра мы услышали ее пронзительный голос: «Подъем!» Я подумала, пожар или бедствие, ужасно испугалась. Но это просто Тамара Михайловна решила нам объяснить: дневное солнце слишком опасное, так что нужно идти на пляж утром. В принципе, она, конечно, была права... Ладно, мы со скрежетом, но согласились.

Еще через три дня я почувствовала себя смертельно уставшей. Какое-то неправильное ощущение на отдыхе, не находите? А дело было в том, что на всю ораву готовила я одна. «У тебя это получается лучше всего», - похвалила меня сестра мужа, похлопав по плечу. Видимо, меня это должно было приободрить. Не выдержав, я предложила пообедать в местном кафе. Муж согласился, но не тут-то было. «Хотите детям желудки испортить?!» - сказала как отрезала свекровь. Спорить с ней было бесполезно.

Дни тянулись мучительно долго - не отпуск, а каторга. Радовало одно: дети весело играли друг с другом. Правда, их все время одергивала бабушка: «туда не ходите», «это может быть опасно», «шуметь нельзя - уже поздно». На этой почве у нас и случился серьезный конфликт. Я пыталась отстоять свои границы и объяснить, кто тут мать,



ОТПУСК С РОДНЕЙ - ЭТО КАТОРГА!

Зачем люди ездят в отпуск? Чтобы качественно отдохнуть и набраться сил. Но у вас вряд ли получится это сделать, если родственники будут мотать вам нервы. Не повторяйте моих ошибок.

но все закончилось сердечными каплями, за которыми мой супруг побежал в аптеку для Тамары Михайловны. «Не трогай ты ее, себе дороже», - шептал он мне после этого. Да я уже и так поняла...

Самое интересное, что свекрови и ее дочери отдых нравился. Они с удовольствием купались, а если шел дождик, смотрели телевизор. Мои дети к нему не привыкли - я всегда старалась дозировать время, проведенное у экрана. Но тут это стало невозможно. Однажды зашла в комнату и обнаружила всю компанию - мужа, его сестру, свекровь и малышкой - за просмотром программы Андрея Малахова. Гости в студии дрались и ругались, но все было так увлечены, что забыли: рядом дети. Мое замечание мало что изменило. «Да ладно, они рано или поздно реальность увидят», - успокоил меня супруг. С каждым днем он все больше отстранялся, а я теряла с ним связь. Сестра мужа и вовсе предстала во всей красе. Она повсюду разбрасывала свои вещи, оставляла крошки, как-то раз я нашла ее мокрый купальник на нашей кровати. Это было уже слишком!

Примерно в середине отпуска мне написал начальник - срочно

потребовалась моя помощь. Работу обещали оплатить, так что я с готовностью открыла ноутбук. Я работала, пока дети спали, но свекрови это не понравилось: «У тебя сын с дочерью без присмотра, а ты все по клавишам стучишь». Я вспыхнула: «А зачем вы тогда сюда приехали? Вроде сами же хотели помогать с детьми!»

С того дня все мы ходили мрачнее тучи. Отпуск был испорчен - это понял каждый. Только дети беззаботно плескались в море, ни о чем не подозревая. Вернулись мы тоже со скандалом: сестра супруга весь полет ругалась с бортпроводниками из-за того, что ее посадили якобы на плохое место. А ведь летели всего три часа...

В этом году мы тоже собираемся в отпуск. На этот раз точно за границу, и точка. Я уже предупредила мужа: любое слово против грозит ему разводом. Жестоко? Ну и ладно! Думаю, он понял, что мои угрозы вполне реальны. Любимый отверг предложение матери вновь помочь нам с детьми. «В этот раз мы, пожалуй, сами», - аккуратно объявил он ей, и я с облегчением вздохнула.

Ирина.

Как я похудела

СКОРО НА ПЛЯЖ!



Отпуск совсем скоро, а вы так и не успели похудеть. Поможем подготовить фигуру к лету максимально быстро!

Спорт, диета, проработка психологических проблем - все это сделает вас на шаг ближе к заветному телу мечты. Когда лето на носу, а пляжный сезон во многих регионах уже открыт, это особенно актуально!

ГЛАВНОЕ - МОТИВАЦИЯ!

Нужно честно ответить себе на вопрос почему я хочу похудеть. Чтобы нравиться мужчинам, удачно получаться на пляжных фото или чтобы улучшить здоровье. Представьте себе желаемое состояние во всех подробностях. Если ваша цель мужское внимание - вообразите, будто самые красивые мужчины зачарованно смотрят вам вслед. Если хочется повысить самооценку - визуализируйте себя стройной в красивом наряде у зеркала. Если в приоритете здоровье, почувствуйте ощущение легкости и комфорта в теле. Лучше записать желаемый результат на бумагу и найти несколько картинок, которые будут вас вдохновлять. Периодически возвращайтесь к своим записям и картинкам за новой долей мотивации.

Далее пропишите понедельный план, который будет включать в себя количество съеденных калорий, разгрузочные дни, тренировки, количество пройденных шагов, косметические процедуры. По ито-

гу каждой недели можно делать контрольные замеры и взвешиваться. Динамику также легко отслеживать по фото.

Чтобы не бросить похудение на полпути, поищите единомышленников в социальных сетях, на форумах худеющих, в фитнес-зале или среди собственных подруг.

ЧТО МЕШАЕТ СБРОСИТЬ ВЕС

Если вы боретесь с лишним весом не первый год, но так и не похудели до желаемого размера, возможно, проблема в негативных программах мышления. Какие из утверждений вам знакомы?

«Чтобы похудеть, нужно есть как можно меньше». Такая стратегия



принесет результат только в краткосрочной перспективе. Килограммы уйдут, но они вернуться, так как сильное ограничение в калориях неизбежно ведет к срывам.

«Похудеть можно только на здоровой пище». Мозг, понимая, что ради стройности придется пожертвовать одним из главных источников дофамина - вкусной едой, начинает саботировать похудение. На самом же деле здоровая пища может быть вкусной и питательной. Найдите рецепты полезных блюд, которые будут вызывать у вас положительные эмоции.

«Это наследственное». Генетически может передаваться количество жировых клеток, но никак не лишний вес. В этом случае вам действительно будет сложнее держать себя в нормальной форме, чем людям с малым количеством жировых клеток, но и это возможно. Также в семье формируются пищевые привычки, влияющие на вес. Измените питание, займитесь спортом и разорвите негативный семейный сценарий.

Часто лишний вес скрывает за собой глубокие психологические проблемы - страх мужского внимания, нелюбовь к собственному телу, неприятие своей женственности. Истоки многих проблем лежат в детстве и требуют проработки с психологом.

ПОЙТИ НА ЖЕРТВЫ

Задайте себе вопрос, от чего вы готовы отказаться ради стройной фигуры. Похудеть, сохраняя прежние привычки, невозможно!

На время похудения придется поменять режим дня. Чем позже человек ложится, тем сильнее в нем желание чем-нибудь перекусить. Таким образом, желательно отойти ко сну не позже 22:00-23:00, чтобы не было искушения.

Желательно сократить дневной каллораж до 1500-2000 ккал. Стоит попрощаться с любимыми булочками и отказаться от большого капучино с карамельным сиропом.

Все продукты необходимо заготавливать заранее, чтобы избежать перекусов фаст-фудом и сладостями.

Не забудьте про тренировки - будь то занятия в зале или домашние упражнения. Лучше тренироваться в первой половине дня, когда еще достаточно сил. Вечером соблазн отменить тренировку возрастает в разы.

ВЫБИРАЕМ ДИЕТУ

Выбор диеты - дело индивидуальное. Необходимо учитывать личные предпочтения, цели, хронические заболевания и множество других факторов. Поэтому лучше

всего доверить это диетологу или нутрициологу. Однако несколько универсальных способов все же есть.

Если ваша цель - похудеть максимально быстро, можно воспользоваться монодиетой. Суть такого подхода в том, что в день вы употребляете только один низкокалорийный продукт и пьете много воды. За счет ограничения калорий и обильного питья уходит лишняя вода, и объемы тают. Правда, вес может вернуться через несколько дней на классическом питании. К тому же, такие диеты имеют множество противопоказаний хронические заболевания, язва, гастрит, железодефицитная анемия. Более 3-4 дней соблюдать монодиету запрещается.

Также быстро скинуть вес поможет низкоуглеводная диета - например, диета Монтиньяка. Она подходит даже людям с диабетом, так как основана на разделении продуктов с низким и высоким гликемическим индексом.

Тем, кто хочет не только похудеть, но и накачать мышцы, фитнес-тренеры рекомендуют придерживаться белковой диеты в сочетании с физическими нагрузками. Основой питания становятся нежирное мясо, рыба, яичные белки. Однако помните, что белковая пища дает большую нагрузку на почки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЫСТРОГО РЕЗУЛЬТАТА

Без умеренной физической нагрузки вряд ли удастся похудеть, а уж о рельефе и вовсе можно только мечтать. Поэтому введите в распорядок дня хотя бы небольшую тренировку.

Планка. Встаньте на пол, опираясь на пальцы ног и ладони вытянутых рук. Вес тела должен распределяться равномерно между руками и ногами, живот - втянут и напряжен, а корпус и ноги представлять собой прямую линию. Задер-

житесь в таком положении на 30-40 секунд. Постепенно длительность упражнения нужно увеличивать.

«Пловец». Лягте на пол, руки вытяните вперед, ноги - назад. Поднимите вытянутые руки и ноги над полом, начните тянуться в разные стороны. Это упражнение укрепляет мышцы спины и ягодиц.

«Велосипед». Лягте на спину. Поднимите ноги, начните совершать амплитудные круговые движения, будто едете на велосипеде.

Прыжки. Выполнять можно как обычные прыжки, так и прыжки со скакалкой. Это упражнение улучшает кровоток и лимфоток, а также сжигает около 15 ккал на 100 прыжков.

Бег. Бег укрепляет мышцы, повышает выносливость, ускоряет метаболизм и помогает похудеть. За 15 минут бега можно сжечь 155 ккал, за 30 минут - 310 ккал.

*** Около 25% энергии тратится на поддержание мышечного тонуса. Чем больше у вас мышечной ткани, тем больший расход калорий будет.**

ПОХОД К КОСМЕТОЛОГУ

Способствуют похудению и аппаратные процедуры.

Одна из эффективных процедур - миостимуляция. В шутку ее называют «фитнесом на диване». На проблемные зоны устанавливаются электроды, которые вызывают вибрацию и заставляют мышцы сокращаться.

Еще одна процедура, которая хорошо себя зарекомендовала, - ультразвуковая кавитация. Она помогает бороться с жиром с помощью ультразвуковых волн. За курс из 8-12 сеансов можно уменьшить объем проблемной зоны на 2-3 см.

Если помимо лишнего веса у вас есть еще и отеки, рекомендован лимфодренажный массаж. Он нормализует лимфоток и ускоряет расщепление жиров.

МОЖЕТ, В БАНИЮ?

В парной нельзя сбросить килограммы, зато можно оставить лишнюю воду. Считается, что за 15-20 минут в бане уходит до 0,5 л воды. Так что накануне вылета на курорт своей мечты сходите попариться: это поможет убрать «животик», а также лишнее на боках. Желательно, чтобы вас хорошенько попарили березовым веником. После этого можно нанести антицеллюлитное или жиросжигающее средство - они дадут дополнительный эффект. Другой вариант - сделать обертывание. Высокая температура в парной усилит его действие.



КАК ВЫГЛЯДЕТЬ СТРОЙНЕЕ В КУПАЛЬНИКЕ

Визуально скрыть лишние килограммы поможет правильно выбранный купальник. **Раздельный с высокой посадкой (рис. 1).** Высокие трусики подчеркнут талию и утянут живот.

С объемным верхом (рис. 2). Женщинам с типом фигуры «груша» подойдут купальники с бахромой в верхней части туловища - она делает фигуру пропорциональной. Обладательницам пышной груди лучше выбирать вариант бюстгалтера на косточках с широкими лямками.

На одно плечо (рис. 3). Универсальным считается черный слитный купальник. Глубокое декольте и вырезы по бокам зрительно делают силуэт более стройным и гармоничным. Цвет лучше выбирать однотонный или с вертикальным принтом (например, с полосками). Фигуристым женщинам с крупным верхом подойдет закрытый асимметричный купальник. Необычный силуэт отвлечет внимание от живота и зрительно вытянет фигуру.

Свимдресс (рис. 4). Этот купальник дополнен короткой легкой юбкой. Он идеально подходит для тех, кто не хочет демонстрировать бедра.





ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ЗА НАВЯЗЧИВЫМИ МЫСЛЯМИ

Однажды возникнув, навязчивые мысли могут преследовать человека каждый день: «Кажется, я не выключила утюг», «Из меня вышла ужасная мать». Стоп! Пора взять мысли и свою жизнь под контроль.

Иногда достаточно малейшей неудачи, чтобы червь сомнения в собственных силах начал точить мозг. Навязчивые мысли возникают помимо воли и крутятся в голове часами, как заезженная пластинка. Почти всегда они эмоционально окрашены. Некоторые называют их «умственной жвачкой», потому что они такие же тягучие, липкие и, на первый взгляд, бесконечные.

«ПОЧЕМУ Я ПЕРЕЖИВАЮ?»

Если кто-то из знакомых Светланы не отвечает ей в социальных сетях в течение часа, женщина начинает переживать: «Наверно, человек слишком занят, чтобы мне ответить. А может, не хочет? Я его чем-то обидела? Когда я могла это сделать?» А Ирина не находит себе места после того, как в очередной раз отчитывает ребенка: «Я опять на него накричала. Да что я за мать такая?» Как правило, за всеми навязчивыми мыслями стоит негативный опыт из прошлого.

Ирина Зайченко, психолог: «В случае Светланы можно говорить о низкой самооценке. И здесь я бы посоветовала вспомнить отношения с родителями, которые, возможно, были напряженными. Очевидно, что для Светланы большое значение имеет мнение окружаю-

щих. Когда у человека здоровая самооценка, он не заикливается на реакции и действиях посторонних, потому что ему важно находиться в ресурсном состоянии.

Многие женщины после рождения ребенка сталкиваются с проблемой Ирины - сомневаются в своих материнских способностях. Чаще всего это происходит из-за усталости и высокой нагрузки. Как только мать начинает выделять время для себя, делегировать обязанности и отдыхать, навязчивые мысли отступают».

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И УСТАЛОСТЬ

С одной стороны, прокручивание в голове одной и той же мысли может быть полезно. Например, когда вы боитесь пропустить дату очередного кредитного платежа и постоянно об этом думаете. Скорее всего, вы действительно не забудете погасить задолженность. Но это единственный плюс. Обычно

Чаще всего навязчивые мысли провоцируют невыпущенные эмоции, полученные в стрессовой ситуации, перфекционизм, повышенная тревожность и низкая самооценка. Решать эти проблемы лучше вместе с психологом.

