

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСЛЕДСТВИЯ

ПЛЮС

№30

июль 2022

цена:
2,5 лари

**Как снять
стресс**

стр.35

Томатная

диета

стр.22

**Почему не
помогают витамины**

стр. 5

**Если в семье
начались конфликты**

стр. 18

История любви

Клара Вик - Роберт Шуман

стр.20, 21

Николь Кидман:

стр.16, 17

“Главное в сериале - это повествование”

МОДНЫЕ ВЕЩИ

ВОТ ЭТО ПРИНТ!

Лето-2022

Цветы, клетка, растения, абстракция - многообразие весенних принтов поражает воображение. Какой выберете вы, чтобы оказаться в центре внимания?

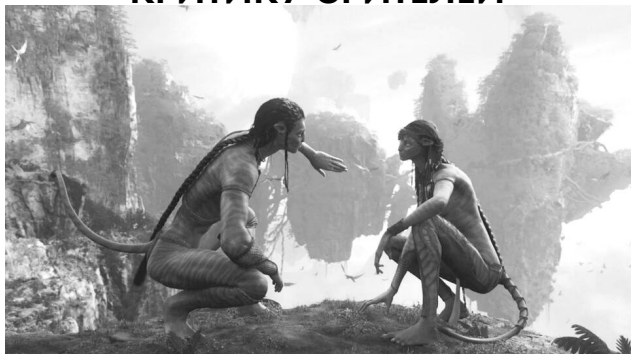


ЦВЕТЫ И ФРУКТЫ

Цветочные мотивы сделают образ романтичным и женственным. В этом сезоне популярен принт с крупными соцветиями. Однако будьте внимательны: такой рисунок визуально добавляет объем. Также в тренде изображения фруктов и ягод. Они отлично смотрятся в нарядах, собранных для отпуска. Сочетайте одежду с ярким принтом с однотонными вещами и минимумом аксессуаров.



ДЖЕЙМС КЭМЕРОН ОТВЕТИЛ НА КРИТИКУ ЗРИТЕЛЕЙ



Кинорежиссер Джеймс Кэмерон сказал, что не желает слышать “нытье” в связи с продолжительностью “Аватара”. Он заявил, что зрители смотрят сериалы по несколько часов и недовольны, что картина идет три часа. Об этом Кэмерон сообщил Empire.

“Я не хочу, чтобы кто-то ныл о продолжительности фильма, пока сидит и смотрит телевизор по восемь часов. Я видел, как мои дети сидят по пять часов за просмотром часовых эпизодов сериала”, – сказал режиссер.

Он добавил, что новый сезон “Очень странных дел” бьет рекорды по просмотрам. Кэмерон зада-

ет вопрос: “Надо ли было бороться с Вечной около 27 часов?”. Джеймс считает, что нет, однако все это смотрели.

Первая часть “Аватара” стала самым кассовым фильмом за историю кино, пока не вышли “Мстители: Финал”. Потом, в 2021 году, картина вернула первенство, когда вышла в повторный прокат в Китае. Лента идет 2 часа 42 минуты. Хронометраж сиквела “Аватар: Путь воды” еще не объявлен. Премьеру запланировали на 16 декабря 2022 года.

Ранее сообщалось, что Кэмерон может отказаться снимать последние части фильма “Аватар”.

ЭМБЕР ХЕРД РЕШИЛА ЕЩЕ РАЗ ЗАСУДИТЬ ДЖОННИ ДЕППА



Эмбер Херд вновь собралась засудить Джонни Деппа. Бывшая жена актера, обвинявшая его в домашнем насилии, собрала армию адвокатов и планирует обжаловать вердикт по делу о клевете.

Актриса настаивает, что на предыдущем громком процессе экс-супруг

не привел прямых доказательств своих слов, а только косвенные, а также он подкупил присяжных.

Таким образом, актриса хочет затянуть процесс и отложить выплату не подлежащей для нее компенсации в размере более десяти миллионов долларов США.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93—200—223

РЕЖИССЕРОМ КИНОВЕРСИИ МУЛЬТФИЛЬМА DISNEY «ГЕРКУЛЕС» СТАНЕТ ГАЙ РИЧИ



Британский режиссер, достаточно хорошо известный многим по фильмам «Джентльмены», «Большой куш», «Карты, деньги, два ствола», а также по некоторым иным кинокартинам, выступит в роли режиссера киноверсии классического мультфильма студии Disney «Геркулес» от 1997 года.

Работать над новой картиной будет принадлежащая Джо и Энтони Руссо продакшен-компания AGBO, выпустившая фильм «Мстители: Финал», а автором чернового варианта сценария стал Дэйв Каллахэм (кстати, «Шан-Чи и леген-

да десяти колец» вышла именно из-под его пера!). Тем не менее, не исключено, что впоследствии в сценарий внесут правки и другие авторы – сейчас компания AGBO как раз занята поиском сценаристов для проекта! В целом же сюжет фильма будет выстроен вокруг жизни и подвигов хорошо известного многим персонажа греческой мифологии Геракла, и наверняка фильм получится очень интересным – в 2019 году свет увидела снятая Гаем Ричи киноадаптация не менее популярного мультфильма Disney «Аладдин», и, надо заметить, она имела очень большой успех!

КВЕНТИН ТАРАНТИНО СНОВА СТАЛ ОТЦОМ

59-летний Квентин Тарантино и его супруга Даниэла Пик, воспитывающие двухлетнего совместного сына Лео, снова стали родителями – на сей раз у них родилась дочка.

И новорожденная, и счастливая мамочка чувствуют себя отлично, правда, из клиники их пока что еще не выписали. Инсайдеры сообщили, что девочка родилась в минувшую субботу, 2 июля, а вот имя малышки счастливые родители пока что не раскрыли. Кстати, обзавестись наследниками Квентин решил лишь в отношениях с Даниэлой,

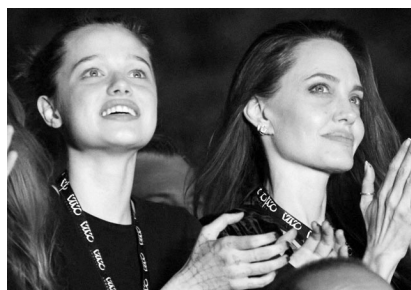


а ведь ранее он встречался и с такими известными актрисами, как Маргарет Чо, Кэти Гриффин, Жюли Дрейфус, София Коппола и Мира Сорвино! Когда-то ему даже приписывали роман с Умой Турман, правда, эти домыслы были не единожды опровергнуты. С Даниэлой же Квентин расписался в 2018 году – несмотря на то, что они несколько раз расставались и снова сходились, некоторое время спустя Квентин и Даниэла все-таки научились находить компромиссы и уступать друг другу!

АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ С ДОЧЕРЬЮ ШАЙЛО ПОСЕТИЛА КОНЦЕРТ ГРУППЫ MENESKIN В РИМЕ

Анджелина Джоли вместе с дочерью Шайло посетила концерт группы Meneskin в Риме, которым итальянские рокеры открыли свой первый мировой тур Loud Kids. Музыканты исполнили свои хиты в Большом цирке перед многотысячной толпой.

Напомним, что в Италию Джоли прилетела, чтобы работать над своим новым фильмом “Без крови” (Without Blood), главную роль в ко-



тором играет Сальма Хайек. Однако в перерыве от работы голливудская актриса и режиссер проводит время с семьей.

Недавно Джоли заметили на прогулке с дочерьми Захарой и Вивьен.

Однако больше всего папарацци охотятся за 16-летней Шайло, которая оказалась в центре внимания общественности из-за своего увлечения танцами.

NETFLIX ПРИОБРЕЛ ПРАВА НА НОВЫЙ ФИЛЬМ С ДЖОННИ ДЕППОМ

Netflix приобрел права на трансляцию французского фильма La Favorite (“Фаворитка”) с Джонни Деппом в главной роли, премьера которого запланирована на 2023 год. Также стриминговый сервис профинансирует съемки, сообщает Bloomberg.

По данным агентства, сначала фильм выйдет в прокат в кинотеатрах Франции, после чего станет доступен на платформе Netflix.

О том, что Депп снимется в исторической драме “Фаворитка” французского кинорежиссера Майвенн, издание Variety сообщило еще в январе. Актер сыграет короля Людовика XV, это будет его первая роль на французском языке. Съемки картины стартуют этим летом,



они будут проходить в окрестностях Парижа, преимущественно в Версальском дворце.

“Фаворитка” — первый крупный контракт Деппа за долгое время. Актер столкнулся со сложностями в карьере после того как его бывшая жена, Эмбер Херд, обвинила его в домашнем насилии. Джонни был вынужден отказаться от роли Геллерта Грин-де-Вальда в кинофраншизе “Фантастические твари” по вселенной Гарри Поттера, его перестали приглашать в другие проекты.

Недавно завершилось разбирательство между Джонни Деппом и Эмбер Херд по делу о клевете, в котором актер одержал победу. Суд обязал Херд выплатить ему компенсацию в размере 15 млн долларов.

НАОМИ КЭМПБЕЛЛ ПОЛУЧИЛА СТЕПЕНЬ ДОКТОРА НАУК

Супермодель Наоми Кэмпбелл получила степень доктора наук. Степень ей присудил Университет творческих искусств в Англии в качестве признания ее огромного вклада в модную индустрию.

Церемония награждения состоялась в Королевском фестивальном зале в Лондоне. Для церемонии награждения Наоми Кэмпбелл выбрала бежевый ком-



бинезон Burberry.

Во время вручения диплома Наоми не смогла сдержать слез.

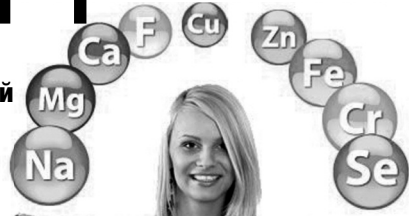
Никогда никому не позволяйте изменить то, как вы себя чувствуете, изменить вас, ваше видение и то, чего вы хотите для себя,

— сказала супермодель со сцены, обращаясь к выпускникам. Поддержать Наоми Кэмпбелл пришла ее мама Валери Моррис.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Каждую весну, несмотря на удлинение светового дня, потепление и расцвет всей природы, включая и человеческий организм, мы сталкиваемся с проблемой под названием авитаминоз. То есть с тяжелой нехваткой витаминов - низкомолекулярных биологически активных веществ, участвующих в большинстве обменных процессов организма.



Почему не помогают витамины?



Симптомы и последствия

Как проявляется авитаминоз, знают даже те, кто к медицине не имеет отношения. Симптомы обычно одинаковы у всех, разница только в интенсивности. Признаками авитаминоза являются непреходящее чувство усталости, мышечная слабость, различные расстройства пищеварения (например, склонность к жидкому стулу, развившаяся внезапно и без очевидных внешних факторов), иногда - головокружение и головная боль, чувство зябкости, небольшие нарушения (снижения) скорости мышления и памяти. Наконец, расстройства сна: как в сторону усиления (непреодолимая сонливость), так и, наоборот, трудности с засыпанием, частые пробуждения по ночам. В общем, столкнуться с подобными симптомами дискомфортно, а ведь это - признаки авитаминоза легкой степени! В дальнейшем идет раз-

витие реальных болезней, например, отсутствие витамина С вызывает цингу, витамина Е - снижение либидо, витамина D3 - хрупкость костей.

И что же делать с этим? Ответ очевиден: употреблять побольше витаминов, как непосредственно из продуктов питания, так и в виде витаминных комплексов.

Но, увы, порой все эти меры ни к чему не ведут, и явления авитаминоза продолжают существовать или даже усугубляются. Почему? Да потому что витамины плохо усваиваются или вовсе не усваиваются организмом!

Это, в свою очередь, происходит по следующим причинам, устранив которые, можно восстановить обменные процессы и ликвидировать очередной авитаминоз.

7 главных причин

1. Витамины в пище могут разрушаться при неправильном хранении или приготовлении про-

дуктов. Например, витамин С не выносит высоких температур. При 600 он разрушается. Следовательно, продукты, богатые аскорбиновой кислотой (капуста, citrusовые, помидоры и т.д.), нужно употреблять исключительно в сыром виде.

2. В овощах и фруктах витамины долго не живут: наследие прошлогодних урожаев уже ничего полезного не содержит. К тому же на витамины негативно влияют сырость и солнечный свет.

3. Ряд витаминов способен усваиваться лишь вместе с жиром, так называемые жирорастворимые - D, E, A. Они могут попасть в организм, только если их носители (например, для витамина А это морковь) будут съедаться с маслом, сливками, сметаной.

4. Витамины сами не способны перемещаться по организму. Их «транспорт» - это специальные белки. И если упо-

треблять недостаточное количество белка с пищей, то транспортировать витамины попросту будет нечем!

5. Самое неприятное - так называемая мальабсорбция, то есть нарушение всасывания питательных веществ в тонком кишечнике. Встречается она при воспалительных заболеваниях верхних отделов ЖКТ (гастритах, дуоденитах, холециститах и т.д.), но может быть проявлением аномалии развития организма, например целиакии. Здесь необходимы обследование и консультация врача-гастроэнтеролога.

6. Неправильное употребление пищи - недостаточное разжевывание и обработка слюной, питание сухомятку, излишне обильное питание.

7. Бездумный прием БАДов и лекарственных средств может не только не улучшить, но даже сильно ухудшить картину вашего здоровья. Обязательна консультация врача.

Чаще всего людей волнуют проблемы гипертонии, а ведь и гипотоникам нужна помощь. Рекомендую для облегчения состояния о б р а - титься к



СПРАВИТЬСЯ С ГИПОТОНИЕЙ

китайскому лимоннику. Залейте 1 часть семян лимонника 10 частями водки и дайте настояться две недели. Принимайте затем по 20-40 капель, рас-

творив в воде, 2 раза в день за полчаса до еды.

Можно приготовить сироп. Отожмите из ягод лимонника сок и добавьте на 1 л сока 1,5 кг сахара.

Доведите до кипения и закатайте в стерилизованные банки. Сироп можно добавлять по утрам в чай.

Надежда Ломакина.

Неужели цистит развивается из-за недостаточной гигиены? Можно ли заразиться им при половом контакте? Отвечаем на эти и другие вопросы о самом распространенном женском заболевании.

ВСЯ ПРАВДА О ЦИСТИТЕ



Причины возникновения инфекции мочевыводящих путей могут быть разные: от заболеваний мочевого пузыря и почек до дисбактериоза, уреоплазмоза и беременности. Но механизм их развития всегда один и тот же: в слизистую мочевого пузыря попадают бактерии и активно там размножаются.

Цистит возникает и у женщин, и у мужчин, но у представительниц слабого пола в 8 раз чаще. Все дело в строении женской уретры. Она гораздо короче, чем у мужчин, и имеет ребристую структуру. Это способствует развитию в уретре бактерий. Во время мочеиспускания мочевого пузырь сжимается слишком резко и «засасывает» последнюю порцию мочи назад со всеми микроорганизмами.

Нужно чаще мыться!

Утверждать, что цистит появляется из-за недостаточной гигиены, не совсем верно. Нужно понимать: бактерии всегда присутствуют в женском влагалище и уретре, но в организме здорового человека их численность не превышает безопасного числа, независимо от того, сколько раз в день вы принимаете душ. Однако любой гормональный сбой или ослабление иммунитета увеличивают риск развития заболевания.

Часто попадание бактерий в уретру связано с неправильной гигиеной после туалета. Например, иногда в уретру попадают микрочастицы кала. На количество циститов с заражением кишечной палочкой приходится до 70% всех случаев заболевания.

Партнер может заразить меня циститом?

Нет, заразиться циститом половым путем невозможно. Само по себе это заболевание не передается от партнера к партнеру. А вот бактериальной инфекцией, которая может стать одной из причин цистита, легко заразиться таким образом. Именно поэтому стоит отдавать предпочтение защищенному сексу с постоянным партнером.

Еще одна частая причина цистита - тесные брюки и некачественное белье. Трение и «парниковый эффект» в зоне промежности создают благодатную почву для размножения бактерий.

Как лечиться?

Обнаружив у себя признаки цистита - боль и жжение при мочеиспускании, учащенные позывы в туалет, тошноту, боль в животе и боках, помутнение мочи, повышение температуры, - обязательно обратитесь к врачу. Он направит вас на анализ крови, общий анализ мочи, бактериальный посев мочи, анализ из влагалища на дисбактериоз. По результатам, в зависимости от того, какую природу имеет цистит (инфекционную или бактериальную), врач назначит лечение.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Травяной отвар или настой ромашки не помогут победить бактериологический цистит - потребуются антибиотики. Если в анализах обнаружится кишечная па-

Для справки

Цистит - инфекция мочевыводящих путей, воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря, сопровождающееся болью внизу живота, резью при мочеиспускании, помутнением мочи, частыми позывами в туалет.

По статистике, до 35% женщин до 45 лет хотя бы раз в жизни сталкиваются с циститом. В 70% случаев он протекает остро и имеет бактериальную природу.

лочка, то параллельно нужно будет лечить кишечник.

Какие могут быть последствия?

Велик риск спутать цистит с другим похожим по симптомам заболеванием: аппендицитом, механическим повреждением мочеточника, гинекологическим отклонением или дисфункцией почек, например пиелонефритом.

Впрочем, в пиелонефрит может перерасти недолеченная или запущенная инфекция мочевыводящих путей. А в худшем случае бактерии из мочевого пузыря попадают в кровоток и вызывают урологический сепсис, который без своевременной медицинской помощи может привести к тяжелым последствиям.

Профилактика поможет?

Конечно! Если следить за здоровьем и обращать внимание на сигналы организма, риск заболеть циститом значительно снизится.

✓ Не сдерживайте позывы к мочеиспусканию и своевременно опорожняйте мочевой пузырь. В противном случае там могут развиваться бактерии.

✓ После полового акта обязательно подмойтесь с использованием средства для интимной гигиены и опорожните мочевой пузырь.

✓ Носите белье из хлопка и в меру свободную одежду из натуральных тканей. Следите, чтобы не создавалось трение в интимной зоне. По возможности откажитесь от использования ежедневных прокладок. Лучше в течение дня поменять нижнее белье.

✓ Не сидите на холодной поверхности, не купайтесь и не мочите ноги в холодной воде: это ослабляет иммунитет и позволяет бактериям беспрепятственно размножаться. Причем неизвестно, какой орган окажется под ударом. У кого-то - горло, у кого-то - уши, а у кого-то - мочевой пузырь.

Пользуйтесь мягким средством для интимной гигиены, чтобы избежать воспаления.

5 фактов о пользе кофе для разных систем организма

Многие пьют его по утрам, просто потому, что им нравится вкус. Другие ждут от него бодрящего эффекта. И не все догадываются, какую еще пользу кофе может приносить здоровью.

История кофе начинается с легенды. Его название образовано от наименования местности Кафа в Эфиопии, где, по преданиям, люди первыми обнаружили бодрящий эффект семян кофейного дерева. В рассказах упоминается пастух IX века Калди, который заметил, что после поедания ярко-красных ягод с определенных куростов его козы стали гораздо бодрее. Он попробовал их сам и отнес ягоды монаху в соседнем монастыре. Монах не одобрил их использование и бросил в огонь. Позже обжаренные зерна были извлечены из угля, измельчены и растворены в горячей воде. Так была получена первая в мире чашка кофе.

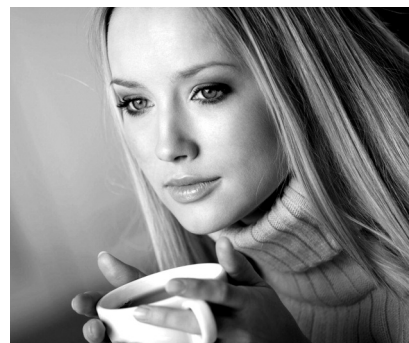
В Европе XIX века такие известные личности, как Густав Климт, Зигмунд Фрейд, Джеймс Джойс и Эгон Шиле вдохновлялись атмосферой венских кофеен. А Иоганн Себастьян

Бах даже написал «Кофейную кантату» со словами «Ах! Как сладок вкус кофе! Нежнее, чем тысяча поцелуев, слаще, чем мускатное вино!»

Сегодня кофе – один из самых популярных напитков. Его любители, начинающие каждый день с чашки аро-

На заметку

Кофе представляет собой сложную смесь из более чем 1000 биологически активных веществ. Основными из них являются кофеин, известный своими стимулирующими свойствами, витамин B2 и магний, необходимые для роста и развития клеток, а также полифенолы и хлорогеновые кислоты – природные антиоксиданты. Другие компоненты в настоящее время являются предметом интенсивных исследований ученых.



матного напитка, скорее всего, не задумываются о его пользе или рисках для здоровья. При этом кофе долгое время был предметом научных споров. В 1991 году Всемирная организация здравоохранения внесла его в список возможных канцерогенов - веществ, вызывающих рак. А в 2016 году кофе был реабилитирован, поскольку исследования показали, что он не увеличивает риск образования злокачественных опухолей. Их виновником было курение, часто идущее рука об руку с употреблением кофе.

В 2019 году в журнале Nutrients был даже специальный выпуск, посвященный влиянию кофе на здоровье. Современные данные показали, что употребление кофе в целом безопасно и даже полезно для здоровья. Рассмотрим самые важные научные доказательства.

1. Кофе снижает риск развития диабета

Многочисленные исследования, проведенные во всем мире, показали, что умеренное (3-5 чашек в день) потребление кофе снижает риск развития сахарного диабета II типа. Содержащиеся в кофе полифенолы и магний могут улучшить переработку глюкозы в организме.

2. "Спасает" от заболеваний сердца и инсульта

В результате исследования, в котором приняли участие около 80 тысяч женщин, было доказано, что 2-4 чашки кофе в день снижают риск развития ишемической болезни сердца и инсульта. Подобного эффекта не оказывают ни чай, ни энергетические напитки с кофеином. Ученые предположили, что положительное влияние оказывает не кофеин, а другие химические соединения, которые содержатся в кофе.

3. Уменьшает депрессию

Полифенолы, содержащиеся в кофе, действуют как антиоксиданты. На некоторых людей они действуют как антидепрессанты.

ПЕЙ С УДОВОЛЬСТВИЕМ, НО В МЕРУ

Кофеин может воздействовать на психическое состояние, повышая концентрацию внимания, настроение и уменьшая беспокойство. Однако у некоторых, особо чувствительных к кофеину людей он может, напротив, вызвать тревогу, беспокойство и бессонницу. Внезапная отмена кофе иногда вызывает головную боль, усталость, беспокойство и снижение настроения в течение нескольких дней.

4. Защищает от расстройства нервной системы

Крупномасштабные исследования показали, что ежедневное употребление 3-5 чашек кофе в сутки снижает риск развития болезни Паркинсона более чем на 50%, а болезни Альцгеймера - более чем на 60%.

Кроме того, важно, в каком виде ты его пьешь. Сахар, взбитые сливки и сиропы могут превратить простой черный кофе в высококалорийный напиток, не несущий никакой пользы здоровью.



5. Уменьшает риск развития желчекаменной болезни

Кофеин и другие компоненты этого напитка стимулируют сокращение желчного пузыря и предотвращают развитие так называемого сладж-синдрома - состояния, при котором желчь застаивается в пузыре, и образуются камни.

Кому стоит от него воздержаться

Как мы видим, кофе обладает рядом полезных свойств для организма. Но если человек пьет кофе и при этом продолжает курить, мало двигаться и неправильно питаться, то все благотворные эффекты этого напитка сводятся к нулю. Также, разумеется, здесь важна и мера - не стоит пить более 3-5 чашек в день. Употребление кофе стоит уменьшить и тем, кто обладает особой чувствительностью к нему: у некоторых людей он может вызывать учащенное сердцебиение, тревогу и бессонницу. То же самое касается тех, у кого есть проблемы с артериальным давлением. При беременности также стоит уменьшить потребление кофе до 2-х чашек в день или заменить этот напиток безкофеиновыми вариантами.



