

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОТРАФА

ЮС

№35

август 2022

цена:

2,5 лари

Салаты

для пикника

стр.38

Гимнастика

для суставов

стр. 14

Сбросить вес

на окрошке

стр.22

Как научиться

отдыхать?

стр.28

Адриано Челентано

и Клаудия Мори

стр.20, 21

Кети Топурия:

стр. 16-17

“У меня как у сольной певицы много идей”

Летние сарафаны

Стереотип о неприязнительности сарафанов будет разрушен, когда вы посмотрите на модели этого сезона. Вас ждут необычные фасоны и сочетания фактур.



Офисные будни

В отличие от платья, сарафан хорошо сочетается с рубашками, блузками и водолазками. Обратите внимание на материал: он должен быть плотным и держать форму. Беспроигрышным вариантом станет трикотаж с добавлением шерсти, вельвет или твид. Чтобы образ не выглядел скучно, отдайте предпочтение пастельным или благородным винным тонам.



БРИТНИ СПИРС ПОДТВЕРДИЛА, ЧТО ВЫПУСТИТ ПЕСНЮ С ЭЛТОНОМ ДЖОНОМ



Американская певица Бритни Спирс выпустит новую песню с Элтоном Джоном, сообщает издание Variety. Это ее первая композиция за последние шесть лет.

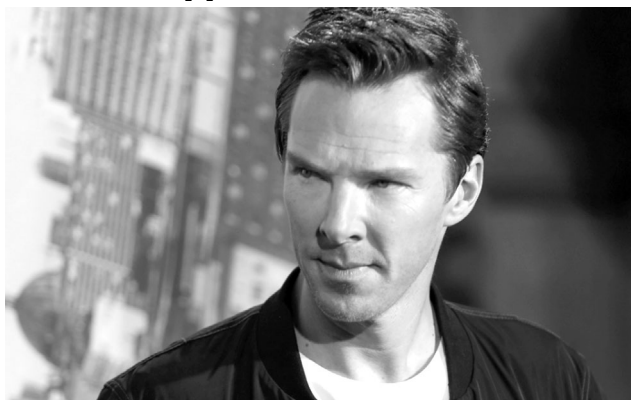
Известно, что песня будет называться Hold Me Closer. Обложку нового трека Элтон Джон опубликовал в своих социальных сетях. На обложке изображены смайлики ракеты и розы: СМИ рассмотрели в этом намек на сотрудничество с Бритни, поскольку она часто использует эмодзи в виде цветка, а Джон называет себя Рокетменом в честь

своей композиции, хита 1970-х. Представители обоих артистов подтвердили сотрудничество Variety. Релиз композиции состоится в ближайшие дни.

В конце июля Daily Mail сообщали, что Бритни Спирс вернулась к работе и записала дуэт с Элтоном Джоном – кавер на хит Tiny Dancer.

“Это была идея Элтона, а Бритни – его большая поклонница. Они записали ремикс на Tiny Dancer в полном дуэте – и это невероятно”, – рассказал изданию инсайдер.

БЕНЕДИКТ КАМБЕРБЭТЧ СЫГРАЕТ ОТРАВЛЕННОГО В ЛОНДОНЕ ЛИТВИНЕНКО



Британский актер Бенедикт Камбербэтч хочет исполнить роль отравленного бывшего сотрудника КГБ Александра Литвиненко в сериале Londongrad, который планирует снять телеканал HBO. Об этом сооб-

щили в журнале Variety. Отмечается, что сюжет сериала будет основан на произведении Алана Коуэлла “Последний шпион”. Также Камбербэтч займется продюсированием Londongrad.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ЛИДЕР ГРУППЫ METALLICA ДЖЕЙМС ХЕТФИЛД РАЗВОДИТСЯ С ЖЕНОЙ

Фронтмен группы Metallica Джеймс Хетфилд разводится со своей женой Франческа, с которой он прожил в браке 25 лет. Как сообщает TMZ, соответствующие документы музыкант подал еще в начале года.

По словам инсайдера, Джеймс и Франческа продолжают общаться ради троих общих детей — дочерей Кали и Марселлы и сына Кастора.

С будущей супругой рокер познакомился благодаря группе — Франческа была костюмером Metallica. Пара поженилась в 1997 году после не-

скольких лет отношений.

Ранее Джеймс признавался журналистам, что в его браке возникали сложности из-за его зависимостей. В интервью Джо Рогану в 2017 году он сказал, что Франческа помогла ему справиться с приступами гнева и побороть пристрастие к алкоголю.

Ради Франчески Джеймс долгое время держал себя в руках, однако в 2020 году Metallica отменила концертный тур из-за того, что Хетфилд вынужден был снова пройти лечение в реабилитационном центре.



ДЖОННИ ДЕПП ПОДПИСАЛ КОНТРАКТ С DIOR

Американский актер Джонни Депп заключил контракт с французским косметическим брендом Dior, он станет лицом нового аромата марки. Как пишет портал TMZ, финансовая сумма сделки определяется семизначной цифрой.

Согласно контракту Депп на год становится лицом мужского парфюма Sauvage.

При этом точная сумма, которую получит актер, не разглашается. Отмечается, что в рекламную кампанию войдет фотосессия известного фэшн-фотографа Грегга Уильямса, сделанная еще в июне в Париже в ходе совместного выступле-



ния Деппа на рок-концерте с гитаристом-виртуозом Джеффом Бекком (и по совместительству с другом звезды).

Многие знаменитости тогда подержали актера, который находился в разгаре судебной тяжбы со своей бывшей супругой актрисой Эмбер Херд.

Ранее Джонни Депп уже сотрудничал с Dior в рамках рекламной кампании мужского парфюма Sauvage. Стороны подписали сделку еще в 2015 году, но компания на время многолетних разбирательств приостановила совместную деятельность с амбассадором.

АЛЕК БОЛДУИН НАЖАЛ НА КУРОК ВО ВРЕМЯ ИНЦИДЕНТА НА СЪЕМКАХ ФИЛЬМА "РЖАВЧИНА"

Согласно отчету ФБР, выстрел Алека Болдуина на съемках вестерна "Ржавчина", в результате которого погибла оператор Галина Хатчинс, произошел не случайно, сообщает ABC News.

Расследование показало, что внутренние компоненты револьверного револьвера, который актер держал в руках, не были повреждены и оружие не могло выстрелить само без нажатия на курок.

Ранее в интервью ABC News Болдуин заявил, что не нажимал на курок, а лишь взвел и отпустил его,



пока выстраивался кадр. Напомним, что трагедия на съемках "Ржавчины" произошла в октябре 2021 года. Исполнитель главной роли Алек Болдуин выстрелил из револьверного оружия, которое оказалось заряжено боевыми патронами. В результате стрельбы погибла оператор Галина Хатчинс и был ранен режиссер фильма Джоэл Соус.

Несмотря на то, что Болдуин не отвечал за реквизит, семья Хатчинс обвиняет в том числе и его в игнорировании проблем с безопасностью на съемочной площадке.

БЕН АФФЛЕК РАЗОЧАРОВАН МЕДОВЫМ МЕСЯЦЕМ С ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС

Бен Аффлек остался недоволен медовым месяцем с Дженнифер Лопес в Париже, куда они отправились после свадьбы: пара страдала от навязчивого внимания папарацци.

Бен был в ужасе в Париже. Папарацци перешли на совершенно новый уровень. Он даже чувствовал себя принцессой Дианой, — рассказал инсайдер.

Источник издания отметил, что, хотя Аффлек привык к вспышкам камер, ему было трудно сохранить спокойствие в этот раз. Сама Лопес отреагировала на настойчивое внимание уличных фотографов спокойнее.

Джен как будто сделана из стали и отнеслась к этому спокойнее, но Бен все еще злится.

Навязчивое внимание со стороны прессы уже не в первый раз становится проблемой для пары. Так, в 2002 году они даже отложили свадьбу из-за повышенного внима-

ния к ним, а после и вовсе отменили ее.