«умственная жвачка» приносит больше вреда, чем пользы.

Предположим, вы поговорили с кем-то на повышенных тонах и разволновались. Ваш собеседник уже давно дома пьет чай или смотрит телевизор, а вы продолжаете мысленный диалог с ним, находите новые доказательства своей правоты, злитесь и никак не можете перестать думать о конфликте. В результате ничего не меняется, на вас наваливается усталость. Если не взять свои мысли под контроль и постоянно переживать, не исключено эмоциональное выгорание. Это состояние грозит снижением работоспособности, бессонницей, ухудшением отношений с родными и даже потерей смысла жизни. Зачем вам эти проблемы?

5 ШАГОВ К СВОБОДЕ

Можно ли остановить поток навязчивых мыслей? Да! Вот что советуют психологи,

1. Фокусируйтесь на эмоциях, которые вызвали мысли. Мы слишком часто сосредотачиваемся на разрушительных мыслях вместо того, чтобы подумать: «Что мною движет в данный момент?» Это могут быть обида, страх, волнение и т.п. Как только вы правильно определите эмоцию, сможете с ней работать.

2. Не сопротивляйтесь мыслям. С ними тяжело бороться. И переключиться не всегда удастся. Так что не боритесь с потоком сознания, а просто скажите себе: «Да, сейчас я переживаю. Но это временно».

3. Представьте, что вы сторонний наблюдатель. Эта техника помогает «погасить» тревожность, обрести душевное равновесие. Вообразите, что ситуация, в которой вы оказались, вас совершенно не касается. Вы просто прохожий, наблюдающий за происходящим. Вам не нужно переживать и искать пути решения. Только смотреть. После выполнения данного упражнения человеку открываются детали, которых он раньше не замечал, ситуация предстает в новом свете. Навязчивые мысли уходят.

4. Заручитесь поддержкой близких. Обрести твердую почву под ногами можно с помощью семьи. Например, вот так: «Сейчас я взволнована, и мне нужна ваша поддержка. Побудьте рядом со мной, пожалуйста». Порой даже разговаривать необязательно. Достаточно присутствия понимающего человека рядом с вами.

5. Перенесите мысль на бумагу. Необязательно словами. Можно нарисовать ее, представив определенный образ. Когда вы это сделаете, то переместите «умственную жвачку» в блокнот и освободите место в своей голове.

Ваш любимый сканворд



Средство связи

	...по горло				Мучитель		Для топки		Писатель
	Царь Коринфа		...Броневицкая						Будд. храм
					Рахманинов, опера		Часть слов, Земля		
	Взгляд		Травма у плиты						Напрасно (разг.)
"Вишн. сад", перс.					Почерк		Цех в ср.-век. Японии		
	Оживленно (муз.)	Парусное судно	Пешня	"...Каренина"	Чиполлино, автор				
					Оберег		Часть чего-н.	Самолет	
	Спорт. комментатор	Слив. масло		Крик, шум (стар.)			Инд. философ		
				Регистрация	...Плисецкая				
Мяч, бадминтон		Страна, Тихий океан				Коллеж, Темза		Рус. рисовальщик	
			Забор		...чемпионов				
Англ. танец		Камыш					Туес		
Отход, молоко					Тамбов, река				
Адм.-терр. единица		Перерыв	Удав	Маслина	Ящерица, Азия				
	"Слово" лягушки				Галоген	Персона... грата	...стратей		Победил Голиафа
		"Смок Белью" (перс.)				"... Мария", Шуберт	Сумка у грибов		То-то и...
	Макаронные изделия				"Шумн. день", актер				
	Растение, каучук		"Лошад. фамилия"				Зимняя повозка		
					Сорт сливы				

— Почему в армии не проводят КВН?
 — Потому что все веселые сидят на губе, а находчивые в санчасти.

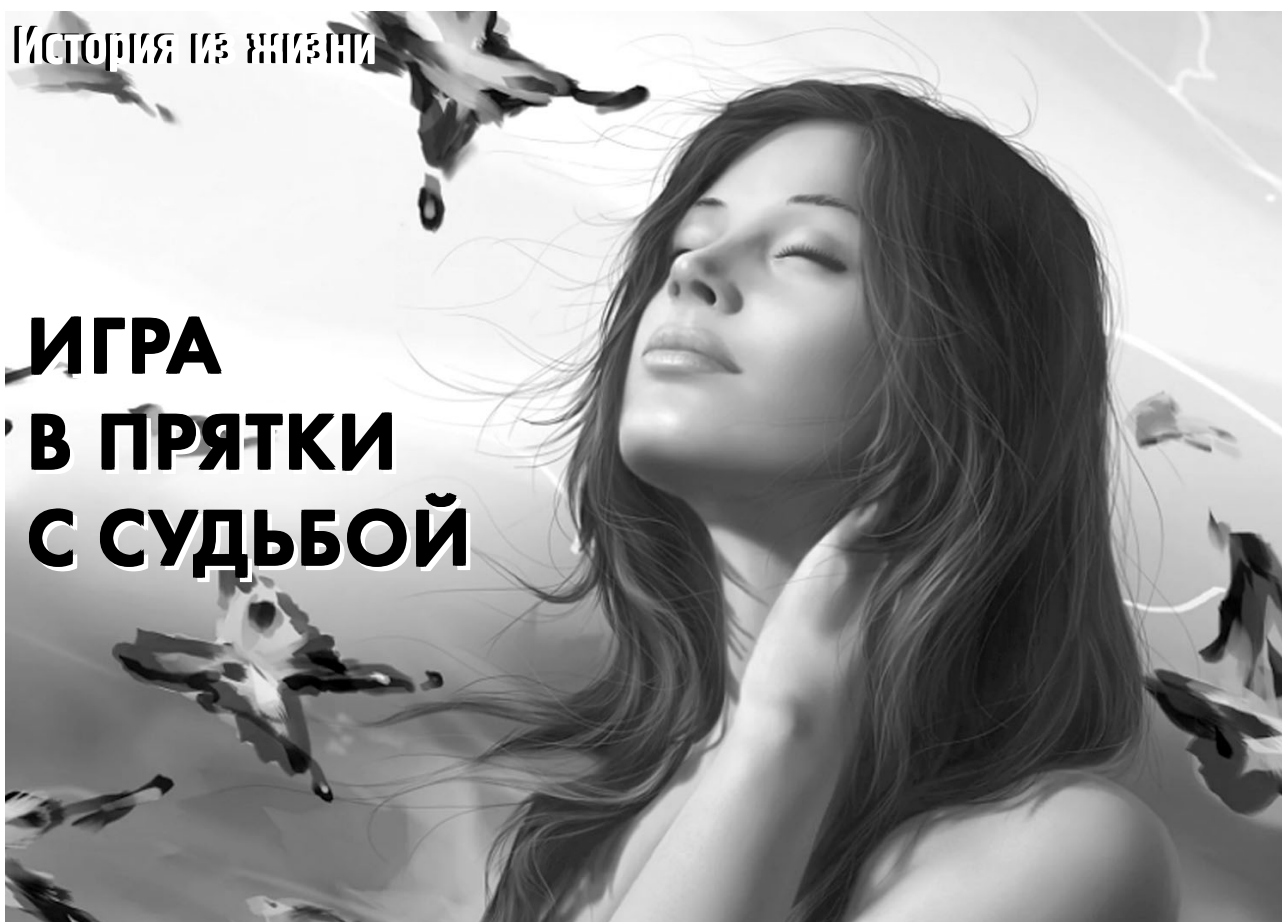
●

— Как вам не стыдно?!
 Здоровый молодой человек, а просите деньги!
 — Я бы не просил, но один раз взял без спросу, и судья дал мне за это три года.

●

Сардинка увидела подводную лодку и к маме.
 Та ее успокаивает:
 — Не бойся ее — не съест! Это — консервная банка для людей.

ИГРА В ПРЯТКИ С СУДЬБОЙ



Изменить характер и избавиться от шлейфа прошлых ошибок могут не все. Но Тамара попробовала это сделать. Ей было жизненно необходимо выйти из болезненных отношений и сформатировать свое сломанное «я».

То был самый обычный вторник. Тамара вдруг поняла, что созрела для расставания. Никаких слез, истерик или обид. Только четкое осознание - пора отправляться в свободное плавание. А ведь когда-то она считала: от судьбы не уйдешь. Как написано тебе на роду, так и будешь жить.

ЛЮБИМЫЙ ТИРАН

Ее брак трещал по швам не первый год, и все близкие убеждали девушку расстаться с Костей. Но она даже слушать об этом не желала. Оправдывала любые поступки мужа, даже измены. Грубость списывала на хронический стресс, невнимательность - на сложный характер. Когда в адрес Тамары летели колкости от супруга, та старалась не обижаться. Ведь у ее Константина особое чувство юмора. Он подтрунивает любя. Но в этот вторник она поняла, что любви со стороны мужа не было никогда. Эгоизм, расчет, удобство - что угод-

но, но только не любовь. Для Тамары в основе светлого чувства всегда лежали доброта, трепетность, нежность и немножко жалость. Например, она жалела Костика, когда тот болел. Укутывала теплым пледом, заваривала чай с малиной, бегала в аптеку. А когда болела Тамара, супруг оставался в стороне от происходящего. Подумаешь, температура. Он вообще-то опаздывает на совещание. Кашель не дает покоя? «Вызови врача сама - мне некогда. Собираюсь в командировку». Девушка не обижалась на него. Терпела и снисходительное отношение к себе. Все эти мысли вихрем кружились в голове. Тамара почувствовала, что двигаться по жизни в одиночку ей будет легче.

С ГОЛОВОЙ В НОВОЕ ДЕЛО

Уйдя от мужа, Тамара вздохнула спокойно. Она понимала, что все правильно сделала. Спустя несколько месяцев ее пригласили в интересный проект для

помощи женщинам, пострадавшим от домашнего насилия. Конечно, Костя не поднимал на нее руку, но проявлял эмоциональное насилие. Так что эта тема была знакома девушке.

Дополнительная работа стала отдушиной для Тамары - она радовалась своей свободе и мечтала помочь другим женщинам. В офис приезжали посетительницы даже из дальних регионов страны. Рядом всегда была Лиза, подруга, которая в проекте занималась решением юридических вопросов.

Лиза и Тамара дружили со школьных времен. Они могли говорить откровенно на любые темы. Однажды подруга намекнула Тамаре, что она сама притягивает «неправильных мужчин». Хоть подобное и обидно услышать, но Тамара решила проанализировать свои поступки. И заметила некую закономерность. Мужчины, которые отличались чуткостью и отзывчивостью, казались ей пресными и скучными. А вот от парней «с перчинкой» сразу загорались глаза. Ей хотелось ярких страстей, как на корриде. Вот только в роли побежденного быка всегда оказывалась она. Без сил и с разбитым сердцем.

Пришло время поменять правила игры и спрятаться от закономерностей судьбы. «Перестань идти на поводу у мужчин!» - увещевала Лиза подругу. Тамара решила отбросить амплу послушной кошечки и превратиться в дерзкую неукротимую хищницу. Тогда, по закону притяжения противоположностей, к ней как магнитом притянутся мужчины с правильными ценностями. Звучало неплохо.

ОХОТА НА МУЖА-ПАЙНЬКУ

Какую одежду носят хищницы? Конечно, броскую! Никаких бабушкиных кардиганов и сереньких блузочек. Черная косуха, мини-юбка, начес, стрелки на глазах и шпильки. Вот и готов образ роковой красавицы. Тамара и Лиза примерили новые костюмы и отправились в бар.

Затея удалась на славу. Весь вечер девушки купались в мужском внимании. Их угощали коктейлями и приглашали потанцевать. А один особенно настойчивый кавалер по имени Тимур предложил Тамаре не расставаться до утра.

Тимур навис над девушкой и попытался ее обнять. Тамара посмотрела по сторонам. Пора искать пути отступления. Как же ей выбратья отсюда, чтобы наглец не заметил исчезновения? Она сделала робкую попытку уйти.

- Ты куда это собралась без меня? - недоуменно спросил новый знакомый.

- Мне уже пора! - пролепетала Тамара.

- А я хочу продолжения праздника! - загоготал мужчина.

Он, пошатываясь, попытался закружить ее в танце. Запах дешевого парфюма вперемешку с алкогольными парами окутал девушку как облако. Тимур навалился на нее. Тамара была растеряна. Что же делать? Внезапно ей на помощь пришел молодой человек скромной наружности. Он отвлек Тимура.

- Эй, мужик, не видишь, девушка уходит домой!

- А ты откуда взялся? Я сейчас быстро тебя жизни научу!

Девушка отбежала в сторону. Началась драка. Тимур пытался подмять под себя более юного противника, но парень не спасовал. На вид ему было больше 25 лет, но он дрался как профессиональный борец. В конце концов Тимур сдался.

Тамара и Павел (так звали но-

вого знакомого) спешно покинули ночное заведение. Ребята решили пройтись пешком по центру и полюбоваться ночным городом.

Мысленно девушка ругала себя за безрассудную идею. Но общаясь с Павлом, она поняла, что их авантюра с Лизой принесла успех. Парень был то, что надо! В ее родном Петербурге он был проездом. Прямых рейсов до Владивостока в этот день не было, и Павел решил заночевать в городе, а чтобы не скучать в гостиничном номере, отправился в бар. Он был увлечен своей работой - ландшафтным дизайном.

Из разговора Тамара поняла, что у нового знакомого еще не было серьезных отношений. Девушке очень приглянулся искренний паренек, не испорченный страстями и дурными привычками. Единственное, что смущало, - восьмилетняя разница в возрасте. Павел только недавно начал строить карьеру и свою жизнь. А Тамара уже успела развестись... Но расставаться с приятным собеседником не хотелось. Девушка пошла на хитрость: сказала, что ей нужно облагоустроить дачный участок, а хороших специалистов днем с огнем не сыскать. Павел согласился помочь и задержаться в Питере.

ОЧЕРЕДНАЯ АВАНТЮРА

Утром Тамара позвонила Лизе. Подруга долго не брала трубку, а потом намекнула, что она не одна.

- Лиза, выручай! Я сейчас подъеду к тебе. Разреши мне месяц пожить у тебя на даче?

- Без проблем! Ты же знаешь, я сама там от силы два раза в год бываю. Но только участок весь буреломом зарос...

- Чудесно! Мы тебе из него конфетку сделаем. И прудик с карпами, и мостик горбатый, и клумбы с подсветкой!

- Кто это мы? - удивленно спросила подруга.

- Я вчера с одним классным парнем познакомилась. Мне его надо протестировать. А для этого нужна твоя дача.

Через час девушка передала Тамаре ключи от своей фазенды. Вот так Тамара стала хозяйкой своей судьбы. С Павлом они были на одной волне. Одинаково загорались идеями и дружно их воплощали. Парень оказался специалистом не только на словах, но и на деле.