СТРЕЛЯЕТ В УХЕ

Это крайне неприятное ощущение, которое знакомо многим. Но боль в ушах – далеко не все «неудобства», которые может вызвать отит.

Отит – это любые воспалительные процессы в ухе. А поскольку наше ухо – довольно сложная система, различают несколько разновидностей этого заболевания.

НАРУЖНЫЙ – обычно связан с попаданием инфекции на кожу из-за снижения местного иммунитета. Так бывает, когда слишком рьяно соблюдаешь гигиену, используя ватные палочки, или в ухо попадает грязная вода.

СРЕДНИЙ – это поражение среднего уха, в том числе барабанной перепонки. Чаще это следствие заболеваний носоглотки (риниты, гайморит, ангина, грипп, ОРЗ). Инфекция мигрирует по евстахиевой трубе, которая связана с носоглоткой.

ВНУТРЕННИЙ ОТИТ, или лабиринтит. Инфекционное поражение внутренней части уха. Это самый редкий вид заболевания, и проявляется оно, когда не лечится наружный и средний отит. При такой стадии заболевания инфекция поражает вестибулярный аппарат внутреннего уха, и может наступить глухота.

Заболевание может быть острым и хроническим. Во втором случае процесс носит вялотекущий характер и при малейшем снижении местного иммунитета переходит в острую форму. Помимо того, что все отиты протекают довольно болезненно, они опасны и такими последствиями, как разрыв барабанной перепонки, который грозит потерей слуха. К счастью, это не навсегда: перепонка со временем заживает, и слух восстанавливается. Но требуется длительное лечение.

Причины недуга

Основная – воспаление, вызванное вирусами и бактериями. Также заболевание могут вызывать:

- ✿ **генетическая предрасположенность**, связанная со сниженным местным иммунитетом;
- ✿ **болезни носоглотки**, в том числе и хронические;
- ✿ **аденоиды** (у детей);
- ✿ **механические травмы** ушных раковин и слухового прохода;

✿ **инородные предметы** в ушах (это касается и слухового аппарата);

✿ **неаккуратное** и слишком частое удаление ушной серы;

✿ **промывание носа** изотоническими растворами (доказано, что они вымывают полезную микрофлору, облегчая распространение инфекции);

✿ **попадание грязной воды** в ухо;

✿ **давление на уши** (например, при погружении в воду на большую глубину или при взлете самолета, но только в том случае, если инфекция уже проникла в организм).

В чем проявляется

Симптомы болезней ушей всегда ярко выражены. Те или иные признаки присутствуют в зависимости от тяжести заболевания:

✿ **постреливание** в ухе и болезненные ощущения в слуховых проходах;

✿ **ощущение плескания воды в ухе** (симптом выражен при экссудативном отите среднего уха);

✿ **заложенность**, ощущение слышимости собственного голоса, шумы в ушах;

✿ **отечность** вокруг уха и слабость лицевых мышц;

✿ **головокружения** и головная боль;

✿ **лихорадка**, (озноб);

✿ **сильная боль в ухе** с ощущением давления, которая внезапно прекращается, и наступает облегчение (в этом случае речь идет о разрыве барабанной перепонки). Помимо этих симптомов есть и другие, характерные для разных видов этого заболевания. Так или иначе терпеть боль и тем более ждать, когда все само пройдет, нельзя! Следует обязательно показаться врачу.

Профилактика

✓ **Не допускай переохлаждения организма, которое ведет к снижению иммунитета. В холодное время года носи головной убор.**

✓ **После купания очищай слуховые проходы от воды, промакивая их полотенцем.**

✓ **Своевременно лечи заболевания дыхательных путей.**

✓ **Не переусердствуй с гигиеной ушей. Откажись от использования ватных палочек, вытирай уши полотенцем.**

Диагностика

Сначала врач осматривает ухо с помощью отоскопа. Если он подозревает средний отит, то может назначить тимпанометрическое исследование. Оно позволяет определить, есть ли жидкость в среднем ухе или евстахиевой трубе. Если есть, может провести анализ этой жидкости, чтобы выяснить, какого типа бактерии присутствуют и насколько они чувствительны к различным антибиотикам.

Еще один старый, но эффективный метод диагностики – рефлектометрия, которая измеряет отраженный звук.

Для выявления рисков осложнений (например, менингита) врач-отоларинголог может назначить проведение томографии и рентгенографии.

Кроме того, обязательны анализы крови и мочи на количество лейкоцитов, которые могут свидетельствовать о наличии инфекции.

Чем лечат

Как правило, основу терапии составляют антибиотики. Но назначать их может только специалист, поскольку некоторые из них обладают ототоксическим действием, и их бездумное употребление грозит потерей слуха. Курс, назначенный врачом, ни в коем случае нельзя прерывать, даже если кажется, что все прошло! Выжившие бактерии легко создадут новую колонию, невосприимчивую к антибиотикам, и придется принимать более сильные лекарства и начинать курс заново (как правило, он более длительный).

Кроме того, врачи назначают и препараты местного воздействия – капли от отита. В составе таких средств активные вещества, снимающие воспаление, а также лидокаин, устраняющий боль. Самостоятельно применять их нельзя! Если болезненные ощущения в ухе связаны с разрывом барабанной перепонки, то капли могут попасть в среднее и внутреннее ухо и «убить» слуховой нерв.

Для снятия отеков назначают глюкокортикоидные препараты, антигистаминные средства, а также сосудосуживающие капли в нос.

В качестве дополнительного лечения возможно применение и антисептиков, а для обезболивания – ибупрофен и парацетамол.

Хирургические методы

При гнойных поражениях и в случаях риска развития тяжелых осложнений врач может прибегнуть к дренажу. Для этого в барабанной перепонке делается небольшое отверстие: оно обеспечивает среднему уху нужную вентиляцию и не позволяет скапливаться гною. Операцию проводят под общим наркозом, она занимает не более 15 минут. Метод дренирования может применяться и для внутренних областей сосцевидного отростка (он находится за наружным слуховым проходом). Если поражена евстахиева труба, для ее продувания и прочищения используется специальный катетер, через который могут вводиться и лекарственные препараты (но эта процедура делается исключительно в условиях стационара!).

В домашних условиях

Прежде чем применять что-то самостоятельно, сначала проконсультируйтесь с врачом, чтобы не сделать себе еще хуже.

1. Приложи к уху смоченное в холодной воде полотенце. Подержи минут 20 - это поможет на какое-то время снять боль. А вот теплые компрессы можно делать только с разрешения врача! Если заболевание связано с гнойным воспалением, то прикладывание горячего его усилит. Если прогревание разрешено, приложи грелку или бутылку с теплой водой, замотанную в полотенце.

2. Полощи горло солевым раствором (1/2 ч. л. 1 соли на стакан теплой воды). Это поможет снять отек в евстахиевой трубе и снизить давление на барабанную перепонку. Можно использовать и отвар ромашки - он обладает антисептическим действием.

3. Подвигай челюстями так, как будто что-то пережевываешь. Подобная манипуляция поможет снизить давление в среднем ухе (именно оно и провоцирует боль).

4. Обеспечить приток свежего воздуха в помещение. Носоглотку не стоит раздражать резкими запахами - краски, табачного дыма.

5. Следи за влажностью воздуха в квартире: она должна быть не менее 40-60%. Важно, чтобы уши и носоглотка не пересыхали.

6. Пей больше жидкости. Например, теплый чай или воду без газа комнатной температуры. Жидкость смывает бактерии с горла, помогая слизистой бороться с инфекцией.

От состояния позвоночника зависит здоровье всего организма. Что полезно и что вредно для него, рассказывает профессор, специалист в области травматологии и ортопедии, врач высшей категории Евгений Мазуркевич.

Бегать можно только здоровым и молодым



- Евгений Анатольевич, можно ли уберечься от остеохондроза и сохранить позвоночник здоровым до глубокой старости?

- К сожалению, полностью оградить себя от остеохондроза нельзя. Но следить за здоровьем этого важного органа необходимо. Что такое позвоночник? Образно говоря, это вешалка, на которую подвешены все органы. Если какой-то участок в позвоночнике поврежден, страдает тот орган, за работу которого он отвечает. Например, болит рука или нога, но очаг боли в позвоночнике. Можно натирать руку или ногу мазями, ставить компрессы, делать массаж, но боль не пройдет. Или, бывает, болит спина, а человек все откладывает визит к врачу на потом. В итоге - запущенный остеохондроз, который привел к появлению грыжи межпозвоночных дисков. Это уже посерьезнее, чем остеохондроз, хотя и с грыжами вполне можно справиться. Что такое, в сущности, грыжи межпозвоночных дисков? Это мозоли - мозоли на позвоночнике. Медики научились с ними бороться, но лечиться надо вовремя.

- Какой совет вы можете дать читателям прежде всего?

- Поскольку заболевания позвоночника - расплата за прямохождение, надо следить в первую очередь за тем, как вы ходите, в какой обуви - удобной или нет. Бывает так, что дефект ступни приводит к тому, что болит... шея. Человек идет к доктору с жалобой на шею, именно шею начинает лечить и удивляется, что лечение не помогает. А лечить надо стопу. Следите и за тем, как вы ходите, как вообще двигаетесь. Например, после перелома руки или хотя бы одного пальца уже не получается полноценно использовать эту руку, а неестественное скованное движение руки приводит к нарушениям в позвоночнике. Кстати,

разрекламированная финская ходьба вряд ли полезна: при такой ходьбе движения руками неестественные.

- Но в общем-то ходить полезно?

- Полезно. При ходьбе организм затрачивает меньше энергии, чем в статическом состоянии, когда человек сидит или стоит. Объяснение простое: человек двигается, как маятник, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую. Для организма это более естественно и легко в сравнении с затратами энергии, которую он тратит на поддержание тела в неподвижном вертикальном состоянии. Ходьба полезна и тем, что работают все мышцы. Даже самая маленькая мышца как бы говорит: «Я двигаюсь, значит, живу!» Мы живем благодаря движению мышц. Когда смотрим - сокращаются мышцы глаз, когда двигаемся - работают все мышцы тела... Даже сердце не что иное, как мышца. Пока эта главная мышца работает, человек живет.

- Многие люди увлекаются бегом. Но полезен ли он для позвоночника?

- Бегать можно только здоровым людям. Если с позвоночником есть проблемы, лучше ходить, особенно людям немолодым...

При ходьбе вес тела спокойно и равномерно переносится с одной ноги на другую, а во время бега попеременное приземление то на одну ногу, то на другую происходит очень быстро и с большей силой. Это оказывает резкую нагрузку на стопу, а значит, на позвоночник.

- Что еще полезно для позвоночника?

- Полезны умеренные физические упражнения - они дают нагрузку на все группы мышц.

- А йога полезна для позвоночника?

- Что такое йога? Та же лечебная физкультура. Поэтому да, полезна.



12 ГЛАВНЫХ ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ЗАКЛАДЫВАЕТ НОС БЕЗ НАСМОРКА

ТАКОЕ СОСТОЯНИЕ, КАК ПРАВИЛО, БОЛЕЕ ОПАСНО, ЧЕМ КОГДА ИЗ НОСА БУКВАЛЬНО ТЕЧЕТ.

Заложенность носа при отсутствии насморка в течение длительного времени почти всегда указывает на наличие какой-то патологии. При этом определить ее сложно. Когда у пациента из носа течет, поставить диагноз проще, поскольку многое зависит от цвета и консистенции выделений.

Что может к этому привести

- 1. Начало простуды.** Слизетечение (а попросту - сопли) может появиться лишь на 3-4 день болезни.
- 2. Длительное использование** сосудосуживающих капель провоцирует привыкание. Из-за этого возникает отек слизистой.
- 3. Искривление** носовой перегородки.
- 4. Травмы.** Затруднение дыхания при этом может возникнуть на 2-3 день.
- 5. Сухой воздух,** который негативно действует на слизистую и способствует образованию на ее поверхности сухих корочек.
- 6. Неблагоприятная экологическая обстановка** (пыль, выхлопные газы, вредные выбросы).
- 7. Вазомоторный ринит** - разновидность насморка, вызванная нарушением тонуса кровеносных сосудов, приводящая к заложенности.
- 8. Аллергический ринит** (сезонный или круглогодичный). Часто проявляется только отеком слизистой.
- 9. Разрастание полипов,** аденоидные вегетации (увеличение глоточных миндалин) у детей также приводят к механическому затруднению дыхания.

10. Еще одна распространенная причина у детей - наличие инородного тела в носу.

11. Гайморит, синусит. Иногда «сопровождаются лишь незначительными выделениями».

12. Часто отек провоцируют изменения в организме во время беременности или гормональная терапия.

Чем опасно подобное состояние

- ✓ Снижение остроты обоняния (вплоть до полной потери).
- ✓ Ухудшение слуха.
- ✓ Появление храпа.
- ✓ Возникновение проблем со сном.
- ✓ Слабость.
- ✓ Нервное напряжение, депрессия.
- ✓ Кислородное голодание.
- ✓ Сбой в кровообращении мозга.
- ✓ Постоянные головные боли. (По данным ВОЗ, заложенность - одна из самых распространенных причин этого.)
- ✓ Умственная отсталость у детей.
- ✓ Аллергический ринит может перерасти в бронхиальную астму.

Виды заложенности ХРОНИЧЕСКАЯ

В этом случае нос может быть заложен постоянно в течение нескольких месяцев. Не занимайся самолечением - к тому же оно обычно не дает длительного эффекта. Необходимо обратиться к лору для точного выяснения причины. Скорее всего, дышать трудно из-за смещенной перегородки или наличия полипов в пазухах.

ЧАСТАЯ

Проблема может появляться периодами. Помимо затрудненного дыхания больше ничего не беспокоит. По такому поведению к врачу обращаются реже всего. И это неправильно. Провоцирующим фактором может стать аллерген, который способен внезапно подействовать слишком сильно и привести к отеку Квинке и нарушению мозгового кровообращения.

УТРЕННЯЯ

Проблемы с дыханием появляются только после пробуждения. Это может являться следствием различных причин - от сухого воздуха в доме до воспалений.

НОЧНАЯ

Когда закладывает нос без насморка по ночам, виной тому может быть множество факторов. В этом случае тоже требуется осмотр врача. Ночной дискомфорт часто приводит к нарушениям сна и, соответственно, к хронической усталости.

Основные симптомы: боль в области переносицы, головная боль, ощущение сухости, жжения, чихание, слезотечение.

Проблема у ребенка

У детей это нарушение встречается довольно часто. Среди главных причин: аллергия, частые простуды (провоцируют расширение сосудов), сухой воздух в помещении, атрофический ринит (истончение слизистой), инородное тело внутри, воспаление миндалин, врожденное искривление носовой перегородки, узкие носовые ходы, побочный результат лечения. Важно - не ждать и не откладывать, а показать ребенка педиатру и лору, чтобы установить точную причину и предпринять меры.

Во время беременности

В этот период дискомфорт чаще всего связан с гормональными из-

менениями. Главный признак - попеременное закладывание то одной, то другой ноздри. Дискомфорт может усиливаться к концу вынашивания ребенка.

Чтобы уменьшить неприятный симптом, можно пользоваться препаратами от заложенности - главное, чтобы они были разрешены беременным.

Лечение

хирургическим путем

Часто причиной длительной заложенности носа является искривление перегородки или наличие полипов. Первую необходимо исправлять, вторые - удалять, иначе ты так и не сможешь нормально дышать. В таких случаях единственный вариант лечения - операция. Но не надо ее бояться. Операции проходят легко, не требуют лишних разрезов и не оставляют шрамов, при этом эффективно решают проблему.

Главные оперативные методы

Септопластика - исправление носовой перегородки.

Полипотомия - удаление полипов.

Вазотомия (конхотомия) - снятие отека слизистой.

Народные средства

✓ Промывание носа солевым раствором: 1 ст. л. соли на стакан воды. Закапывание сока алоэ: он эффективно увлажняет слизистую.

✓ Закапывание сока каланхоэ. Но будь готова к тому, что он вызывает чихание.

✓ Чай с малиновым листом и липовыми цветками (лучше пить вечером, когда уже не нужно выходить из дома, так как это сильное потогонное средство).

✓ Настой подорожника: измельчи 1 ст. л. листьев, залей стаканом кипятка, настаивай 20 минут и процеди.

✓ «Лечебные носки»: перед сном насыпь в носки (бери плотные и не укороченные) немного горчичного порошка, надень их и ложись спать.

✓ Массаж подушечек больших пальцев ног - это и приятно, и полезно.

Что еще поможет справиться с ситуацией

КАПЛИ С МОРСКОЙ ВОДОЙ, ФИЗРАСТВОР. Полезны для промывания, которое обязательно перед использованием сосудосуживающих препаратов. Даже если насморка нет, это необходимо сделать для повышения эффективности лечения.

СОСУДОСУЖИВАЮЩИЕ КАПЛИ И СПРЕИ. Лечиться ими долго нельзя (не больше 4-5 дней взрослым и 2-3 дней детям). Лекарства усиливают сухость слизистой, поэтому выбирай те, в составе которых есть масла.

МАЗИ. Подойдут при ранней стадии ОРЗ.

КОРТИКОСТЕРОИДНЫЕ ПРЕПАРАТЫ. Они хорошо избавляют от дискомфорта, но применять их стоит в крайних случаях и только по предписанию врача.

АНТИВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ В ТАБЛЕТКАХ. Начальная стадия вирусных заболеваний - частая причина заложенности носа. Однако, во-первых, ты должна быть уверена что дискомфорт возник именно из-за вируса. Во-вторых, важно соблюдать правильную дозировку.

ИНГАЛЯЦИИ. Для этих процедур лучше всего приобрети небулайзер. Делать ингаляции можно с помощью аптечных растворов или эфирных масел. Но сначала все же стоит проконсультироваться с врачом, так как разные причины недомогания требуют различной длительности проведения процедуры, дыхательной техники и лекарств. Главное - во время ингаляций занять сидячее положение. В среднем время лечения - от 5 до 15 минут.

Чуть не убила салфетка

Хирург забыла в груди больной раком пациентки салфетку. Женщина прожила с ней 5 лет.

За это время она победила болезнь, родила ребенка и едва не умерла из-за «необъяснимого» ухудшения здоровья.

Хождения по мукам этой женщины начались в 2010 году, когда на флюорографии врач заметил потемнение между легкими и позвоночником. Дальнейшие обследования подтвердили опасения: пятно оказалось опухолью. Лилию направили на полостную операцию. Опухоль оказалась злокачественной, и началось изнурительное лечение. Вскоре у Лилии появился кашель, но врачи списали это на рак. На ее жалобы на кашель никто не обращал внимания и не назначал дополнительного обследования. «Привыкайте, так должно быть», - говорили врачи.

Химиотерапия дала положительные результаты - наступила ремиссия. Через год Лилию выписали. Правда, в правом легком обнаружили какое-то образование, но онкологи решили, что это рубцы после лечения. И еще, почему-то усилился кашель. Врачи уверяли, что это последствия болезни. Женщина кашляла через каждое слово, даже капилляры в глазах лопались. На спине лежать было невозможно. Но раз сказали, что с кашлем надо жить, она пыталась привыкнуть.

Врачей, говоривших, что с таким кашлем рожать нельзя, слушать не стала, и в 2013 году в ее семье появился четвертый ребенок. Привыкнуть к кашлю женщина пыталась еще 2 года. Снова начала ходить по больницам, но понять причину кашля не мог никто. Вскоре Лилия уже не могла ни есть, ни спать, ни говорить. Ее все время сотрясал кашель. В легких появилась гной. Она весила 40 кг. Шаг делала - задыхалась, из горла шла кровь. Женщина чувствовала, что умирает. Думала, что вернулся рак.

Чтобы почистить легкие, врачи назначили операцию. Лилия была согласна даже на удаление легкого, лишь бы избавиться от мучений. Мечтала о наркозе, чтобы забыться...

После операции хирург, сказал женщине, что она больше не будет кашлять. Последние 5 лет ей мешала жить... салфетка в груди! Понять, что кусок марли в легких оставили в больнице, не составило труда. Других операций у Лилии не было. На ее претензии онкологи даже не ответили, и, кажется, готовят встречный иск.

КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ



ДИЕТА при холецистите

Симптомы

Основной симптом острого течения болезни - постоянная боль в верхней правой или верхней средней части живота. Она может быть острой или тупой, может распространяться на правое плечо, спину или ниже правой лопатки, усиливаться при глубоком дыхании. Могут быть и другие симптомы - тошнота, рвота, повышение температуры, желтуха (желтоватый оттенок кожи и белков глаз), вздутие живота. Люди, страдающие хроническим холециститом, могут даже не замечать симптомов, но болезнь повреждает стенки желчного пузыря: они покрываются шрамами и становятся толще. Со временем это уменьшает пузырь, делая его менее способным накапливать и выделять желчь.

Камни – это затвердевшие отложения пищеварительной жидкости. Некоторые камни маленькие, как песчинки, и выходят незаметно, а другие могут быть размером с мяч для гольфа.

Причины

Большинство случаев острого холецистита вызвано камнями в желчном пузыре. Если камень застрянет в желчном протоке, могут возникнуть боль и рвота. Если он выходит сам и симптомы проходят в течение нескольких часов, это называется желчной коликой. Острый холецистит длится дольше, часто 2-3 дня. Иногда заболевание может быть вызвано другими причинами, которые препятствуют правильному опорожнению пузыря, например, диабетом или экстремальной, быстрой потерей веса. В зоне риска - беременные; те, кто принимает противозачаточные средства или гормональные препараты; люди старше 60 лет; страдающие ожирением; те, кто регулярно ест продукты с высоким содержанием жира.

Лечение

При остром течении необходимо посетить врача. Он может выписать препараты для снятия симптомов, также назначить капельницы. В тяжелых случаях может быть назначена операция.

Главный способ

вылечить хронический холецистит - удалить желчный пузырь. Если же есть сопутствующее заболевание, которое делает операцию рискованной, есть другие методы лечения, которые могут удалить или растворить камни. Однако камни скорее всего вернуться, поэтому по возможности рекомендуется хирургическое вмешательство.

Восстановление

После больницы (с операцией или без нее), скорее всего, придется принимать антибиотики и обезболивающие.

Также врач обязательно порекомендует придерживаться диеты с низким содержанием жиров. Жирная пища может снова вызвать неприятные симптомы и увеличит шансы на образование камней.

Питание при холецистите в период обострения должно быть максимально щадящим - в первые пару дней вообще рекомендуется отказ от твердой пищи и употребление жидкой.

Профилактика

Чтобы не допустить приступов заболевания, необходимо:

- ✓ **выбирать** больше продуктов с низким содержанием жира.
- ✓ **Худеть медленно** и безопасно (не более 1-2 кг в неделю).
- ✓ **Включать** в рацион продукты с высоким содержанием клетчатки.
- ✓ **Заниматься посильной,** но постоянной физической нагрузкой.

Питание

Чтобы свести к минимуму симптомы, необходимо есть меньшее количество еды в течение дня (вместо трех больших приемов пищи). Полезно поддерживать свой организм в здоровом весе, придерживаться диеты с низким содержанием жира и холестерина, умеренным содержанием калорий и высоким

Это заболевание сопровождается очень неприятными симптомами, а еще может осложниться образованием камней. Чтобы снизить риски, а также избавиться от болей, стоит прежде всего наладить режим питания.