Кроме того, по словам Дженнифер Лопес, назойливое внимание к их роману не в последнюю очередь привело к расставанию.

Несмотря на это, в прошлом году пара возобновила отношения, а

весной стало известно об их помолвке. Недавно Дженнифер Лопес и Бен Аффлек тайно поженились в Лас-Вегасе. Кроме того, по данным инсайдеров, пара планирует устроить торжество по случаю свадьбы, однако когда оно состоится, неизвестно.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



У большинства людей с возрастом начинают неметь пальцы на ногах. И каждый десятый в течение 10 лет после появления первых симптомов теряет возможность ходить.

Немеют ноги...

Ищем причину

Потеря чувствительности конечности часто сопровождается чувством ватности, жжения или покалывания в этой же области. Онемение нижних конечностей многие пациенты списывают на ощущения, будто отсидели ногу. Совсем безобидные причины, вызывающие такой дискомфорт и не требующие специального лечения: сидели в неудобной позе, переохладились, носили неудобную обувь (это часто вызывает онемение пальцев на ноге). Потерю чувствительности стоп и ног ниже колен из-за застоя крови вызывает малоподвижный образ жизни. Но если онемение ног возникает внезапно и часто, при этом чувствительность долго не возвращается, лучше обратиться за помощью к специалисту.

Особенно тревожные симптомы, которыми сопровождается онемение ног: нарушение мочеиспускания, потеря координации конечностей, головокружение и потеря сознания, мигрень.

Причину онемения ног ниже колена, а также жжения и мурашек надо искать в позвоночнике и работе периферической нервной системы. Стопы немеют при спондилезе, неправильном кровообращении, межпозвоночных грыжах и сахарном диабете. Часто ноги могут неметь на фоне посттравматического стресса. Если немеет большой палец, но нет проблем со стороны позвоночника, можно подозревать полинейропатию или расстройство периферической нервной системы из-за интоксикации, сбоя в метаболизме...

Произошел какой-то сбой

Онемение нижних конечностей - это серьезный сигнал того, что в работе организма происходит сбой. Однако многие пациенты мирятся с неприятными ощущениями, начинают принимать витамины, покупают утягивающие колготки и мази от варикозного расширения вен. Но не все так просто. Однажды ко мне на прием пришел пациент в возрасте 63 лет и пожаловался, что сначала стала неметь нога, потом при ходьбе появился дискомфорт в области бедра, повысилось артериальное давление. Но обследоваться он отказался, потому что через несколько дней запланировал поехать в гости к сыну. Съездил... Через несколько дней его госпитализировали с инсультом.

Есть повод задуматься

Еще одна пациентка сама себе поставила диагноз варикоз вен и в течение долгого времени лечилась различными медикаментами и мазями. Однако причиной онемения и тяжести в нижней части ног была межпозвоночная грыжа, которую выявили, когда начались сильные боли в поясничном отделе.

Потеря чувствительности - один из симптомов рассеянного склероза. Неврологи, вертебрологи, мануальные терапевты могут выявить первопричину и недуги, провоцирующие онемение ног, с помощью таких методов диагностики, как МРТ, КТ, миелография, рентгенография... Не лечитесь наугад, не тратьте деньги на лекарства в ожидании чуда на выздоровление!

И. Никонов,
невролог, врач высшей категории.

Заставьте мозг работать

Каждое полушарие головного мозга создано для определенных целей.

Левое отвечает за способность анализировать, логически мыслить. Правое полушарие наделяет человека воображением, распознаванием цветов, способностью мечтать и легко запоминать огромное количество слов, звуков и картинок... если его этому научить. Как? Три важных совета.

1. Выполняем упражнения на равновесие. Это лучший способ развить память, особенно если закрыть глаза. Удержание баланса с закрытыми глазами - то, что нужно, чтобы заставить мозг работать.

2. Чтобы полушария работали синхронно. Попробуйте рисовать круги в разных направлениях и плоскостях, задействуя правую руку и левую ногу одновременно. Выполнять такие упражнения необходимо не менее 2-3 минут на каждую сторону.

3. Избавьтесь от плохих мыслей. Неважно, какую команду вы даете своему мозгу, - он незамедлительно стремится ее выполнить. Слова вроде «безмозглый», «крыша поехала», «глупый поступок», «сумасшедшие дни», «идиот» отнимают у человека энергию и здоровье независимо от того, кому адресуются. Говорите и думайте о себе и других людях по-доброму.

Д. Кочетков,
специалист
по развитию памяти.

- ✓ Онемение ног – один из симптомов рассеянного склероза.
- ✓ Причину онемения ног ниже колена надо искать в позвоночнике.
- ✓ Стопы теряют чувствительность при неправильном кровообращении и диабете.



Быстрая лапша

Лапша быстрого приготовления часто становится для детей настоящим лакомством, ведь ее можно есть только по особым случаям. А подростки порой с удовольствием хрустят брикетом, как чипсами. Насколько вредна такая еда?

Сама лапша при всей калорийности (300-400 калорий на порцию) по сути безопасна для ребенка. И есть ее можно, но не постоянно, так как в такой еде мало витаминов, белков и жиров. Основную угрозу несут добавки и

ароматизаторы в специях. Так, содержание соли в них значительно превышает детскую норму. Здесь присутствует и лимонная кислота, которая также не рекомендована детям. А перец, куркума, экстракт чеснока и лука способны раздражать слизистую оболочку желудка ребенка, не привыкшего к острой пище. В остальном состав специй и «начинки» полез-

ным также не назовешь. Здоровый взрослый человек, конечно, сможет переварить многочисленные усилители вкуса, эмульгаторы и прочую химию. Но ребенку любого возраста такая пища однозначно противопоказана.

Если приготовить лапшу все-таки хочется, блюдо можно сделать более «натуральным», добавив овощи, бобовые или нежирное

мясо курицы (без специй из пакетика). В таком виде лапшу разрешено вводить в рацион ребенка с двух лет.

Если вы в дороге, то заваренная лапша - лучший вариант, чем пирожок из забегаловки или бутерброд, купленный у придорожных продавцов. Чтобы сделать блюдо безопаснее, можно не высыпать специи в тарелку с лапшой до конца.

В сухом виде есть лапшу нельзя - это продукт, который в обязательном порядке подлежит термической обработке. Кроме того, ребенок может случайно вдохнуть сухую лапшу, травмировать слизистую.

И. Ерофеев,
гастроэнтеролог,
врач I категории.

Малыша укачивает?

Укачивание в дороге провоцирует голод, но и перекармливать не надо. В автомобиле занавесьте окно - чтобы не сбивать вестибулярный аппарат мельканием пейзажа. В дороге отвлекайте ребенка песенкой, играми или чтением вслух. Но не предлагайте занятия, которые требуют зрительного напряжения, - не надо рассматривать картинки или играть на телефоне, иначе ребенка точно укачает.

У малыша болит ухо.

Отит или режутся зубки?

? Можно ли самому определить отит у ребенка 1,5 лет? Всегда ли он протекает с повышением температуры? И может ли боль в ушах быть связана с тем, что режутся зубки?

Наталья.

Боль в ухе у ребенка можно распознать по тому, что он начинает плакать, старается принять на подушке наиболее удобное положение, не может долго уснуть. У малыша повышается температура, ухудшается аппетит. Часто отит начинается после того, как ребенок переболел ОРВИ, у него был насморк. Иногда отит протекает без повышения температуры, а боль в ушах может быть связана с прорезыванием зубов. Поэтому, если вас что-то смущает, покажитесь специалисту. Правильный диагноз под силу поставить только квалифицированному врачу.

О. Яшина,
врач-отоларинголог.

СЕЗОННЫЕ БОЛЯЧКИ У ДЕТЕЙ

Самые распространенные летние инфекции у детей - это кишечные инфекции и паразиты.