Вместе они ездили по магазинам и покупали стройматериалы. В дороге им не было скучно. Тамара вела машину, а Павел развлекал ее смешными историями из своей жизни.

Когда работы по благоустройству подошли к завершающей фазе, к ним в гости заглянула женщина с соседней линии. Она предложила Павлу осмотреть и ее участок. Тамара мечтала, чтобы друг согласился. Если он задержится еще на месяц, то их отношения из дружеских плавно перейдут в любовные. Она уже давно неровно дышала к молодому человеку, а вот Павел не решался переступить черту.

ИСТОРИЯ С ПРОДОЛЖЕНИЕМ

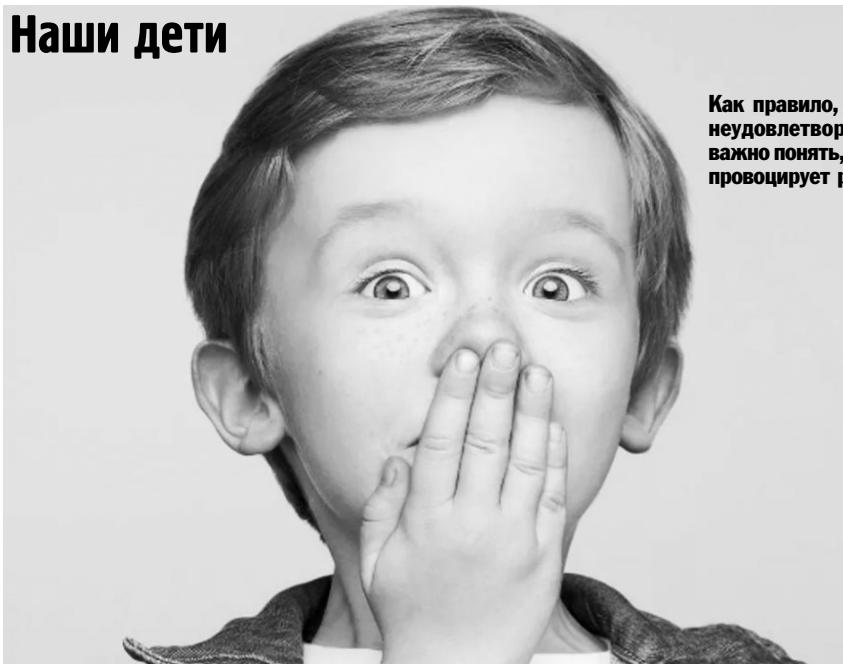
Павел согласился помочь соседке. А еще взял в садоводстве новый заказ, а затем другой. Работа кипела. Петербург не отпускал его.

Как-то раз дизайнер позвонил Тамаре и предложил вместе поужинать. Он выбрал красивый ресторан на берегу Финского залива. Там между ними произошло объяснение. Павел сказал, что не спешил признаваться в своих чувствах, ощущая разницу в материальном положении. Ну и, конечно, боялся, что выглядит в ее глазах как мальчишка. А теперь его дела пошли в гору, он нашел перспективных заказчиков и, вероятно, останется в Питере надолго.

Тамара тоже решила на откровенность. Она сказала, что дача принадлежит подруге. Пришлось извиниться за невинный обман. А потом добавила: «Знаешь, я не ощущаю разницы в возрасте с тобой. Вовсе ты не мальчишка. И мне не хочется, чтобы ты уезжал».

После ужина влюбленные решили прогуляться. Шелест волн убаюкивал их своей вечной песней. Луна разрезала светом вереницу туч. Влажный песок щеко-тал кожу.

Им было хорошо вместе во всех смыслах. Вероятно, кому-то сверху было угодно, чтобы эта встреча произошла с запозданием. Тамара наломала дров и посвятила отрезок жизни человеку, который этого не заслуживал. Если бы она не ушла от мужа, то по-прежнему продолжала бы страдать и искать компромиссы. Но истина проста: любовь не требует жертв.



Как правило, в основе лжи лежат страхи, переживания, неудовлетворенность чем-либо. В кабинете психолога важно понять, что именно в семье, детском саду или школе провоцирует ребенка на обман.

ОН ВСЕ ВРЕМЯ ВРЕТ!

Что делать, если ребенок врет? Уличать его в этом, закрывать глаза на обман или читать нотации? Психологи считают неверными все перечисленные реакции.

Начнем с того, что врут не только дети. Это общечеловеческая особенность, которая является важной социальной составляющей. Ложь помогает нам избегать конфликтов, поворачивать ситуацию в свою сторону. Но когда обман становится постоянным спутником человека, это грозит проблемами в общении с окружающими.

ЛОЖЬ - ЭТО РАЗВИТИЕ?

Предположим, ребенок вам соврал. Первая реакция родителя - злость, желание наказать врунишку. Затем в голове возникает вопрос: «Зачем он обманул меня?» Отбросьте эмоции и прекратите анализировать. Вспомните о том, что ложь - сложная технология, которая требует глубокого анализа ситуации, оценки рисков, готовности к неожиданным вопросам. Когда ребенок врет, он... развивает мышление. Таким образом мозг осваивает механизм обмана, проходит примитивные уровни, совершает ошибки и делает выводы.

Вы спрашиваете ребенка: «Ты почистил зубы?» И тот отвечает, не моргнув глазом: «Да, почистил», хотя на самом деле это не так. Маленький человек обнаруживает у себя потрясающую способность - менять ощущение реальности с помощью слов. Но зачем ему это?

3-5 ЛЕТ: ИГРА ВООБРАЖЕНИЯ

По статистике, первая ложь случается в возрасте 3-5 лет. С помощью

обмана ребенок не только мысленно меняет свою реальность, но и учится скрывать факты. Многие дети приходят в восторг от удивительного открытия и начинают использовать его повсеместно. Это не означает, что малыш искренне хочет вас обмануть. На самом деле ребенок словно говорит вам: «Я бы очень хотел, чтобы это было правдой. Вот она, моя реальность». Вы спрашиваете: «Кто испачкал диван?» и слышите в ответ: «Мама, это не я!» Провинившийся очень хочет быть невиновным. Включается детское мышление: если он словами опишет ситуацию, как хочет ее видеть, то реальность такой и станет. Эдакая игра воображения.

Задача родителя на данном этапе - не вставать в позу и не пытаться уличить маленького обманщика во лжи. Важно дать ему понять: слова - это слова, и они не меняют реальность. Мягко покажите ребенку, что мышление так не работает. От того, что он сказал: «Я надел шапку», голове теплее не станет. Не концентрируйтесь на факте обмана («Как ты мог солгать родной матери?!»), а просто укажите на истинное положение вещей: «Нет, я вижу, что ты не надел шапку. Пожалуйста, сделай это».

7-8 ЛЕТ: СПОСОБ УПРОСТИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ

В возрасте 7-8 лет ребенок уже понимает: от того, что он скажет, реальность не изменится. Но ложь помогает ему в каком-то смысле упростить себе жизнь: избежать конф-

ликта с родителями, уйти от обсуждения той или иной темы. Обманывая, ребенок пытается решить проблему максимально легким способом. Например, не рассказывает маме о полученной двойке, хотя та поинтересовалась результатом проверочной работы. Намного проще ответить: «Я пока не знаю свою оценку», чем сказать правду. Ведь за правдой последуют санкции: родители разозлятся, заставят уходить на дополнительные занятия, а может, еще и Интернета лишат. Ребенку всего этого не хочется, и он врет. Так школьник уходит от негативных последствий (на самом деле откладывает их на потом).

Если не искоренить эту привычку, она может «закрепиться» в мозге. Подросток будет прибегать к обману все чаще и чаще, теряя связь с родителями.

МАМА ИЛИ СТРОГИЙ НАЧАЛЬНИК?

Подумайте, в каких ситуациях вы иногда прибегаете ко лжи. Возможно, отпрашиваетесь с работы со словами: «Простите, у меня температура», хотя на самом деле в этот день вы пообещали отвезти ребенка в аквапарк. Взрослые делают так, потому что понимают: если назвать начальнику реальную причину пропуска, тот будет недоволен.

Когда ребенок врет вам, он воспринимает вас как начальника - строгого и неумолимого. Причину такого поведения нужно искать в том, как родители реагируют на те или иные события в жизни детей. Например, они стремятся держать все под контролем и каждую ошибку, каждый проступок чада воспринимают как катастрофу всемирного масштаба. За этой катастрофой непременно следуют нотации, недовольства, наказания. Провинившийся чувствует себя так, словно оказался в зале суда. О каком доверии в таком случае может идти речь?

Очень важно убедиться в том, что для своих детей вы не строгий начальник, а любящий и понимающий родитель. А затем объяснить: семья - это место, где не нужно врать. С родными людьми можно быть открытым. Они никогда не осудят и подставят свое плечо в сложных ситуациях: в этом и заключается ценность семейных отношений. Ребенок продолжает врать? Что ж, значит, сейчас ему это нужно. Смотрите на такое поведение как на этап развития, а не ужасный проступок. Со временем ситуация нормализуется.

Можно освятить крестик самой?

Я подарила брату крестик. Купила его не в церкви, так что наверняка крестик не освященный. Можно ли освятить его самостоятельно? Или следует обратиться к священнику?

Лидия.

Крестик у православного человека появляется после крещения. Чаще всего оно совершается в юном возрасте, но бывает, и взрослые люди приходят к Богу и желают креститься. Никаких ограничений по возрасту в данном случае нет. А вот само таинство является обязательным - просто так дарить или надевать крест на некрещеного человека нельзя.

Освящение совершает батюшка с помощью специального чина и молитвы. Некоторые полагают, что его может заменить домашний обряд, в ходе которого крестик окунается в святую воду. Однако это не так! Если нет возможности в данный момент освятить крест, можно окропить его святой водой и прочесть «Отче наш». Но при этом в ближайшее время рекомендуется все же прийти в церковь и обратиться к батюшке. Он осмотрит крестик на предмет того, соответствует ли тот всем православным канонам. Материал изделия может быть любым, а вот количество концов у креста строго 4, 6 или 8. Если все в порядке, то в алтаре храма совершается чин освящения, после чего можно надевать крест и носить его не снимая.

Это таинство не занимает много времени. Цепочку, на которой будет висеть крест, освящать необязательно.



ОБВЕНЧАЛИСЬ, А МУЖ РАЗЛЮБИЛ

Мы с мужем в венчаном браке шесть лет, растет дочь. Недавно он признался мне, что больше не любит. Как теперь быть? Может, попытаться сохранить брак?

Мария.

Семья строится не только на любви, но еще и на терпении, смирении. Если бы мы брали в расчет только чувства, многие браки распались бы практически сразу. В любом союзе, даже если он был скреплен в церкви, могут наступать непростые времена, когда кажется, что любовь уходит.

Не стоит принимать необдуманных решений. Спросите себя: что во мне могло вызвать перемены в чувствах супруга? Самобичеванием заниматься не стоит, но критически отнестись к происходящему все же следует.

Помогает также молитва, обращенная к Богу и к святым, отвечающим за мир и любовь в семье. Прежде всего, это Петр и Феврония Муромские. Можно приобрести иконы с их святыми ликами, поставить в красном углу в комнате и творить ежедневную молитву. Другими помощниками являются

Ксения Блаженная, Матрона Московская, святая великомученица Варвара. Предаваться унынию не нужно.

Если со временем становится понятно, что ни искреннее служение, ни смирение, ни бескорыстная любовь не способны изменить ситуацию, держаться за брак (даже венчанный) не стоит. В конце концов, каждый человек создан для любви, а вовсе не для страданий. Можно посоветоваться на этот счет с батюшкой, который венчал пару, или с любым другим священником, духовником, которому вы доверяете. Так появится возможность изложить свои мысли, а взамен получить поддержку и мудрый совет.

В столь непростой ситуации вся родительская любовь должна быть направлена на ребенка, который родился в браке. Именно дети зачастую страдают больше всего из-за ошибок взрослых.

Отмечать сорок лет или нет?

Через пару месяцев мне исполнится сорок лет. Не раз слышала о том, что отмечать праздник не рекомендуется. Или это все суеверие?

Инна К.

Число сорок не раз упоминается в Священном Писании. Так, потоп продолжался сорок дней и сорок ночей. Столько же лет длилось странствование евреев по пустыне. А пе-

редняя часть Иерусалимского храма имеет ширину, измеряемую сорока локтями. Если взять земную жизнь Иисуса Христа, там тоже можно заметить именно это число. 40 дней Господь Бог постился перед началом проповеди в Иудейской пустыне, через 40 дней вознесся на небеса после распятия на кресте.

Конечно, запрет на празднование сорокалетия - суеверие. Мно-

гие связывают его с тем, что после смерти душа человека возносится на небеса на сороковой день. Однако эти два факта никак не связаны между собой.

Любой день рождения, сколько бы человеку ни исполнилось, является праздником жизни. Это день, когда Господь Бог даровал нам существование. Следует радоваться и благодарить Его.



ТАК ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ ПОХВАЛИЛИ...

Знаете, некоторые дети любят петь, другие рисовать, кто-то увлекается спортом. А я, сколько себя помню, всегда любила готовить. С малых лет наблюдала за мамой на кухне. Потом пыталась повторить ее коронные блюда. Сначала получалось плохо, потом все лучше и лучше. Неизменным было лишь одно - постоянное недовольство мамы всем, что я делала.

«Борщ у тебя не наваристый», «жаркое пересолила», «куда столько корицы на одну булочку» - эти и другие замечания для меня, школьницы, были словно ножом по сердцу. Я же старалась! А в ответ не получала ни единой похвалы.

Помню, как-то раз к нам в гости заглянула мамина подружка. Я ее угостила своим морковным кексом, так она полчаса меня нахваливала.

Еще и маму мою пристыдила: «Ты почему дочь не хвалишь? У нее золотые руки!»

Про золотые руки мне говорили и позже, когда я сначала поступила в кулинарный колледж, потом стала работать в хорошем ресторане при отеле. Сейчас думаю открыть свое дело. Детское увлечение переросло в любимую профессию. Но интересно другое - до сих пор, несмотря на обилие хвалебных отзывов от знакомых и не очень людей, я все еще жду маминой похвалы. Бывает, заеду к ней на часок, привезу черничный тарт или салат кап-резу собственного приготовления, а она: «Неплохо...»

Неплохо - это максимум, которым по сей день награждает меня мама. А мне так хочется большего...
Елена.

«Не доешь - из-за стола не выйдешь!»

Кому не знакома фраза «Не доешь - из-за стола не выйдешь!»? Думаю, многим. Я часто слышала ее в детском саду. У нас была противная нянечка, с которой никто не смел спорить. Она считала, что тарелки детей после обеда должны быть чуть ли не вылизанными. А если кто-то не доедал, эта женщина заставляла сидеть за столом и так добивалась своего. Еще и стыдила, ворчала, говорила, какая ты плохая и не любишь маму (почему-то именно такой вывод из-за недоодедного обеда она считала самым логичным).