Что такое холецистит

Желчный пузырь – это небольшой мешочек, прикрепленный к протоку (трубке), который переносит желчь из печени в кишечник. Желчь - жидкость, которая помогает расщеплять жиры, являющиеся самой трудной частью пищи для организма. Печень постоянно вырабатывает желчь, и желчный пузырь накапливает ее до тех пор, пока она не понадобится твоему организму. Когда ты ешь, он сжимается, перемещая желчь в проток и вниз - в кишечник. Если что-то мешает пузырю опорожниться, желчь может накапливаться в нем и вызывать холецистит - воспаление. Оно может сопровождаться наличием камней в желчном.

ОСТРЫЙ ХОЛЕЦИСТИТ - это внезапное, интенсивное воспаление желчного пузыря. Оно может вызвать серьезные осложнения, поэтому важно скорее обратиться за медицинской помощью. Множественные приступы острого холецистита могут привести к хроническому.

ХРОНИЧЕСКИЙ - более легкое по проявлениям, но длительное и не менее опасное воспаление. Повреждения от повторных приступов острого холецистита могут привести к образованию рубцов, а также к сокращению желчного пузыря до тех пор, пока он не сможет функционировать.

содержанием клетчатки. Но прежде чем вносить серьезные изменения в рацион, необходимо проконсультироваться с врачом.

Что полезно есть

- ✓ **Свежие, замороженные**, сушеные или консервированные фрукты и овощи;
- ✓ **Цельнозерновые** (хлеб, коричневый рис, овес, хлопья с отрубями);
- ✓ **Нежирное мясо**, птица, рыба, морепродукты;
- ✓ **Нежирные молочные продукты** (йогурты, сыры, творог);
- ✓ **Орехи, семена**;
- ✓ **Супы** на основе нежирного бульона;
- ✓ **Обезжиренные соусы**;
- ✓ **Печеный картофель**;
- ✓ **Фасоль, горох, чечевица**.

Некоторые исследования показали, что употребление кофе с кофеином снижает риск образования камней.

Запрещенные продукты

Жареные блюда, рыбные консервы в масле, колбасные изделия, супы и соусы на основе сливок, цельномолочные продукты (масло, маргарин), сдобная выпечка, фаст-фуд; готовые закуски (мюсли, чипсы, крекеры), жирное мясо.

Изменение рациона не избавит от камней, которые уже есть, но употребление сбалансированных разнообразных питательных продуктов и ограничение количества насыщенных жиров и пищи с высоким содержанием холестерина поможет облегчить симптомы заболевания.

При этом важно избегать очень низкокалорийных диет. При избыточном весе стоит стремиться к постепенной его потере, придерживаясь сбалансированной диеты и регулярно занимаясь спортом.

Риски и осложнения

Если оставить холецистит без лечения, это может привести к серьезным осложнениям, в том числе: инфекциям и скоплению гноя в желчном пузыре, панкреатиту (воспалению поджелудочной).

УДАЛЕНИЕ ПУЗЫРЯ - распространенная операция, восстановиться после нее можно достаточно быстро. Но стоит ли доводить до этого? Лучше стараться придерживаться здорового образа жизни.

СТОЛ №5 ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ХОЛЕЦИСТИТЕ

День 1

Завтрак: гречневая каша на нежирном молоке с ложкой оливкового масла

Перекус: нежирный творог

Обед: овощной суп, гуляш из курицы, яблоко

Полдник: компот или отвар шиповника

Ужин: запеченное филе рыбы с картофелем

День 2

Завтрак: каша

Перекус: некислый фрукт

Обед: рагу из телятины

Полдник: йогурт

Ужин: нежирный плов с индейкой

День 3

Завтрак: белковый омлет

Перекус: творог

Обед: рисовый суп с морепродуктами

Полдник: любой кисломолочный напиток

Ужин: фруктовый салат, нежирное молоко

День 4

Завтрак: салат из морепродуктов

Перекус: фрукт

Обед: овощной суп, гуляш из куриного филе, банан

Полдник: йогурт

Ужин: запеченная рыба с зеленью, чай

День 5

Завтрак: каша

Перекус: грецкие орехи с медом

Обед: рисовый суп с морепродуктами, отварной картофель и мясной гуляш

Полдник: фрукт

Ужин: молочный коктейль с бананом

День 6

Завтрак: каша

Перекус: обезжиренное мороженое

Обед: запеченный кролик

Полдник: творог

Ужин: белковый омлет с зеленью, компот

День 7

Завтрак: каша

Перекус: творог

Обед: овощной суп, картофельное пюре

Полдник: фрукт

Ужин: белковый омлет с зеленью, молочный коктейль

Пригодится

☛ **Во время эпилептического припадка больной крепко сжимает кулаки. Нужно их разжать и обязательно держать так, пока не откроются глаза. Приступ быстро проходит.**

☛ **Резко упало артериальное давление и нет никаких сил? Два кусочка сильно подсоленного хлеба улучшат ваше самочувствие.**

☛ **От поноса залейте 1 чайн. ложку картофельного крахмала 1/2 стакана холодной кипяченой воды, хорошо размешайте и выпейте в один прием.**

☛ **При болезнях сердца полезна картофельная диета: больному в течение дня дают около 1 кг вареного несоленого картофеля в 5-6 приемов по 150-200 г, добавляя для вкуса немного свежеприготовленной простокваши.**

Камни «сбежали»

При обследовании у меня обнаружили оксалатные камни в мочевом пузыре. Помимо назначенной лечащим врачом терапии я воспользовался и рецептом народной медицины.

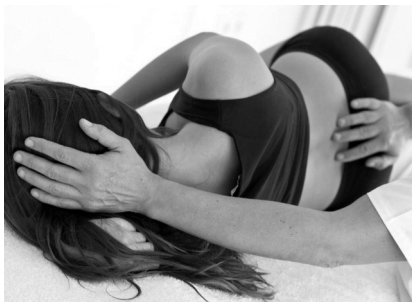
Полкило очищенной моркови измельчил на терке. Промыл такое же количество изюма. Выложил оба ингредиента в сотейник, залил 1,5 л холодной воды, довел до кипения,

а потом томил 3 часа на слабом огне. Сняв сотейник с плиты, укутал его теплым одеялом и оставил на ночь.

Утром содержимое отжал через марлю. Хранил средство в холодильнике в банке из темного стекла. Принимал средство трижды в день по четверти стакана за полчаса до еды в течение 2-х недель. Камни превратились в песок и вышли с мочой.

Михаил Григорьевич.





6 ПРИЧИН РАЗВИТЬ ГИБКОСТЬ 5 упражнений от остеопата

Почему нужно развивать гибкость и растягиваться? Во-первых, это красиво. У гибкого человека великолепная осанка, легкая походка, плавные движения и подтянутое лицо. Во-вторых, полезно. В период гололеда меньше шансов травмировать конечности. В быту легче дотянуться до верхней полки шкафа, завязать шнурки или застегнуть молнию на платье. А самое главное - гибкость оказывает непосредственное влияние на здоровье.

Как она влияет на здоровье

Борьба со стрессом. Регулярные физические упражнения по-

могают расслабиться, снять нервное и мышечное напряжение. В качестве бонуса - хорошее настроение.

Красивая осанка и здоровый позвоночник. Растяжка способствует восстановлению межпозвоночных дисков и укрепляет мышечный корсет.

Координация становится значительно лучше. Это влияет не только на грациозность и точность движений, но и позволяет снизить вероятность травм. А кроме того оказывает влияние на умственное развитие, так как благодаря координации повышается концентрация внимания, внутренняя собранность и скорость реакции.

Растяжка улучшает кровоток, эластичность сосудов и состояние артерий. А это является профилактикой болезней сердца, инсульта и диабета. Кроме того, оказывает по-

ложительное влияние на нормализацию давления.

Улучшается работа органов малого таза. Благодаря усиленному притоку крови предотвращается спазмирование матки, нормализуется цикл.

Также регулярное выполнение упражнений для гибкости положительно влияет на здоровье суставов и эластичность кожи, сглаживая возрастные изменения.

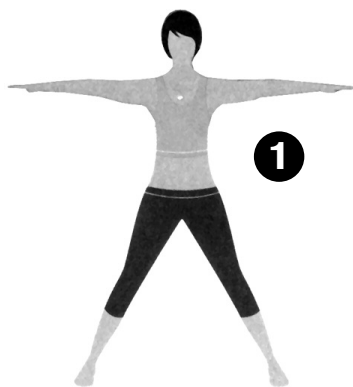
Как развить гибкость

Развить ее можно в любом возрасте. В этом тебе помогут йога, стрейчинг, пилатес и регулярное выполнение простых тибетских упражнений в домашних условиях.

Валерий Крамар, врач-невролог, мануальный терапевт, врач-остеопат.

5 тибетских упражнений

Они помогают привести в тонус уставшие и заскучавшие без дела мышцы, разработать позвоночник. Они очень просты в выполнении и подходят даже для неподготовленного человека.



1. Встань на пол, выпрями спину, дыши равномерно. Ноги поставь на ширине плеч. Руки вытяни в стороны, ладони вниз. Далее по часовой стрелке сделай несколько кругов вокруг своей оси. Следи за собственным состоянием, чтобы сильно не закружилась голова. Начинать это упражнение можно с трех оборотов, затем с каждым разом, по мере привыкания, постепенно увеличивай количество.



2. Ляг на пол, руки положи вдоль тела, ладони вниз. Далее сделай вдох и одновременно с ним подними голову, при этом подбородок прижми к груди. Вместе с головой подними и ноги - они должны быть прямыми. Ладони должны оставаться прижатыми к полу. Затем мед-

ленно выдохни и одновременно с этим опусти голову и ноги на пол.

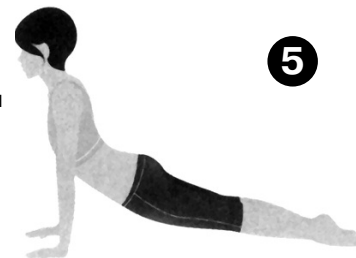
3. Встань на колени, пальцы ног при этом должны быть прижаты к полу. Руки расположены на бедрах, подбородок прижат к груди. Затем на вдохе подними подбородок и плечи вверх и медленно прогни спину назад. Далее на выдохе медленно вернись в вертикальное положение.


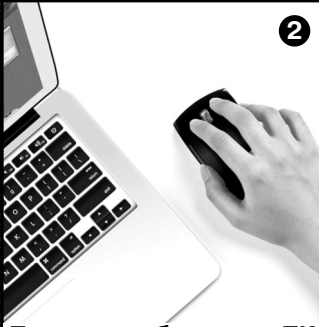


4. Сядь на пол, ноги вытяни, расстояние между ними -30 см. Руки расположи вдоль туловища, ладонями упрись в пол. На вдохе подними туловище так, чтобы колени находились под углом 90° голова -параллельно полу. Должна быть ровная планка. Затем на выдохе медленно вернись в исходное положение.



5. Ляг на живот, ладонями упрись в пол на уровне груди. На вдохе подними верхнюю часть туловища, руки прямые, подними верх таза. На выдохе вернись в исходное положение.



Цементная мешалка	Тайна языка за зубами					"Муза" среди "Рено"		План работ	Поэт Анри ...					
	Четырёхстрочные поэмы	Залог в шуточной игре	На ней брэнчал Аполлон	Корм шелкопряда						Изнуряющая суэта		Плавсредство		
	Рекламный лозунг	Стиль средневековья				Медвежий "сервис"		Полевое укрепление						
					ОС для смартфонов					Злак на венчик		Римская Артемиды		
	Американский автомобиль				Благоуханье	 <p>Вмешает 40 литров</p>					"Фейс" задания	Колдовское варево		
	Страж межштанг	Скрытый писака	Тенденция изменения	Злобный наскок						Материал для сапог	Часть ДНК			
Миникаравай	С ним химичат					"Ать-два, горе не ..."	1	Стальная дужка						
	Лекарственная трава	Игра с бросанием костей	Римляне из простых						Основа янтаря	"Где совок, там и ..."		Пришла, сидит и ест		
						Дональд из мультки			Звание знатока Томина					
	Поперечная балка яхты	Лёгкие летние туфли	... Каза нова							Кружится, летает и тает	Отблеск на воде			
							2	Лучший гриб для засола	Притель Бобика					
	Бессмертник	2	 <p>Помогает работать за ПК</p>								Фабрика, сменяющая пол	Змеевидное из моря		
								Комик по имени Стивен	Осенние посевы					
	Жижка супа	Древнерусское украшение						Удобные места в театре	"Нота" рядом с перцем					
					Ёмкость терпения	Рено в мире актёров					Водка болгар	Оседедец запорожца	Друг Герды	
	Фото-апликация							Вид бархата						
					Карикатура на друга				Ножка курочки	Форма радуги				
"Остров тысячи храмов"	Самовар проводника					"Пока" по-французски					Помещик-азиат			

Лицо с обложки



Голливудская актриса рассказала, в чем секрет хорошего триллера и что важно в работе продюсера

В новом и уже очень успешном сериале «Отыграть назад» актриса Николь Кидман выступила одним из продюсеров, а также исполнила роль высокооплачиваемого психотерапевта из Нью-Йорка Грейс Фрейзер. По сценарию Грейс и ее муж Джонатан (Хью Грант) живут, казалось бы, идеальной жизнью: у них есть любимая работа, ребенок и огромный дом в центре Нью-Йорка, но всего один проступок превращает их брак в сущий кошмар.

Мы расспросили Николь о ее новом проекте и узнали, какая роль ей нравится больше — актрисы или продюсера.

- Почему вы выбрали этот проект?

- После сериала «Большая маленькая ложь» я точно знала, что буду снова работать с Дэвидом Келли. Я сказала ему: «Я сыграю кого угодно и буду делать все, что ты

скажешь!». Когда он прислал мне сценарий первых двух серий «Отыграть назад», я просто не могла оторваться. Никто не пишет так же увлекательно и захватывающе, как Дэвид!

- Как вы бы описали вашу героиню Грейс, когда впервые встретились с ней? Отличная работа, любящий муж, прекрасный сын — у нее все в жизни идеально?

- Как говорит Дэвид Келли, люди часто верят в то, во что они хотят верить. Грейс ничем не отличается от других. Она живет в мыльном пузыре, а это очень опасное место.

- То есть она на самом деле несчастна в браке?

- Она счастлива — у нее есть любящий муж и сын, успешная карьера. Самое большое счастье для нее — это ее семья.

- Это уже ваше второе успешное сотрудничество с Дэвидом Келли. В чем секрет?

- Я не знаю, но нас всегда привлекают одни и те же истории и удивляют одни и те же вещи. Мне нравится его видение — он создает персонажей, которых я хочу исследовать. Самой сложной частью был поиск режиссера. Вместе с Дэвидом Келли, Пером Саари и Бруной Папендреа мы искали человека, который бы смог разделить наш взгляд. И наконец нашли замечательную Сюзанну Бир.

- А вы знали, что вдохновением для сериала «Отыграть назад» стал роман Джин Ханфф Корелиц «Ты должна была знать»?

- Да, я знаю книгу, но первый раз с Грейс меня познакомил сценарий Дэвида. Книга очень захватывающая, и именно она стала отправной точкой для сериала. Джин отлично знакома с Грейс, знает мир, в котором она живет, имеет свое видение всех персонажей — для Дэвида эта книга была отличным источником, из которого можно черпать вдохновение.

- Вы принимали участие в решении предложить Сюзанне Бир стать частью проекта?

- Да, конечно, это было единственно верное решение. Я давно хотела поработать с Сюзанной. Она настоящий профессионал своего дела. Режиссер, художник, талантливый рассказчик, который знает, как завлечь слушателя. Мне очень нравится ее работа в сериале «Ночной администратор» и фильме «Мечь». Нам очень повезло, что она согласилась с нами поработать.

- Что она привнесла в этот проект?

- Сюзанна — талантливейший рассказчик. Она понимает, как устроены триллеры, знает все нюансы семейных историй и рассказывает лучше всех.

- Какую атмосферу она создает на съемочной площадке? Она говорила, что ждет отдачи от каждого актера. Это ключ к успешному сотрудничеству?

- У Сюзанны очень четкое видение результата. Масштабные съемки, сложные сцены, технические особенности — все это сложилось воедино, потому что Сюзанна точно знала, что она хочет получить в итоге.

- 90 дней съемок: они проходили в тюрьмах, в залах суда, на улицах Нью-Йорка, в квартирах и в полицейских участках. Как бы вы описали этот опыт — как актриса и продюсер?

- Мы просто ползли к финишу! Это были сложные съемки, потому что сам проект был непростой. Грейс присутствует почти в каждой сцене, это было утомительно. Мы снимали в очень красивых местах

— в Центральном парке и Верхнем Ист- Сайте. Для Сюзанны было важно, чтобы съемки проходили именно в зимнем Нью-Йорке, поэтому мы также снимали в сложных условиях — был жуткий холод и много снега. Потом по сюжету мы попали в летнюю жару, но тогда уже начались съемки самых напряженных серий и нам было совсем не до погоды.

- В чем секрет хорошего триллера?

- В повествовании. Главное в хорошем сериале — это повествование, которое затягивает и позволяет исследовать сложные и увлекательные эмоциональные рельефы. Без хорошего и сложного с кинематографической точки зрения сюжета невозможно заинтересовать зрителя так, чтобы он смотрел одну серию за другой.

- Сюзанна говорит, что у каждого персонажа есть свои секреты. Каково это — знать гораздо больше, чем можно рассказать зрителю?

- То, что происходит у персонажа внутри, и то, что раскрывается перед зрителем, — это, наверное, то самое напряжение, которое создает успешный триллер. Но я просто пытаюсь найти правду своего персонажа, а режиссер находит правильный баланс.

- В сериале есть момент, когда адвокат Джонатана Хейли Фицджеральд (Нома Дюмезвени) говорит: «Это то, что обычно делают богатые люди, когда им угрожают, — скрывают страшную истину и защищают себя». Секреты, ложь, богатство — это и вправду суть истории?

- Я оставил это на усмотрение зрителей, чтобы они сделали свои собственные выводы. Но я думаю, что это суть человеческой природы — защитить реальность, которую они выбрали.

- Вы — один из продюсеров сериала «Отыграть назад». Что в этой работе вам нравится больше всего?

- Я так горжусь тем, что нам удалось снять такой сериал с нуля, сохранив суть, которую вкладывал Дэвид, и видение, которое родилось у Сюзанны. Продюсирование — это работа, к которой я отношусь очень серьезно. Сделать так, чтобы проект заработал, доказать его дееспособность, поддержать каст — это большая ответственность, и я очень рада нашему творческому успеху.

- Что важно в работе продюсера?

- Внимание к деталям. Бдительность. Умение искать единомышленников.

- Чья была идея предложить



В фильме «Отыграть назад»

Хью Гранту сыграть Джонатана?

- Хью был идеей Сюзанны, и я считаю, что это гениальное решение. Я знаю Хью много лет, мы всегда хотели работать вместе. Хью — необыкновенный актер, он обладает невероятным обаянием, симпатией и умом.

- Что Хью привнес в роль Джонатана?

- Необыкновенную харизму и привлекательность — именно те качества, которые мы искали для роли Джонатана. Хью настолько симпатичный, что ему может сойти с рук почти все — это как раз то, что нужно для хорошего шоу.

- Есть ли у вас с Сюзанной общий подход? Она сказала, что вы обе любите импровизировать.

- Да, мы открыты для того, чтобы дать ситуации выйти из-под контроля, но в то же время мы очень тщательно готовимся ко всем непредвиденным обстоятельствам. Хью полностью знал сценарий еще за несколько месяцев до того, как мы начали снимать.

- Как вы можете описать Ноа



В фильме «Роковое искушение»

Джуп, который играет сына Грейс, Генри?

- Ной — один из лучших молодых актеров. И кажется, что если бы у Грейс и Джонатана в действительности был бы ребенок, то точно такой, как Ной. Сюзанна работала с ним в «Ночном администраторе» и знала, насколько он хорош. Нам так повезло, что он вписал нас в свое расписание!

- С Дональдом Сазерлендом вы вместе работали на съемках фильма «Холодная гора». Каково это — вновь встретиться в «Отыграть назад»?

- Химия взаимоотношений Грейс с ее отцом очень важна. Он является одним из трех важных мужчин в жизни героини, поэтому зритель должен чувствовать их любовь и сложные взаимоотношения. Мы с Дональдом очень любим друг друга, так что мы смогли попасть в эту динамику.

- Интересно, что Грейс — терапевт, в отличие от Селесты из сериала «Большая маленькая ложь», которая, напротив, была пациентом у терапевта, благодаря чему многое узнала о себе. Вы сказали, что эти сцены в «Большой маленькой лжи» были одними из самых глубоких для вас как актрисы. А что было сложным в роли Грейс?

- Да, иронично, что мне пришлось оказаться по ту сторону. Но для меня интереснее всего то, что не сказано вслух, то, что герои чувствуют на самом деле. Грейс лечит своих пациентов, но в ее жизни при этом разыгрывается целая драма и внутри у нее настоящая буря эмоций. Работать над такими сценами было очень интересно.



ЕСЛИ В СЕМЬЕ НАЧАЛИСЬ КОНФЛИКТЫ

В непростые времена главное - не утратить связь с близкими. Но как быть, если кажется, что они перестали вас слышать, а ваши точки зрения не совпадают?

В моменты стресса человек всеми силами старается сохранить свой мир прежним. А любые споры и конфликты воспринимает болезненно. Можно ли снизить их количество? Безусловно!

ОТДЕЛИТЬ ЧЕЛОВЕКА ОТ ЕГО МНЕНИЯ

20-летняя Екатерина рассказывает: «Сложно оставаться в стороне от того, что происходит на политической арене сейчас. Из-за этого у нас в семье постоянно возникают конфликты. Старшее поколение верит всему, что говорят по телевизору. А мы с мужем привыкли смотреть на ситуацию шире. Теперь вечерами мы не просто ужинаем в семейном кругу, но еще и защищаем каждый свою точку зрения. Кошмар!»

Ситуация, в которой оказалась Екатерина, сегодня царит в каждой третьей семье. Люди готовы на все, лишь бы доказать свою правоту. Мы перестали понимать, что перед нами родная мама, бабушка, брат. Теперь это оппоненты, и их надо во что бы то ни стало переубедить.

Стоп! Чтобы остановить происходящее, важно отделить людей от их взглядов. Вот это мама, которая подарила вам жизнь. И даже если в какой-то момент ее

точка зрения будет отличной от вашей, она не перестанет быть вашим родителем. Расставьте приоритеты и определите, кем для вас близкие люди являются прежде всего. Об этом стоит вспоминать каждый раз, когда захочется вступить в полемику.

ЕСЛИ ДИАЛОГ, ТО КОНСТРУКТИВНЫЙ

Глупо ожидать, что другой человек (пусть даже близкий) будет думать так же, как вы. Не нужно переубеждать его, обесценивать то, что вам говорят, обвинять или даже шантажировать. Донести свою точку зрения получится по-другому.

1. «Отзеркаливание». Чтобы визави почувствовал, что его мнение важно (это успокаивает собеседника), попробуйте освоить «отзеркаливание». Вам говорят: «Я считаю, этот человек поступил неправильно!», а вы в ответ: «Этот человек поступил неправильно? Объясни, пожалуйста, почему». Тон речи должен оставаться доброжелательным.

• *Ни в коем случае не перебивайте говорящего. Тем самым вы обесцените его точку зрения и, возможно, обидите.*

2. Найти точки соприкосновения. Постарайтесь заметить в речи собеседника пункты, с которыми вы согласны. Порой это непросто сде-

лать. Но, возможно, вы обнаружите точки соприкосновения, которые будут вас объединять, а не разводить в разные стороны.

3. Излагать грамотно. О своем видении ситуации нужно рассказывать максимально доброжелательно, грамотно и уверенно. Дайте понять, что не в ваших интересах пытаться перетянуть собеседника на свою сторону. Вы просто озвучиваете свою точку зрения.

СПРАВЛЯЕМСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Реакция на стресс всегда типична и протекает по одному из трех сценариев - бей, беги или замри. Таким образом, человек или начинает атаковать, или сбегает с места боя, или останавливается, чтобы переждать бурю. Какой выбор сделать?

Прежде всего, следует задать себе вопрос: «Могу ли я повлиять на происходящее в стране/мире?» (А если не могу, то какой смысл переживать?) Наше настроение влияет на близких, которые находятся рядом, - и это тоже наша зона ответственности. Постарайтесь не выливать на родных негативные эмоции.

Психологи рекомендуют использовать следующие техники для борьбы с тревогой.

• Все время возвращайте себя к позитивным моментам. Найдите в каждом дне что-то хорошее - успели на нужный автобус, в кафе принесли вкусный суп, начался новый сезон любимого сериала, сделали красивый маникюр и т.д.

• Выйдите из новостного поля. Сократите до минимума или вовсе исключите «вести с полей». Что они вам дают? Лишь повышают тревожность.

• Продолжайте совершать рутинные дела. Не бросайте их из-за того, что вам неспокойно. Привыкли бегать по утрам - бегайте, ходили по воскресеньям на йогу - нет причины прекращать это делать.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Во время кризисов в стране наиболее уязвимыми становятся представители старшего поколения. Вся информация они привыкли получать из телевизора и газет. Свою точку зрения обычно готовы защищать до последнего - этому их научили советские времена. Чтобы не портить отношения, сделайте родным скидку на возраст. Где-то кивните, где-то промолчите. При этом вы можете остаться при своем мнении, просто не надо его демонстрировать.

Чувствуете, что разговор стал слишком эмоциональным? Это сигнал: нужно взять паузу, иначе повышается риск возникновения конфликта.

Клинический психолог Арт Маркман уверен: большинство из нас неверно трактуют сигналы окружающих. Он провел эксперимент, в ходе которого выяснилось, что многие не понимают, как их воспринимают другие люди. Так, незнакомцы должны были побеседовать друг с другом в течение 30 минут и после этого оценить, какие чувства вызвали у своего собеседника. Оказалось, что большинство респондентов недооценивают, насколько сильно нравятся остальным.

К такому же выводу пришли канадские ученые: часто мы склонны думать, будто разговор с мало знакомым человеком складывается неудачно. Хотя зачастую все ровно наоборот.

НЕВЕРНЫЕ СИГНАЛЫ

Специалисты обнаружили связь между негативными мыслями и неправильной трактовкой невербальных сигналов. Например, если человек при общении с другим думает: «Я говорю какую-то ерунду», «Нормально ли я выгляжу?», «А вдруг он смеется надо мной?», то возникает так называемый «разрыв в симпатии». Мы можем вызывать у собеседника интерес, но при этом думать, будто это не так.

Если вы хотите произвести хорошее впечатление, лучше всего расслабиться и перестать прокручивать в голове негативные мысли. Можно дать человеку понять, что вы хотели бы продолжить общение. Вполне вероятно, вас приятно удивит его взаимность. Кроме того? когда мы расслаблены, то можем сфокусироваться на самом разговоре и обратить внимание на сигналы, которые нам подает знакомый.

ЯЗЫК ТЕЛА

Симпатия (как романтическая, так и дружеская) может проявляться с помощью вербальных и невербальных сигналов. С первыми все просто - визави просто скажет вам: «Знаешь, мне так нравится общаться с тобой», и у вас больше не будет никаких вопросов. Кстати, иногда даже нейтральная фраза «Я с тобой полностью согласен» может говорить о том, что вам симпатизируют, вас поддерживают.

С невербальными сигналами немного сложнее, но при желании и их можно научиться замечать.

1. Желание коснуться собеседника. Если вы нравитесь человеку, он обязательно захочет к вам прикоснуться. Это может быть аккуратное касание локтем, попытка подать руку (например, при выходе из машины), едва заметное прикосновение к ладони при прощании и т.п.



КАК УЗНАТЬ, КОМУ ВЫ НРАВИТЕСЬ?

Предположим, у вас случилась короткая беседа с приятным человеком. Как понять, понравились ли вы ему и хочет ли визави продолжить общение?

Кто-то, возможно, возразит: а вдруг знакомый просто проявляет элементарную вежливость? Такой сценарий тоже не исключен.

2. Продолжительный взгляд. Когда визави испытывает искренний интерес, он будет смотреть вам в глаза дольше обычного. Иногда чувствительные, стеснительные люди поступают по-другому - отводят взгляд и смущаются. Это тоже можно отнести к признакам симпатии.

3. Прихорашивание. Заметили, что собеседник во время разговора все время поправляет прическу, тербит лацкан пиджака, пытается смахнуть с одежды невидимую пылинку? Ему важно выглядеть хорошо в ваших глазах. А еще он немного нервничает.

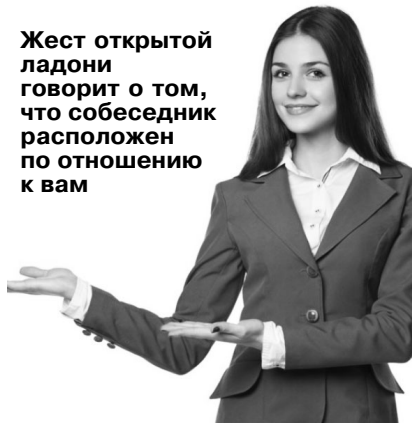
4. Копирование жестов. Часто мы бессознательно копируем жесты человека, который нам нравится. Наклоняем голову в ту же сторону, что и он, принимаем аналогичное положение тела, прикасаемся к губам сразу же после того, как это сделал визави, и т.д. А что насчет вашего знакомого? Если он повторяет за вами, это хороший знак.

5. Улыбка. Мужчина искренне улыбается, когда смотрит вам в глаза? Значит, вы вызываете у него положительные эмоции и он не скрывает этого. По мнению ученых, мы склонны улыбаться, когда задерживаем взгляд на объекте симпатии.

О ЧЕМ БЕСЕДА?

Немаловажным является содержание диалога. Конечно, вы можете мило обсуждать погоду или понравившийся вам обоим сериал. Но если разговор постепенно меняет русло и собеседник начинает задавать вам более глубокие вопросы, значит, он заинтересован в том, чтобы продолжить общение. Это могут быть вопросы о вашем детстве, настроении, планах на жизнь и т.п. Заметили, что вас внимательно слушают и не перебивают? В симпатии сомневаться не стоит!

Жест открытой ладони говорит о том, что собеседник расположен по отношению к вам



Уже через 15 минут общения человек может на подсознательном уровне понять, нравится ему собеседник или нет.



КЛАРА ВИК – РОБЕРТ ШУМАН

Великий композитор-романтик Роберт Шуман (1810–1856) начал свой жизненный путь необычайно успешно, а закончил его в психиатрической клинике. Взлетами и падениями он был обязан прежде всего своей возлюбленной – несравненной Кларе Вик (1818–1896). Возможно, Шуман и не стал бы так всемирно известен, если бы не встретил на жизненном пути эту блестящую пианистку, чья исполнительская гениальность, должно быть, и заставила композитора подняться до божественных высот.

Роберт Шуман родился в 1810 году в Саксонии в провинциальном городке Цвиккау и был пятым ребенком в большой семье бюргеров. Отец его, известный в провинции книгоиздатель, мечтал, чтобы сын стал поэтом или литературным критиком. Судьба распорядилась иначе: однажды, услышав на концерте скрипку Паганини, будущий композитор навсегда преклонился пред музыкой. Мать любила мальчика больше других детей, но хотела, чтобы сын обучился «хлебной» профессии, она мечтала, чтобы Роберт стал юристом. Желание матери первоначально взяло верх – в 1828 году юный Шуман отправился в Лейпциг, где поступил в университет для изучения юриспруденции.

Однако, с мечтой стать музыкантом молодой человек никогда не порывал. Как-то раз, прогуливаясь по городу после занятий, он решил зайти в гости к местному врачу-психиатру Карусу, у жены которого певицы Агнессы Карус часто собирались известные музыканты и музыкальные критики. В тот вечер там был и владелец фортепианной мастерской и одновременно преподаватель

игры на фортепиано Фридрих Вик со своей девятилетней дочерью, которая уже в столь раннем возрасте подавала большие надежды как исполнительница. Когда девочка села за инструмент и опустила на клавиши свои худенькие детские руки, весь дом затих, словно замороженный, и внимал игре маленькой Клары. Сомнений не было: девочка обладала поразительным музыкальным даром.

Клара Вик появилась на свет в 1818 году и воспитывалась строгим отцом, который ушел от жены, забрав малолетнюю дочь и ее младших братьев к себе и запретив детям видеться с матерью. Тщеславный Вик ни на миг не сомневался, что его Клара станет великой пианисткой: он был одержим маниакальной идеей сделать из своего первенца – не важно дочь ли это, или сын, – гениального, известного всему миру музыканта. Таким образом, Вик жаждал на века прославить свое имя.

Родившаяся девочка была очень болезненным и слабым ребенком. Замкнутая в себе, Клара начала говорить лишь с четырех лет, а иногда казалась совершенно глухой. Ско-

рее всего, замедленное развитие девочки объясняется нездоровой атмосферой в семье и непрекращающимися ссорами между родителями. Поэтому, когда они развелись, а маленькую Клару отец увез в Лейпциг, девочка быстро заговорила и показала свои незаурядные способности. С тех пор вся жизнь Клары замыкалась на музыке: ежедневные, многочасовые занятия за роялем, изнурительные упражнения, строгий режим, запрет на детские игры и забавы. Фридрих не жалел средств: к его дочери приходили самые прославленные мастера музыки, учителя письма и чтения, английского и французского языков. Все это сделало Клару Вик не по годам взрослой и серьезной: отец отнял у нее детство, подарив взамен всемирную известность.

На следующее утро после выступления маленькой пианистки Роберт Шуман стоял у двери дома Виков и умолял главу семьи быть его учителем. В тот день он стал учеником знаменитого музыкального педагога Фридриха Вика и из безработного юноши превратился в трудолюбивого ученика, часами занимавшегося музыкой. Современники вспоминали, что Шуман даже в поездке брал картонную клавиатуру, на которой беспрестанно отрабатывал технику игры на фортепиано. Придумывая изощренные упражнения, он однажды повредил себе правую руку, после чего врачи запретили музыканту играть, навсегда отобрав надежду стать вели-

ким пианистом. Продолжая занятия с Фридрихом Виком, будущий композитор в то время всецело увлекся музыкальной критикой.

Когда у Виков появлялся молодой Роберт, все в доме веяло теплотой и весельем. Но худое, нездоровое лицо Клары и ее огромные, грустные глаза не давали юноше покоя. Его сочувствие к «печальной Кьярине», а также восхищение ее гениальностью переросли вскоре в настоящее, сильное чувство.

В 1836 году, когда Кларе исполнилось шестнадцать лет, Шуман впервые объяснился ей в любви. «Когда ты меня поцеловал тогда, – вспоминала она в своих письмах намного позднее, – я думала, что потеряю сознание... я едва удержала в руках лампу, с которой проводила тебя к выходу». Девушка, уже давно питавшая нежные чувства к молодому пианисту, сразу же ответила взаимностью. Влюбленным приходилось скрывать свои отношения, прячась и обманывая старого Вика. Тем не менее, подозрительный отец вскоре узнал о проделках дочери. Понимая, чем может обернуться для него роман Клары, Вик увез дочь из города, и более чем полтора года влюбленные не имели ни малейшей возможности встретиться. Даже переписка была им строго запрещена. В дни разлуки Роберт Шуман, тоскуя по «маленькой Кьярине», написал лучшие свои «Песни», которые впоследствии принесли ему мировую славу.

В 1837 году, когда Вики вернулись из продолжительного турне в Лейпциг, Клара написала любимому нежное письмо, передав его через общего друга Эрнста Веккера. С тех пор их тайные письма пересылались через знакомых, которые изо всех сил старались помочь влюбленной паре облегчить их страдания. «... Ты ангел-хранитель, посланный мне творцом. Ведь ты и только ты вернула меня к жизни...» – писал Шуман. Иногда друзья организовывали тайные встречи Роберта и Клары, и делалось это столь искусно, что даже суровый и бдительный Фридрих Вик долгое время не замечал пылкого любовного романа своей дочери.

Когда же Шуман, пожелавший сделать открытой связь с любимой, пришел к старому Виду, чтобы просить руки его дочери, тот в ярости выгнал бывшего ученика из дома и запретил подходить к «его гениальной Кларе». Отчаявшись, молодой человек пошел на последний шаг, обратившись с согласия Клары в суд, где отец возлюбленной публично обвинил поклонника дочери в пьянстве, разврате, плебействе и безграмотности. Композитор опроверг клевету обозленного Вика, и суд вынес решение о возможности брака между влюбленными вопреки запрету строгого папаша.

Роберт и Клара обвенчались в маленьком костеле близ Лейпцига 12 сентября 1840 года. Поселились Шуманы в крохотном домике на окраине города. Клара давала концерты, Роберт сочинял музыку, а в свободное время они преподавали в консерватории. Знаменитые «Любовь поэта», «Любовь и жизнь женщины», «Грезы любви» Шуман создал именно в это счастливое время.

Когда четыре года спустя супруги отправились в совместное турне по городам России, в Петербурге состоялся грандиозный концерт прославленной европейской пианистки. На следующий день газеты писали: «К нам приехала несравненная Клара со своим мужем...» Вернувшись домой, Шуман был подавлен и разбит, он все больше уходил в себя, становился замкнутым и нелюдимым: «... Мое положение рядом со знаменитой женой становится все унижительнее... Судьба смеется надо мной. Неужели я просто муж Клары Вик и ничего больше?»

Проживая уже в Дюссельдорфе, семья Шуманов познакомилась с начинающим музыкантом Иоганнесом Брамсом (1833–1897), который до конца жизни супругов оставался их верным и искренним другом. Он очень нежно и тепло относился к Роберту, а к Кларе испытывал и вовсе неоднозначные чувства.

Когда 1 октября 1853 года молодой, худощавый Брамс появился на пороге их дома, хозяин записал в своем дневнике: «Визит Брамса (гений)». А уже через месяц немецкий музыкальный журнал опубликовал статью Роберта Шумана, где тот писал: «Я думал... что должен явиться кто-то, кому суждено идеально воплотить высшее начало нашего времени... И он явился... Имя его – Иоганнес Брамс... Сидя за фортепьяно, он открывал нам чудесные страны, все плотней окутывая нас своими чарами». Говорили даже, что якобы столь сильная связь двух мужчин породила помимо дружбы и другие отношения, но это по сей день остается лишь домыслами.

Тем временем здоровье Роберта ухудшалось: все чаще, впадая в нервную меланхолию, он не хотел видеть даже «любимую Клару». Все сильнее давали о себе знать признаки наследственного душевного недуга, которым страдали его сестра и отец. Шуман уходил из реального мира в свой собственный, созданный воспаленным воображением, мир, посещал кружки магии, стал увлекаться спиритизмом и мистикой.

Клара, продолжая давать концерты по городам и весям, старалась помочь мужу: окружала его заботой, терпеливо переносила нервные срывы, которые усугублялись с каждым днем. Большого композитора

мучили слуховые галлюцинации, иногда он даже не узнавал детей и жену, а однажды, пытаясь избавиться от маниакально преследовавших его образов, бросился с моста в Рейн. Посиневшего от холода, потерявшего сознание Шумана вынесли на берег прохожие.

После этого случая, опасаясь причинить вред Кларе и детям, теребящий рассудок гений попросил поместить его в психиатрическую клинику. Там он провел два мучительных года, где постепенно сходил с ума: впал в глубокую депрессию, отказывался разговаривать, есть и пить – боялся, что его отравят. Лишь когда его навещал преданный Брамс, Шуман соглашался выпить глоток вина и съесть кусочек фруктового желе.

Роберт Шуман умер 29 июля 1856 года от общего истощения организма.

После смерти супруга на руках Клары остались восемь детей. Вдова Шумана пережила композитора на целых сорок лет. Первое время Брамс оставался рядом с Кларой и помогал ей вести хозяйство. Спустя полгода он вернулся на родину в Гамбург. Все, знавшие Брамса, понимали, как трепетно любит молодой композитор вдову Шумана. Друзья и близкие ожидали, что они вскоре поженятся. Но этого не произошло, возможно, по нескольким причинам. Во-первых, будучи на четырнадцать лет старше Иоганнеса, Клара относилась к нему как к ребенку и питала в отношении него по-матерински нежные чувства. Во-вторых, молодой, подающий надежды двадцати трехлетний мужчина мог испугаться непростой семейной жизни в окружении всегда очень занятой жены и восьмерых детей. Некоторые были убеждены, что Брамс побоялся гениальности «несравненной Клары», которая всегда, как это было и с Шуманом, затмевала его талант. Так или иначе, но Иоганнес Брамс покинул Дюссельдорф один.

Неизвестно, была ли связь Брамса и Клары Шуман платонической или же друзья на публике были все-таки тайными любовниками. Говорили, что Клара сильно ревновала Брамса к женщинам. Возможно поэтому, а также из-за своей огромной преданности великой пианистке композитор так и остался неженатым. До смерти Клары, в течение сорока лет, друзья вели непрерывную переписку. Когда Клара умерла во Франкфурте 20 мая 1896 года, Брамс очень тяжело переживал ее уход. Через год он умер.

Нельзя не отметить, что время все расставило по своим местам: имена Шумана и Брамса знает каждый, кто хоть мало-мальски интересуется классической музыкой, а о Кларе Вик помнят только специалисты-музыковеды.

Как я похудела



У томатов низкая калорийность. На 100 г овоща приходится 18 ккал

7 дней, необходимо ввести в рацион источники белка. На 4-5-й день ешьте куриные яйца, обезжиренный творог, йогурт, маложирный сыр, филе индейки и курицы. При таком питании реально сбросить до 5 кг.

Томатную диету на 6-7-й день допустимо дополнять другими овощами, зеленью и листовыми салатами. Например, салат из красной капусты, помидоров, укропа и петрушки выводит шлаки и токсины за счет высокого содержания клетчатки. Кроме того, овощи быстро заполняют кишечник и дают ощущение сытости. Для разнообразия варите томатный суп: при термической обработке в помидорах повышается количество полезного ликопина.

Лето - подходящее время для томатной диеты. Сочные красные овощи помогут сбросить до трех килограммов за неделю. А еще очистят организм от шлаков и токсинов.

В томатах много клетчатки, натрия, фосфора, калия, магния, а также в них содержатся витамины группы В, витамины Е и С, антиоксидант ликопин. Это настоящий кладезь полезных веществ.

ботке гормона адипонектина, который регулирует отложение жиров, балансирует уровень сахара и обеспечивает профилактику онкологии, особенно в постклимактерическом периоде.

СОСТАВЛЯЕМ РАЦИОН

Самый простой вариант томатной диеты - «помидорные» дни. Необходимо в сутки съедать по 300 г томатов. Разделите это количество на 5 порций. Это меню на первый день. При этом важно соблюдать питьевой режим и выпивать не менее 1,5 л воды в день.

Во второй и третий день можно делать салаты с томатами, добавляя зелень, а еще готовить смузи, пюре. Вы не должны ощущать голод. За этот срок уйдет до 2 кг лишнего веса. Следите за своим самочувствием: дискомфорта наблюдаться не должно.

Чтобы продлить томатную диету до

МОЖНО, НО НЕ ВСЕМ!

Томаты содержат большое количество органических кислот. Здоровому желудку они в умеренных количествах не навредят, но если имеются хронические заболевания ЖКТ, то могут вызвать обострения. Так, томатная диета противопоказана тем, кто страдает от гастрита, язвенной болезни, повышенной кислотности желудка.

Из-за содержания щавелевой кислоты у помидоров довольно высокий оксалатный уровень. Избыток томатов в меню может привести к образованию отложений в почках, мочевом пузыре, желчном пузыре, суставах. При желчно-каменной болезни, заболеваниях мочевого пузыря, почек, панкреатите, подагре, остеопорозе от частого употребления помидоров лучше воздержаться. Также томатная диета противопоказана людям с сахарным диабетом.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВСЕ МЫШЦЫ ЗА 5 МИНУТ В ДЕНЬ

Круговая тренировка - идеальный способ держать все мышцы в тонусе и сохранять стройность. Выполняйте каждое упражнение по 1 минуте в день, и ваше тело изменится.

Прыжки. Во время первого прыжка разведите ноги в стороны и поднимите руки над

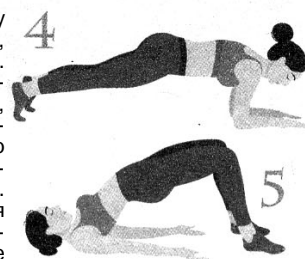
головой, далее соедините ноги и опустите руки. Повторяйте динамично. Упражнение разогревает все мышцы, улучшает кровоток и лимфоток (рис. 1).

Подъемы рук и ног. Встаньте на четвереньки, ладони находятся под плечевыми суставами, колени - под тазом. Поднимите и вытяните

правую руку и левую ногу, растягивая корпус. Поменяйте руку и ногу. Это улучшает осанку, гибкость спины и равновесие.

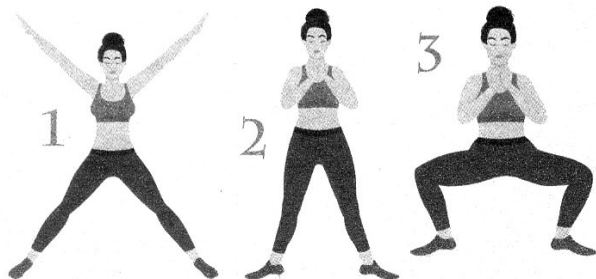
Приседания сумо. Поставьте ноги на ширину плеч, слегка развернув носки в стороны (рис 2). Присядайте до тех пор, пока колени не согнутся под прямым углом (рис 3). Руки разведите в стороны (для утяжеления можно взять гантели). Вернитесь в исходное положение, повторите несколько раз. Упражнение помогает укрепить бедра, мышцы ног.

Планка. Сначала встаньте в планку с опорой на ладони и мыски стоп. На счет «раз» опуститесь на локти, на счет «два» поднимитесь на ладони. Спину держите ровной, живот подтянут (рис 4). Планка укрепляет руки, плечи, пресс.





«Ягодичный мостик».

Лягте на спину, согните ноги в коленях и упритесь ступнями в пол. Приподнимите таз и поясницу, напрягая ягодичи. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и опуститесь на коврик (рис 5). Так можно подтянуть ягодичные мышцы.



Ваш любимый сканворд

Немецкая госпожа				Потачка капризнику	Танцевальный шаг	Кровная связь	Курс судна									
Столица Норвегии	Распределение		Светский зверь	Аромат					Чук и...	Засоленное мясо						
Подвижная игра					 <p>1 Раскатка для теста</p>											
	Спортивная обувь											Рожденные ушастых	Гонка парусников			
												Часть хромосомы				
	Народный телеграф		Река, Бендеры	Шкурка для манта								Античные счеты	Летучий грек			
	...Шанель						Утеплитель куртки									
				Игорев войско	Корректировка	Друг человека										
	Прием игры на арфе								"Семь..." (евр. танец)	Детская забава		Физкультура и...				
Спортклуб, Россия	Сдобная лепешка					...банда										
1						Угол зрения	"Пятый" океан	Сигнал тревоги		Космодром, Казахстан						
Тайная траншея	Шинная напасть	Бравый станичник						Сладость								
				Шум, скандал												
"Дыхалка" кожи	На входе в дом	Часть города			 <p>2 Капли на траве</p>											
Венгерское вино											8 бит					
											Кресло монарха	2		Корка на сугробе		
											"...Трейси"					
Семья пчел				Пивная закваска						Дамский журнал						
				Лососевая рыба	"Бег" по небу		...Христос									
Конный хоккей	"Мужичок с..."									...рок						



СКУПОЙ РЫЦАРЬ

Мужская скупость всегда начинается с малого. Развиваясь по нарастающей, в итоге она превращается в настоящую катастрофу для супружеской жизни.