Малыш отравился

Кроме известного ротавируса, понос и рвоту, лихорадку и обезвоживание вызывают энтеровирусы. Не дремлют в летнее время и бактерии. Среди самых опасных - сальмонелла, кишечная палочка и стафилококки. Еще одни виновники летних поносов и рвот - это дизентерийные амебы и лямблии, реже - бластоцисты.

Общая особенность всех кишечных инфекций - заражение через немытые и облизанные грязные руки, питье некипяченой воды, употребление несвежей пищи. Плюс ко всему можно заразиться при купании в реке, море, бассейне.

Симптомы типичны - резко подсакивает температура, ребенок перестает есть, играть, возникает рвота съеденной пищей и водой, нередко повторная. Через несколько часов к ней присоединяется понос. Хотя все симптомы неприятны, сами по себе они не опасны. А вот потеря жидкости и солей при поносе и рвоте, обезвоживание - это серьезная угроза для



детей. Поэтому первое правило лечения - как можно больше пить. По ложечке каждые 5 минут, чередуя сладкие (глюкозные) растворы с солевыми. Если это микробная болезнь, врач пропишет антибиотики. Но только после того, как диагноз будет подтвержден.

Осторожно: паразиты

Любителям ягод с грядки, облизывания пальцев, а также перекусов немытыми руками, помимо кишечных инфекций, угрожают еще глисты. Чаще всего дети страдают от остриц и аскарид. При заражении ребенок становится капризным, плохо ест, у него появляются круги под глазами и бледность. Но самый типичный симптом - анальный зуд. Малыши плохо спят, постоянно лезут руками в трусики и чешут кожу до ранок. Для лечения применяют противопаразитарные препараты, которые назначает врач.

Е. Виноградова,
врач-инфекционист.

На лето приходится до 70% всех случаев острых кишечных инфекций у детей. Все потому, что жара способствует быстрому размножению заразы.

Питание и спорт – известные способы продлить жизнь. Но существуют и другие секреты долголетия - не совсем обычные и при этом не менее действенные.

7 НЕОБЫЧНЫХ СЕКРЕТОВ ДОЛГОЛЕТИЯ

По статистике, наибольшее число долгожителей сконцентрировано в странах Средиземноморья, Японии, некоторых районах США, а также на Кавказе. Так, женщины японского острова Окинава в среднем доживают до 90 лет! Однако ученые уверены, что это далеко не предел. Что можно сделать уже сейчас, чтобы как можно дольше радоваться жизни?

Следите за полостью рта

Здоровье полости рта тесно связано с состоянием других систем в организме. Так, болезни десен имеют взаимосвязь с сердечно-сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом, инсультом и инфарктом. Правильный прикус необходим для здоровья позвоночника, а чистота полости рта снижает риск возникновения старческого слабоумия.

Врачи призывают соблюдать гигиену и чистить зубы не только щеткой, но и зубной нитью. Это позволит лучше заботиться о труднодоступных местах и снизит количество бактерий.

Чаще улыбайтесь!

Проведя исследование с участием более 150 000 женщин, ученые из Департамента социальных и поведенческих наук Гарварда выяснили: дольше всего сохраняют здоровье и молодость те, кто имеет позитивный настрой. Их коллеги из Мичиганского университета и вовсе заявляют о том, что искренняя улыбка способна продлить жизнь на семь лет!

То же самое касается смеха: он к тому же улучшает циркуляцию крови. Когда вы улыбаетесь или смеетесь от души, в организме вырабатываются эндорфины (гормоны счастья), которые нормализуют внутренние процессы и способствуют оздоровлению. Поэтому просмотр хороших комедий можно приравнять к терапии.

Регулярный секс продлевает молодость

Регулярные занятия сексом снижают риск диабета на 40%, считают ученые. А исследователь долгожителей Дэн Бюттнер включил регулярную половую жизнь в список самых важных условий долголетия.

Все дело в том, что у людей, которые регулярно занимаются сексом, концевые участки хромосом теломеры длиннее, чем у приверженцев целибата. Теломеры же в свою очередь связаны с продолжительностью жизни. Когда они становятся совсем короткими, запускается «запрограммированный механизм смерти».

Делайте упражнения для пресса

Канадские ученые выяснили: чем слабее мышцы живота, тем ниже продолжительность жизни. Крепкий пресс помогает поддерживать ровную осанку, избавляет от болей в спине и пояснице, поддерживает дыхательную систему.

Остеопороз диагностируют примерно у трети женщин после 50 лет, поэтому важно следить за здоровьем костей. Принимайте витамин D, делайте зарядку и не злоупотребляйте алкоголем.

Забота о других

Волонтерство и участие в благотворительности снижает риск ранней смерти в 4 раза! Кроме того, те, кто регулярно помогает другим, на 38% реже обращаются к врачам. Секрет в том, что забота о других снижает активность генов лейкоцитов, что минимизирует внутреннее воспаление, которое чаще всего становится причиной диабета, онкологии и артрита.

Узнайте свою родословную

Наследственность на 25-30% обуславливает продолжительность жизни. Поэтому, если в вашем роду



были долгожители, шансы прожить дольше увеличиваются. Также полезно узнать о болезнях ближайших родственников - родителей, бабушек и дедушек. Необходимо иметь представление и о повторяющихся случаях болезней в семье. Например, если в роду часто умирают от проблем с сердцем, необходимо уделить больше внимания именно здоровью этого органа.

Считается, что по женской линии передается расположенность к сахарному диабету первого типа (до 80%), мигрени (в 3 раза чаще, если у матери были мигрени), онкологии молочной железы.

Постарайтесь выяснить: были ли в роду люди с врожденной инвалидностью? Подвергались ли кровные родственники неблагоприятным воздействиям - например, радиации? Были ли в роду ранние смерти? Имелись ли психические заболевания?

Отдых в горах

Американские ученые сравнили статистику продолжительности жизни по штатам и пришли к удивительному открытию: дольше люди живут в тех местах, которые расположены выше над уровнем моря. Воздух среднегорья немного разрежен, из-за чего возникает небольшая гипоксия, и человек начинает дышать полной грудью. В результате кровь лучше насыщается кислородом, изменяется ее состав, повышается уровень гемоглобина. Это снижает риск развития рака и сердечно-сосудистых заболеваний.



ЕСЛИ У ВАС ПОСТОЯННО КРУЖИТСЯ ГОЛОВА, УХУДШАЕТСЯ СЛУХ, А ПО Телу БЕГАЮТ МУРАШКИ, ПОТОРОПИТЕСЬ К ВРАЧУ.

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

На заметку

Для больных рассеянным склерозом вредны все быстрые углеводы - шоколад, конфеты, сахар. Чем больше уровень сахара в крови, тем чаще лакомиться десертами, тем чаще случается обострение симптомов. Так же плохо на здоровье влияют вегетарианские диеты. В организм не поступает достаточное количество белков и жиров.

Почему он рассеянный? Потому что затрагивает нервные волокна, рассредоточенные по разным областям головного и спинного мозга. Отсюда и название рассеянный. Нервная ткань при этом заменяется соединительной, на ней образуются рубцы (собственно, слово «склероз» с греческого так и переводится - рубец). Сигналы от мозга к органам, тканям и обратно начинают проходить с заминкой. Это сказывается на самочувствии и работоспособности. Как правило, это не смертельно. Однако, прогрессируя, рассеянный склероз больно бьет по качеству жизни. Слабость, повышенная утомляемость, проблемы с памятью, ухудшение зрения, дрожание рук, двигательные проблемы...

Рассеянным склерозом чаще болеют люди в возрасте 45-64 лет, однако первые его симптомы могут появиться уже в 20 лет. Вот что должно заставить вас поспешить к доктору.

☛ **Со зрением проблемы.** Это один из самых распространенных ранних симптомов. Зрительный нерв страдает от склероза едва ли не первым. В какой-то момент вы замечаете, что окружающий мир словно в тумане или все, что вы видите, нечетко, в глазах двоится. А еще сложно рассмотреть что-либо вдали или вблизи или трудно различить красный и зеленый цвета, они сливаются, перед глазами плавают мушки. При взгляде вверх или в стороны появляются болезненные ощущения...