Вспомнила я о трудностях свое-

го детства, когда услышала от собственной дочери жалобы. «Я не хочу кушать, а меня заставляют!» Понятное дело, я тут же метнулась в детский сад и провела строгую беседу с воспитателем. Вроде современные все люди, начитанные, образованные, а до сих пор не знают, что нельзя ребенка кормить насильно.

Может, на меня и посмотрели как на сумасшедшую, зато теперь моя дочь ест ровно столько, сколько захочет сама. Не то что я в ее годы.

Н. Бобикова.

Не везет в ремонте, повезет в любви!

Обычно ремонт ассоциируется с чем-то тяжким и неприятным, но только не у меня. Дело в том, что последний ремонт подарил мне жениха!

Начинала я это нелегкое дело в одиночку. Ходила по строительным магазинам, пыталась клеить обои, звала нерадивых мастеров, которые брали деньги, но ужасно халтурили. В конце концов, глядя на мои страдания, вызвался помочь сосед снизу. - Он оказался прорабом со стройки. Пригласил ко мне бригаду своих рабочих, которые все сделали быстро, чисто, аккуратно и - что невероятно! - за вполне адекватные деньги.

Когда я благодарила ребят, один из них протянул мне свой номер телефона - «На всякий случай, вдруг надо будет полочку прибить». Сегодня он прибывает мне их на регулярной основе, потому как скоро у нас свадьба. Больше с ремонтом мне точно мучиться не придется.

Елена Парамонова.



Парик на вешалке

Эта курьезная ситуация случилась этой зимой в нашем коллективе на работе. Есть у нас такая замечательная дамочка - назовем ее Галиной Павловной. Коллеге около шестидесяти лет, она слегка высокомерная и заносчивая. Но так как Галина Павловна занимает высокую должность, трогать ее никто не смеет. Максимум - подшучивать за спиной.

Однажды женщина пришла утром на работу задумчивая как никогда. Мыслями она была явно не в офисе. Будто витая в облаках, Галина Павловна сначала сняла свою симпатичную песцовую шубку, затем шарфик, а следом... парик. И повесила его рядом с шапкой на вешалку.

Свою оплошность коллега поняла, лишь когда села за стол. Покраснела, схватилась за голову и поспешила к вешалке. В кабинете стояла тишина. Мы и раньше подозревали, что ее шикарная шевелюра не натуральная, но отныне знаем это точно.

Евгения М.

Легко сказать себе: «Так устроен мир. Одним достаются миллионы, а другие должны выживать на минимуме». Сложнее попытаться разобраться, почему так происходит. Вот что говорят на эту тему психологи.

ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ КОРТИЗОЛ?

В 2016 году испанские исследователи выяснили: бедность может передаваться по наследству. Оказалось, что более 80% респондентов, которые выросли в малообеспеченных семьях, столкнулись с материальными проблемами в будущем, когда завели собственные семьи. Канадские ученые заинтересовались этим вопросом и обнаружили: уровень благосостояния родителей в первые пять лет жизни ребенка способен определять его дальнейшую судьбу.

Все дело в гормоне стресса кортизоле. У людей, выросших в небогатых условиях, в организме наблюдается его избыток. Когда концентрация кортизола постоянно поддерживается на высоком уровне, мы отказываемся от риска, предпочитаем держаться за привычную рутину, даже если она не приносит удовольствия и не повышает материальный достаток. Иными словами, появляется страх перед переменами в жизни.

ПОВТОРЯЕМ ЗА РОДИТЕЛЯМИ?

Дети, наблюдавшие за тем, как работают на износ их родители, часто дают себе установку: «В моей жизни все будет по-другому». Но получается ровно наоборот.

Ирина Зайченко, психолог: «Как бы человек не убеждал себя в том, что он будет непохожим на отца и мать, он все равно перенимает их модель отношений с деньгами. Слова и поступки родителей надолго откладываются в нашей памяти и порой «застревают» там на всю жизнь. Так, если мать скромна в тратах, то ее дочь с большой долей вероятности вырастет бережливой. А сын, наблюдая за поведением отца, начнет идентифицировать себя с его фигурой и будет распоряжаться финансами в похожем ключе. Очень часто взрослый не решает изменить свою реальность - например, уйти с работы, которая не дает ему никаких перспектив, потому что в нем сидят страхи и неуверенность его собственных родителей».

Какие установки родных откладываются в нашей голове? Это мо-



БЕДНОСТЬ ПО НАСЛЕДСТВУ Что изменит семейный сценарий?

Ученые пришли к выводу: значительное влияние на благосостояние человека оказывает достаток его родителей. Выходит, и бедность, и богатство передаются по наследству?

гут быть слова бабушки: «Не жили богато, нечего и начинать!», убежденность матери: «Мы не можем себе это позволить», поведение отца после полочки: «Часть денег нужно обязательно отложить на черный день». Может казаться, будто все это надуманные страхи («Мне-то уж точно такое не грозит»), но они оказывают большое влияние.

ОКРУЖЕНИЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Почти на всех курсах, направленных на улучшение финансового состояния, говорят: «Правильно выбирайте окружение». В этом есть доля правды: на человека огромное влияние оказывают не только родители, но и его друзья, коллеги, люди вокруг. Так что чем больше благополучных, успешных знакомых рядом, тем выше шанс изменить свою жизнь к лучшему, решиться на перемены - например, начать инвестировать или искать альтернативные способы заработка.

И наоборот - если ваши друзья только и делают, что жалуются на жизнь и при этом не пытаются ее изменить, велик риск попасть под негативное влияние и застрять в болоте

озлобленности и неуверенности в себе на долгое время.

«У МЕНЯ СВОЯ РЕАЛЬНОСТЬ!»

Можно ли переписать семейный сценарий? Конечно. Лучше всего сделать это вместе со специалистом, который поможет проработать детские страхи, травмы и сбросить с плеч груз установок.

Отношения с деньгами во многом связаны с самооценкой. Так, если поставить себе цель зарабатывать больше, то первым шагом на этом пути станет работа с самооценкой. Многие испытывают чувство вины за то, что себя балуют. Им кажется, они не достойны этого. Однако ресурсное состояние человека зависит, в том числе, от маленьких наслаждений, поэтому важно позволять себе немного эгоизма. Вам удалось закончить важное дело, проект, и вы получили премию? Обязательно поощрите себя, чтобы в мозгу закрепилась связь: успех = удовольствие.

Менять установки непросто. Можно начать с малого - например, произносить вслух свои мечты, говорить о них окружающим, писать списки будущих побед. Как только в голове появится конкретное желание - скажем, новый карьерный план с определенным уровнем зарплаты, компетенцией, задачами, - то мозг начнет искать способы осуществить задуманное.

Не обесценивайте собственные достижения фразой: «Мне просто повезло». Относитесь к любой награде, как к заслуженной и ценной.



(Продолжение. Начало в 12-28).

– Вот это хорошо! Вы, может быть, думаете, что мы не в состоянии подарить вам такой дорогой медальон как тот, который вы потеряли. А я надеялась, что вы будете более дорожить вещью, которая подарена вам вашими родными, сколько бы она ни стоила, чем подарком чужого человека.

– Совсем не потому, тетюшка. У меня есть ваши портреты в альбоме, и я очень дорожу ими, но другого медальона я никогда не надену. Мне, видно, не суждено носить их.

Прошел октябрь, но поездка к лондонскому доктору все откладывалась по разным причинам. Постепенная перемена в Грации не поражала тех, кто видел ее ежедневно. Девушка вставала в определенное время, занимала свое место за столом, терпеливо выносила рутину скучной жизни и никогда не жаловалась.

Но она была очень несчастна. Не было у нее подружки ровесницы, с которой она могла бы отвести душу, не было никаких развлечений, а тихая, монотонная жизнь фермы способствовала как нельзя более усилению ее горя.

Она написала благодарственное письмо мистру Вальгреву, формальное письмо, просмотренное всем семейством, в котором благодарила его за подарок, который очень, очень хорош и которым она будет очень дорожить всю жизнь. Слово очень повторялось беспрестанно, и написано письмо было ее лучшим пансионским почерком и на самой плотной и белой почтовой бумаге, какую только могли достать в Танбридже. Дядя Джеймс хотел купить бумагу с видом этого места на верху первой страницы, но племянница решила, что это будет вульгарно.

– Он знает Танбридж, дядя. Для чего ему вид на копейной бумаге?

Письмо это осталось без ответа, да и не давало повода ни к какому ответу, хотя Грация с месяц жила слабою надеждой получить хоть уведомление, что оно дошло по назначению. С потерей этой надежды и с потерей медальона у нее не осталось ничего, кроме страшного будущего, будущего, в котором он

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

не должен был иметь никакого участия.

А ее отец, письма которого в последнее время свидетельствовали о возрастающем успехе и подавали надежду, что он возвратится в конце текущего года, отец, о котором она так тосковала год тому назад – был ли он забыт? Нет, не забыт, но смещен на второе место. Она часто думала о нем и считала себя виноватою пред ним. Если б он в это время возвратился, чтоб ободрить и утешить ее, она, может быть, нашла бы в себе силы бороться с своим горем и заглушить его. Отец в былое время был для нее всем – отцом, матерью, товарищем, другом, и радость свидания с ним заставляла бы померкнуть другой образ и он стал бы только воспоминанием о прежнем страдании. Но отец ее приезжал, и она продолжала думать о Губерте Вальгреве.

У ней не было никакой надежды, не было даже надежды увидеть его опять когданибудь, и день за днем просыпалась она в туманные ноябрьские утра с невыносимой пустотой в душе. Эти пробуждения были даже тяжелее, чем в дни разлуки с отцом. То горе даже в лучшее время было облегчено надеждой; настоящее было безнадежно.

Однажды после обеда, в начале ноября, тетка послала ее к Кингсбери с поручением в единственную лавку этой деревни, надеясь скольконибудь оживить ее прогулкой на свежем воздухе.

– Что бы она ни делала, только бы не сидела уткнув нос в книгу, – сказала мистрис Редмайн, считавшая всякое чтение, кроме Библии по воскресеньям, более или менее вредным занятием.

Грации пришлось идти по той же самой дороге, по которой она так часто ходила с ним, на которой он в первый раз подошел к ней, возвращаясь из церкви. Как она все это хорошо помнила! Вид местности с тех пор очень изменился, но не к худшему. Темные вспаханные поля, золотые, красные и бурые оттенки еще не снятой жатвы, даже сорные травы в изгородях, и водяной щавель в оврагах и роса, которую не в состоянии было высушить ноябрьское солнце, все это вместе было прекрасно. На перекадине небольшой калитки, чрез которую ей надо было пройти, громко пела красношейка. Девушка остановилась и смотрела несколько минут грустными глазами на веселую птичку.

«Желала бы я знать, бывает ли горе у птиц», – сказала она, тихо отворяя калитку.

Она вышла в узкую ложину, окаймленную двумя запущенными изгородями из высоких густых кустов ежевики, орешника и боярышника, разросшихся на высоких склонах, изобиловавших в апреле подснежниками. При самом входе в эту ложину девушка внезапно остановилась и тихо вскрикнув прижала руку к сердцу, забывшемуся невыносимо.

Вдали виделась фигура приближающаяся к ней, фигура высокого мужчины, образ преследовавший ее дни и ночи, Губерт Вальгрев; он, очевидно, узнал ее и ускорил шаги.

Она сумела бы встретить его лично, если бы он пришел в Брайервуд и она была скольконибудь приготовлена к встрече с ним; но теперь самообладание покинуло ее, она упала на его грудь и зарыдала истерически.

– Милая моя, милая!

В течение нескольких минут он не мог произнести ничего кроме этих слов, но старался успокоить ее как испуганного ребенка и терпеливо дождался, пока не стихло ее волнение. Тогда он тихо поднял ее голову и взглянул на ее лицо.

– Что это, Грация? – воскликнул он с испугом.

– Как вы изменились?

– Изменилась? – спросила она с слабою улыбкой.

– Я была не совсем счастлива в последнее время.

– Почему же, милая? Разве чтонибудь случилось в Брайервуде?

– О, нет, там все здорово, и отец мой пишет самые утешительные письма, но...

– Но что же, Грация?

– Я так глупа, так малодушна! Я не могла совладать с собою, я думала, что никогда не увижу вас опять.

– И вследствие этого были несчастны?

– Да.

– А видеть меня, быть опять со мной, быть моею навсегда – было ли бы это счастьем?

Она подняла на него глаза с невыразимою нежностью.

– Вы знаете.

– Так это будет, Грация.

– Но ведь это невозможно! Вы должны жениться на другой.

– Она не будет стоять между мной и этим любящим сердцем, – сказал он обнимая ее и глядя на нее с гордою, счастливою улыбкой. – Будь она в десять раз более то, что она есть. Грация, она не могла бы помешать нашему счастью, так как вы остались верны мне, а я люблю вас всем сердцем.

– Осталась верна вам, – повторяла она грустно, я только о вас и думала с тех пор, как вы уехали.

– А я всеми силами старался забыть вас, Грация, я не мог. Я дал себе зарок никогда не встречаться с вами, но ваше милое лицо было постоянно предо мной. Оно преследовало меня дни и ночи, и наконец после такой долгой и тщетной борьбы, я вернулся к вам, надеясь, что вы мне изменили, Грация, и решились выйти замуж за фермера и что мне придется уехать разочарованным и освобожденным от моей любви. Изменили вы мне, Грация? Не стоит ли между нами какойнибудь краснощекий фермер?

– Фермер! – воскликнула девушка с презрением. – Если бы сам сэр Френ-

сис Клеведон сделал мне предложение, я отказала бы ему ради вас.

Губерт Вальгрев тихо вздрогнул.

– Сэр Френсис Клеведон, – повторил он. – Почему этот человек пришел вам в голову?

– Об этом человеке я часто думала, когда не знала вас, – отвечала она с улыбкой. – У каждой женщины есть герой, и сэр Френсис был моим героем, хотя я ни разу не видела его.

Лицо мистера Вальгрева, сиявшее пред том счастьем и торжеством, внезапно омрачилось.

– Вы никогда не видели его? В таком случае я не имею основания ревновать. Он, вероятно, красивый мужчина, потому что судьба не знает меры своим щедротам, если захочет быть щедрою. Ее фавориты ни в чем не нуждаются. Но не будем терять время, говоря об этом человеке, Грация, у нас есть более интересная тема. Милая моя, правда ли, что вы любите меня, что это бледное лицо изменилось от тоски по мне?

– Другой причины не было, – отвечала она застенчиво.

– И вы моя, Грация?

– Вы это знаете, – отвечала она, подняв на него глаза, тронувшие его до глубины души своею невинностью. – Я ваша, если вы решились пожертвовать теми надеждами на будущее, о которых вы говорили, и отказаться от богатой невесты.

– Возлюбленная моя, я почти всем готов пожертвовать для вас.