Замуж Лида вышла скоропалительно, по крайней мере, так считали ее родители. Но девушка была так счастлива, что не слушала ничьих советов.

ЛЮБОВЬ СЛЕПА

Познакомились они поздней весной, на вечеринке у подруги. Лида навсегда запомнила момент, когда Валера вошел в комнату и поздоровался с присутствующими. Парень был удивительно хорош - высокий, широкоплечий, с шелковистыми темно-русыми волосами. Девчонки все как одна украдкой посматривали на красавца, шептались и хихикали, но Валера сразу подсел к Лиде и, казалось, никого кроме нее не замечал. После вечеринки он проводил девушку до дома.

Взаимная симпатия быстро переросла в чувство влюбленности. Они встречались почти каждый день, и на каждом свидании Лида получала букет-майскую сирень или июньские садовые ромашки.

- Скоро он тебе одуванчики с газона будет дарить, - шутил папа.

- Не смешно, - отзывалась Лида.

- Просто у его родителей дача недалеко, цветы оттуда. Глупо тратить деньги на букет, который через пару дней завянет.

Она уже не помнила, сама ли додумалась до этой мысли, или любимый подсказал.

Каждое воскресенье Валера водил ее в кино, непременно на утренний сеанс. Лиде хотелось отоспаться в выходной день, но прихо-

дилось вставать рано, чтобы успеть привести себя в порядок.

- Он на тебе экономит, - говорила мама. - Утренние сеансы дешевле.

- Глупости, - защищалась Лида. - Просто мы любим сидеть в пустом зале, чтобы вокруг не хрустели попкорном.

Она не могла заподозрить Валера в скупердяйстве, ведь он работал в солидной конторе и получал неплохую зарплату. Возлюбленный поделился с ней своими планами, рассказал, что копит деньги на автомобиль, и Лиде нравилось, что он имеет цель и упорно к ней идет.

БЮДЖЕТ - В МУЖСКИХ РУКАХ

В июне Лида с блеском защитила диплом, а уже в июле нашла работу по специальности, причем с хорошим окладом. В тот же день произошло еще одно знаменательное событие - Валера сделал ей предложение. Она тут же сообщила новость родителям, ожидая, что они порадуются вместе с ней. Но мать с отцом не разделяли восторгов дочери.

- Конечно, ты же теперь завидная невеста, - сказал папа и поджал губы.

- Почему вы все время думаете о деньгах? - возмутилась Лида. - Мы любим друг друга и собираемся пожениться, нравится вам это или нет!

Валера настаивал на скромной свадьбе, но родители Лиды были непреклонны.

- У нас одна дочь, и замуж она выйдет, как положено! Если твой жених не намерен тратить на праздник, мы возьмем на себя все расходы.

После свадьбы молодые поселились в квартире Валеры, которая досталась ему в наследство от бабушки. Лида с энтузиазмом взялась обустроить семейное гнездышко. Она любила мужа и чувствовала себя любимой, казалось, их счастьем ничто не может помешать.

Когда Лида получила первую зарплату, Валера усадил ее на диван и, взяв за руку, завел разговор.

- Давай сразу решим, что финансами в семье буду заниматься я, потому что, во-первых, я мужчина, а во-вторых, экономист по специальности.

Лида согласно кивнула. В словах мужа была железная логика.

- В таком случае ты должна переводить свою зарплату на мою карту, а я буду пополнять наш банковский вклад.

- Но, так же я останусь совсем без денег?

- Глупенькая, да зачем тебе деньги? Я сам буду решать все проблемы и сам буду все покупать.

Так и решили. Каждый месяц Лида переводила на карту мужа зарплату, а Валера закупал все необходимое.

- Слишком много денег уходит на твои капроновые колготки, - сказал он однажды, с неудовольствием изучая список покупок, который составила Лида. - Знаешь что, носи лучше брюки, это гораздо практичнее.

Лида любила носить юбки, но промолчала - не хотелось перечить мужу и ссориться по пустякам.

ПЛОТНАЯ ЭКОНОМИЯ

Лида не уставала восхищаться хозяйственностью мужа. В то время, как другие мужчины пили пиво и валялись перед телевизором после работы, ее Валера без усталости бегал по близлежащим магазинам. Он обладал фотографической памятью и с легкостью держал в голове сотни ценников. Мясо по акции, сахар со скидкой, стиральный порошок на распродаже... Лида поражалась, как умело он ведет семейный бюджет. Пусть без излишеств, но в холодильнике всегда были необходимые продукты.

Валера обладал множеством достоинств, в том числе дружелюбием и умением общаться. У него было много друзей, но он с удовольствием принял пополнение - друзей Лиды. Они часто ходили в гости, не реже двух раз в неделю, иногда Лида даже уставала от этих походов. Ей хотелось посидеть дома, приготовить что-нибудь вкусненькое и посмотреть хороший фильм вместе с мужем. Но Валера был непреклонен. Он говорил, что дружба, как огонь, поддерживается дровами - встречами и общением. Только спустя время Лида вдруг поняла, что эти встречи и общение происходили в одностороннем порядке. Сами они ходили к друзьям, но в гости никого и никогда не приглашали.

Однажды в субботу они засиделись у друзей, выпили вина за ужином. Домой возвращались слегка навеселе и по обыкновению пешком - Валера не любил тратиться на такси.

- Отличный вечер, - довольным тоном произнес муж. - Плотнот поели, на ужине сэкономили. Жалко, что к ним нельзя приходить каждый день.

Он говорил эти слова шутливым тоном, но Лида вдруг поняла, что муж серьезен. Казалось бы, ничего ужасного он не сказал, но ее впервые покорило от высказывания Валеры.

Второй неприятный для Лиды случай произошел, когда они пришли в гости к ее подруге.

- Ой, привет, рада вас видеть, проходите! - воскликнула она. - Я

ничего не готовила, но чай есть. Будете?

Они сидели втроем на кухне, болтали и пили чай, а Валера методично уминал сушки и халву - единственное угощение, которое смогла предложить хозяйка. Сушки из вазочки таяли с ужасающей скоростью, челюсти Валеры работали как жернова, щеки раздувались.

«Как у хомяка», - неприятно подумала Лида. Но прогнала неприятные мысли. Кто без греха? У каждого человека есть недостатки, и только настоящая любовь помогает с ними мириться.

Каждое воскресенье они навещали родителей. У одних обедали, у других ужинали, чтобы никому не было обидно. В одно из таких воскресений Лида пришла в отчий дом с мокрыми ногами - на улице был дождь.

- Девочка моя, так и заболеть недолго! - ужаснулась мама и кинулась искать шерстяные носки. - У тебя что, сапоги промокают? Купи новые!

- Нормально, мам, это случайно вышло, в лужу наступила, - ответила Лида с успокаивающей улыбкой.

На самом деле сапожки давно пропускали влагу, но Валера научил, как справляться с этой проблемой.

- Вот, держи, - сказал он и протянул полиэтиленовые пакеты. - Надень на ноги, а потом суй ноги в сапоги. И ноги будут сухими.

МАМИНЫ ОБНОСКИ

Они были женаты всего полгода, но неприятных для Лиды моментов накопилось предостаточно. Она все чаще вспоминала предостережения родителей, и в голове проскальзывала мысль - а вдруг они были правы? Очень хотелось поговорить с мамой, пожаловаться, как в детстве, и попросить совета. Но признаваться в своем заблуждении было стыдно, и она старательно делала вид, что у них все хорошо, просто замечательно.

Тем временем раздражение и обиды копились, Лида начала высказывать недовольство скупостью мужа, пошли споры и ссоры. Мирились, конечно, но последнее слово всегда оставалось за Валерой. Лиде ни разу не удалось его переубедить. Теперь она все чаще задавала себе вопрос - правильно ли она сделала, выйдя замуж столь поспешно? И вскоре произошел случай, который дал ответ на этот вопрос.

Однажды Лида зацепилась рукавом за гвоздь в подъезде, выдрала большой лоскут ткани, и куртка оказалась безнадежно испорченной.

- Мне нужна новая, - сказала Лида мужу и продемонстрировала рваную вещь.

- Это незапланированные траты, - ответил Валера и нахмурился. - Дырку можно заштопать.

В этот раз Лида не смолчала, уперла руки в бока и на повышенных тонах заявила, что зарабатывает достаточно и не намерена ходить в штопанных вещах.

- Ладно, - неожиданно сдался Валера. - Ты права.

Он быстро собрался и куда-то ушел. Лида удивилась - если в магазин, то почему без нее? Она ведь сама должна выбрать новую куртку и обязательно примерить.

Муж вернулся через час и вытащил из пакета бордовую куртку, которую Лида видела на даче у Валериных родителей. Она там висела на вешалке на всякий случай, вдруг пригодится.

- Вот, смотри, абсолютно целая и почти как новая. Маме стала мала, а тебе будет в самый раз.

- Ты серьезно? - Лида задыхалась от возмущения. - Какой же ты жадина!

Она пулей вылетела из квартиры и всю дорогу до дома родителей бежала, размазывая злые слезы по щекам. Как он посмел предложить молодой жене обноски своей матери?! Сколько можно терпеть эти издевательства? Все, хватит!

- Правильно, милая, достаточно терпеть, - приговаривала мама, ласково поглаживая Лиду по голове. - Нет ничего страшнее, чем скупой мужик. А с годами только хуже будет.

«ХОЧУ УСТРИЦ И ШАМПАНСКОГО!»

Прошел год. За это время Лида успела переболеть - сначала плакала после развода, потом впала в депрессию, но к лету ожила и даже радовалась, что вовремя сбегала от скупердяя. Начала встречаться с подругами, купила красивой одежды и вообще жила легко и беззаботно. Вскоре познакомилась с молодым человеком, но строить серьезные отношения не спешила.

Однажды они с новым возлюбленным шли через парк, в одной руке Лида несла букет роз, другой держалась за локоть кавалера. Они болтали о пустяках, смеялись и решали, в каком ресторане будут сегодня ужинать. И вдруг Лида увидела бывшего мужа. Он шел навстречу под руку с незнакомой девушкой, одетой... в знакомую бордовую куртку. Лида хихикнула, прикрыла рот ладошкой, а затем не выдержала и расхохоталась.

- Что тебя так рассмешило? - удивился кавалер.

- Да так, ничего особенного... И знаешь что? Пойдем в новый ресторан французской кухни, хочу устриц и шампанского!



ЧТО ВАС РАЗДРАЖАЕТ В СОЦСЕТЯХ?

«Не показывай ребенка - сглазят!», «Могли бы и умыть сына, вам не стыдно?», «А вот мои дети никогда бы так не сделали». Подобные комментарии в Интернете вызывают недоумение, но чаще раздражают. Наша читательница рассказала, как на них реагировать.

Кроме воспитания двоих детей, я веду блог в социальной сети. Ежедневно просматриваю много разных профилей в Интернете, поэтому не могла не обратить внимания на некоторые, так скажем, категории матерей. Поймала себя на мысли: они раздражают. И полагаю, что не меня одну.

НА ЧТО ЛЮБОВАТЬСЯ?

Хоть убейте, но я совершенно не понимаю - зачем выкладывать фото детей, где их лица скрыты смайликами? Не хочешь показывать ребенка - ну, тогда может не стоит выкладывать фото? Например, в одном аккаунте женщина поделилась снимком, где она запечатлена с тремя своими детьми, и лицо младшей девочки лет 2 скрыто смайликом. Многие аргументируют это тем, что не хотят, чтобы их детей сглазили. Хорошо. В таком случае, где та тонкая грань, за которой ребенка сглазить по фото уже не могут? Ведь средний сын той женщины (буквально на пару лет старше самой младшей) смайликом не скрыт. Видимо, есть какая-то секретная возрастная шкала, и по достижении определенного возраста уже можно не опасаться ведьм и колдунов.

Даже если на вас давят муж, мама, свекровь, двоюродная бабушка, которые бесконечно повторяют: «Не выставляй напоказ дитяtko, сглазят, будет болеть, по ночам плакать!», то всегда можно задать им

вопрос. Неужели все остальные дети, не показанные в социальных сетях, ничем не болеют, не получают травм и крепко спят по ночам? Я так не думаю. И вообще - это ваша страничка, и ваше дело, как ее вести. Если родным что-то не нравится, они могут просто отписаться. Скажите им, что вы не обидитесь.

ГОЛЫЕ ДЕТИ

В некоторых профилях матерей можно увидеть фотографии абсолютно голых детей. Такие снимки, пожалуй, не стоит выкладывать в открытый доступ: рискуете спровоцировать психически нездоровых людей, особенно если у вас открытая страничка.

Кстати, насчет фотографий исключительно для личного архива - сюда я бы отнесла фото младенцев, перепачканных фекалиями, срыгивающих молоко и пр. Вы уж меня извините, но подобное зрелище может умилить разве что очень любящих родителей, но не всех остальных пользователей Интернета. Скорее всего, со мной согласятся многие.

«ВЫ МЕНЯ НЕ СПРАШИВАЛИ, НО Я СКАЖУ!»

Другая категория мамочек - бесконечно осуждающие и поучающие всех подряд. Они раздают советы знакомым направо и налево. А иногда оставляют комментарии под снимками незнакомых людей: «Вот

это свиарник у вас на фото, мне жаль ваших детей, мои растут в чистоте», «Хоть бы причесали ребенка. Почему он такой лохматый?» и коронная фраза: «Детей вообще-то нужно воспитывать» и т.п. Часто поток непрошенных советов, осуждения, агрессии и прочего негатива наблюдается на страничках у блогеров. Я стараюсь не читать их посты, чтобы лишний раз не загружать голову. И вам советую последовать моему примеру.

А ведь многие советчики всерьез думают, что делают хорошее и полезное дело. Они обьясняют другим, нужно ли кормить ребенка грудью и до какого возраста, рассуждают о детских театрах и кружках, рассказывают о том, как должен проходить день идеальной матери... Но зачем грести всех под одну гребенку? Ведь у всех разные жизненные ситуации, психотипы, воспитание и, конечно, разные дети. Я обычно вообще не реагирую на комментарии «добрых знающих все на свете людей».

1000 И 1 СНИМОК МОЕГО РЕБЕНКА

Вишенка на торте - восторженные матери, дорвавшиеся до века цифровых технологий, где не нужно экономить пленку и место в альбоме. Объясните мне, зачем выгружать в сеть сотни фотографий чада практически ежедневно: малыш на горшке, в кроватке, на стульчике, снова на горшке. Причем человек даже не утруждает себя простейшей сортировкой - ведь можно убрать фото с плохим ракурсом, засвеченные снимки и т.д. Но зачем? «Мое дитя прекрасно в любой момент, любуйтесь!» - вот такая логика.

Эти профили, увы, не вызывают положительных эмоций, даже если ребенок на фото действительно прелестный. Тут важен принцип качества, а не количества. В конце концов, если у вас открытый профиль и вы хотите быть интересными своей целевой аудитории, «сырого» контента недостаточно. Нужно прикладывать хотя бы минимальные усилия. Например, обратить внимание на фон, свет, ракурс на этапе съемки. Отсортировать фото и видео, убрать неинтересные, повторяющиеся моменты, подумать над подписью.

Я, возможно, говорю об элементарных вещах, но каждый раз удивляюсь - как же много странных мамочек в Интернете. Конечно, самое простое решение - не заходить на их странички. А как быть, когда это ваши знакомые, и они обидятся, если удалить их из друзей? Остается только молча сдерживать раздражение.

Екатерина Д.

ДЛЯ СПРАВКИ

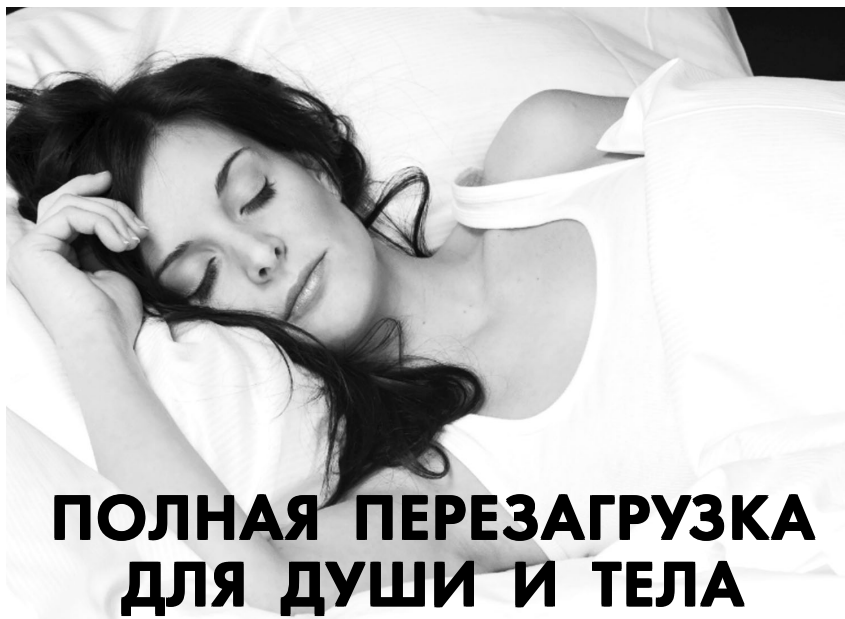
Флоатинг - это вид релаксации. Во время процедуры вы находитесь в специальной капсуле в соляном растворе и как будто парите на поверхности воды. Звуко- и светоизоляция помогают полностью «отключиться» от происходящего и испытать ощущение невесомости. Флоат-камеры были изобретены американским нейропсихологом Джоном Лилли. Он изучал работу мозга в условиях сенсорной депривации (отсутствия внешних раздражителей).

Иногда я в шутку говорю: «Как жаль, что я не родилась медведем». Было бы здорово залечь в спячку осенью и проснуться с первым весенним солнцем. Ненавижу зиму! Холод, короткие дни, недостаток солнца, серость на улицах повергают меня в тоску. Хочется залезть с головой под одеяло и не вылезать оттуда до весны. Муж, зная мою особенность, однажды решил меня побаловать.

НЕОБЫЧНЫЙ ПОДАРОК

На прошлый День святого Валентина супруг подарил мне сертификат на флоатинг. «Куда-куда? Что это?» - была моя первая реакция. Как выяснилось, он не был на сто процентов уверен: «Там, кажется, нужно в темноте плавать и расслабляться». Релакс это, конечно, хорошо, но в темноте-то зачем? Мой Валентин путался в показаниях, но говорил, что жена начальника обожает флоатинг и уверяет всех, что это самый лучший способ релакса и возможность забыть обо всем на свете. Пришлось зайти в Интернет за подробностями. Прочитанное интриговало!

Меня погрузят в ванну с концентрированным раствором соли. Это нужно для того, чтобы тело без каких-либо усилий держалось на поверхности. При этом я буду находиться в полной тишине. Да какая женщина, воспитывающая двух маленьких детей, не мечтает о целом часе тишины и покоя? Запишите меня на ближайший сеанс! На ближайший, увы, не получилось. Дело в том, что у меня на руке недавно удаляли бородавку, и ранка еще не до конца зажила. Администратор салона посоветовала мне немного подождать: все-таки соляной раствор и раны - вещи плохо совместимые. Маленькие царапины можно заклеить терморезистивным клеем, а что касается более серьезных повреждений - лучше дождаться полного заживления. Не рискуйте!



ПОЛНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

Иногда хочется спрятаться от проблем, переключить внимание. Словом, устроить себе перезагрузку. Вот только где это можно сделать? Во флоат-капсуле!

«Я В НЕВЕСОМОСТИ?!»

Я специально выбрала вечер пятницы, чтобы максимально расслабиться. По опыту сеансов массажа знаю, что если сразу после процедуры нужно срочно куда-то бежать или решать какие-то проблемы, то весь эффект кота под хвост. С собой нужно было взять только расческу и тапочки для душа. Все остальное - халат, полотенце, гель для душа, шампунь - выдали в салоне.

Меня немного волновал один момент. Вдруг что-то пойдет не так, а я там одна в полной темноте... Но оказалось, что все продумано. На панели внутри бассейна есть тревожная кнопка для вызова персонала. При малейшем дискомфорте можно попросить о помощи. Еще там есть кнопки для управления подсветкой (вдруг кто-то испугается темноты) и управления звуком (можно выбрать музыкальное сопровождение). Процедура проходит в обнаженном виде.

Честно говоря, сначала я не могла

расслабиться. Особенно трудно было не напрягать шею и полностью довериться воде. Когда у меня это получилось, я испытала настоящее блаженство. Такое чувство, будто все мышцы моего тела превратились в желе. Вторая трудность - отключить голову и не гонять мысли о работе, домашних и прочих проблемах. Полная тишина мне в этом мало помогала. Тогда я включила музыку, сосредоточилась на мелодии и освободилась от тревожных мыслей. Мне кажется, я даже ненадолго задремала.

Очень интересные ощущения были после сеанса: будто течение времени замедлилось, все тело расслаблено и благодарно мне за доставленное удовольствие. В тот день я спала как младенец. Эффекта, к сожалению, хватило ненадолго, но я собираюсь повторить этот опыт. Мне кажется, флоатинг - отличное средство в борьбе со стрессом и усталостью.

Тина.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

КОМУ НУЖЕН ФЛОАТИНГ?

Телесно-ориентированные психотерапевты часто рекомендуют флоат-камеры пациентам. Такая терапия помогает при повышенной тревожности, склонности к неврозам, депрессии, при хроническом стрессе. Во время процедуры тело находится в состоянии, близком к невесомости. Уходят мышечные зажимы, человек расслабляется. Если проводить сеансы регулярно, то терапия имеет длительный эффект - в первую очередь психологический. Единственное серьезное противопоказание - клаустрофобия. Когда пациент боится замкнутых пространств, то у него вряд ли получится расслабиться во флоат-капсуле.

Проблема



НА РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА МУЖ НИЧЕГО НЕ ПОДАРИЛ

Одной моей подруге муж на рождение малыша подарил кольцо, другой вообще машину! А я получила лишь букет цветов... Так обидно!

Алена В.

Ваша обида вполне объяснима, однако следует учесть несколько нюансов. Прежде всего, за какого мужчину вы выходили? Если за того, кто всегда преподносит щедрые подарки и помнит про каждый праздничный повод, тогда возмущение понятно. Но не стоит удивляться, если и ранее ваш избранник был не слишком щепетилен в подобных вопросах.

И еще: вы сами говорили супругу о том, что хотели бы получить подарок? Играет роль и тот факт, как ранее вы принимали его презенты, если таковые случались. Радовались, словно ребенок, или воспринимали их как данность: «Спасибо за кофточку, еще одна в моем гардеробе». Другими словами, во мно-

гом женщина сама формирует поведение мужчины по отношению к ней. Именно поэтому одним дарят дорогие подарки, а другим не покупают ничего. Кстати, мужчины не понимают намеков. Лучше напрямую сообщать им о своих желаниях.

Вашу ситуацию можно исправить без ссор. Просто скажите любимому, как вы огорчены, что он забыл преподнести вам презент. Говорите мягко, без обвинений, а исключительно сообщая о своих чувствах. Пусть партнер почувствует себя героем, который может сделать вам приятно. Если вы хотите какой-то конкретный подарок (только не стоит просить автомобиль, если знаете, что сейчас купить его нереально), также дайте знать об этом.

Поздняя девственность - повод для комплексов?