Проблемы со зрением могут быть и другими: рассеянный склероз - заболевание непредсказуемое. Но сам факт, что с глазами происходит что-то не то, должен вас насторожить. Особенно если это сопровождается другими ранними симптомами рассеянного склероза. Какими?

☛ **Необъяснимая слабость.** Она одолевает 80% заболевших. Вызвана по-

вреждениями нервов в позвоночнике и первым делом затрагивает ноги: становится тяжело ходить и долго стоять.

☛ **Покалывает в конечностях.** Этот симптом вызван повреждениями в головном и спинном мозге, в результате чего нервные окончания на поверхности тела получают противоречивые сигналы. Как правило, неприятные мурашки бегают по лицу, рукам, ногам, пальцам. Поначалу на это обычно не обращаешь внимания. Однако по мере прогрессирования рассеянного склероза мурашки становятся все болезненнее.

☛ **Немеют и теряют чувствительность кончики пальцев.** Пальцы могут неметь по разным причинам. Но если, прикасаясь к предмету, вы не можете распознать, теплый он или холодный, это тревожный симптом.

☛ **Как будто током бьет.** Стоит неудачно повернуть голову, двинуть рукой или ногой, согнуться - и вас будто пронизывает током. При развивающемся рассеянном склерозе такие ощущения могут стать регулярными.

☛ **Судороги в мышцах.** Каждый второй человек, страдающий рассеянным склерозом, на ранних стадиях заболевания испытывает необъяснимые спазмы в мышцах ног, рук, спины. Кстати, судорога может быть естественным ответом организма, например, на физическое перенапряжение, неудобную обувь или обезвоживание. Но регулярные мышечные спазмы явно связаны с какой-то системной проблемой. Не исключение и рассеянный склероз.

Рассеянным склерозом чаще болеют люди в возрасте 45-64 лет, однако первые его симптомы могут появиться уже в 20 лет.

Цифры и факты

✓ **Рассеянный склероз - это аутоиммунное заболевание. Оно вызвано сбоем в работе иммунной системы.**

✓ **Самый достоверный метод диагностики рассеянного склероза - спинномозговая пункция с исследованием ликвора. Он дает точность до 95%.**

✓ **Каждый второй человек, страдающий рассеянным склерозом, находится в депрессии.**

✓ **Курение увеличивает риск развития рассеянного склероза почти в 3 раза.**

✓ **Регулярные физические упражнения улучшают состояние здоровья при рассеянном склерозе.**

☛ **Нарушается координация.** Если часто кружится голова, вы заметили, что стали неуклюжим, иногда теряете равновесие, неуверенно чувствуете себя при ходьбе, самое время проконсультироваться с врачом. Не оставляйте эти тревожные признаки без внимания. Начались проблемы с мочеиспусканием. Еще один симптом, который встречается у 80% пациентов с рассеянным склерозом. Проявляется он так: вы пьете то же количество жидкости, но стали бегать в туалет гораздо чаще. Или не всегда успеваете удержать мочу. Или не можете пописать до полного опустошения мочевого пузыря.

☛ **С интимом туго.** Из-за повреждения нервов жертвы рассеянного склероза нередко перестают испытывать сексуальное влечение и чувствовать оргазм.

☛ **Повышенная тревожность.** А еще раздражительность, бесконечные смены настроения - от радости и счастья до плаксивости и полного разочарования в жизни - еще один частый симптом рассеянного склероза.

☛ **Трудно сосредоточиться.** Заболевшему человеку становится сложно концентрироваться на чем-либо, он постоянно отвлекается, его внимание рассеянно, ухудшается память.

☛ **Любые внезапные перемены должны вызвать подозрение:** ухудшение слуха, дрожание рук, проблемы с глотанием и дыханием, ставшая невнятной речь, изменения походки, головные боли. Если все-таки речь идет о рассеянном склерозе, важно начать реабилитацию как можно раньше.

Ф. Пасько, невролог, кандидат медицинских наук.



Сахара сходят с ума

Сезонные заболевания при диабете переносятся особенно тяжело. Вот несколько советов, которые помогут усмирить сахара.

✓ **Нет аппетита, вводить ли инсулин?** Часто в первые дни заболевания нет аппетита. Насильно есть не нужно, соответственно, инсулин на еду вы также не вводите.

✓ **Высокая температура и повышение сахара.** Обычно повышение температуры тянет за собой скачок уровня глюкозы. В таком случае нужно ввести дозу инсулина для его понижения. Старайтесь не изменять дозу базального инсулина, а всю коррекцию выполнять коротким.

✓ **Снижайте сахар без фанатизма.** Если скачок гликемии произошел в ответ на повышение температуры, не переборщите с дозой инсулина, поскольку купировать гипоглике-

мию в таком состоянии будет трудно.

✓ **Купируйте гипогликемию.** Ротавирусная инфекция коварна тем, что все, что попадает в желудок, практически не всасывается, и сахар поднимать в случае чего очень трудно. Для купирования лучше съесть кусочек обычного сахара или таблетку чистой глюкозы. Глюкоза начинает всасываться уже в ротовой полости за счет слюны и очень хорошего кровоснабжения в этой зоне.

✓ **Как вводить инсулин, когда аппетит возвращается.** Обычно во время болезни выверенные коэффициенты на еду почти не работают. Тут лучше делать подколку постфактум, то есть поели и следите за сахаром. Когда он поднялся на 1,5-2 ммоль, можно вводить инсулин. Сделайте небольшую подколку (0,5-1,0 единица). Дальше следите за глике-

мией. Возможно, каждые часа два будет необходимо подкалывать 0,5-1,0 единицу. Но вводить инсулин дополнительно нужно только при необходимости по факту повышения, чтобы не допустить гипогликемию.

✓ **Доза базального инсулина.** Конечно, в первую очередь свяжитесь со своим врачом для консультации. Обычная доза базального инсулина может не измениться или измениться незначительно.

✓ **Выздоровливаем...** На восстановление и возврат к обычной жизни уйдет 10-14 дней. Даже если вы оправились от болезни быстрее, потребуется время, чтобы пищеварительный тракт пришел в себя. Обычно это происходит где-то к 10-му дню, а сахара выравниваются чуть позже. Хотя все индивидуально.

Э. Доппельман, эндокринолог.

Кое-что новенькое

Препарат для снижения уровня холестерина в крови замедляет прогрессирование рассеянного склероза.

УЧЕНЫЕ НАШЛИ ЛЕКАРСТВО

Таковы результаты исследования, которое провели американские ученые-неврологи. В нем приняли участие 140 взрослых пациентов, болеющих этим недугом. Они получали симвастатин в высокой дозе (80 мг) один раз в день в течение двух лет. Выяснилось, что этот препарат на 43% тормозит атрофию (уменьшение массы) головного мозга, что является самым распространенным последствием разрушения нервной ткани при рассеянном склерозе. Исследования продолжаются. Сейчас в эксперименте участвуют 1180 пациентов, страдающих прогрессирующим рассеянным склерозом, в возрасте до 65 лет. Их состояние здоровья будет оцениваться каждые полгода в течение трех лет.

Болезнь Бехтерева меня мучает с 27 лет

Когда стал с трудом ходить, обследовался - ничего не смогли найти. Сделали снимки суставов, потом поясницы. Решили, что это остеохондроз поясницы. Принимал «Найз», делал зарядку, но хромал. Потом стало хуже. После 3 лет мучений попал к врачу, который поставил диагноз - болезнь Бехтерева. Как я лечусь? Принимаю курсом сульфасалазин, продолжаю пить «Найз», натираюсь мазями, соблюдаю диету, отказался от мяса (это очень важно), ем много рыбы, авокадо, вишни. Делаю специальную зарядку и обязательно плаваю. Сплю 8-10 часов в сутки, с кровати сразу после пробуждения не встаю, хотя бы минут 20 лежу. Бросил курить. Если курите - бросайте! Обязательно вылечите кариес, больные зубы дают обострение. Старайтесь не переохлаждать поясницу, грейте, а самое главное - живите на позитиве, нервничать нельзя! Здоровья вам!