– И вы женитесь на мне? – спросила она нерешительно, и яркий румянец разлился по ее лицу. Даже в своем маленьком мире она успела узнать, что любовь не всегда ведет к браку. Во всякой деревне есть свои рассказы об обманутой любви и непостоянстве мужчин, и в Кингсбери были такие рассказы, и Грация их слышала.

– Я сделаю все, что обязан сделать честный человек, моя милая. Я всеми силами буду стараться, чтобы вы были счастливы, если вы доверитесь мне.

– Разве я могу сомневаться в вас, – отвечала она, Я так люблю вас!

– Следовательно, чем скорее тем лучше?

– Что? – спросила она с удивлением.

– Наше соединение.

– О, нет, нет. Вы не должны спешить. Это слишком большая жертва с вашей стороны, и если вы впоследствии раскаетесь, я буду несчастна, зная, что для меня вы отказались от того, чем так дорожили. Притом у меня есть отец. Нет, как ни люблю я вас, но без его ведома я не могу ничего сделать.

– Вот как, Грация! И это вы называете беспредельною любовью? Отец вам дороже меня? вспомните, как мало значения имел старый Капулетти для Джульетты, когда она полюбила Ромео.

Грация улынулась на эти слова. Он сам читал ей «Ромео и Джульетту», во фруктовом саду, в долгие летние вечера, и научил ее ценить это произведение лучше, чем она ценила его прежде.

– Но синьор Капулетти был несимпатичный отец, – сказала она, – а мой так добр.

– Милая моя, я не сомневаюсь, что отец ваш прекрасный человек, но ведь он теперь среди наших антиподов, а я боюсь долгих отсрочек. Жизнь и без того коротка. Поверьте мне, что фило-

софия Ромео и Джульетты была самая практическая философия: влюбились и обещались сегодня, женились завтра.

– Вспомните, как несчастлив был их брак.

– Absit omen. Мы будем стараться походить на них только в горячности любви и в преданности друг другу. Но пора нам поговорить серьезно. Вы дрожите, хотя сегодня, кажется, совсем не холодно.

Он полнее укутал ее шалью, взял ее под руку и тихо пошел вперед, смотря на нее.

– Какое счастье, что мы встретились здесь! Я приехал в почтовой карете из Танбриджа в Кингсбери и шел к вам, придумывая, чем бы мне оправдать свое посещение. Но теперь я избавлен от необходимости идти в Брайервуд. Мы решим все здесь в полчаса, дорогая моя, и приведем в исполнение наши планы, не возбудив никаких подозрений.

И мало помалу он открыл ей свои планы и опровергнул все возражения, которыми она прерывала его время от времени.

Он готов, говорил он, пожертвовать многим ради ее любви (чем именно он не определил), но открыто женившись на ней, он испортил бы (всю будущность. Он был уверен, что она сама этого не захочет.

– О, конечно нет, – отвечала девушка, – но мой отец? Вы помириете меня с отцом?

– Без сомнения, дорогая моя. Но теперь ваш отец далеко, и мы успеем решить, как нам помириться с ним, пока он будет на обратном пути. Теперь же поговорим о затруднениях, которые нам предстоит преодолеть немедленно. Их не много. Моя милая должна быть только очень скрытна, очень мужественна и уйти из Брайервуда тайно какнибудь на днях, положим, хоть ровно через неделю. Я ночую в Танбридже и встречу вас в Кингсбери в восемь часов утра, чтоб нам уехать в Лондон с девятичасовым поездом.

– В Лондон! – воскликнула она с испугом. – Разве мы будем венчаться в Лондоне?

– В Лондоне все возможно, моя милая; нет места, где так легко было бы сохранить тайну, как в Лондоне. Но не думайте, что я намерен запереть вас в дынном городе. Я найду хорошенькое гнездышко для моей птички гденибудь в окрестностях.

Весь этот план казался для Грации преисполненным ужасов. Она любила Вальгрева, очень любила, но неизвестное будущее тем не менее страшило ее. Покинуть родной дом, весь знакомый мир и уехать с ним отвергнутой своим семейством. Если брак их будет тайным, думала она, все знающие ее подумают, что она обесчестила себя. Эта мысль приводила ее в ужас.

– Могу я сказать дяде и тетке, что выхожу замуж? – спросила она.

– Можете, милая моя, в этом я не буду стеснять вас, но помните, что они не должны ничего знать, пока вы не уедете. Вы можете оставить после себя письмо, в котором скажете, что выходите замуж, не называя, однако, моего имени. Со временем они все узнают.

Так шаг за шагом, сопровождая свои убеждения нежными просьбами, он до-

бился ее согласия на его предложение. Она не могла подумать, без ужаса, как она встанет в туманное утро и уйдет тайком, как преступница, из родного дома. Но соединиться с ним! Она вспомнила ужасное время одиночества, когда тосковала о нем как о мертвом, и заплакала от внезапного прилива нежности.

– Есть ли чтонибудь, чего не сделала бы для вас? О, да, да, да, я приду.

– Вот это похоже на мою милую, смелую Грацию. Вспомните слова, которые я подчеркнул в вашем Теннисоне: «Верьте мне во всем, или не верьте ни в чем». Вы не раскаетесь в своем доверии, и я постараюсь возвратить румянец на эти бледные щеки. Знаете ли, Грация, что фермерская жизнь медленно убивала вас?

Они расстались, наконец, расстались потому, что Грация не могла медлить далее, потеряв уже целый час, в котором предстояло отдать отчет тетке. Был четверг, четвертого ноября: в четверг одиннадцатого ноября Грация должна была уйти тайно из дома, в семь часов утра, когда дядя ее кончит свой завтрак и уйдет осматривать хозяйство, а тетка будет занята в молочне. От Брайервуда до Кингсбери был час ходьбы по крайней мере. У калитки, отделявшей луговую тропинку от большой дороги, огибающей выгон, будет ждать ее мистер Вальгрев в почтовой карете. Он охотно избавил бы ее от длинного перехода в холодное ноябрьское утро, если бы не считал опасным приближаться к Брайервуду.

Несмотря на то, что более важные возражения были уже опровергнуты, Грация не могла согласиться без слабого протеста уйти, не взяв с собой венчального наряда.

– Уйти без багажа, безо всего! – воскликнула она. – Это ужасно! Когда моя пансионская подруга Эми Моррис уходила замуж, у нее было три больших сундука приданого. Я видела платье, – такое множество. Ее приданое готовили шесть месяцев. Подвенечное платье было белое шелковое. А я в чем буду венчаться, Губерт? – спросила она стыдливо, и голос ее задрожал, когда она назвала его по имени в первый раз в жизни.

Этот простодушный вопрос тронул его до глубины души. Тяжело сознавать себя негодяем и в то же время настаивать на своем бесчестном намерении.

– Милая моя, – сказал он после едва заметной паузы, – неужели вы думаете, что были бы дороже мне, если бы имели три сундука приданого? Вспомните историю бедной Гривели, которую я прочел вам однажды. В бедности и в смиренности молодая жена была всего дороже своему суровому мужу. Я буду любить вас, как рыцарь Эниды любил ее в ее полинявшем шелковом платье. Не обременяйте себя никакою ношей в четверг утром. Доставьте мне удовольствие купить все, что вам нужно, начиная со щеток для этих прекрасных волос и кончая стеклянными тупфлями, если вам вздумается подражать Сандрильоне, хотя комментаторы и говорят нам между прочим, что знаменитый башмачок был сделан из горностая и что ошибка произошла от типографской опечатки.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).



ЗА ЧТО ВАС ЛЮБЯТ ЛЮДИ

Положительные черты знаков зодиака. В каждом из нас есть что-то, достойное восхищения. Порой мы сами об этом не догадываемся до поры до времени. А что восхищает окружающих в вас? Возможно, ответ станет для вас приятным сюрпризом!

ОВЕН

Основная положительная черта этого знака - доброта. Овны отличные друзья, всегда готовые прийти на помощь. Они не оставят в беде никого, пусть даже малознамого человека. За свою помощь они не ждут особой благодарности, просто делают так, как подсказывает им сердце.

ТЕЛЕЦ

Родившиеся под покровительством данного созвездия - бесребреники, не ищущие выгоды ни в чем. Все их порывы абсолютно искренни и не таят в себе никакого подвоха. Тельцы запросто могут помочь коллеге справиться с трудным заданием или взять на выходные ребенка друзей или родственников, чтобы те могли отдохнуть. Им и в голову не придет что-то за это просить.

БЛИЗНЕЦЫ

Перед их обаянием не устоит никто. Они способны обворожить самого неприсutable представителя противоположного пола. Остроумие и шутливость Близнецов за считанные минуты развеселит и поднимет настроение. Их появление в компании сродни темной комнате, в которой вдруг включили свет.

РАК

Мягкость и тактичность людей-Раков часто помогает им выйти из трудных ситуаций. Они виртуозно находят компромисс, сглаживают острые углы и избегают серьезных проблем. Кажется, что у них не может быть врагов и недоброжелателей, и, как правило, это действительно так.

ЛЕВ

Бесстрашие Львов поистине вдохновляюще. Они решаются на рискованные мероприятия, долго не раздумывая. Представители семейства «кошачьих» не боятся ставить на карту все, что у них есть. Перейти на новую работу? Запросто!

Отправиться в экзотическое путешествие в одиночку? Легко!

ДЕВА

Острый разум Дев способен быстро и легко усваивать знания. Любую информацию они схватывают на лету, легко учатся и впитывают новый материал, как губки. Любознательность открывает им множество путей для саморазвития и самореализации. Аналитические способности позволяют Девам добиваться многого в одиночку, не прибегая к чьей-либо помощи.

ВЕСЫ

Надежность Весов делает их прекрасной опорой для всех, кто находится рядом с ними. Если они сказали, что что-то сделают, то обязательно сдержат свое слово. Им можно доверить любую информацию и не беспокоиться, что они расскажут о ней по секрету всему свету. Весы с уважением относятся к чужим тайнам и не пробалтываются о них даже в тесном дружеском кругу.

СКОРПИОН

Таких внимательных и понимающих личностей, как Скорпионы, еще нужно поискать. Они тонко чувствуют настроение собеседника, слушают, не перебивая и не пускаясь в нравоучения. Любой, кто с ними общается, ощущает

себя в этот момент самым значимым человеком на земле.

СТРЕЛЕЦ

Рожденным в конце осени и начале зимы свойственна кристальная честность. Они на дух не выносят лжи, всевозможных уловок и интриг. Стрельцы не обманут ни ради собственной выгоды, ни ради тщеславия. Все, что они говорят и делают, исходит от чистого сердца.

КОЗЕРОГ

«Рогатые» свернут горы, когда действительно чего-то захотят. Энергии им не занимать: они делают несколько дел одновременно, на протяжении целого дня погружены в бурную деятельность и, кажется, не знают усталости. Энергичность Козерогов заражает окружающих.

ВОДОЛЕЙ

«Льющие воду» мудры и рассудительны. У них не стесняются спросить совета даже те, кто намного старше их. И, действительно, Водолеи часто оказываются правы. Во многом благодаря тому, что предпочитают рассматривать ситуацию со всех сторон и выслушать несколько точек зрения. Им несвойственно делать поспешные выводы и взваливать вину на других.

РЫБЫ

«Водоплавающие» смотрят на мир позитивно и не унывают ни при каких обстоятельствах. Им не нравится грустить, а у тех, с кем они рядом, грустить просто не получается. Люди-Рыбы умеют находить позитивные стороны во всем и смотрят на неудачи как на новые возможности. Никакие передраги не выбьют их из колеи и не заставят власть в тоску. Они найдут в себе силы улыбаться, даже если в жизни у них не все так гладко, как хотелось бы.

ИСТЕК СРОК ГОДНОСТИ? НЕ БЕДА!

Бывает, срок годности закончился, а продукт еще выглядит вполне презентабельно. В пищу его, конечно, применять уже нельзя, но можно использовать иначе.

Так, например, просроченный майонез подойдет для чистки посуды из нержавеющей стали - она будет как новенькая! Кислое молоко может стать прекрасным маринадом для мяса. Молотый кофе, аромат которого уже выветрился, пустите на косметические средства - с его помощью получится отличный антицеллюлитный скраб (соедините 3 ст. л. кофе и 1 ст. л. геля для душа или растительного масла).

Ангелина.



9 СПОСОБОВ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛИМОН

Этот цитрус может сослужить неплохую службу не только в приготовлении пищи, но и в быту. Попробуйте!

ГДЕ СУШИТЬ ОДЕЖДУ?

Если у вас, как у меня, нет балкона, советуем делать так.

- * Чаще проветривайте помещение, где сушите вещи. Так и одежда высохнет быстрее, и влажность будет не такой высокой.
- * Сушите в дневное время, где вам в этом будут помогать солнечные лучи и естественное освещение.
- * Используйте вешалки для одежды - на них вещи сохнут гораздо быстрее.
- * Не держите сушилку в одной комнате. По возможности перемещайте ее по квартире, устанавливая в местах, где есть солнечный свет.
- * Также для удобства можно приобрести сушилку с подогревом.

Наталья.



Освежитель для фруктов. Авокадо и яблоки не испортятся, даже если вы не съедите их сразу. Положите на срез фрукта ломтик лимона. Альтернатива - сбрызнуть срезы лимонным соком.

Универсальная приправа. Цедра лимона может стать изюминкой в процессе приготовления некоторых блюд. Особенно хорошо цитрус сочетается с рыбой и свежими салатами. Цедру можно засушить и хранить в небольшой емкости. Для остроты вкуса можно добавить к ней смесь перцев.

Украшение для напитков. Многие в летнее время охлаждают напитки кубиками льда. На этапе заморозки добавьте в каждую емкость небольшой ломтик лимона. Получится вкусный и красивый кубик.

Очиститель для поверхностей. Также он удаляет грязные пятна со стола и чистит сантехнику. Кожуру одного лимона измельчить ножом, залить уксусом. Через 10-12 дней средство процедить и разбавить водой в пропорции 1:1. Готово!

От насекомых. Разрежьте цитрус и воткните в срезы бутончики гвоздики. Лимон в сочетании с пряностью отпугнет мошек и комаров.

Скраб против целлюлита. В составе лимона есть кислоты, прекрасно удаляющие ороговевший слой кожи. Вот почему этот цитрус входит в состав многих скрабов. Соедините тертую цедру (1 ч. л.) с 1 ч. л. крупной соли и используйте в качестве антицеллюлитного средства.

Свежесть для холодильника. Просто положите цедру лимона на полки холодильника и меняйте каждые 2-3 дня. Лимон впитает неприятные запахи и распространит легкий цитрусовый аромат.

Против накипи в чайнике. В этом случае поможет не сам лимон, а лимонная кислота, продающаяся в магазине. Насыпьте в чайник 1 ст. л. кислоты, залейте 1 л воды. Прокипятите воду, слейте, налейте чистой воды, вновь прокипятите и слейте. После этого можно наливать чистую воду и употреблять ее.