Мне 25 лет, и я до сих пор девственница. Среди друзей стараюсь скрывать этот факт, потому что он всегда вызывает удивление. На меня начинают смотреть как на уника! У меня появляются комплексы...

Инна К.

Находятся те, кто удивляется, услышав, что девушка после 20 лет до сих пор не вступила в сексуальные отношения. Однако подобные толки могут смутить лишь тех, у кого проблемы с самооценкой и личными границами.

Есть и другая крайность - считать, что только те женщины, которые хранили свою девственность для законного супруга, могут называться «достойными». На самом деле и мужей может быть несколько, и отношения до официального брака возможны, если человеку этого хочется.

Правильнее всего относиться к вопросам интимного характера трезво, имея свою точку зрения. Если вы болезненно на них реагируете, не надо обсуждать эту тему с друзьями и знакомыми. Вам в помощь фраза: «Извините, но это моя личная жизнь. Мне бы не хотелось ее обсуждать».

У каждой женщины свой жизненный путь, так пройдите же свой без оглядки на общественное мнение, по крайней мере в данных вопросах уж точно можно обойтись без сторонних высказываний.

Не люблю, когда ко мне прикасаются...

Мне неприятно, когда кто-то прикасается ко мне, даже если это близкий друг. Из-за этого у меня проблемы в личной жизни. Неужели мне нужно идти к психотерапевту?

Наталья.

Наталья, вам стоит обратиться к специалисту. Совсем не потому, что с вами что-то не так, - просто есть некоторая особенность, которая мешает вам жить полной жизнью.

Такое свойство часто характерно для людей с избегающим типом привязанности. Нередко они боятся контактировать с другими из-за того, что в детстве им не хватало нежности со стороны родителей, особенно матери. Став взрослым, человек не может довериться окружающим, даже если речь идет о ком-то близком.

При желании можно и самостоятельно поработать с этой особенностью. Достаточно объяснить возлюбленному (подруге, брату или сестре), что с вами происходит, и попросить дать время. Как правило, страх тактильного контакта проходит в тот момент, когда налаживается эмоциональная связь с другим человеком.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

ПОЧЕМУ В ВОСКРЕСЕНЬЕ ВЕЧЕРОМ ЧАСТО СТАНОВИТСЯ ГРУСТНО?

Говорят, понедельник - тяжелый день, но для многих куда более непростым становится воскресенье.

Дело в том, что воскресенье - последний миг перед началом рабочей недели, последний день выходных. Какое уж тут веселье? Мы подсознательно оплакиваем свой прошедший отдых и начинаем задумываться о том, что предстоит нам в понедельник, вторник и так до пятницы.

Психологи советуют неприятные, но обязательные дела (например, уборку, дачные заботы) перенести на субботу. А воскресенье полностью посвятить отдыху - тогда вам будет легче проститься с выходными. Понедельник же, напротив, рекомендуется начинать с простых задач, чтобы не перегружать себя сразу. «Раскачаться» можно и во вторник.

Когда-то на постсоветском пространстве ходил старый анекдот. «Как вас зовут?» - «Ася» - «А полное имя?» - «Василий». Несколько десятилетий назад подобный диалог вполне мог произойти, потому что имена склонялись вдоль и поперек.

ПРИВЕТ МАРКУ ТВЕНУ

«Гоша, он же Гога, он же Жора», - представляется герой Алексея Баталова в кинокартине «Москва слезам не верит» и точно знает, что окружающие его поймут. Будут знать: называть мужчину можно, как нравится.

Примерно так же вольно мыслили несколько известных детских писателей, назвавших своих героев далеко не рядовыми именами. Взять того же Аркадия Гайдара - его Чук и Гек долгое время не давали никому покоя. Предполагалось, что Гек - это сокращенно Сергей, а Чук - значит Вовчук, он же Владимир. Эту версию подтверждал тот факт, что соседом Гайдара по даче был отец двоих сыновей - Сережи и Володи. Возможно, именно они стали прототипами будущих персонажей.

Впрочем, существует и другая версия: Гайдару очень понравилась история Марка Твена про мальчика Гекльберри Финна. С Геком все понятно, а Чук - это американский Чак, имя которого советские граждане произносили неправильно.

НЕ ДЕНИСОВЫ, А ДЕНИСКИНЫ

Герой истории про старика Хоттабыча (писателя Лазаря Лагина) Волька ибн Алеша наверняка изначально был Владимиром или даже Вольдемаром. Но, чтобы не смущать ребенка слишком серьезным обращением, была придумана уменьшительно-ласкательная форма. Кстати, Волька запросто мог быть и Вольфом: в еврейских семьях имена часто меняли, чтобы они были более «удобоваримыми» окружающих.

Суффикс «к», часто добавляемый



ВОТ ЭТО ИМЯ! Кто его придумал?

Многие до сих пор ломают голову: что за имена такие - Чук, Гек, Волька, Тотоша? Сегодня они звучат странно, а раньше ни у кого не вызывали вопросов.

к именам советских детей, также отличительная особенность того времени: Мишка, Петька, Сашка. И если поначалу подобные видоизменения звучали уничижительно, то позже пошли в обиход. Писатель Виктор Драгунский даже назвал свои рассказы «Денискиными».

Многие «тренды» задавали литературные деятели. Так, в семье Чуковских всех детей было принято называть уменьшительными именами: вместо Маши - Мура, вместо Елены - Люша. И только Борис звучал по-мужски строго - Боб!

К слову, когда Корней Иванович писал своего знаменитого «Крокодила», имена для героев он позаимствовал у своих родных и знакомых. Кокоса - это его сын Коля, а Тотоша и Лелеша - родные сестры отца Владимира Познера, с семьей которого писатель дружил.

И ТАК ТОЖЕ БЫВАЕТ!

Даздраперма - Да здравствует Первое мая;
Ленинид - Ленинские идеи;
Лист - Ленин и Сталин;
Папир - Партийная пирамида;
Марлен - Маркс и Ленин;
Рем - Революция мировая;
Статор - Сталин торжествует;
Кукуцаполь - Кукуруза - царица полей.

ВЛАДЛЕНЫ, ГЕРТРУДЫ И ДРУГИЕ

Если взглянуть на произведения советских писателей, может показаться, что все имена в Союзе были исключительно милыми, но это не так. Часто родители, называя своих отпрысков, выражали собственные политические убеждения. В стране были распространены такие имена, как Вектор (Великий коммунизм торжествует), Владлен (Владимир Ленин), Гертруда (Героиня Труда). Многие потом их меняли.

Бывало, детей называли согласно месяцу, когда они родились. Так, например, актриса Нонна Мордюкова была изначально Ноябриной, но спустя много лет имя изменила. Впрочем, существовали и самые обычные Тани, Кати, Пети и Васи. У каждого имени, как правило, имелся «домашний» вариант, который использовался внутри семьи. Там Дмитрий становился Митюшей, Аня - Нюрой, Олег - Алькой, а Ольга - Лялей. Настоящая головоломка!



«Старик Хоттабыч», 1956 г.

Волька ибн Алеша - герой истории про старика Хоттабыча. Интересно, как его звали изначально?



«Москва слезам не верит», 1979 г.

«Гоша, Гога, он же Жора» - так говорил о себе герой фильма. Ну, и как угадать его имя?



«Стиляги», 2008 г.

Главного героя за смелое имя Мэлс (Маркс, Энгельс, Ленин, Сталин) осудили на комсомольском собрании



(Продолжение. Начало в 12-29).

Он говорил спокойно и весело, стараясь скрыть свои чувства, которые были далеко не спокойны, и ему удавалось заставить ее улыбнуться. Самые обыденные его замечания казались ей эссенцией остроумия. Да, она придет. Все ее сомнения и опасения разрешились вопросом: есть ли что нибудь, чего я не сделала бы для вас?

Начинало смеркаться, когда дело было решено. Они дошли до Кингсбери, где Грация исполнила поручение тетки, пока мистер Вальгрев ждал ее за дверью лавки. Потом он проводил ее почти до самого Брайервуда, говоря на пути о будущем, которое, по его предсказанию, должно было быть самым светлым будущим. В виду старой фермы, где в нижних окнах уже светились огни, они растались.

– Только на неделю, моя милая, – сказал он целуя ее холодное лицо.

Она не ответила ему, и он заметил, что она дрожит.

– Будьте мужественны, – сказал он одобрительно. – Ведь в сущности путь к счастью вовсе не так затруднителен как вам, может быть, кажется, и я ручаюсь, что вы будете вполне счастливы, насколько это будет зависеть от меня.

Глава XVII ВНЕ ЕГО ВЛАСТИ

Не случилось ничего, что могло бы помешать побегу Грации Редмайн, а сама она, дав обещание, неспособна была изменить ему. Судьба ее была решена с той минуты, как она сказала: я приду. Обмануть его было, по ее мнению, непростительным преступлением. Но в течение промежуточной недели она горячо чувствовала все мелочные знаки участия со стороны резкой, но доброй тетушки Ганны и не раз была тронута до слез грубоватой нежностью дяди Джемса.

Она думала, что расстанется с ними навсегда. Она не смела надеяться, что мистер Вальгрев, которого она считала гордым человеком вопреки его дружескому обхождению с ее семейством в Брайервуде, позволит ей знаться с такою родней.

«С отцом он меня не разлучит, – ска-

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

зала она себе. – Это было бы слишком жестоко. Но с теткой и дядей он не позволит мне видаться часто».

Она горько страдала в течение этой недели, страдала угрызениями совести, считая себя низкою обманщицей. Если бы время ожидания длилось долее, она не устояла бы против такой нравственной пытки и не в состоянии была бы исполнить свое обещание. Мистер Вальгрев может быть предвидел это, назначая такой короткий срок. Она не могла ни есть ни спать под бременем своих тайных забот и проводила ночи, ожидая утра, а дни – не зная что делать с собой, бродя по ферме в холодную ноябрьскую погоду или переходя из комнаты в комнату и прощаясь с давно знакомыми предметами. Фортепиано, подаренное ей отцом, милое старое фортепиано, которым она гордилась как своею собственностью, позволит ли ей муж взять его со временем к себе? Лучший рояль Эрара или Бродвуда не мог бы заменить ей это старое фортепиано неизвестного фабриканта.

«Их брак должен быть тайным, сказал он, но что это значит? Тайным для его круга общества, думала она, но не для ее родни. Позволил же он ей объявить, что она выходит замуж в прошальном письме к тетке, и очень может быть, что по прошествии медового месяца он привезет ее в Брайервуд». Она просияла при этой мысли. С какою гордостью явится она к ним, опираясь на его руку. Как они должны будут гордиться, узнав, что она жена джентльмена! И каким приятным сюрпризом для отца ее будет узнать, что дочь его составила такую блестящую партию!

Так, смущаемая страхом и надеждой, дождала Грация до рокового утра, когда ей надо было покинуть Брайервуд. В последнюю ночь она не пыталась заснуть. Могла ли она спать спокойно не только посла последней встречи с ним, но с тех самых пор, как полюбила его? Ей надо было сделать кое какие приготовления, и как ни незначительны они были, но в своем тревожном состоянии духа она провозилась с ними долго. Она уложила в дорожный мешок вещи, которые казались ей, необходимо было взять с собой. Главные свои сокровища, рабочую корзинку и письменный ящик, отделанный слоновой костью, доставшиеся ей от матери и считавшиеся в свое время очень ценными и красивыми вещами, она принуждена была оставить. Сколько мелких девичьих сокровищ – ленточек, кружев, сердоликовых бус, серебряных шпилек и тому подобного хранилось в них! Ей казалось, что имея при себе эту рабочую корзинку и письменный ящик, она с большим достоинством вступила бы в новую жизнь.

Надо было также приготовить подвенечное платье в долгие часы этой ночи, когда только мыши за панелью нарушали гробовую тишину в доме, платье, в котором она, невинная и доверчивая,

твердо надеялась стоять пред Божиим алтарем женой Губерта Вальгрева. Это же платье, шелковое, персикового цвета, выцветшее и перевернутое, подаренное ей отцом в день рождения, три года тому назад, и с тех пор оставшееся ее лучшим платьем, надо было надеть и в дорогу, потому что мистер Вальгрев запретил ей обременять себя излишней ношей. Она выложила его на кровать, тщательно расправила и пришла к вороту и к рукавам свои лучшие кружева, наследственные и пожелтвшие от времени, и достала белую креповую шаль, принадлежавшую некогда ее матери. Этот наряд, с летнею шляпкой, отделанною новою белою лентой, купленной тайно, будет не дурен, думала она. В дороге его можно скрыть большой теплой шалью, а шляпку покрыть черным вуалем, чтобы уменьшить блеск новой ленты. Она была рада, что все так хорошо придумала.

Оставалось еще написать письмо, и это был труд не легкий. После долгих колебаний и неудачных попыток, она написала только следующее:

«Милая тетушка Ганна. Прошу вас и дядю не сердиться на меня. Я уезжаю, чтобы выйти замуж за джентльмена. Мы будем венчаться в Лондоне, но, кроме этого я не могу ничего сказать вам, не могу даже назвать вам имени моего будущего мужа, потому что брак наш должен оставаться некоторое время тайным. Я напишу отцу со следующей почтой и попрошу у него прощения в том, что решилась на такой шаг без его ведома. Да будет благословение Божие над вами, милая тетушка, и над всем Брайервудом. Простите мне мои ошибки и проступки и считайте меня всегда благодарною вам и любящею вас племянницей.

Грация Редмайн».

Она оделась при свечке, немного спустилась после того, как старые часы на лестнице пробили пять. О, как прекрасно было лицо, отразившееся в это утро в ее старомодном зеркале, как бледно, и как мало в нем было земного.

Длинен оказался ей переход из Брайервуда в Кингсбери, в это туманное ноябрьское утро. Год тому назад она не знала, что такое устать или отдохнуть на этом знакомом пути, но теперь ей казалось, что ему конца не будет. У одной из калиток она остановилась и приложила руку ко лбу, стараясь собраться с мыслями и победить чувство слабости, вследствие которого все окружающее казалось ей призрачным.

«Правда ли, что я иду навстречу ему, правда ли что я выхожу за него замуж? – спросила она себя. – Или это только сон?»

Но наконец она подошла к калитке у выгона, вполне уверенная, что шла не менее трех часов и опасаясь, что мистер Вальгрев уехал и ей придется возвратиться обесчещенною в Брайервуд.

Нет, он стоял у калитки и встретил ее с распростертыми объятиями и с радостною улыбкой.

– Сокровище мое, вы точнее самой точности, – сказал он. – Вы пришли на четверть часа раньше, чем обещали.

– Как! – воскликнула она с удивлением. – Разве я не опоздала?

– Нет, Грация, теперь только четверть восьмого. Я приехал получасом раньше.

– А мне казалось, что я опоздала на несколько часов, – сказала она с недоумением.

– Вы были взволнованы, милая моя, и вопреки всему, что я сказал вам, несли свой дорожный мешок, а он слишком тяжел для этих нежных рук. Садитесь скорей в карету, спрячьтесь от этого гадкого дождя.

В продолжение последних десяти минут шел мелкий, холодный дождь, но Грация этого не заметила. Мистер Вальгрёв усадил ее в почтовую карету из Танбриджа, стоявшую у калитки, укутал ее мягким дорожным пледом, и они быстро поехали по мокрой дороге. Утро было непривлекательное для побега. Туман медленно скрывался, открыв сумрачный ландшафт, потемневший от дождя, и серое небо. Но для Грация эта поездка была прогулкой по волшебной стране, вагон железной дороги, волшебной колесницей. Он был с ней, и так добр, так нежен, так внимателен. Даже при виде грязной, наводящей уныние станции Лондон Бриджа, где они остановились, мужество девушки не поколебалось. Все опасения и сомнения ее исчезли с той минуты, как она сошлась с ним. Он так благороден! У кого хватит низости подозревать его?

Было, только десять часов, когда они сошли с поезда. Губерт Вальгрёв посадил Грацию в извозничью карету, сказал несколько слов извозчику, и они поехали по направлению к северу западу.

– Мы едем прямо в церковь? – спросила Грация, опасаясь, что ей не удастся снять вуаль и шаль до венчания.

– Нет, милая моя, я хочу показать вам сначала наш дом и поговорить с вами серьезно.

– Наш дом! – воскликнула она с детской радостью. – Неужели у нас будет свой дом?

– Как же иначе? Надо же нам жить где-нибудь, мы не птицы небесные. В настоящее время года я не могу уехать из Лондона и нанял квартиру в одном из предместий. Надеюсь, что вам понравится, Грация, гнездо, которое я выбрал.

– Может ли оно не понравиться мне, если нравится вам? – отвечала она.

– Ответ преданной жены, – сказал он, смотря с улыбкой на ее умное лицо.

Ее сердце затрепетало.

– Ваша жена, – прошептала она. – Как это приятно слышать.

– Да, дорогая моя, это имя священно с тех пор как его приняла Ева, хотя тогда не было ни церкви, ни закона, чтоб освятить его. Значение это глуже, чем полагают умы ограниченные.

Эта речь могла бы встревожить другую девушку в таком же положении, но по чистой душе Грация она скользнула бесследно, как дуновение летнего ветерка по поверхности глубоких вод.

– Вы в первый раз в Лондоне, Грация? – спросил он, решив что теперь еще не время для серьезных разговоров.

– Я была раз с отцом, но видела только Тоуэр и мадам Туссо.

Он называл ей церкви и здания, мимо которых они проезжали, но так как это была окраина города, столица представ-

лялась Грации не в блестящем виде, и девушка удивлялась: чем так восхищаются сельские жители в Лондоне. Но когда они миновали архитектурные красоты Кентского предместья и стали подниматься на Гайгет, Грация начала любоваться улицей, показавшею ей похожею на предместья Танбриджа.

На самой вершине холма они остановились у маленького домика в готическом стиле, у такого именно домика, который должен был привести в восхищение девятнадцатилетнюю девушку, еще не научившуюся интересоваться погребом, прачной, мусорной ямой или вопросом, не будет ли проникать чад из кухни в гостиную. Это была одна из тех построек, которые кажутся восхитительными на картинке и соединяют в себе всевозможные архитектурные неудобства.

Мистер Вальгрёв отпустил извозчика и провел Грацию через небольшой садик в дом, в миниатюрную залу, а из залы в гостиную, в такую гостиную, что Грация всплеснула руками от восторга.

Ее возлюбленный не ленился в течение последней недели. Он украсил эту маленькую гостиную таким множеством цветов, что сделал ее настоящей беседкой. Он покупал вещи с мужской щедростью. Один из маленьких диванов был завален свертками из магазинов, на одном из столов лежала куча парфюмерных товаров: щетки, веера, флаконы с духами, маленькие французские туфли с пунцовыми бантами, коробки с перчатками. Бумажки, служившие обертками, были свалены в кучу в углу комнаты.

– Вы видите, что я думал о вас, Грация, – сказал он, развернув один из свертков и показывая ей несколько кусков шелковых материй, таких материй, каких ей и во сне не снилось. – Я уверен, что нет конца вещам, которых я не догадался купить, но вы можете съездить сегодня же в Вест Энд и выбрать там все по своему вкусу.

– Как вы добры, – воскликнула она, глядя с восторгом на блестящие разноцветные щелки, которые он бросал к ее ногам.

Она стояла пред своим соблазнительным, как Маргарита в сцене с бриллиантами.

– О, как это прелестно, как это прелестно! О, пожалуйста, поосторожнее. Вы их мнете, – воскликнула она, испуганная его неловкостью.

Он, не слушая ее, прошел по шелковым материям, обнял ее и поцеловал.

– Возлюбленная моя, прелестны вы, а не эти тряпки, – прошептал он. – Но я скупил бы все щелки в Реджент Стрит, чтобы увидеть радость, с которую вы смотрите на них.

Она тихо высвободилась от него.

– Губерт, – сказала она, указывая на часы, стоявшие на камине, – не пора ли нам идти в церковь? Я слышала от отца, что венчаться можно только до двенадцати часов. Но может быть в Лондоне можно и позже.

– В Лондоне все возможно, Грация. Люди, живущие в Лондоне, отдают отчет в своих поступках только своей совести, не заботясь о мнении соседей.

Он оглянулся, подошел к двери, чтобы удостовериться, что она плотно затворена, и вернулся к Грации со внезапною переменой в лице и манерах. Он взял ее руки и взглянул на нее серьезно и нежно.

– Грация, – сказал он, – я хочу подвергнуть нашу любовь самому тяжелому испытанию. Вы говорите, что очень любите меня, и мне самому это кажется. Но вы еще почти ребенок, лет на пятнадцать моложе меня, и ваша любовь может быть только фантазия.

– О, нет, нет! – воскликнула она с жаром. – Любовь моя не фантазия. Мое сердце разрывалось от тоски по вас, когда вы уехали.

– В таком случае я вам вот что скажу, Грация. Видит Бог, что я вас люблю так сильно, как только мужчина может любить женщину, и что я готов на все благоразумные жертвы для вас, но...

Он замолчал, прерванный внезапно хрипотой и пораженный переменой в ее лице, побледневшем до самих губ.

– Но что? – спросила она медленно.

– Я не могу жениться на вас. Вы будете счастливы, как только может быть счастлива жена, я буду предан вам, как только может быть предан муж. Только пустая форма не будет соблюдена, но тем священнее будет для меня наш союз. Я обещаю любить вас до конца моей жизни, Грация, но жениться на вас я не могу.

Она смотрела на него широко раскрытыми глазами, показавшимися ему естественно большими и внезапно осветлевшими. Ее бледные губы зашевелились, как бы пытаясь повторить его слова, но вместо слов она испустила пронзительный крик и тяжело упала на пол.

Губерт Вальгрёв вспомнил сцену с ехидной в Клеведонском парке. Он стал на пол, тихо приподнял ее и положил ее голову к себе на колени, потом громко позвал на помощь.

Комнаты слуг были, вероятно, недалеко или новая любопытная прислуга была там, где ей не следовало быть, но на зов мистера Вальгрёва тотчас же вбежала молодая служанка и, заключив по разбросанным материям, что господина ее поссорились, принялась выдирать обычную каблистическую формулу, употребляемую при обмороке. Без всякого результата однако: Грация лежала бледная и холодная, как статуя.

– Она подвержена подобным обморокам, – сказал мистер Вальгрёв. – Это наследственное. Но все же лучше сходиться за доктором. Поскорее, поскорее! Да что же вы стоите?

Служанка вышла и послала кухарку искать доктора. Мистер Вальгрёв поднял с большим усилием неподвижную девушку, положил ее на диван, опустился на колени и приложил руку к ее сердцу. Боже, что за страшная тишина! Он наклонился ухом к ее груди, прислушался и с внезапным ужасом бросился к колокольчику, отчаянно позвонил и вернулся к дивану, чтобы еще раз вспрыснуть бледное лицо.

Лицо было хуже чем бледно. Что это за страшная синева выступает на ней?

Не долго пришлось ждать ответа на этот вопрос. Местный доктор вошел в комнату, бесцеремонно отодвинул мистера Вальгрёва от пациентки и наклонился над ней.

– Боже! – воскликнул он после самого краткого осмотра. – Болезнь сердца. Она умерла.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).



САХАР ОТ ПЯТЕН И НЕ ТОЛЬКО

Вы знали о том, что можно использовать сахар с пользой для здоровья? Вариантов множество - от заживления ран до борьбы с насекомыми.

Свежий букет простоит дольше, если влить в воду для цветов слабый раствор уксуса - многие знают о таком лайфхаке. Не забудьте добавить в жидкость 3 ч. л. сахара - это дополнительное питание для растений. Есть и другие способы применения сахара в быту.

1. Ускорить заживление ран. Ученые из Норвегии пришли к выводу: сахар способен ускорять заживление ран, ссадин и порезов. Для этого следует наложить на поврежденное место сахарную повязку и оставить на 3-4 часа.