Аркадий Чуланов.

ЕСТЬ ТАКАЯ БОЛЕЗНЬ КОЖИ: ПО-НАРОДНОМУ - ПЕСЬ, ПО-НАУЧНОМУ - ВИТИЛИГО

Это когда на коже появляются участки без пигмента и она оказывается в белесых пятнышках, как у леопарда. Медики пока не очень разобрались, какая природа у этого недуга. Он наследственный, и в нашей семье есть такие домашние «леопардики». Вообще-то жизни пятнышки не мешают, но женщинам, конечно, хочется, чтобы на теле был ровный загар, а не леопардовая шкурка.

Советую рецепт от витилиго, который используется в нашей семье. 6 или 7 стручков немного подсушенного красного жгучего

перца положите в литровую банку. Залейте их 0,5 л водки, накройте пластмассовой крышкой. Поставьте на 25 дней в темное место, например в шкаф на дальнюю полку. Каждый день перцовку встряхивайте. По истечении срока перцы выбросьте, а жидкостью легко натирайте пятна по 5-10 минут 3 раза в день. Только ни в коем случае не пропускайте ни одной процедуры! А если будете лечиться летом, после растирки 30-40 минут подержите пораженные участки на солнце.

О. Прохорова.





СПЛЮ ВСЕГДА НА ЖИВОТЕ...

? Спина кривая, утром болят голова и шея. Думаю, от того, что привыкла спать в такой позе... Что со мной не так?

Ксения Михайловна.

Инсульт от неправильной позы

«В каком положении находится ваше тело во время сна: на боку, спине или на животе?» - на приеме я всегда задаю этот вопрос, потому что поза, в которой вы лежите несколько часов подряд, отражается на состоянии здоровья. Более того, некоторые позы просто опасны, если человек страдает атеросклерозом сосудов шеи. Сон на животе может привести к головной боли и даже инсульту.

В шейном, отделе позвоночника проходят две позвоночные артерии, которые обеспечивают головной мозг питанием на 10-15%. При повороте головы в сторону пережимается артерия с этой же стороны, что нарушает питание головного мозга и вызывает ишемию. Сон на животе, когда голова повернута набок, может стать причиной головной боли, инсульта во время сна из-за плохого притока крови к мозгу. По статистике, именно в ночное время происходит больше всего инсультов и инфарктов.

Какая подушка лучше

Если вы все-таки привыкли спать на животе, вам подойдет низкая мягкая маленькая подушка под голову. На высокой подушке голова будет запрокинута. В таком положении страдают обе позвоночные артерии, питание мозга ухудшается. Сон на животе могут себе позволить только здоровые люди или при острой боли в спине.

Высокая подушка вынуждает спящего наклонять голову, при этом сдавливается позвоночная артерия с противоположной стороны. Кроме этого, если спать на высокой подушке, мышцы шеи находятся в постоянном напряжении, что неизбежно ведет к боли в шее и голове. Особенно это проявляется по утрам: скованность и боль в шее - первый тревожный сигнал, чтобы задуматься, в какой позе вы спите и на какой подушке. Во время сна на боку голова должна быть параллельна матрасу.

Но для некоторых пациентов высокая подушка необходима. При нарушении венозного оттока от головы я рекомендую своим пациентам спать на высокой подушке. Это хорошо улучшает венозный отток из черепа.

Руку под голову...

Опасно спать на животе с заложеной под подушку или голову рукой - так сдавливается передняя мышца подключичной артерии и нижней части плечевого сплетения. В этом случае можно получить нейропатию лучевого нерва, что приведет к онемению и боли в руке. Обычно так бывает, когда подушка для сна слишком низкая и человек рефлекторно пытается выровнять голову, подложив под нее руку. В медицине есть термин «синдром брачной ночи», когда молодожены засыпают в объятиях друг друга. При этом голова невесты покоится на плече супруга: под утро супруг не может пошевелить

рукой из-за компрессионной невропатии лучевого нерва...

Сильно болит спина

При острой боли в спине я иногда рекомендую подкладывать валик под коленный сустав. Это уменьшает натяжение ущемленного нерва, успокаивает боль. Можно лечь на живот, подложив под него мягкую подушку. Такая поза уменьшает поясничный изгиб, и боль в спине тоже ослабеет.

Самая правильная поза - на спине

При этом позвоночник находится в положении естественного выравнивания, нет давления на внутренние органы. Однако для полных людей, тех, кто храпит во сне или болен бронхиальной астмой, такая поза может быть опасной. Спать на спине им рекомендуется в позе морской звезды, когда руки и ноги расставлены в стороны.

Сон на боку - тоже хорошая позиция. В этом положении, как правило, редко кто храпит. На левом боку рекомендуется спать беременным - в этой позе улучшается кровоснабжение матки и плода. Страдающим изжогой лучше не спать на правом боку. Тем, у кого аритмия, нарушен сердечный ритм, не стоит ложиться на левый бок - вашему сердцу не понравится такая поза.

Ф. Клименко, остеопат, врач высшей категории.

Худоба провоцирует у пожилых людей развитие болезни Альцгеймера, то есть, слабоумие.

ХУДЫМ БЫТЬ ВРЕДНО

Все врачи в один голос советуют похудеть тем людям, у кого есть лишний вес, чтобы избежать диабета и гипертонии. Однако, ученые утверждают: опасен не только лишний вес, но и его недостаток. Известно, что худые женщины чаще болеют остеопорозом (хрупкостью костей), и им грозят переломы. А еще худоба провоцирует у пожилых

людей развитие болезни Альцгеймера, то есть, слабоумие. Выявлена прямая связь между низкой массой тела и скоплением амилоидных бляшек в мозге - это характерный признак болезни Альцгеймера. Поэтому специалисты призывают отказаться от диет и добавить физические нагрузки. А худым пожилым людям советуют немного набрать вес.

Стресс тому виной...

Длительные стрессы, которые приходят на смену друг другу, или один длительный стресс приводят к воспалительным процессам в мозге.

К такому выводу пришли ученые-нейрофизиологи. Причем, воспаление не исчезает даже спустя месяц после прекращения стресса. К сожалению, стресс - обычный спутник жизни, практически, каждого человека. Единственное, что можно посоветовать,

- если ухудшается общее состояние без видимых причин, вы стали раздражительным и забывчивым, немедленно обратитесь к врачу. Он поможет избежать негативных воздействий на мозг. К сожалению, лишь до следующего стресса.

1. Развивается артрит. Если нарушена осанка, смещается центр тяжести. Из-за этого усиливается нагрузка на колени, а это грозит артритом и артрозом. Особенно серьезные последствия появляются у людей, страдающих ожирением, и у тех, кто ведет сидячий образ жизни. Развивается артрит коленных суставов, который часто обостряется. С годами давление на суставы увеличивается, провоцируя боль. Серьезно ухудшается качество жизни и общее самочувствие.

2. Нарушается циркуляция крови. Так бывает, если человек постоянно сидит и не следит за своей осанкой. Прежде всего страдает шейный отдел позвоночника. Кровоток мозговых артерий ослабевает. Голова кружится, болит, мозг отказывается хорошо работать. Нарушение осанки может привести к варикозу. Поэтому важно не сидеть весь день на месте, а пе-

Каких последствий ждать при неправильном распределении нагрузки на мышцы и суставы, рассказывает ортопед И. РЕДЬКИН.

Нарушена осанка

риодически двигаться и следить за осанкой.

3. Постоянная усталость. Нарушение осанки неизбежно влияет на активность человека и его работоспособность. Из-за неправильного положения позвоночника постоянно напряжены и спазмированы мышцы спины. Перенапряжение приводит к изнашиванию суставов и связок, ухудшается кровообращение мышц, их работа. А если организм находится в таком стрессе ежедневно, возникает усталость, избавиться от которой можно, только выправив осанку.