Для разделочной доски. Разделочная доска из дерева впитывает все запахи. Время от времени ей требуется чистка. Натрите доску половинкой лимона, оставьте на 10 минут, затем вымойте деревянную поверхность водой и моющим средством.

КАК ПОГЛАДИТЬ БЕЗ УТЮГА?

Когда утюга нет под рукой, а одежда мятая, советуем повесить ее над паром или в том помещении, где жарко (например, в кухне при включенной духовке). Перед этим нужно тщательно расправить вещи и повесить их на плечики.

Если у вас есть сушилка, положите одежду внутрь вместе с 3-4 кубиками льда. Запустите режим сушки - лед поможет складкам расправиться.

Ольга.

МАСТЕРИЦА

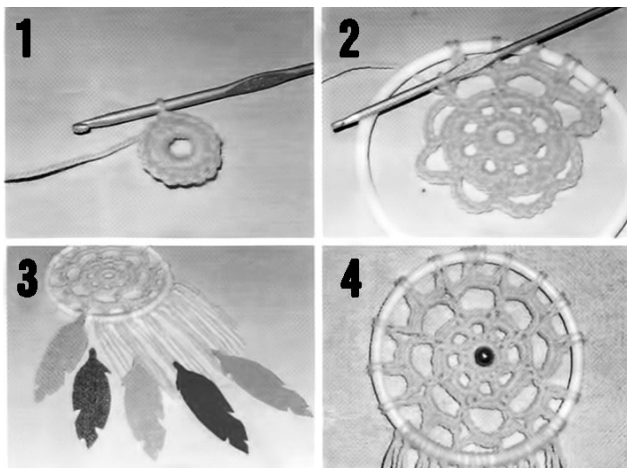


ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Пряжа (100% акрил, 200 м); крючок №3,5; кольцо пластиковое диаметром 12 см; бусины; плотный фетр толщиной 1 мм; швейные нитки с иглой; шаблон пера.

СОКРАЩЕНИЯ:

В.п. - воздушная петля,
с.с. - соединительный столбик,
сбн - столбик без накида.



ЛОВЕЦ СНОВ

Хотите видеть только приятные сны? Тогда повесьте над кроватью ловец снов. По индийскому поверью, он защищает человека от злых духов. От себя добавим: такое изделие может украсить интерьер.

Талисман должен находиться в изголовье кровати. Плохие сны будут запутываться в паутине, а хорошие - проскальзывать сквозь отверстие в середине амулета. В современной интерпретации он представляет собой ажурное полотно, натянутое на круг из дерева (а также пластика или ивовых прутьев). Обязательными элементами являются вплетенные в паутину бусины и перья.

1 Наберите цепочку из 8 в.п., с.с. в первую петлю для замыкания круга. 1-й ряд. 2 в.п. подъема, 15 сбн в кольцо, с.с. во вторую в.п. подъема. Всего 16 сбн (**фото 1**).

2-й ряд. 2 в.п. подъема, 3 в.п., пропустите одну петлю, 1 сбн в следующую петлю, 3 в.п. Повторите до конца кругового ряда. С.с. во вторую в.п. подъема, чтобы завершить ряд (всего 8 арок из 3 в.п.).

3-й ряд. С.с. в первую арку из 3 в.п., 2 в.п. подъема, 3 сбн в эту же арку, по 4 сбн в каждую из 7 последующих арок. С.с. во вторую в.п. подъема, чтобы завершить круговой ряд (всего 32 сбн).

4-й ряд. 2 в.п. подъема, 6 в.п., пропустите 3 петли, 1 сбн в следующую петлю,

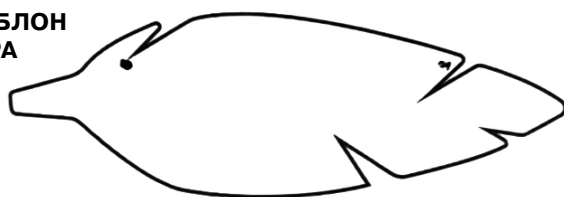
6 в.п. Повторите до конца кругового ряда. С.с. во вторую в.п. подъема, чтобы завершить ряд (всего 8 арок из 6 в.п.).

2 Переходим к 5-му ряду. 0 С.с. в первую арку из шести в.п., 2 в.п. подъема, 3 сбн в эту же арку, 2 в.п., с.с. вокруг пластикового кольца. 2 в.п., 4 сбн в ту же арку, 2 в.п., с.с. вокруг кольца, 2 в.п., 4 сбн, 2 в.п., с.с. вокруг кольца. 2 в.п., 4 сбн, 2 в.п., с.с. вокруг кольца, 2 в.п. Повторите до конца кругового ряда. С.с. во вторую в.п. подъема. Обрежьте нить и закрепите (**фото 2**).

3 Нарезьте 12 отрезков пряжи по 25 см и завяжите каждый из них посередине на кольце в нижней части так, чтобы сформировать бахрому разной длины. Используя шаблон пера, вырежьте 5 фетровых перышек и привяжите их к бахроме на разном расстоянии друг от друга (**фото 3**).

4 В середину ловца снов пришейте бусину. Свяжите цепочку длиной 40 см и привяжите ее сверху кольца (**фото 4**). Ловец снов готов!

ШАБЛОН ПЕРА



- * Гвоздь легко вбивается, если его острие окунуть в растительное масло.
- * Если в раствор цемента добавить сахар, он станет крепче.
- * Алебастр, разведенный молоком, дольше застывает – им легче заделывать щели щеткой.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ ЯГОДЫ

Любые ягоды перед мытьем надо осмотреть, выбрать испорченные и мягкие и только потом приступать к водным процедурам.

* Черешню, вишню, смородину поместите в решето или дуршлаг и опустите в емкость с водой. Потом нужно покачать ягодами из стороны в сторону. Повторите процедуру пару раз, меняя воду.

* Землянику поместите в емкость с водой и слегка перемешайте, чтобы осела грязь. После выньте в решето или выложите на марлю. Это поможет поскорее убрать воду, иначе ягоды раскиснут.

* Перед мытьем малины сначала избавьтесь от жучков. Для этого 1 ст. ложку соли растворите в 1 л воды. В раствор поместите ягоды и подержите несколько минут. Весь мусор должен всплыть. Воду слейте и хорошенько промойте малину под проточной водой. Второй способ помыть малину - поместите ягоды в решето и окуните в емкость с холодной водой. И так несколько раз. Не забывайте менять воду на чистую. Можно просто подержать малину несколько минут под струей проточной воды. Но напор должен быть слабым, так как под сильным ягоды расползутся. После мытья малину нужно выложить на хорошо впитывающее полотенце.

* Самый простой способ вымыть клубнику - поместить вместе с плодоножками в емкость с водой на 7-10 минут. За это время вся грязь должна осесть на дно. После выньте ягоды и разложите на хорошо впитывающее полотенце. Если сомневаетесь, что обычное мытье справится с микробами, добавьте в воду столовую ложку уксуса. После этого обязательно промойте ягоды под проточной водой.



Пригодится

При приготовлении мяса и рыбы смешайте лишнюю жидкость с мукой или крахмалом, добавьте немного томатной пасты – получится отличная подлива к гарниру.



ЧИСТИМ ЧАЙНИК ОТ НАКИПИ

Во время кипения минеральные соли, растворенные в воде, выпадают в осадок, и на дне и стенках электрического чайника образуется слой накипи.

Он не только ухудшает качество воды и влияет на вкус напитков, но и может навредить здоровью. Чтобы избавиться от накипи, смешайте уксус с водой (1:1) и вскипятите раствор в чайнике. Уксус эффективно удаляет известковые отложения и обеззараживает. Если под рукой нет уксуса, его с успехом заменит сок лимона или раствор лимонной кислоты, сода. Растворите в воде 500 г соды и залейте смесь в чайник. Оставьте на час-полтора, затем кипятите с

открытой крышкой не меньше 10 минут. Оставьте до остывания. Затем промойте чайник внутри проточной водой. Не забывайте регулярно очищать чайник снаружи. Особое внимание уделите носику и ручке. Именно эти две части прибора - средоточие болезнетворных бактерий. Если внутренности чайника нужно чистить примерно раз в месяц, то снаружи очищайте каждую неделю. Можно использовать воду с лимонной кислотой.

СУПЕРКЛЕЙ ДЕЛАЮ СВОИМИ РУКАМИ - ПРОСТО, БЫСТРО, ДЕШЕВО

Чтобы склеить бумагу, картон, керамику, дерево, пластик, не нужно покупать специальный клей. Его можно сделать самим из простых дешевых ингредиентов, которые есть в каждом доме. Такой клей быстро сохнет, не боится воды и держит действительно намертво. Итак, рецепт. Понадобится всего 3 ингредиента - пищевой желатин, 70% уксусная кислота и глицерин. Не забудьте про перчатки, чтобы защитить руки, посуду для варки и мерную ложку. В емкость, в которой будет вариться клей, вливаю 3 ст. ложки воды и довожу до

кипения. Всыпаю пачку желатина (20 г) и перемешиваю до растворения. После добавляю 1 ст. ложку эссенции, перемешиваю. Затем - 1 чайн. ложку глицерина и вновь перемешиваю. И все - клей готов! Хранить его можно в стеклянной банке с крышкой. Перед применением состав нужно нагреть на водяной бане. Деревянные поверхности, например, после проклейки уже через пару минут невозможно оторвать друг от друга. А через 15 минут стыковка становится просто железной.

Анатолий.



КАК ВИЗУАЛЬНО УВЕЛИЧИТЬ ГУБЫ

Необязательно использовать инъекции, чтобы добавить губам объем. Вам помогут специальные маски, гимнастика для лица и массаж.

Для более выраженного результата рекомендуется комбинировать все способы визуального увеличения губ. Возьмите за правило каждый вечер выделять по 30 минут на уход за собой.

Питаем и увлажняем

Маски из натуральных ингредиентов способны глубоко увлажнить губы и придать им насыщенный цвет. А если добавить в состав специальные компоненты, то можно добиться временного увеличения губ. Вам понадобятся база и активный ингредиент. Базой чаще всего выступают растительные масла - оливковое, виноградное, миндальное, - но можно использовать и более плотные текстуры - пчелиный воск, гигиеническую помаду (ее нужно растопить на водяной бане). Активные ингредиенты обеспечивают прилив крови к губам, за счет чего и появляется дополнительный объем. Самые популярные компоненты для масок: молотая корица, анисовое масло, мятное эфирное масло, имбирный порошок, гвоздичное масло. Следует соединить базу и «активатор» в пропорции 2:1, тщательно перемешать и нанести на губы на 3 мин. После этого смойте состав теплой водой и воспользуйтесь увлажняющим бальзамом.

✓ **Перед применением домашних масок для губ убедитесь в том, что у вас нет аллергии на все входящие ингредиенты.**

Вакуумный аппарат

В специализированных магазинах про-



даются помпы - вакуумные аппараты для коррекции формы губ в домашних условиях. Они обеспечивают временное увеличение в 2-3 раза. Удалите макияж, нанесите на губы плотный бальзам или питательный крем. Приложите помпу к лицу, поместив губы в специальное отверстие. Вытяните их вперед, сделав глубокий вдох. Таким образом можно создать вакуум в помпе. Оставьте помпу на губах на 30 сек. Затем оцените результат, при необходимости повторите все действия. Метод считается безопасным, если сравнивать его с инъекциями и хирургическими манипуляциями. Однако он имеет противопоказания: сахарный диабет, повреждения в области губ, купероз.

Фейсбилдинг

Вокруг губ находится 8 мышц, которые отвечают за их объем и форму. Регулярно тренируя эти мышцы, вы сможете добиться значительных изменений в нижней трети лица. * Аккуратно и нежно пощипывайте верхнюю и нижнюю губы большими и указательными пальцами. Кожу при этом не оттягивайте. Таким же образом про-

массируйте зону над и под губами. Это улучшит микроциркуляцию.

* Возьмите маленький колпачок и вставьте между губами. Следите, чтобы на коже вокруг губ не возникало складок. Подержите колпачок во рту в течение 1-2 мин. Такое упражнение направлено на расслабление губ и мышц вокруг рта.

* Мягко зафиксируйте губы большими и указательными пальцами. Слегка выдвиньте губы вперед, имитируя уточку. Пальцами оказывайте легкое сопротивление. Сделайте 20 повторений.

Грамотный макияж

Правильно сделанный макияж сделает любые губы волнующими, объемными и соблазнительными. Перед вами три простых способа.

1. С помощью тонкой кисти для губ нанесите матовую помаду так, чтобы самый насыщенный цвет был сконцентрирован в середине. Ближе к краю его надо тщательно растушевать. А в центр каждой губы нанесите прозрачный блеск, в области носогубной складки можно «слегка выйти за границы». Такой прием визуально делает губы больше.

2. Нанесите на губы корректор или плотный тональный крем так, чтобы очертания губ практически стерлись. Чуть выше верхней губы нарисуйте желаемый контур светлым карандашом. Заштрихуйте губы карандашом, сверху нанесите помаду в оттенке нюд. Промокните бумажной салфеткой (или слегка припудрите губы) и нанесите второй слой помады.

3. Попробуйте воспользоваться специальными блесками, увеличивающими губы, но не злоупотребляйте ими. Они слегка раздражают кожу губ (в состав чаще всего содержится ментол), за счет этого и происходит визуальное увеличение, но только на время. Затем блеск надо нанести снова.

КОГДА НУЖЕН СКРАБ ДЛЯ ГУБ?

Скраб мягко отшелушивает ороговевшие частицы кожи, позволяет сделать губы гладкими и подготавливает их к макияжу. Рекомендуется использовать его раз в неделю, особенно если вы предпочитаете матовые помады в макияже (они сушат нежную кожу губ, вызывая шелушение).

При выборе пилинга обращайте внимание на размер скрабирующих частиц: они не должны быть слишком крупными. Желательно, чтобы в составе продукта были масла, которые восстанавливают и питают кожу губ.

Прижмите к губам теплую махровую салфетку на 1 минуту. Нанесите скраб, мягко помассируйте кожу. Остатки удалите теплой водой. В завершение воспользуйтесь бальзамом.

ВМЕСТО КОСМЕТИКИ!

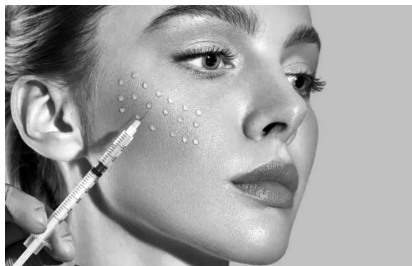
7 ПРОЦЕДУР ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА

Эти процедуры уменьшат объем вашей косметики в три раза. А еще помогут просыпаться в образе «уже практически готова» и сэкономят время на утренних сборах.



Современные косметические средства позволяют практически «нарисовать» себе новое лицо: длинные ресницы, густые брови, идеальный тон. Но если вы хотите подчеркнуть естественную красоту и не перегружать кожу косметикой, обратите внимание на следующие процедуры.