2. При укусе насекомых. Сахарный раствор уменьшает боль от укусов пчел, ос и других насекомых. В стакане теплой воды растворите 4 ст. л. сахара. Составом пропитайте ткань и приложите к месту укуса на 15 минут.

3. Удалить пятно от травы. Вывести пятно от травы поможет сахарная паста. Смешайте 4 ст. л. сахара с 2 ст. л. воды до состояния пасты. Нанесите ее на пятно и оставьте на 2 часа. Затем постирайте как обычно.

4. Защитить сыр от плесени. В контейнер, в котором хранится сыр, положите кусочек сахара. Такая мера предотвратит появление белой плесени и продлит срок годности продукта.

5. Почистить технику. Кофемолку и блендер время от времени необходимо чистить, иначе появится неприятный запах. Измельчите прибором обычный сахарный песок: он «вытянет» из чаши и лезвий застаревшие загрязнения.

6. Привлечь бабочек в сад. Бабочки появятся на вашем участке, если прикормить их сахарным сиропом. Смешайте сахар и воду в равных пропорциях, доведите до кипения. Снимите сироп с огня и дайте ему остыть. Смажьте составом кору деревьев, калитку, забор с помощью малярной кисти. И ждите крылатых гостей.

7. Избавиться от икоты. Вас замучила икота? Съешьте 0,5 ч. л. сахара. Зернистая текстура продукта способствует легкому раздражению пищевода и восстановлению работы диафрагмальных нервов.

ДОМАШНИЙ ХЛЕБ САМЫЙ ВКУСНЫЙ!

Хочу поделиться своим рецептом домашнего льняного хлеба - моей семье нравится. Он печется быстро и очень полезный.

Для небольшой буханки вам понадобятся: яйца - 2 шт., оливковое масло - 2 ст. л., вода - 1 ст. л., разрыхлитель - 1/2 ч. л., соль - 1/2 ч. л., льняная мука - 5 ст. л., кориандр - щепотка.

Смешайте все ингредиенты в глубокой емкости. У вас должно получиться податливое, упругое тесто. Оставьте его на 30 минут. Переложите тесто в форму и поставьте в духовку, разогревая до 200 градусов (по желанию насыпьте сверху семена льна, подсолнечника и кунжута). Выпекайте льняной хлеб 40 минут. Готовность проверьте при помощи зубочистки.

Рания Сафонова.



СПАСАЕМСЯ ОТ КОМАРОВ

Собираясь летом на дачу, возьмите с собой камфорное масло и валериану. Эти средства помогут вам защититься от комаров. Проверено!

Поставьте в помещении аромалампу с камфорным маслом. Перед сном обрызгайте спальню настойкой валерианы. Если на участке вы выращиваете мяту, нарвите небольшой букетик и поставьте в стакан с водой на своем прикроватном столике. Бонус: приятный аромат наполнит комнату. Все эти способы помогут избавиться от надоедливых комаров.

Любовь.

«БОМБОЧКА»

ДЛЯ ВАННЫ СВОИМИ РУКАМИ

Уже много лет в качестве подарков друзьям на праздники готовлю «бомбочки» для ванны. Получить такой презент довольно приятно - ну, кто не любит понежиться в ароматной ванне?

Смешайте стакан лимонной кислоты, 1/2 стакана кукурузного крахмала, стакан

пищевой соды. Отдельно смешайте 1/2 стакана оливкового масла и 10 капель эфирного масла лаванды. Соедините сухую массу с масляной. Ложкой разложите смесь по формочкам для выпечки кексов и оставьте на сутки.

Рита.



НОЖКИ БУДУТ ГЛАДКИМИ

Летом у меня, как и у многих, особенно остро стоит вопрос об удалении нежелательных волос. Бывает, что не хватает времени на депиляцию. Приходится использовать экспресс-методы. Например, когда я спешу, то мажу ноги маслом для тела, а затем брею их станком. Остатки масла легко стираются бумажными салфетками. После такой процедуры на ножках нет ни раздражения, ни лишних волосков. Но, конечно, слишком часто такой способ практиковать не стоит.

Татьяна.



Мицеллярная вода очистит кроссовки

Я уже собралась прощаться со своими испачканными белыми кроссовками, как знакомая подсказала мне взять на вооружение мицеллярную воду. Оказалось, она отлично справляется с грязью, пятнами и даже запахом внутри. Для обработки стоит вооружиться ватными дисками и ватными палочками.

Советую чистить таким образом кроссовки почаще, потому что со свежей грязью мицеллярная вода справляется лучше, чем с застаревшей. Приходится прилагать меньше усилий для чистки. Так что не ленитесь и ухаживайте за обувью вовремя!

Евгения.

Если кошке не понравилась когтеточка

Когда у нас появился котенок, мы сразу приобрели все кошачьи аксессуары - лежанку, домик, лоток, когтеточку. Последняя пришлась не по душе нашей Мусе: кошка ее просто игнорировала. К счастью, мягкую мебель она не портила, но вот обеденному столу доставалось: Муса точила свои когти о ножки стола. Тогда мы превратили его в когтеточку - обмотали шпагатом ножки и привязали туда игрушечную мышку. Кошка осталась довольна.

Анастасия.



ОТКЛЕИТЬ ЭТИКЕТКУ ЛЕГКО!



Бывают этикетки, которые ни в какую не хотят отклеиваться от товара. Хуже

всего в таком случае пытаться удалить их водой. Лучше воспользуйтесь одним из способов ниже, в зависимости от того, что окажется у вас под рукой.

* Капните на наклейку пару капель уксуса.

* Намажьте наклейку тонким слоем майонеза.

* Смажьте этикетку небольшим количеством растительного масла.

* После одной из этих манипуляций вы сможете легко удалить наклейку. Правда, все эти способы не подходят для одежды.

Евгений.

КЕРАМИЧЕСКАЯ ПОСУДА ПРОСЛУЖИТ ДОЛГО

Чтобы избежать царапин, я рекомендую оградить керамику от контакта с металлом. Например, нельзя нарезать пирог ножом прямо в керамической форме. Повредить такую посуду может даже металлическая лопатка: вместо нее используйте силиконовую.

Советую избегать перепадов температуры. Не спешите ставить раскаленную форму в холодную раковину, дайте посуде сначала остыть. Иначе на ней могут появиться трещины.

Используйте мягкие губки для очищения керамики. Абразивные губки легко царапают керамическую посуду. Я использую тряпочку из микрофибры. Чтобы очищение было легким, предварительно замачиваю тарелки и кружки в теплой воде.

Если на керамике появились потемнения, удалите их при помощи



перекиси водорода. Залейте перекисью посуду так, чтобы жидкость полностью покрывала темные участки. Оставьте на 30 минут. Слейте перекись.

Юрий.

МАСТЕРИЦА



КАК ЧАСТО СТИРАТЬ ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ, ШТОРЫ И ПОЛОТЕНЦА

Эти предметы пачкаются быстрее, чем нам кажется. Рассказываем, почему не стоит откладывать стирку.

1. Постельное белье

Простыни, наволочки и пододеяльники нужно отправлять в стиральную машину два раза в неделю. Если ты страдаешь от аллергии, конъюнктивита или спишь с питомцем, то менять постельное белье стоит гораздо чаще. Домашний текстиль собирает на себе много пыли, является средой обитания клещей, болезнетворных микробов. Проверь состав ткани. Если она состоит из натуральных волокон, то можно стирать при температуре 60-80 градусов. Но не перегружай машинку: в полном барабане белье очищается хуже.

2. Полотенца и коврик для ванной

Баннeе полотенца следует очищать каждую неделю, кухонные и для рук в ванной раз в 2-3 дня. Причина простая в теплой среде хорошо размножаются грибковые инфекции. Особенно если в помещении плохая вентиляция. Частая смена тех же полотенец поможет

сохранить здоровье. Махровый текстиль лучше стирать без кондиционера, так как он уменьшает впитываемость влаги, быстрее образуется затхлый запах. Что касается коврика, его чисти раз в две недели. Убедись, что он сделан не на клеевой основе - такие вещи нельзя стирать в машинке.

3. Пледы и обивка мебели

Если мягкая мебель обтянута тканью, то она нуждается в стирке. На материале оседает пыль, кусочки пищи, эпидермис. Все это настоящий рай для бактерий и клещей. По этой же причине не стоит покупать диваны, кровати, кресла в подержанном состоянии - неизвестно, какую инфекцию можно занести в дом. Пылесось обивку каждые 2-3 месяца, а раз в год заказывай профессиональную чистку. Покрывала и пледы стирай ежемесячно и учитывай рекомендации на этикетке.

4. Шторы

Шторы будут выглядеть идеально, если

пылесосить их раз в неделю (не снимая с карниза), удалять пятна и стирать не реже двух раз в год. Это касается жилых комнат. Если занавески висят на кухне, то их нужно приводить в порядок чаще - раз в три месяца. Изучи этикетку и проверь, можно ли их стирать или нужно отнести в химчистку.

5. Одежда для дома

Сюда относятся пижамы и халаты. Если носишь их на голое тело, при этом пользуешься кремами и лосьонами, нужно стирать каждый день - как нижнее белье. Если надеваешь после душа перед сном, отправляй в машинку раз в неделю. Не спи в грязной одежде, это приведет к угревой сыпи или аллергии.

6. Шторка для ванной

Занавеска в ванной относится к самым грязным предметам в квартире. На ней больше бактерий, чем под ободком унитаза. На нее попадает грязь, средства бытовой химии, волосы, частички кожи. Все это влияет на быстрый рост бактерий и распространение плесени. Тканевые шторы нужно стирать раз в неделю в машинке, виниловые - чистить щеткой с уксусом или содой.

В 90-е годы во многих американских офисах висел «листок гнева». В случае стрессовой ситуации его нужно было сорвать со стены, скомкать и швырнуть в угол. Это помогало выплеснуть негативные эмоции и прийти в себя. Теперь появилась возможность расслабиться и снять напряжение с помощью других, не столь демонстративных способов.

Кубик Рубика

Это одна из первых антистресс-игрушек, которая до сих пор пользуется популярностью. Решение головоломки помогает на время забыть о проблемах, «перезагрузиться», а еще улучшает память и развивает логическое мышление.

Идея создания уникального кубика принадлежит Эрно Рубику, преподавателю индустриального дизайна из Венгрии. Его проект никто не воспринимал всерьез, но потом все изменилось. Теперь у яркой антистресс-игрушки есть множество вариаций. Самая известная - пирамида Мефферта.

Поп-ит и симпл-димпл

С английского поп-ит переводится как «лопни это». Игрушка представляет собой силиконовые листы с ячейками. На них нужно нажимать, и тогда вы услышите приятный звук, напоминающий лопающиеся пузыри на упаковочной пленке. Как только вы закончили «лопать пузыри» на одной стороне, переверните игрушку и... начните все по новой.

Симпл-димпл работает по похожему принципу. Антистресс-игрушка отличается разным размером «пузырей», которые расположены в хаотичном порядке. Существуют миниатюрные вариации симпл-димпл, например, в виде брелока. Его можно положить в карман и использовать, когда захочется выпустить пар.

Метафорические карты



Это колода карт с разными жизненными ситуациями, персонажами, предметами и животными. Кстати, такими картами часто пользуются психологи, чтобы выявить глубинные переживания



КАК СНЯТЬ СТРЕСС

Симпл-димпл, поп-ит, кольцо-спиннер - все это не просто игрушки для детей. Психологи считают, что подобные изобретения помогают снять стресс, расслабиться и привести мысли в порядок.

пациента. Важно понимать: по метафорическим картам нельзя предсказать будущее.

Лучше всего выделить час перед сном и погрузиться в размышления. Достаньте карты из колоды одну за другой и разглядывайте изображения. Интерпретация иллюстраций позволяет больше узнать о себе и своих чувствах.

Жвачка для рук

Второе название - слайм. Он был изобретен в 1943-м г. шотландским ученым Джеймсом Райтом. Жвачка для рук состоит из особого полимера и внешне напоминает пластилин. Слайм можно растягивать, мять, рвать. Если сделать из него мячик, то тот будет держать форму и прыгать на твердой поверхности. Слайм не пачкает руки.

Спиннер

В центре вращающейся игрушки находится металлический подшипник, а вокруг него - несколько лопастей или утяжелителей. От материала спиннера зависят длительность вращения, вибрация и шум, которые издает устройство. Его прототипом является древний волчок.

Считается, что спиннер придумал американец Скотт МакКоскери. Бизнесмен изобрел его для себя, чтобы справиться с волнением на деловых встречах. А затем Скотту стали поступать заказы на такую же игрушку от коллег, друзей, знакомых. Тогда предприниматель понял, что нашел золотую жилу.

Интересная вариация - кольцо-спиннер. Его можно носить на пальце или на цепочке как кулон. Простая конструкция оснащена двумя кольцами, которые легко и плавно вращаются.

Массажер для головы

Такой массажер рекомендуется использовать тем, кто большую часть дня сидит за компьютером. Массажер не только расслабляет, но и ускоряет микроциркуляцию капилляров, способствует активному насыщению кожи головы кислородом. Многие отмечают уменьшение головной боли и снижение эмоционального напряжения.





ПОЧЕМУ ТВОЙ УХОД НЕ РАБОТАЕТ

В чем могут быть причины отсутствия результата после применения даже самого дорогого и популярного косметического продукта.

Покупая косметику, мы надеемся, что она преобразит нашу кожу. Но иногда этого не происходит. Почему так случается и какие правила надо соблюдать при подборе уходовых средств?

Факторы

Кожа - это самый большой орган организма, выполняющий много важных функций, начиная с защитной и заканчивая регулирующей. На ее состояние влияют различные факторы, которые в целом можно разделить на два вида - наследственность и повседневный уход. Если в подростковом возрасте прыщи и угри свидетельствуют о гормональной перестройке организма, то грешить на нее в 25 или 40 не стоит. В этом возрасте ты уже выглядишь так, как позволяешь себе выглядеть или как того заслуживаешь... Скорее всего, у взрослого человека акне связано с переизбытком сахара, увлечением фаст-фудом и другими вредными продуктами. Конечно, могут быть и хронические

заболевания внутренних органов, которые вызывают воспаления на лице. Но в любом случае состояние кожи лица - это отображение общего состояния организма.

Чем лучше протекают обменные процессы, тем быстрее и качественнее выводятся токсины. Например, спорт - это всегда - хорошо. Если ты защищаешь свою кожу от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей, то предотвращаешь фотостарение, появление пигментации, и цвет лица надолго остается ровным. К тому же сосуды не попадают под влияние излучения, а значит, поверхностный купероз не появляется.

На первом месте должно стоять правильное питание. Если в твоём рационе большое количество сахара, то знай, что он вызывает кристаллизацию коллагена: его волокна просто ломаются, потому что теряют свою эластичность, и это приводит к появлению морщин. Если же количество сахара свести к минимуму или отказаться от него вовсе, то уменьшится число комедонов,

воспалительные процессы прекратятся. Также не рекомендуется злоупотреблять молочными продуктами.

Уход

Нередко в желании добиться совершенства кожи мы покупаем дорогой уход, но он не помогает. Причина в том, что цена крема или процедуры не является основополагающим фактором, на который нужно ориентироваться при выборе. Учитывать нужно потребности кожи, ее тип и свой возраст и, конечно, состав конкретного средства. Крем не работает не потому, что он дорогой или дешевый (конечно, в цену закладывается и исходная стоимость ингредиентов, и долговременные клинические исследования). Обращать внимание нужно на работающую формулу и особенности кожи. Например, азиатская кожа - очень тонкая и легко обезвоживается, поэтому корейская косметика подойдет не для всей кожи славянского типа - более плотной и толстой от природы.

Ошибки

Самая частая ошибка при выборе косметики - слушать мнение подруг. У каждой из нас своя кожа, индивидуальные особенности и тип старения, и продукт должен подходить именно тебе. Вторая ошибка - частая смена косметики. Для того чтобы увидеть значимый результат от применения средств, надо ими пользоваться как минимум полгода. Поэтому нет необходимости часто переходить с одного бренда на другой. Оптимальным считается использовать уходовую косметику в течение двух-трех лет и только потом производить замену. Третья ошибка - самостоятельная диагностика кожи. Только специалист может оценить ее состояние и назначить адекватный уход.

Правила

Запомни следующие правила грамотного подбора уходовой косметики.

1. Продукты должны хорошо взаимодействовать между собой.
2. Важен индивидуальный подбор, сочетание компонентов, необходимых именно тебе.
3. Регулярность и комплексность: умывание, тонизирование, сыворотка, крем. Периодически пилинг, маски.
4. Правильное использование средств по назначению: крем вокруг глаз должен наноситься именно на эту зону, а мицеллярная вода - лишь для снятия макияжа.
5. Качество. Если есть проблемы кожи, которые действительно нужно решать - акне, розацеа, - обрати внимание на профессиональные средства и космецевтику.

Женский организм обладает генетической предрасположенностью накапливать подкожный жир, а в области бедер, ягодиц и живота нередко заметно проявляется целлюлит. Причин тому может быть немало: неправильный образ жизни, отсутствие физической нагрузки, генетическая предрасположенность и т.д. С каждой конкретной причиной лучше работать вместе со специалистом. Мы же расскажем о том, как в домашних условиях поддерживать тонус кожи и снижать проявления ненавистной апельсиновой корки.

Обертывания

Процедуру обертывания можно проводить как в салоне, так и самостоятельно. Вот несколько рецептов для домашнего использования.

Медово-горчичное. Соедините 2 ст. л. горчичного порошка, 1/2 стакана жидкого меда, стакан воды. У вас должна получиться консистенция, похожая на сметану.

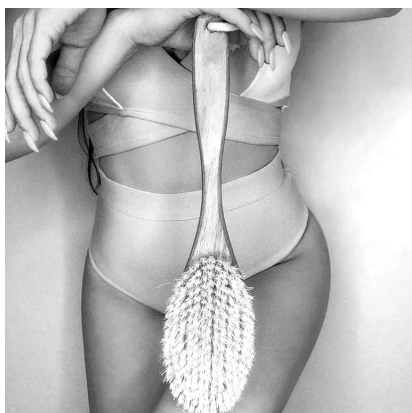
Шоколадное. Растопите на водяной бане плитку темного шоколада. Слегка остудите. Добавьте 5 капель эфирного масла апельсина и 2 ст. л. сливок. Перемешайте.

Глиняное. 50 г голубой глины разведите теплой водой до получения консистенции, напоминающей сметану. Добавьте 1 ч. л. молотой корицы.

Приготовленную (или покупную) смесь наносят на распаренную кожу бедер и обматывают ноги полиэтиленовой пленкой. Оставить состав нужно на 45-60 минут. Кожа за это время должна разогреться. Возможно, вы ощутите легкое покалывание. Антицеллюлитный эффект достигается благодаря притоку крови к поверхности дермы и сжиганию жира.

✓ **Если добавить в смесь для обертывания эфирное масло цитрусовых (апельсин, лимон, грейпфрут), эффект от процедуры будет более выраженным.**

Сухой массаж щеточкой



Еще один действенный способ избавления от апельсиновой корки - массаж сухой щеткой из натуральной щетины



ПРОЩАЙ, ЦЕЛЛЮЛИТ!

Бытует мнение: если целлюлит появился, то избавиться от него невозможно. На самом деле это не совсем так. Рассказываем, как подготовить тело к пляжному сезону.

кабана. Во время массажа происходит лимфодренажный эффект: лишняя жидкость выходит из организма, улучшается микроциркуляция. Визуально фигура становится стройнее.

Начинать процедуру необходимо снизу ног, постепенно продвигаясь вверх по массажным линиям. Если выполнять массаж регулярно в течение двух недель (2-3 раза в неделю), то можно отметить не только уменьшение апельсиновой корки, но и более подтянутый контур бедер. Не забывайте после массажа наносить на кожу тела питательные крема и лосьоны.

Прессотерапия

Проводится в кабинете косметолога. Вам предложат надеть специальный костюм и прилечь на удобную кушетку. Через отверстия в костюме подаются струи сжатого воздуха, благодаря чему достигается жиросжигающий эффект. Если хотите увидеть впечатляющий результат, нужно пройти весь курс процедур (8-10 посещений). Радует, что они совершенно безболезненны, можно просто отдыхать на кушетке. Вас никто не осудит, если вы задремлете.

Вакуумный массаж

Можно использовать профессиональный прибор (в салоне) или купить маленькую вакуумную баночку и делать массаж дома. Вакуумная присоска прикрепляется к поверхности кожи, а затем производятся массажные движения в течение 10-15 минут. Предварительно необходимо нанести на кожу масло для тела (это улучшит скольже-

ние) и убедиться в том, что у вас нет варикозного расширения вен. Это заболевание является строгим противопоказанием. Делать такой массаж следует 2-3 раза в неделю.

Антицеллюлитные кремы

Поддерживать тонус кожи, а также снижать проявления целлюлита помогут специальные кремы. В их состав добавляют компоненты, влияющие на обменные процессы в коже. Благодаря согревающим ингредиентам улучшается микроциркуляция крови, они проникают глубоко в эпидермис и выводят токсины. Ищите в составе средства кофеин, ретинол, морские водоросли, экстракт гуараны, витамин С, эфирные масла и пептиды. Такие кремы отлично работают в комплексе с остальными способами борьбы с целлюлитом (на начальном этапе проблемы).

Как избавиться от шелушений на ногах

Весной и летом многие сталкиваются с проблемой сухости кожи на голенях, лодыжках и бедрах. Обычно это связано с недостатком жидкости в организме. Пейте больше воды и используйте увлажняющие кремы и бальзамы ежедневно после душа.

Для более интенсивного увлажнения подойдут сыворотки для тела (появились в продаже недавно) - они содержат большое количество питательных компонентов.

ЛЕТНИЕ САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



«ГРЕЧЕСКИЙ»

Понадобится: помидоры черри - 5 шт., огурец - 1 шт., лук - 1 шт., сыр фета - 100 г, маслины без косточек - 20 г, листовой салат - 1 пучок, базилик - 2 листа, оливковое масло - 2 ст. л., сахар - 1 щепотка, соль, черный перец - по вкусу.

Овощи и зелень промойте под холодной водой. Помидоры черри разрежьте пополам. Огурец нарежьте кружочками, лук - кольцами, сыр - кубиками.

Листья салата и базилика нарвите крупно. Выложите все ингредиенты в салатник, посолите, поперчите, добавьте сахар и все перемешайте. Полейте оливковым маслом и выложите оливки.

Вместо оливкового масла можно заправить салат особым соусом. Соедините 2 ст. л. нерафинированного масла, 1 ч. л. лимонного сока, зубчик чеснока, по 1 щепотке сушеного базилика и розмарина. Все перемешайте, дайте настояться 30 мин. Чеснок выньте и полейте салат.



С МОРКОВЬЮ И ОРЕХАМИ

Понадобится: морковь - 2 шт., грецкие орехи - 2 шт., лимонный сок - 0,5 ч. л., укроп - 2 веточки, чеснок - 1 зубчик, сметана - 1 ст. л., сушеный базилик - 1 щепотка, сахар - 1 щепотка, соль, черный перец - по вкусу.

Морковь очистите и натрите на крупной терке. Добавьте лимонный сок, соль, сахар, черный перец и сушеный базилик. 1 веточку укропа измельчите, добавьте к моркови и перемешайте.

Грецкие орехи очистите от скорлупы, измельчите скалкой. Подсушите на сухой сковороде без масла 5 мин. Или поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 5 мин. (до золотистого цвета). Оставшийся укроп измельчите, чеснок пропустите через пресс. Добавьте сметану и перемешайте. Заправьте салат.