4. Психическое нездоровье. Исследование показало, что из-за постоянной усталости, плохого настроения и болезненных

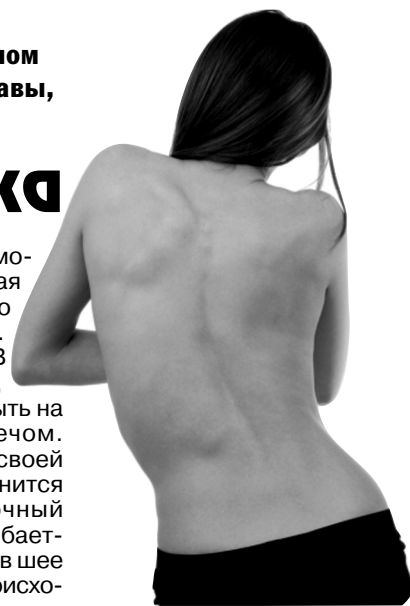
ощущений в спине может возникнуть легкая депрессия, которую приходится лечить.

5. Болит шея... В норме голова, шея и ухо должны быть на одной линии с плечом. Если не следить за своей осанкой, голова крениится вперед, позвоночный столб при этом изгибается, появляются боли в шее и головные боли. Происходит это из-за мышечных спазмов.

6. Спазмы в челюсти. Если человек не следит за своей осанкой, может поражаться височно-нижнечелюстной сустав. Он тоже страдает. Из-за повышенной нагрузки на позвоночник формируется неправильный прикус. Отсюда - дискомфорт во рту по ночам, брук-

сизм, спазмы мышц челюсти, боль, становится трудно жевать...

7. Страдает мужское и женское здоровье. Особенно вредно длительное сидение с патологическим наклоном корпуса вперед. Это самая неблагоприятная поза для продолжения рода, причем как у мужчин, так и у женщин.



ОСТЕОПОРОЗ СЧИТАЕТСЯ ЖЕНСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ. ИМ СТРАДАЕТ КАЖДАЯ ВТОРАЯ ЖЕНЩИНА СТАРШЕ 50 ЛЕТ...

ОСТЕОПОРОЗ У ЖЕНЩИН

Удалили яичники...

Костная ткань может стать хрупкой после операции по удалению яичников и у более молодых дам. В период естественной или искусственной менопаузы снижается количество эстрогенов, из-за этого разрушение костей ускоряется. Процесс усугубляют и другие факторы:

- ✓ неблагоприятная наследственность. Если у близких родственников случались переломы позвоночника, лучевой кости или шейки бедра, вероятность развития остеопороза увеличивается;

- ✓ остеопорозом чаще страдают женщины небольшого роста с дефицитом массы тела и тонкими костями;

- ✓ склонность к остеопорозу выше, если поздно начались менструации, месячные были нерегулярными и скудными, рано начался климакс;

- ✓ нехватка кальция и витамина D. Причиной может быть нерегулярное питание, диеты для похудения, бо-

лезни желудочно-кишечного тракта с нарушением всасывания, нехватка солнечного света. Особенно неблагоприятно на состоянии костей сказывается недостаток молочных продуктов;

- ✓ костную ткань укрепляют физические нагрузки. От бездействия мышцы становятся дряблыми, а кости - слабыми;

- ✓ вредные привычки. Остеопороз чаще возникает у заядлых курильщиц и женщин, злоупотребляющих алкоголем.

Кости становятся хрупкими, если нездоровы паращитовидная и щито-

Не упущено время

Обследоваться на прочность костей стоит до появления симптомов. Всем женщинам рекомендуется регулярно проходить денситометрию – специальное исследование. Насторожиться надо при появлении двух и более симптомов остеопороза.

видная железы, на фоне продолжительного приема глюкокортикоидов.

Он уже есть, если...

- ✓ ногти становятся ломкими, волосы - сухими;

- ✓ снижается потребность в движении;

- ✓ по ночам беспокоят мышечные судороги в ногах;

- ✓ в суставах после нагрузки появляются тупые ноющие боли;

- ✓ во сне появляется дискомфорт в спине, и женщина вынуждена часто менять положение тела.

Что будет, если не лечиться

Можно ждать перелома любого сустава даже после незначительной травмы. Упали на руку? Поломается лучевая кость. Из-за недиагностированных переломов позвонков портится осанка, в тяжелых случаях вырастает горб. Самая опасная травма - перелом шейки бедра, который не срастается без операции и становится причиной инвалидности и гибели больных.

М. Терехова, ортопед, врач высшей категории.

Если сердце нездорово

Суп-пюре “Кабачок”

На 4 порции: 1 кг кабачков, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 л овощного бульона, 0,5 стакана сметаны, 1 чайн. ложка порошка карри, 3 ст. ложки измельченных укропа и петрушки, соль.

Лук и кабачки очистите и нарежьте кубиками. Лук пассеруйте 3 минуты на разогретом масле в кастрюле с толстым дном. Влейте бульон, добавьте кабачки, карри, накройте и варите на слабом огне 15-20 минут. Снимите с огня, чуть остудите, взбейте миксером до однородной массы, добавьте сметану и соль.

Фаршированные помидоры

2 помидора, 30 г говяжьего языка, 50 г говядины, половина моркови, по 1 ст. ложке нежирных сметаны и сыра, соль.

Морковь сварите, измельчите. Говядину и язык отварите в подсоленной воде до готовности, язык очистите от оболочки, нарежьте мелким кубиком. Мясо, язык, морковь, натертый сыр перемешайте, заправьте сметаной, посолите. У помидоров срежьте верхушку, удалите сердцевину и наполните фаршем.

Вишня и смородина - одни из самых полезных ягод. Но это не значит, что их можно есть всем и в любых количествах.

КОМУ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ВИШНЮ И СМОРОДИНУ?

✓ Отказаться от сезонного лакомства нужно при обострении заболеваний желудочно-кишечного тракта. При гастрите с повышенной кислотностью вишню и смородину можно есть в небольших количествах, не каждый день и не на голодный желудок. С осторожностью ягоды стоит употреблять при язве желудка, пониженной свертываемости крови, желчнокаменной болезни. Кислые ягоды могут вызвать изжогу.

✓ Вишня и смородина содержат углеводы, которые нужно учитывать при планировании рациона. Особенно это важно для диабетиков. Есть их можно, но после основной еды. Во-первых, так много не съешь. Во-вторых, после полноценного приема пищи, содержащего белки и жиры, углеводы не будут резко повышать уровень глюкозы в крови.

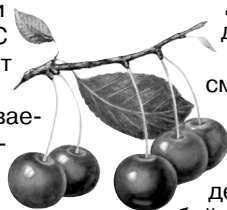
✓ Если есть хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, диетологи советуют есть вишню и

смородину с молочными продуктами. К примеру, смешайте плоды (вишня без косточек) с творогом и сметаной (или йогуртом). Еще лучше приготовьте полезный десерт. Измельчите в блендере творог с ягодами, приготовьте на водяной бане желатин и залейте им получившуюся смесь. После вновь пробейте блендером, переложите смесь в формочки и поставьте в холодильник. В десерт можно добавить любой подсластитель. Можно приготовить ягодный коктейль на основе молока. Так кислоты будут меньше раздражать желудок.

✓ Сколько ягод можно съесть за один раз? Примерно 80-100 грамм после основного приема пищи, содержащего также белки и жиры.

P.S. Злоупотреблять вишней не стоит и потому, что большая порция (около 300-400 грамм) может привести к расстройству желудка и диарее.

Т. Рузанова, врач-диетолог.



МЕНЯ СПАСЛА МАЛИНА Для тех, у кого астма

Мне 79 лет. Когда было 35, заболела бронхиальной астмой. Что только врачи не предпринимали, а мне становилось все хуже и хуже.