Биоревитализация заменит хайлайтер и тон



Ни один хайлайтер не сможет придать лицу естественное сияние, если кожа обезвожена. А вот биоревитализация заставит лицо сиять, потому что глубоко увлажняет дерму.

Процедура представляет собой инъекции гиалуроновой кислотой. Она насыщает кожу питательными веществами, разглаживает ее, делает сияющей и упругой.

Наилучший эффект достигается после курса (5-7 процедур), однако разница будет заметна уже с первого раза.

✓ **Биоревитализацию рекомендуется делать только в медицинской клинике. Это не салонная процедура!**

Солярий или бронзер?

Визуально сгладить неровности кожи и выровнять тон лица поможет загар. Важно не переусердствовать и сделать загар легким (и однородным!). Быстрее всего добиться такого эффекта можно с помощью солярия.

Начинать необходимо с коротких сеансов по 2-3 минуты, постепенно увеличивая время. Буквально через 3-5 посещений вы получите равномерный

загар, который позволит вам отказаться от бронзаторов. Учитывая невысокую стоимость минуты в солярии, экономия получится ощутимой.

Долговременная укладка бровей вместо карандаша

Обладательницы густых бровей, которые каждое утро пытаются уложить «волосок к волоску», используя карандаш и гель, точно оценят долговременную укладку.

Это ламинирование волосков и закрепление их в нужном направлении. При желании осуществляется также окрашивание. В результате вы получите ухоженные брови, которые не нужно каждое утро укладывать, а в течение дня не придется поправлять макияж.

✓ **При окрашивании бровей выберите цвет на 1-2 тона светлее ваших волос.**

Массаж заменит крем от морщин

Чтобы помолодеть и постройнеть, достаточно избавиться от отеков. Застой жидкости в организме визуально прибавляет человеку возраст.

Лучший способ избавления от отеков - профессиональный массаж (как лица, так и тела). Уже с первой процедуры вы почувствуете легкость. Если пройти курс из 5-10 массажей, то можно надолго забыть о дорогих кремах от морщин и подтягивающих лосьонах для тела.

Татуаж губ. Стоит пробовать?

Техника выполнения перманентного макияжа напоминает обычную татуировку с использованием похожей машинки и иглы. Но пигмент вводится под верхний слой кожи, намного ближе к поверхности. В результате болевые ощущения не такие выраженные. Благодаря татуажу можно на долгое время забыть о помадах и блесках для губ.

Но есть и обратная сторона медали. Эффект держится от 3 до 5 лет, и выбранный цвет макияжа со временем

может надоесть. Однако избавиться от пигмента не так-то просто. Кроме того, важно тщательно выбирать мастера и салон, чтобы исключить риск занесения инфекции.

Ламинирование ресниц лучше, чем тушь?

Отличный вариант для любительниц натурального макияжа. Во время ламинирования мастер укладывает волоски на специальный валик, затем наносит состав на 20 минут. В завершение расчесывает реснички, придавая им изгиб. После такой процедуры можно на целый месяц забыть про тушь, потому что ресницы станут яркими, плотными, будут выглядеть удлиненными. Эффект утрачивается постепенно, поэтому вы не столкнетесь с выпавшими пучками.

Кератиновое выпрямление - идеальная укладка

Представьте, что у вас появилась возможность стать обладательницей послушных волос. Чтобы прическа выглядела идеально, вам достаточно просто помыть голову и высушить волосы. Если эта новость повергла вас в шок, то вы, вероятно, тратите немало времени и средств на ежедневную укладку.

Кератиновое выпрямление помогает волосам лежать ровным «полотном», сиять. При этом волосы не будут пушиться, путаться и завиваться. Повторять процедуру нужно каждые 6 месяцев.



Вкусно и полезно

ЛЕТНИЕ САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



ХУМУС С ОВОЩАМИ

Понадобится: нут - 200 г, лимонный сок - 1 ст. л., оливковое масло - 3 ст. л., кунжут - 2 ст. л., приправа зира - 1 щепотка, черный перец - 1 щепотка, огурец - 2 шт., морковь - 1 шт., сельдерей - 2 стебля, редис - 5 шт., болгарский перец - 2 шт., краснокочанная капуста - 100 г, оливки, маслины - по 20 г.

Раскалите сковороду, выложите кунжут. Жарьте, помешивая, до золотистого цвета. Кунжут остудите, измельчите в блендере. Добавьте 1 ст. л. оливкового масла и перемешайте.

Нут замочите на 6 ч. Слейте воду, налейте новую. Варите 2 ч. до мягкости. Воду слейте, оставив 1 стакан.

Нут измельчите в блендере. Добавьте измельченный кунжут, зиру, черный перец и оливковое масло. Влейте лимонный сок и постепенно добавляйте слитую воду.

Все овощи вымойте. Редис нарежьте тонкими кружочками, остальные овощи нарежьте дольками. Капусту нарежьте крупными кусками. Подавайте вместе с хумусом, маслинами и оливками.

СЭНДВИЧИ С МОЦАРЕЛЛОЙ

Понадобится: хлеб - 6 ломтиков, помидоры - 2 шт., моцарелла - 50 г, чеснок - 1 зубчик, сливочное масло - 1 ст. л., руккола - 2 веточки, пророщенные ростки пшеницы для украшения, соль, черный перец - по вкусу.

Растопите масло, выложите ломтики хлеба и слегка обжарьте с каждой стороны до золотистого цвета. Очистите чеснок и натрите зубчиком горячий хлеб. Слегка остудите.

Помидоры и моцареллу нарежьте кружочками. Рукколу нарвите и выложите на хлеб, затем положите сыр и помидоры. Украсьте пророщенными ростками пшеницы, посолите и поперчите. Есть и другой вариант приготовления. Ломтики хлеба посолите и поперчите, поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 3 мин. Затем положите кружочки моцареллы, запекайте еще 2 мин., пока сыр не подтает.



В ЧЕМ ПОДАТЬ САЛАТ?

К любому овощному салату подойдут сухарики, поджаренный хлеб, лаваш. При желании можно подать салат в пите или тортилье. В таком случае помимо заправки по рецепту добавьте 2 ч. л. несладкого йогурта без добавок, сметаны или майонеза.



САЛАТ «ПРЯНЫЙ»

Понадобится: куриное филе - 300 г, помидоры черри - 3 шт., редис - 3-5 шт., огурец - 1 шт., руккола, листья салата, базилик - по 1 пучку, лимонный сок - 2 ст. л., оливковое масло - 2 ст. л., чеснок - 2 зубчика, соль, черный перец, специи - по вкусу.

Чеснок пропустите через пресс. Куриное филе натрите солью, перцем, специями и чесноком. Оставьте на 20 мин., заверните в фольгу. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 30 мин. Фольгу разверните, запекайте еще 10-15 мин. до румяной корочки.

Помидоры черри разрежьте пополам, редис нарежьте тонкими кружочками, огурец - полукольцами. Всю зелень вымойте, обсушите и крупно нарвите. Выложите все овощи и зелень в салатник. Курицу нарежьте кусочками, выложите сверху. Соедините лимонный сок, оливковое масло и пропущенный через пресс чеснок. Полейте салат и перемешайте.

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»

Понадобится: зеленый горошек - 10 стручков, помидоры черри - 5 шт., огурец - 1 шт., лук - 1 шт., петрушка - 1 пучок, нерафинированное подсолнечное масло - 2 ст. л., горчица - 0,5 ч. л., лимонный сок - 1 ч. л., жидкий мед - 0,5 ч. л., соль, черный перец - по вкусу.

Зеленый горошек вылуцтите. Помидоры черри нарежьте четвертинками, огурцы - кубиками. Лук нарежьте мелкими кубиками. Петрушку измельчите, оставьте 2-3 веточки для украшения. Соедините все ингредиенты, посолите, поперчите и перемешайте. Соедините подсолнечное масло, горчицу, лимонный сок и жидкий мед. Заправьте салат и перемешайте.

Дайте настояться 15 мин., еще раз перемешайте и подавайте. Украсьте петрушкой.



СУП СО СВЕКОЛЬНОЙ БОТВОЙ

350 г курицы, 3 картофелины, морковь, луковица, 2 зубчика чеснока, пучок свекольной ботвы, соль, 700мл воды, лавровый лист, 30 мл растительного масла.

Картофель нарежьте кубиками. Курицу - кусочками. Все сложите в кастрюлю, залейте теплой водой и добавьте лавровый лист. Доведите до кипения и готовьте 15 минут. У ботвы обрежьте стебли, листья нарежьте лентами и добавьте в кастрюлю вместе с 1/2 чайн. ложки соли. Морковь и лук спассеруйте в масле. Добавьте зажарку в суп, следом - измельченный чеснок. Варите еще 3-5 минут. В конце добавьте зелень.

КАРП В ДУХОВКЕ С ОВОЩАМИ

Карп, 0,5 кг картошки, лимон, луковица, болгарский перец, чеснок, 7 ст. ложек растительного масла, 200 г помидоров черри, соль и смесь перцев.

Картофель, 2 зубчика чеснока и лук почистите. Половину лимона нарежьте кружочками. Смешайте масло, измельченный чеснок, соль, смесь перцев, выжмите сок половины лимона. Картофель и перец нарежьте брусочками, лук - дольками. Полейте овощи половиной заправки. Нижнюю сторону рыбы обмажьте маринадом, брюшко начините частью лука, нарезанного лимона и помидоров, посолите. Выложите картофель, оставшийся лук, перец и помидоры в форму с пергаментом. В середину положите карпа. Сделайте надрезы, вставьте в них дольки лимона. Обмажьте карпа маринадом. Запекайте 40 минут при 220 градусах.

САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ И ШПИНАТА

По пучку щавеля и шпината, 2 яйца, лук-шалот, огурец, 1 ст. ложка оливок, 5 ст. ложек растительного масла, соль и душистый перец.

Лук нашинкуйте тонкими перьями. Шпинат и щавель нарежьте соломкой. Яйца сварите, почистите и разрежьте на 4 части. В тарелку или в салатницу выложите первым слоем шпинат, затем щавель, нарезанный брусочками огурец, лук и оливки. Сверху выложите яйца, полейте маслом, посолите и поперчите.



Рисовая

200 г риса, 150 мл молока, 500 мл воды, 20 г + 1 чайн. ложка сливочного масла для смазывания, 40 г сахара, яйцо + желток, 50 г темного изюма, щепотка соли, панировочные сухари, 2 ст. ложки сметаны.

Рис сварите до готовности, отвар слейте. Добавьте в кашу кипяченое горячее молоко, сахар, соль. Варите 10 минут. Немного охладите,

вбейте яйцо, добавьте изюм, растопленное сливочное масло. Форму смажьте маслом, посыпьте сухарями. Распределите в ней рисовую массу слоем 4-6 см. Отдельно смешайте сметану с желтком и смажьте верх запеканки. Запекайте при 240 градусах в духовке примерно 15 минут.

Овощная с манкой

4 картофелины, морковь, луковица, 100 г капусты,

ЗАПЕКАНКИ КАК В ДЕТСКОМ САДУ

60 г зеленого горошка, сливочное масло, 1 ст. ложка манки, 30 г сметаны, яйцо, растительное масло, соль.

Картофель почистите и поставьте вариться в подсоленной воде. Лук нарежьте мелко и спассеруйте на растительном масле. Добавьте натертую морковь, обжарьте все вместе. Готовый картофель истолките в пюре, добавьте небольшой кусочек сливочного масла. Капусту нарежьте небольшими тонкими брусочками, припустите в небольшом количестве воды. Через 5 минут после закипания добавьте горошек и готовьте еще 2-3 минуты. Всыпьте манку. Готовьте до загустения. Смешайте с обжаренными овощами, после - с картофелем. Подсолите. Дайте смеси немного остыть, вбейте яйцо и выложите в форму, смазан-

ную сливочным маслом и присыпанную манкой. Смажьте сверху сметаной и присыпьте манкой. Выпекайте 30-40 минут при 180 градусах. Полейте готовую запеканку растопленным сливочным маслом.

Яичная

4 яйца, 180 мл молока, по 1 чайн. ложке сливочного масла и муки, щепотка соли.

Смешайте муку с небольшим количеством молока до однородной массы. Яйца хорошо размешайте вилкой с солью. Добавьте муку, разведенную в молоке. После влейте оставшееся молоко и хорошо разболтайте. Форму для запекания смажьте сливочным маслом. Влейте в нее яичную смесь и отправьте в разогретую до 180 градусов духовку примерно на 20 минут.



СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ?

Число дня рождения в нумерологии подскажет, как сделать уже существующий союз мужчины и женщины крепким и избежать в дальнейшей жизни материальных проблем.

Число дня рождения определяется просто. Из полной даты рождения нас интересует только день. Например, человек родился 28 января 1982 года. Берем только день - 28. Складываем цифры, из которых состоит это число, между собой: $2 + 8 = 10$. Далее приводим к однозначному результату: $1 + 0 = 1$. Таким образом у нас получается высчитать число дня рождения. В данном примере это 1.

1. Вы уверены в себе, четко знаете, чего хотите добиться в будущем. Не удивительно, что в браке именно вы лидер. Вам требуется научиться придерживаться «золотой середины» - не пускать дела семейные на самотек, но и не превратиться в тирана и деспота.

Сконцентрируйтесь на карьере. Постоянно развивайтесь в выбранной сфере, ваше саморазвитие - залог того, что материальное благосостояние будет только расти. Поэтому не стесняйтесь вкладывать деньги в себя. Такое вложение непременно вскоре окупится.

2. Ваша задача - стать со своим супругом лучшими друзьями. Для этого старайтесь не только разделять его интересы, но и приобщать к своим увлечениям. Идеальный вариант - найти какое-то общее хобби, которое вас сплотит еще больше.

В финансовых вопросах не идите на

поводу у своих желаний. Перед тем, как потратить крупную сумму денег, хорошо подумайте - действительно ли это так необходимо. Финансы требуют разумного к себе отношения.

3. В трудных ситуациях не бойтесь брать ответственность на себя. Именно ваша решительность и оптимистический настрой укрепят брак. Но не стоит бравировать тем, что вы - залог счастливого союза. И не забывайте поддерживать партнера. Не скупитесь на похвалу даже по самому незначительному поводу.

Деньги начнут появляться тогда, когда вы решите, для чего конкретно они вам нужны. Поэтому не поленитесь составить список всего того, что вам необходимо в ближайшее время.

4. Ваша надежность, преданность семье, практичность очевидна многим. Минус в том, что вы предсказуемы, а от этого в браке партнеру может стать скучно. Начните устраивать своему спутнику жизни романтические сюрпризы, внесите разнообразие в повседневную жизнь, измените некоторые свои привычки.