САЛАТ «РЫБКА МОЯ»

Понадобится: помидоры - 2 шт., огурец - 1 шт., болгарский перец - 1 шт., пекинская капуста - 100 г, зелень (любая) - 1 пучок, консервированный тунец - 100 г, яйцо - 1 шт., оливковое масло - 2 ст. л., горчица - 0,5 ч. л., яблочный уксус - 1 ч. л., соль, черный перец - по вкусу.

Помидоры нарежьте дольками, огурец - кружочками. Болгарский перец очистите от семян и нарежьте кубиками. Зелень вымойте и нарвите. Пекинскую капусту тонко нарежьте.

Яйцо отварите вкрутую и разрежьте пополам. Из банки с тунцом слейте жидкость, рыбу помните вилкой. В салатник выложите зелень и пекинскую капусту, затем рыбу. Выложите все овощи и яйцо. Посолите.

Соедините оливковое масло, горчицу и яблочный уксус, все тщательно перемешайте и подайте заправку к салату в соуснике отдельно.

✓ Тунец в этом рецепте можно заменить слабосоленым лососем

ТАРТАЛЕТКИ С ОВОЩАМИ

Понадобится: тарталетки - 10 шт., творожный сыр - 2 ст. л., помидоры - 2 шт., огурец - 1 шт., болгарский перец - 1 шт., лук - 1 шт., оливковое масло - 2 ст. л., лимонный сок - 1 ч. л., петрушка, укроп, зеленый лук, листовой салат - всего 1 пучок, соль, черный перец - по вкусу.

Дно и «стенки» тарталеток смажьте творожным сыром и выстелите листьями салата.

Помидоры, болгарский перец и огурец нарежьте кубиками, лук - кольцами. Петрушку, укроп и зеленый лук мелко нарежьте (оставьте немного для украшения), соедините с овощами, посолите, поперчите и перемешайте.

Выложите овощи на листья салата. Соедините оливковое масло - и лимонный сок, черный перец. Сбрызните заправкой овощи. Украсьте тарталетки петрушкой и зеленым луком.



Вместо соли можно использовать готовые приправы - например, для мяса или курицы. В таких специях уже есть и соль, и пряные травы. Они выгодно подчеркнут вкус овощей, зелени и заправки в салатах.



ОГУРЧИКИ С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ

Понадобится: огурцы - 3 шт., творожный сыр - 100 г, вяленые помидоры, рукола для украшения, соль, черный перец - по вкусу.

Огурцы вымойте. Срежьте кожуру так, чтобы получились полоски. Овощи нарежьте на кусочки (2-3 см). Посолите, поперчите, оставьте на 10 мин., слейте образовавшийся сок.

Творожный сыр переложите в кондитерский пакет и отсадите на огурцы. Украсьте вялеными помидорами и руколой.

Сыр можно заменить. Например, использовать для крема жирную сметану (100 г), зубчик чеснока и укроп (2 веточки). Сметану взбейте миксером до густоты, добавьте укроп и пропущенный через пресс чеснок.

✓ **Еще один вариант крема: нежирный творог - 150 г, филе слабосоленого лосося - 100 г, зеленый лук - 2 пера. Творог взбейте блендером. Лосось нарежьте, лук измельчите. Перемешайте и украсьте огурчики.**



ШАУРМА БЕЗ МЯСА

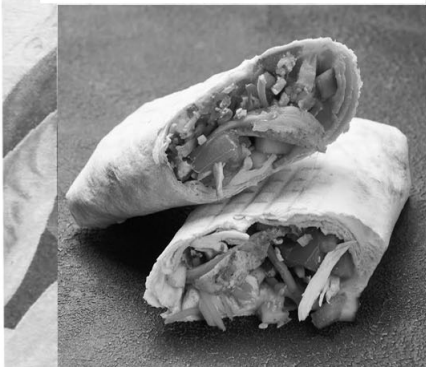
Понадобится: лаваш - 1 шт., помидор - 1 шт., огурец - 1 шт., морковь - 1 шт., лук - 1 шт., сметана - 100 г, ряженка - 50 мл, чеснок - 1 зубчик, уксус (9%) - 1 ч. л., сахар - 1 щепотка, соль, черный перец - по вкусу.

Морковь вымойте, очистите и натрите на терке для корейской моркови. Добавьте соль, сахар, черный перец и уксус, перемешайте, оставьте на 20 мин.

Помидор и огурец нарежьте соломкой. Лук - полукольцами. Соедините сметану и ряженку, добавьте пропущенный через пресс чеснок, перемешайте.

Расстелите лаваш на столе, смажьте соусом. Выложите морковь, лук, помидоры и огурцы, посолите, поперчите. Сверните лаваш в плотный рулет, чтобы он напоминал шаурму.

Раскалите антипригарную сковороду, не используя масло, выложите на нее лаваш и обжарьте с каждой стороны до легкого золотистого цвета. При подаче разрежьте шаурму на две равные части.



«СВЕКОЛЬНЫЙ»

Понадобится: свекла - 2 шт., мягкий сыр - 100 г, рукола - 1 пучок, любые орехи - 50 г, нерафинированное подсолнечное масло - 2 ст. л., уксус(9%) - 1 ст. л., сахар - 1 ч. л., соль, черный перец - по вкусу.

Свеклу вымойте, залейте водой. Отварите до готовности (примерно 1,5 ч.). Остудите, очистите от кожуры и нарежьте тонкими слайсами с помощью овощечистки.

Соедините уксус, подсолнечное масло, соль и перец, перемешайте и положите свеклу в маринад на 1 ч.

Мягкий сыр раскрошите вилкой или нарежьте кубиками. Орехи очистите, подсушите на сухой сковороде или в духовке (в течение 5 мин.). Руколу вымойте и нарвите.

Соедините все ингредиенты в салатнике, перемешайте, заправьте маринадом из-под свеклы. Подавайте к столу.

✓ **В этот салат можно добавить брынзу фету и другие мягкие сыры.**

ВКУСНЫЕ ЗАПРАВКИ

Майонез, сметана и масло - далеко не весь список заправок для овощных салатов. Даже привычные соусы откроются с другой стороны, если добавить к ним некоторые ингредиенты.

* Существует негласное правило в кулинарии: все, что растет под землей, отлично сочетается с кисломолочными заправками. Например, морковь - со сметаной, а свекла с йогуртом.

* Все, что растет над землей, «дружит» с маслом. Помидоры - с оливковым маслом, огурцы - с подсолнечным. Кстати, в заправку на основе масла можно добавить немного тертого сыра.

* Рецепт универсальной заправки. В 300 мл оливкового или подсолнечного масла добавьте 2 зубчика чеснока, стручок острого перца, сушеной зелени по вкусу. Дайте настояться минимум 2 ч., затем используйте.

* Винный (или яблочный) уксус в овощных салатах может заменить масло, майонез. Для пикантности добавьте немного горчицы.

* Мед - природный подсластитель и усилитель вкуса. Добавляйте 1 ч. л. меда в любую заправку, особенно в масляную.

* Натуральный йогурт идеален для салатов с зеленью. Для пикантности можно добавить в него немного измельченной кинзы.



Магическое цветоводство



8 МАГИЧЕСКИХ НЕ-РОМАШЕК

Неужели можно спутать с чем-то другим такой распространенный и узнаваемый цветок, как ромашка? Очень даже можно, и не с одним, а с несколькими растениями. Многие из них обладают магическими свойствами, так что не проходите мимо них в лесу или поле.

1. Трехреберник (ромашник) непахучий

Этот цветок отличается от ромашки тем, что не имеет запаха. Это сложно предсказать, но - совсем никакого!

Погрузите цветки растения в воду, а затем выньте их оттуда и просушите. Если носить их при себе или держать в спальне, то вы обретете волшебное обаяние и станете намного привлекательнее в глазах противоположного пола.

Как и любой другой талисман, их не следует выставлять на всеобщее обозрение. Лучше заверните в платок или положите в коробочку.

2. Пупавка собачья

Растение образует кустарникообразные заросли и имеет довольно резкий запах.

Рассыпьте цветки пупавки в своем доме, чтобы обуздать домового или полтергейст. Используйте их в качестве дополнительного ингредиента в ритуалах для разрушения злых чар и смесей для освобождения

от преследования злых духов во сне.

Маги утверждают, что нечистая сила не выносит запаха пупавки и шарахается от нее буквально как черт от ладана.

3. Нивяник обыкновенный

Однолетний цветок, буйно разрастающийся на открытых пространствах - опушках лесов, лугах, полях.

Экстрасенсы рекомендуют использовать нивяник в качестве амулета благодаря его свойству отталкивать порчу. Сложите цветки в мешочек и подвесьте где-нибудь в углу, чтобы они защищали от чар и колдовства.

Нивяник также обладает способностью успокаивать гнев, если взять его в руку или положить на тело.

Как только вы почувствуете, что сейчас наговорите или наделаете лишнего, поступите именно таким образом.

4. Ромашка римская

Ее листья гораздо гуще и плотнее, чем

у обычной ромашки, а цветки - намного крупнее.

Ромашка римская обладает мощными защитными свойствами. Она охраняет дом от злых заговоров и предупреждает несчастные случаи.

Для этой цели повесьте над дверью дома гирлянду из ее цветков. Такая гирлянда привлечет в дом удачу и материальное благополучие. Свои силы она сохраняет до момента, когда лепестки начинают осыпаться.

5. Пижма девичья (пиретрум)

Данный подвид пиретрума имеет махровые, «пушистые» соцветия и крупные листья резной формы.

Венок из цветков пижмы девичьей, надетый на голову, снимает головную боль, успокаивает, дарит здоровый сон. Его можно надевать тогда, когда вас обуревают тревога и страх перед будущим.

Оставив венок на ночь, вы обеспечите себе защиту от дурных снов, не будете просыпаться в неурочный час и не станете добычей темных сил.

6. Пижма щитковая

У нее цветки крупнее, чем у ромашки, а их лепестки длиннее.

Сожгите небольшой кусочек ладана с несколькими цветками пижмы щитковой непосредственно перед сном, чтобы увидеть пророческие сны.

Делать это надо непосредственно в спальне, поэтому будьте готовы к тому, что в ней долгое время будет царить сильный специфический аромат.

Самым точным считается сон, увиденный непосредственно перед пробуждением.

7. Мелколепестник однолетний (эригерон)

Его стебель вырастает в высоту до 1 м, а цветки обладают мелкими тонкими лепестками и крупной сердцевинкой.

Мелколепестник используется для любовных гаданий. Положите два его цветка на раскаленные угли.

Если они останутся лежать там, куда вы их положили, и быстро превратятся в пепел, то отношения будут гармоничными. Если слышно потрескивание, то жизнь пары будет омрачена ссорами и скоро придет к концу.

8. Дороникум восточный

Напоминает ромашку только по форме соцветий.

Цвет его лепестков - желтый (из-за чего его называют желтой ромашкой), а сердцевина - оранжевая.

Применяйте цветки дороникума восточного как оберег против злой энергетики врагов и недоброжелателей.

Положите цветок в рот и выплюньте на землю, думая о подобном человеке.

Сушеные цветки носите ближе к телу, в кармане, в качестве амулета против негатива.

Наука о монетах	Информация из первых рук	Километр у праведов	1/500 подарка волшебника	На лице мима						Русские летяшки к чаю	Чрево, лоно	Епископ или митрополит	Ильич
					Кружевной материал	Вещи, пожитки	Дужка в седле	Первая книга Библии					Дети-хулиганы
	Комедия "Ширли..."	Актриса Нортни ...	"Воздух" на картине				Австралийский казуар	Хирургический нож		Доход с капитала, имущества			Мегалиты на острове
			Оперная певичка	Вид застежки для платья	Фильм с Одри Тоту					Ригель, созвездие			
	Бывший город Куйбышев				Атмосферное явление					Стеклопакет ... с опущенными			
			Подходящая замена	Конская рысь	Турецкий пехотинец							Угол по компасу	Машина с мигалкой
	Фотоаппаратная выдержка	Дерево рода платан	Грамота			Юбка длиннее некуда		Италия на карте	Перебранка	Неразбериха			
	Ловкий приемчик	Сфера смешного	Сапожки из войлока				Едут по снегу	Католическая служба			Боевое копье		Собрание славян
			Страсть в речи оратора					Крик на шухере		Напиток "против морщин"			
	Большая кость	Божница			Место культуры и отдыха				Пластмасса				
			Крылатое созвездие					Словесная дуэль		Муравьиная постройка			
	Подъемное устройство				Шалаш из шкур				Статуя Гигмалона				

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №29

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Сыт. Илона. Взор. Гео. «Алеко». Телефон. Дза. Родари. Анимато. Як. Гак. Волан. Майя. Науру. Шейк. Лига. Очерет. Обрат. Токи. Нон. Питон. Ква. Олаф. Ушки. Табаков. Овсов. Сани. Гваюла. Ренклад.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Гаев. Округ. Озеров. Иол. Пауза. Лом. Анкор. Анна. Частокол. Сизиф. Учет. Олива. Ожог. Цна. Тиран. Амулет. Фтор. Рука. Итон. Аве. Полено. Йог. Короб. Доля. Агин. Аск. Пагода. Накал. Зря. Оно. Прозаик. Давид.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА ISSN 1987-6009
9 771987 600002

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

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

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



МИР ГЛАЗАМИ ВАШЕЙ СОБАКИ

Вы знали о том, что собака может заметить своего хозяина даже на расстоянии 1,5 км? Но при этом иногда не видит того, что происходит у нее перед носом. Рассказываем подробнее о зрении домашних любимцев.

Ученые считают, что питомцы воспринимают мир иначе благодаря особенностям своих глаз. Например, они видят окружающее пространство не так четко, как человек. Все дело в том, что острота зрения собак в три раза меньше, чем у нас. У большинства пород дальновидность в легкой степени. Это объясняется так: раньше животным важно было точно определять расстояние до объекта во время охоты. А предметы, до которых менее 50 см, собаки видят расплывчато.

Черно-белая или цветная картинка?

Раньше исследователи придерживались мнения: собаки видят мир в черно-белом цвете. Но вскоре эта теория была опровергнута. Оказалось, что питомцы различают цвета, но не все. Глаза животных чувствительны к синим и зеленым световым волнам. При этом собаки практически не различают красный цвет.

А как же собаки-поводыри, которые переводят незрячих людей через дорогу? Неужели они не видят красный сигнал светофора? У поводырей высокий интеллект: животные определяют, какой сигнал загорелся, по расположению загоревшейся фары, а не по ее цвету.

Ночное зрение лучше, чем дневное?

Давно известно о том, что кошки видят в темноте. А что насчет собак? Они тоже отлично ориентируются в темное время суток благодаря высокой светочувствительности сетчатки. А за сетчаткой у питомцев имеется светоотражающий слой клеток - тапетум. Это позволяет собаке видеть ночью малейшие движения объектов. Так что, прогуливаясь с питомцем поздно вечером, наблюдайте за его поведением. Животное может заметить приближающегося незнакомца и дать вам понять это.

✓ **Некоторые ученые считают, что собаки могут видеть магнитное поле Земли, в отличие от человека. Исследования в этой области продолжаются.**

У питомцев есть третье веко?

Да, у собак есть третье веко. Его задача - защищать глаза от внешних повреждений (пыли, грязи, инфекций) и выработать слезную жидкость. Оно также помогает собакам комфортно себя чувствовать, бегая по высокой траве. Можно сказать, что третье веко действует по принципу автомобильных двор-

Собаки особенно чувствительны к внезапному движению - эта способность помогает им обнаруживать потенциальную добычу.

ников: счищает все загрязнения с «лобового стекла» и позволяет видеть мир предельно четко.

80 кадров в секунду

Глаз человека воспринимает 24 кадра в секунду. Зрение собак устроено по-другому: животные способны воспринимать от 70 до 80 кадров в секунду. Именно поэтому пес может заметить движение объекта, даже если тот находится далеко - на расстоянии 1-1,5 км. Так работает не только прямое, но и периферийное зрение.

Интересно, что собаки реагируют именно на движение. Если вы будете стоять не двигаясь на таком расстоянии, то пес вас не заметит.

Совместный просмотр сериалов с хозяином

Некоторые любимцы с удовольствием смотрят телевизор за компанию с хозяином. Конечно, они не станут следить за судьбой героя сериала и ждать новую серию. Но интерес проявят. К ним относятся брахицефальные породы - например, мопсы. Глаза у них расположены на передней части морды, а на сетчатке находится скопление зрительных клеток высокой плотности. Это позволяет им с интересом наблюдать за движущимися на экране объектами - футболистами, дикими животными, машинами и т.п.

Расположение глаз у многих пород отличается. Так, у борзых глаза находятся по бокам морды, поэтому пес быстро заскучает перед телевизором.

Почему домашние животные так много спят?

Вам кажется, что ваш четвероногий друг только и делает, что спит? Не спешите с выводами. Время, которое питомец тратит на сон, зависит от многих факторов. Среди них возраст собаки, порода, вес, состояние здоровья и уровень физической нагрузки. С возрастом активность животного снижается, он быстрее устает, и ему требуется больше времени для восстановления.

Члены американского клуба собаководства считают, что нашим питомцам нужно отдыхать чаще. Все дело в том, что фаза глубокого сна у собак составляет около 10% от ночного отдыха. Именно поэтому им необходимо подремать пару часов днем. Не будите любимца - пусть наконец выспится.

В полосу

В одном образе можно сочетать несколько вещей с полосатым принтом благодаря использованию разных по толщине и цвету полосок. Для повседневных образов хватит одной полосатой вещи, которая станет акцентом в образе. Обращайте внимание на направление полос: вертикальные визуально увеличат рост, горизонтальные - сбалансируют фигуру.



Милая клетка

В этом сезоне в моду возвращается клетчатый принт, который подойдет как для деловых костюмов, так и для летних платьев. Носите клетку не только в качестве акцента - смело комбинируйте ее с другими принтами - цветочным или в горошек.

Повсюду горох

Сочетайте женственные вещи в горошек с денимом, обувью на плоском ходу и кожаной курткой для создания динамики в образе. Хотите добавить базовому образу изюминки? Сделайте акцент на одной детали в горошек - шейном платке, сумке или туфлях.



АБСТРАКЦИЯ

Принты с необычными узорами обращают на себя внимание. Это могут быть оптические иллюзии, тай-дай, акварельная палитра или живописные полотна в духе авангардистов. Такие вещи хорошо дополняют спортивные, футуристические и casual образы.



ЛЕПЕШКИ С ГОВЯДИНОЙ

На 4 порции: 150 г консервированного нута или белой фасоли, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. сока лимона, 6 ст. л. оливкового масла, 4 небольших помидора, 2 веточки петрушки, 1 крупное яйцо, 500 г рубленой говядины, 4 тонкие лепешки, соль, молотый черный перец.

Нут (фасоль) откинуть на сито и дать стечь жидкости. Переложить в миску и тщательно размять вилкой. Чеснок очистить, измельчить, перемешать со щепоткой соли и получившимся пюре из нута. Добавить 2 ст. л. сока лимона и 1 ст. л. оливкового масла. Тщательно перемешать. Для салсы помидоры вымыть и нарезать кубиками. Петрушку порубить. Перемешать с помидорами, добавить 1 ст. л. масла, оставшийся сок лимона, посолить и поперчить. Яйцо подмешать к мясу, посолить и поперчить. Из получившейся массы сформовать фрикадельки и обжарить их на оставшемся масле. Каждую лепешку намазать массой из нута и добавить немного салсы. Сложить пополам и внутри положить фрикадельки. Лепешку еще раз сложить пополам.



ПОРЦИОННЫЙ КИШ С ЦУККИНИ

На 4 порции: 250 г муки, 3 яйца, 130 г сливочного масла, 1 цуккини, 4 веточки руколы, 1 луквица, 2-3 ст. л. оливкового масла, 70 г твердого сыра, 1 яичный желток, 250 мл сливок (10%), соль, молотый черный перец.

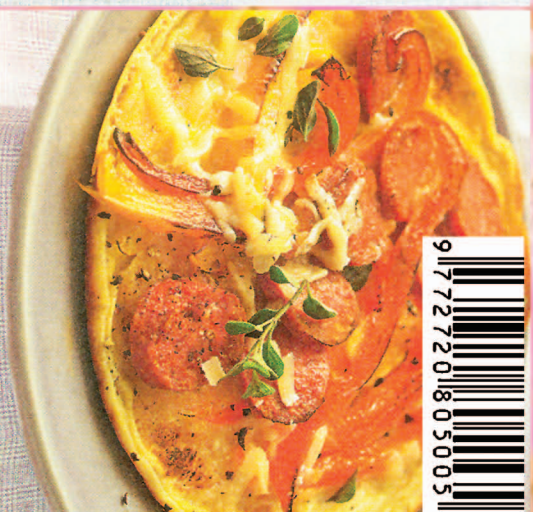
Из муки, щепотки соли, 1 яйца и нарезанного кубиками сливочного масла замесить тесто. Сформовать шар, завернуть в пленку и убрать в холодильник на 40 мин. Цуккини вымыть и нарезать маленькими кубиками. Руколу вымыть, обсушить и порвать. Лук очистить и порубить. В сковороде нагреть масло и слегка поджарить цуккини с луком. Посолить и поперчить. Духовку нагреть до 190 градусов. Тесто разделить на 8 частей, каждую раскатать по размеру небольшой формочек. Вырезать круги. Разложить их по формочкам, сделав бортики. Распределить по тесту цуккини и руколу. Сыр натереть. Яйца взбить с желтком и сливками. Подмешать сыр, посолить и поперчить. Получившейся смесью залить начинку в формочках и поставить в духовку на 20-25 мин.



ДОНЕР-КЕБАБ С ИНДЕЙКОЙ

На 4 порции: 500 г филе индейки, 1 луквица, по щепотке кардамона и корицы, 70 г салата айсберг, 2 помидора, 1 огурец, 350 г красной капусты, 2 ст. л. уксуса, 4 веточки петрушки, 100 г натурального йогурта, 3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сока лимона, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 2 толстых лаваша, соль, перец.

Филе индейки мелко нарезать. Лук очистить и нарезать кольцами. Кусочки индейки перемешать с луком, специями, посолить, поперчить и оставить в прохладном месте на 1 ч. Салат айсберг нарезать соломкой, помидоры и огурец - кубиками. Капусту нашинковать. Уксус взбить с солью и молотым перцем (по вкусу). Перемешать с овощами. Для соуса петрушку вымыть, обсушить и мелко порубить. Перемешать с натуральным йогуртом, майонезом и соком лимона. Чеснок очистить и измельчить. Подмешать к получившемуся соусу. Филе индейки обжарить на растительном масле с луком. Лаваш разрезать на половинки и каждую надрезать так, чтобы получился карман. Внутри поместить овощи, филе индейки с луком и полить соусом.



БЛИНЧИКИ С КОЛБАСОЙ

На 4 порции: 5 яиц, 500 мл молока, 400 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 100 мл минеральной газированной воды, по 1 стручке красного и желтого сладкого перца, 150 г копченой колбасы, растительное масло для жаренья, 100 г твертого сыра, соль, молотый черный перец.

Для теста яйца, молоко, муку, разрыхлитель и щепотку соли взбить венчиком в миске. Постепенно при помешивании влить минеральную воду. Немного поперчить. Оставить при комнатной температуре на 10 мин. Для начинки стручки сладкого перца вымыть, обсушить и нарезать пополам. Удалить семена, мякоть нарезать соломкой. Колбасу нарезать тонкими кружочками. В сковороде нагреть растительное масло и, помешивая, слегка обжарить колбасу со сладким перцем. Снять с огня и дать немного остыть. В другой сковороде нагреть масло, вылить 2-3 ст. л. теста и поджаривать блинчик с одной стороны. Затем перевернуть, распределить часть начинки, посыпать небольшим количеством сыра и подрумянить с другой. Таким образом испечь все блинчики.