Когда стала задыхаться, в руки попала книга с народными рецептами, выпущенная Новосибирской медицинской академией. В ней я наткнулась на рецепт, который спас мне жизнь. Благодаря ему я до сих пор жива. Если верить книге, он излечивает астму даже 30-летней давности.

В состав снадобья входят корни шиповника и малины. Как было написано в книге, даже один корень малины в течение 2 месяцев может избавить от аст-

мы, а вместе с корнем шиповника лечение более эффективно. Если у кого-то на малину аллергия, держите под рукой антигистаминное средство (знаю и советую по своему опыту). Я свободно задышала уже на 10-й день приема отвара. Итак, как его приготовить. Корни заготавливают во время цветения или поздней осенью. Моют, мелко рубят. Горсть корней малины и шиповника (1:1) заливают 1 л кипятка, томят на маленьком огне полчаса. Настаивают



ночь, после доливают кипяченой водой до 1 л и пьют как чай в течение дня. Вечером делают отвар на следующий день - и так 2 месяца.

Корень малины помогает выводить мокроту, еще он обладает мочегонным действием, что поможет избежать отечности, характерной для астматиков. И это все без таблеток и уколов. Со временем почувствуете, что дышится легче, станет легко откашливаться. Принимать такой отвар можно и для профилактики. Самое главное, не прекращайте лечение и не ждите, что бронхиальная астма исчезнет очень быстро, как по волшебству. Наберитесь терпения, ведь болезнь оккупировала вас не за один день, и уйдет она не сразу.

Г. Кострова.

Доктор-крыжовник

✿ **Настой крыжовника выводит из организма избыточный холестерин. Залейте 2 ст. ложки ягод стаканом кипятка. Поставьте на 2-3 часа в теплое место. Добавьте мед и пейте понемногу.**

✿ **Крыжовник заменит химическое железо при анемии. Достаточно в сезон съедать по 1/4 стакана ягод в день перед едой. И через месяц любая анемия отступит.**

✿ **Залейте 1 ст. ложку ягод стаканом горячей воды, кипятите 10 минут. Охладите, процедите, подсластите. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день. Отвар усиливает мочеотделение, стимулирует образование желчи.**



Начните день с перловки

Какие продукты нужно включить в рацион при остеопении, когда только начала снижаться плотность костной ткани, чтобы укрепить кости.

✓ **Йогурт.** В этом продукте очень много кальция. Достаточно съесть 100 г йогурта, чтобы на 12% покрыть суточную потребность в нем. Также йогурт улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

✓ **Перловая каша.** Начинать свое утро лучше всего с перловки. Она богата витамином D, который очень полезен для костей. Идеальный вариант - каша, приготовленная на молоке. Так сможете уже в начале дня пополнить уровень кальция в организме.

✓ **Печень трески.** Как и в случае с перловой кашей, в печени трески мно-

го витамина D, а он способствует быстрому усвоению кальция. Медики советуют съедать по кусочку печени трески в день тем, у кого случился перелом костей. Печень ускорит восстановление.

✓ **Тунец.** Богат витамином D. В 100 г консервированного тунца 40% от количества этого витамина, которое необходимо получать организму ежедневно.



✓ **Лосось.** Эта рыба - лидер среди продуктов, содержащих витамин D. Достаточно съедать по 100 г лосося каждый день.

✓ **Сыр пармезан.** Этот вид сыра считается самым полезным для костей. Однако в нем очень много калорий, поэтому в день рекомендуется употреблять не больше 40 г продукта. Но этого количества достаточно, чтобы на целых 30% покрыть суточную потребность организма в кальции.

Для костей вредны алкоголь, кофеин, сладости, кислые продукты и соки.

Шпинат – отличный продукт для тех, кто хочет сохранить свои кости крепкими. Он богат кальцием, клетчаткой, железом и витамином А.

Кое-что новенькое

Диетолог Михаил Гинзбург назвал самые полезные и самые вредные блюда из куриных яиц. Самые полезные - яйца пашот и омлет с овощами. При их приготовлении сохраняется большая часть микроэлементов, например, селена, холина, витаминов А и D, лецитина. Холин препятствует развитию возрастного слабоумия. Лецитин не дает образоваться камням в желчном, селен укрепляет иммунитет. Однозначно вредна яичница с колбасой. Регулярное употребление яиц с красным мясом повышает риск атеросклероза, рака поджелудочной и кишечника.



Худеете?

Творог помогает легче переносить диету. Если после раннего ужина захотите есть, съешьте 2 ст. ложки творога за полчаса до сна.

ОТ БОРОДАВКИ ИЗБАВИЛИ СОЛЕННЫЕ ГРУЗДИ

Расскажу, как я вылечила от бородавок дочку. Когда ей было 6 лет, у нее на пальце ноги появилась бородавка, которая стала увеличиваться. При ходьбе она еще и воспалялась. Я повела дочь к хирургу, врач сказала, что может вырезать бородавку, но нет гарантии, что та не вырастет снова. Я не знала, что делать. Поделилась с подругой. Так вот, она рассказала, что ее мама всю жизнь

бородавки выводит грибами. Я решила попробовать. Свежих грибов у меня не было, только соленые грузди. На ночь я накладывала на бородавку гриб, затем компрессную бумагу и завязывала бинтом. Через несколько ночей бородавка исчезла. Прошло несколько лет, бородавки появились у средней дочери, я вывела их таким же способом.

А. Емельянова.

Алоказия и варикоз

Чтобы предотвратить развитие недуга, приготовьте средство из комнатного растения алоказия.

Выберите старый отмирающий лист и аккуратно срежьте его вместе с зеленым лепестком. Алоказия ядовита, поэтому постарайтесь избегать попадания сока на слизистые оболочки, а после работы с растением обязательно вымойте

руки. Положите листочек в банку и залейте 1 стаканом настоечки календулы. Настаивайте 10 дней. Лечитесь так: смочите в настоечке ватный тампон и вотрите в больные места. Процедуру делайте каждый вечер перед сном. Алоказия снимает боль, отек и воспаление, тонизирует вены.



С. Столяров, народный целитель.

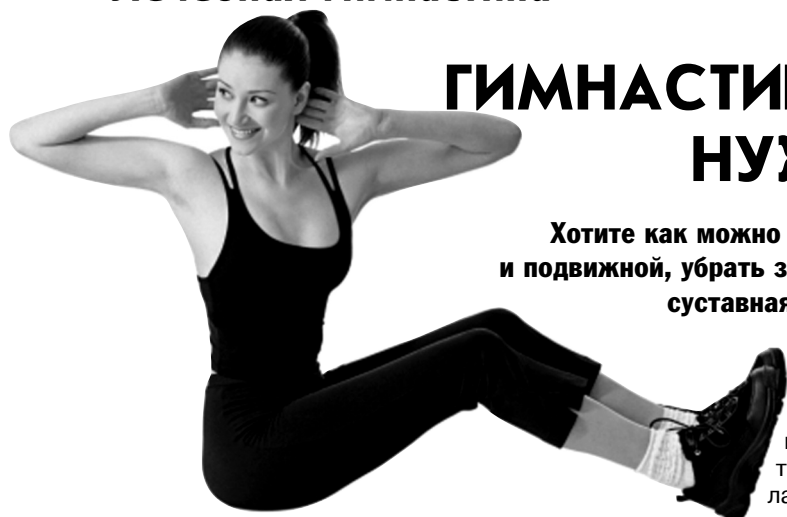
На самом деле это невозможно! Во-первых, сердце находится не слева, а посередине. Оно лишь чуть смещено в левую сторону. Во-вторых, сердце не болтается в груди, а прочно закреплено и, как самый главный орган, защищено со всех сторон легкими, ребрами, пищеводом, позвоночником, мышцами. Если бы его можно было прощупать, кардиологам было бы легче работать. Но до него не добраться, в какой бы позе человек ни лежал. Каждый страдающий стенокардией знает: если сердце действительно болит, как ни

Почему не спится на левом боку

Каждый второй сердечник жалуется, что не может спать на левом боку, потому что «сердце болит».