Улучшить свое материальное положение вы сможете только своим трудом. Ждать, что деньги появятся внезапно, не стоит. Если финансовых средств стало не хватать, то ищите либо более высокооплачиваемую работу, либо подработку.

5. Вы находитесь в постоянном ожидании того, что вот-вот наступит новая, лучшая жизнь, что все проблемы решатся - осталось только немного подождать. Но жить нужно здесь и сейчас. Поэтому, если что-то не устраивает в своей второй половинке, смело ему об этом говорите. Недосказанность «убивает» брак. Вы живете по принципу «то пусто, то густо». Поэтому нужно постараться сделать так, чтобы второй период был наиболее продолжительным по времени, а первый проходил максимально быстро.

6. Вам противопоказано одиночество. Рядом с вами постоянно должен находиться возлюбленный. Это делает вас зависимой от семейных уз. Поэтому цените своего партнера, относитесь с пониманием к его слабостям, не конфликтуйте по пустякам. Не нужно тратить все, что зарабатываете. Вам следует обязательно создать так называемую «финансовую подушку безопасности». Откажитесь от кредитов и микрозаймов, начните копить.

7. Ваши интересы не должны быть в приоритете. Партнер вовсе не обязан вам постоянно идти на уступки. При возникновении спорных вопросов не нужно стараться всеми возможными способами «перетянуть одеяло» на свою сторону. Попробуйте искать компромиссы.

Относитесь к деньгам проще. Не нужно пытаться из всего извлечь материальную выгоду, везде экономить. Избавьтесь от ощущения того, что вам постоянно не хватает денег. Тратьте деньги (в рамках разумного, конечно же) - будут еще.

8. Главный враг вашего брака - быт. От выполнения обязанностей по дому вы не получаете никакого удовольствия, поэтому пытайтесь распределить их в равной степени со своим супругом. Такой подход не укрепляет брак. Поэтому нужно в какие-то моменты принять «бытовой удар» на себя.

Если вы ощущаете недостаток денежных средств, то сконцентрируйтесь на решении этой проблемы.

Определите «дыры», в которые утекают деньги, поищите дополнительные источники доходов, и ситуация непременно исправится.

9. Проявляйте заботу о своем партнере и не требуйте ничего взамен. Это не означает, что укрепить брак стараетесь только вы. На ваше поведение непременно поступит ответная реакция, просто выразаться она будет в чем-то другом.

У вас постоянно появляются какие-то непредвиденные расходы, что, естественно, сказывается на толщине кошелька. Определите, действительно эти незапланированные траты так необходимы или от них есть возможность отказаться?

Марио Ланца	Воспитанник Черно-Мырдин					Его одолел Одиссей	Собрание вятчей	Толпа ребят Подполковник					
		Ловкое действие	Автобус из Риги	Обрез мужчины Смелый мальчик	Пожод мужа на сторону			Укрытие от танков		Полный ералаш		Зверь-падальщик	
Перец в томате	Пенал для горошин					Касатик по-другому	Режиссер Ролан...	Род очков					
					Приоткрытый сорт кофе					Каркас будущей избы		Валюта жителей Тегерана	
Штат вредных жуков	Тыква, мочалка Пират в романе			Элемент упряжи Самец пчелы			Древние осетины	Флибустьер Дверь палатки					
Выстрелы из 10 пушек	Высшая степень расцвет	Шотл. юбка Располож. зубов			Грузовичок Баскет-лига			Дым над водой Мота протеста				Театр из Японии	
			Муза Пушкина Родич чибиса			Пиво, сырьё Глаза в камеру			Помог Так же зовут				
Пропулочная территория			Меч самурая Выражение лица				Дамой хрюкает... Муратова		Ассамблея Кадр, надпись				
				Боевая машина с люком			Снасть рыбака На наш...хватит			Династия в Китае		Полорогий зверь	
Модное возвышение	Печатная форма				Столица Древнего Египта			Угол в астрономии					
				"Женщина в огне" актер				Полярная область					
Араб на верблюде	Ювелирная техника				Водка в барах Токио			Подвижный крепеж					

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №28

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: «Следопыт». Пион. Норка. Фасет. Сват. Позолота. Лото. Кап. Удар. Обзор. Алина. Доха. Угар. Иглу. Том. Просо. Клещи. Рис. Учеба. Узбек. Сержант. Пуск. Шептала. Ехидна. Корн. Кора. Рид. Ротор. Шаль.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Спа. Агар. Чапек. Опала. Оле. Упор. Ирис. Бистро. Фотон. Гора. Кант. Финал. Балл. Союз. Укус. Акр. Лангет. Одр. Зев. Тавро. Тембр. Ерш. День. Хвощ. Ежиха. Слуга. Миска. Перевод. Недра. Ата. Нил. Трактор. Кадь.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

Валентину ЕЛИЗАРШВИЛИ
Поздравляю с Днем Рождения!

Пусть этот день не шумный праздник,
Не красный день в календаре,
Но он счастливый и прекрасный
Ты появилась на земле.
И я сердечно поздравляю
Тебя с таким чудесным днем
И от души тебе желаю
Здоровья, радости во всем.



Алла Титвинидзе

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009

9 771987 600002

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**

Наш адрес: Грузия. Тбилиси.
пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.
Гл. редактор Вета Аракелова
Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12

(Звонить по понедельникам)

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

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



ПОЧЕМУ КОШКА ТАК СЕБЯ ВЕДЕТ?

Иногда питомцы ведут себя странно в нашем понимании - например, метят постель или смотрят в пустой угол, словно там привидение. Это вызывает у хозяев много вопросов.

Неадекватное поведение кошки может объясняться разными причинами, считает Ольга Петренко, ветеринар. Самые частые из них: проблемы со здоровьем, дискомфорт из-за определенных предметов в доме, возрастные особенности и негативный опыт в прошлом. Задача хозяина - правильно интерпретировать сигналы.

Метит постель

Если вы не стерилизовали питомца, будьте готовы обнаружить метки в самых неожиданных местах - даже в вашей кровати. Это не значит, что кошка пытается отомстить или она глупа. Когда животное не стерилизовано, оно таким образом показывает, кто в доме главный, особенно если в квартире проживают и другие животные. Иногда причиной такого поведения является заболевание мочеполовой системы - цистит или мочекаменная болезнь. Животное начинает испытывать боль при походе в туалет, лоток ассоциируется у него с неприятными ощущениями. Именно поэтому питомец ищет другое место, где можно справить нужду. Теплая и мягкая постель кажется ему идеальным вариантом.

Сует хвост вам в лицо

Вы засыпали с кошкой под боком, а проснулись от того, что она подсунула вам свою пятую точку чуть ли не в лицо? На самом деле все просто: животные

нюхают друг друга под хвостом, чтобы познакомиться. У каждого есть свой уникальный запах. Так они могут быстро продемонстрировать свое дружелюбие: «Я настроен мирно и хочу узнать тебя». Если котик подставляет то самое место прямо к лицу - считайте, вам протянули ладонь для рукопожатия, выказали симпатию и доверие.

Открывает рот, понюхав что-то

Иногда кошка, учуяв аромат вещи, еды, вдруг открывает рот и застывает в таком положении на некоторое время. Это может испугать хозяина - питомец словно находится в трансе. На самом деле у животного на небе находятся рецепторы, благодаря которым кот или кошка улавливает запахи. Вомероназальный



Зарывая корм, питомец дает понять: это моя еда и не смей, хозяин, ее трогать!

орган помогает чують оттенки некоторых ароматов; также с его помощью питомцы улавливают в воздухе феромоны других котов. Так что просто пройдите мимо и не мешайте любимцу исследовать новый объект.

Сбрасывает вещи со стола

Стоит вам положить что-нибудь на стол или полку, кот тут же пытается сбросить его на пол? Это может быть связано с естественной потребностью животного в охоте. Кот тихо приближается к объекту преследования, нападает на него, а затем лапкой проверяет, жива ли жертва. Вы можете скорректировать его поведение, если приобретете игрушки и начнете играть с котом.

Иногда кошки сбрасывают вещи с поверхности, чтобы привлечь внимание хозяина. Питомец словно говорит вам: «Я тут! И мне нужно общения!» Уделите ему немного внимания - котик будет доволен!

Сосет одежду

Возможно, такого кота рано отлучили от матери. Привычка сосать вещи (одежду, одеяло и т.п.) часто сохраняется у взрослых животных именно по этой причине. Во время процесса у животного выделяется гормон радости, благодаря которому ему удастся бороться с негативными эмоциями. Иногда кошки начинают вести себя так, когда испытывают стресс. В этом случае обеспечьте животному максимальный комфорт. Отучить отданной привычки сложно.

Смотрит в пустой угол не моргая

Иногда кажется, будто кошки видят потусторонние объекты, недоступные человеческому глазу. Мир котиков выглядит иначе за счет особого строения глаз - зрение питомца в шесть раз острее человеческого. Довольно часто кошка смотрит в пустой угол, потому что замечает летящую ворсинку. Вместо нее может быть насекомое или тень. Если питомец смотрит на стену и не шевелится, при этом не реагируя на ваши слова, и вам кажется, будто он окаменел, возможно, кот обижен на вас. Такое часто случается после того, как хозяин наказывает животное или не уделяет должного внимания.

У меня для тебя подарок!

Если животное живет в частном доме или летом на даче, оно может приносить хозяину своеобразные подарки - дохлах мышей, например. Не ругайте питомца: таким образом он показывает вам свою любовь, почтение и уважение. Кстати, домашние кошки, бывает, «дарят» игрушечных мышек, что тоже неплохо.

Цвета неба и земли

Вещи в стиле кантри выполнены из натуральных материалов (хлопок, лен, кожа) - нейтральной расцветки. Для одежды Дикого Запада характерно сочетание синего и коричневого (олицетворение неба и земли). А что насчет принтов? Это могут быть маленькие цветочки, клетка, прочие геометрические узоры. Возможны нашивки.



Звезды носят кантри



Светская львица **Оливия Палермо** выбрала монохромный образ в теплых опенках. И дополнила его клатчем с бахромой.



Австралийская актриса **Николь Кидман** с помощью небрежной укладки и легкого макияжа добавила непринужденности образу в стиле кантри.



Сиенна Миллер оделась в стиле Дикого Запада, используя платье с принтом в цветочек, джинсовую жилетку и замшевые аксессуары.

На контрасте

Чтобы создать образ в стиле кантри, сделайте ставку на контраст нежных и грубых элементов. Например: кружево и джинсы, летящее платье и сапоги-казаки, ковбойская шляпа и блузка с рюшами. Подчеркнуть удобство и самобытность стиля можно с помощью объемной сумки, обуви на низком ходу, украшений из дерева или кожи.





ФАРШИРОВАННЫЕ

«ЛОДОЧКИ»

Цукини - 1 шт., шампиньоны - 5 шт., помидор - 1 шт., болгарский перец - 1/2 шт., твердый сыр - 100 г, чеснок - 2 зубчика, петрушка - 2 веточки, оливковое масло - 1 ч. л., растительное масло для жарки, соль, **черный перец - по вкусу.**
Цукини вымойте, разрежьте пополам. Выньте мякоть с семенами ложкой так, чтобы получились углубления. Смажьте цукини оливковым маслом со всех сторон. Шампиньоны вымойте, мелко нарежьте. Обжарьте на масле, помешивая, 5-7 мин., чтобы выпарилась вода. Добавьте мелко нарезанный помидор и измельченный болгарский перец. Посолите, поперчите, жарьте еще 5 мин. Начинку слегка остудите. Петрушку вымойте и мелко нарежьте. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Все добавьте к грибам с овощами и тщательно перемешайте. Аккуратно выложите начинку в цукини. Сыр натрите на мелкой терке и посыпьте цукини. Поставьте в духовку при 190 градусах на 25-30 мин.



ГАВАЙСКОЕ ПОКЕ

Киноа - 100 г, нут - 50 г, помидоры черри - 100 г, редис - 2 шт., молодой горох - 100 г, огурец - 1 шт., твердый сыр - 50 г, оливковое масло - 1 ст. л., соль, **черный перец, прованские травы - по вкусу, соленый крекер и зелень - для подачи.**
Нут замочите на 4 ч., залейте водой (1:4), отварите до готовности, 40 мин., воду слейте и остудите. Киноа залейте водой (1:2), варите 15 мин., воду слейте и слегка остудите. Помидоры черри нарежьте пополам, посолите, поперчите, посыпьте прованскими травами и сбрызните оливковым маслом. Поставьте в духовку при 190 градусах на 10-15 мин. Огурец нарежьте тонкими дольками. Редис вымойте, срежьте кончики и нарежьте кружочками. Половину гороха выложите, остальной оставьте целиком. Сыр нарежьте мелкими кубиками. Выложите ингредиенты в тарелку, посолите, поперчите, посыпьте прованскими травами. Украсьте зеленью и подавайте с соленым крекером.



КАПРЕЗЕ

Цукини - 2 шт., моцарелла - 100 г, помидоры - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, петрушка - 1 веточка, базилик - 1 пучок, оливковое масло - 3 ст. л., итальянские травы - 1 ч. л., прованские травы - 0,5 ч. л., соль, **черный перец - по вкусу.**
Цукини вымойте, разрежьте пополам. Выньте мякоть с семенами ложкой, чтобы получились углубления. Смажьте цукини 1 ст. л. оливкового масла и обжарьте с двух сторон до золотистой корочки. Выложите в форму. Половину пучка базилика и петрушку измельчите. Добавьте пропущенный через пресс чеснок. Все перемешайте и выложите в цукини. Помидоры вымойте и нарежьте дольками. С моцареллы слейте жидкость, сыр нарежьте кружочками. Выложите сыр и помидоры на цукини, чередуя слои. Посолите, поперчите, посыпьте итальянскими и прованскими травами. Полейте оставшимся оливковым маслом. Прикройте форму фольгой. Поставьте в духовку при 190 градусах на 15 мин. Закуска готова!



ПЕРЧИКИ С НАЧИНКОЙ

Болгарский перец - 5 шт., помидоры черри - 100 г, кабачок - 100 г, баклажан - 1 шт., базилик - 3 листа, чеснок - 1 зубчик, оливковое масло - 2 ст. л., итальянские травы - 1 ч. л., сушеные травы (любые) - 1 ч. л., соль, **черный перец - по вкусу.**
Болгарские перцы вымойте, разрежьте пополам и смажьте 1 ст. л. оливкового масла со всех сторон. Баклажан вымойте, нарежьте кубиками, посолите и оставьте на 15 мин. Затем промойте и обжарьте на оставшемся оливковом масле 1 мин. Добавьте нарезанный кубиками кабачок и жарьте еще 1 мин. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, перемешайте и снимите с огня. Помидоры черри разрежьте пополам. Базилик измельчите. Все добавьте в овощную начинку, посолите, поперчите и добавьте специи. Все аккуратно перемешайте и начините перцы. Выложите в форму, на дно налейте немного воды, прикройте фольгой. Поставьте в духовку при 200 градусах на 25 мин.