ложись, боль не уменьшится. Если болевые ощущения проходят в зависимости от положения (на левом боку болит, а на правом нет), это на 90% проблемы с позвоночником или мышцами. На-

пример, у большинства правшей болит левая половина тела. И когда человек ложится на левый бок, изменяется нагрузка на позвоночный столб, из-за чего и возникают неприятные ощущения. На это жалуются в основном люди, ведущие сидячий образ жизни.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ СУСТАВОВ НУЖНА ВСЕМ!

Хотите как можно дольше чувствовать себя молодой, гибкой и подвижной, убрать зажимы в теле, предупредить травмы? Значит, суставная гимнастика - то, что вам нужно!

Для справки

Суставная гимнастика - это комплекс упражнений, позволяющих улучшить состояние суставов и всего опорно-двигательного аппарата благодаря легким физиологичным движениям. Она запускает выработку синовиальной жидкости, которая смазывает суставы и способствует их мягкому скольжению и амортизации, т.е. не дает снашивать. В результате улучшается снабжение клеток суставов и около-суставных мышц кислородом и питательными веществами. Таким образом происходит восстановление суставов, улучшение их подвижности.

Восстановить суставы и улучшить их подвижность можно с помощью суставной гимнастики. Как это сделать, рассказывает инструктор Умного Фитнеса и автор онлайн-клуба «Здоровая спина» Анастасия Романова.

Показана в любом возрасте!

Гимнастика помогает развивать мышечную чувствительность, прорабатывать связки и сухожилия. В результате уходит скованность в теле, активизируется работа лимфатической системы, улучшаются обмен веществ и венозный отток.

Особенно важно выполнять суставную гимнастику тем, у кого имеются грыжи позвоночника, протрузии, нарушение осанки, болезни суставов.

После нескольких месяцев работы над собой тело станет более подвижным, повысится общий тонус

мышц, уйдут боли в спине, снизится отечность ног, если таковая имела.

Утром или вечером?

Суставную гимнастику можно выполнять в любое время дня. Утром она устраним скованность, «разбудит» суставы и связки и зарядит энергией на целый день. Вечером, при условии выполнения упражнений в спокойном темпе, снимет мышечное напряжение, накопившееся за день, успокоит нервную систему.

Существует несколько важных правил выполнения упражнений.

Без резких движений. Чем более плавно вы будете двигаться, тем больший положительный эффект будет достигнут. Более того, резкие движения могут привести к травме.

Только доступный диапазон. Если вы чувствуете, что тело отказывается выполнять упражнение в том виде, в котором она заявлено, прислушайтесь к нему. Сделайте свой максимум, но не выходите за его пределы. Продвигайтесь постепенно.

Регулярность дает результат. Практика показывает, что только регулярные тренировки способны дать хорошие результаты. Если упражнения выполняются время от времени или по настроению, не ждите больших успехов.

Ежедневный комплекс

Разминка мышц и суставов должна происходить поэтапно. Шаг за шагом прорабатывайте каждую область.

Шея. Выполните наклоны головы в правую и в левую стороны. От правого плеча выполните полукруг головой к левому плечу по линии декольте, повороты головы вправо и влево. Нарисуйте подбородком круги параллельные полу.

Плечи. Выполняйте круговые движения плечами вперед и назад. Далее - подъемы плеч вверх. Выполните вращение плечевыми суставами: сначала вытянув руки перед собой, потом поставив их на талию.

Руки. Положите кисти на стол ладонями вниз. Прижмите каждый палец и запястье. Разведите пальцы в стороны и верните обратно. Выполните круговые движения в запястьях и в локтях. Соберите пальцы рук в замок, разверните ладони на себя и от себя, сгибая и разгибая руки в локтях.


Грудной отдел. Упритесь ладонями в стол и выполните поступательные движения спиной, двигаясь как кошка - округляя и скругляя спину. На вдохе направляйтесь вперед, на выдохе назад. В конце поменяйте тип дыхания: на вдохе скругляйте спину, на выдохе - грудной отдел.

Поясница и тазобедренные суставы. Руки поставьте на талию. Выполните круговые движения тазом, «нарисуйте» бедра восьмерки. Те же движения можно сделать, шагнув одной ногой вперед.

Колени. В положении сидя выполните поочередно сгибание и разгибание ног в коленном суставе. Стоя, выполните неглубокие приседания. Для этого расставьте ноги широко, а носки поставьте врозь.

Стопы. В положении сидя на стуле выполните круговые движения стопами, направьте носки на себя и от себя. Продолжите движение пальцами - сгибайте и разгибайте пальцы ног, разводите их в стороны, прижимайте к полу, затем поднимайте вверх.

Гимнастику можно выполнять незаметно в течение дня. Например, пока чистите зубы, поднимайтесь на носочках. Во время приготовления завтрака разомните шею и спину. На работе уделите гимнастике несколько минут за столом во время обеденного перерыва.

Рошица меж полянок	Первая ложка на вкус	↓	Проблема от ума	↓	И томатная, и зубная	↗	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘					Б. Клинтон как музыкант	Человеконенавистник		Врождённое чувство	Тарелка из космоса		Немошный старик		Слабое место Ахилла		
↘	Список показанному		Концовка ноги	↘	↘										
↘						Ряд дуг от зодчего		"Кучер" упряжки лаек	Клятва бороться за правое дело до последней капли крови			Некая польза		Музыкальная феерия	
↘	Популярный конструктор	Планировщик баталии	→					↘							
↘					Чёрная родня малины	Давление на плотину	→						Павел для своих		Подвал с товаром
↘	ВОХР у царских ворот	Уход за пальцами ног	→							Симфония с номером	→	↘			
↘						Купорье от Крылова	→								Картина-лепнина
↘	Часть грузовика		Обнищание						Шатёр оленевода	Горный европеец			Атмосферное явление		
↘															
↘	Советчик за бабки	Взводится у ружья		Булат в стане поэтов						Рука об руку с леди	→				
↘													Кугуар иначе		Агрессор с Олимпа
	Камень - символ богини материнства у древних египтян							Попятная орудия	"Нельзя!" по-собачьи	И Пачино, и Капоне	↘				
				Детям - вместо кофе		1							У французов - Пьер, у испанцев - Педро, а у Русских кто?		
↘								Комедия с Хоффманом		Заява в суд					
↘	Сырой лиственный лес	Мутный осадок		Восточный бомж		Стальной шнурок		Мышца плеча	→						
↘						Премия для кинозвёзд	↘				Презент от Прометейя	Один "бум" по башке			"Рифма" к паролю
↘	"Стайка" самолётов	→						Изгиб стены под вазу	Утка в "пуховике"	Итальянская ветчина	→				
↘					"Белые мухи" зимой	→					Овцы, идущие вместе	→			
↘	Изделие в торговле		"Поднимите мне ...!"	→				Ядро с электронами	→					Греческая буква	
↘					Бард-кавказец	→				Камерный топчан	→				
↘	"Варежки" для ног		Наглазник лошади	→				Амурная ниша в стене	→						



Кети Топурия: «У меня как у сольной певицы много идей»

— Кети, первые два месяца лета уже прошли, как проводите это теплое время?

— Пока дорабатываем последний рабочий месяц, а потом у нас отпуск.

— В принципе, я не сомневалась, что вы продолжаете работать, особенно если учесть, что вы ещё и продюсером стали. Как так получилось?

— У меня как у сольной певицы много идей, которые я бы хотела воплотить в жизнь. Но сделать это уже не так просто: сказываются возраст, статус и т. д. Поэтому, когда наш композитор Гига Квенетадзе, который является музыкальным композитором нашего проекта, предложил создать новый коллектив, я была только рада. Сказал: «Тебе уже пора». А я раньше не могла: то мамой стала, то работы много — у меня свой бренд еще. И вот когда я поняла, что у меня появилось время, мы начали искать артиста. Это было года два назад, когда я сделала первое объявление. Если бы вы знали, сколько людей я

переслушала и пересмотрела. У меня завяли уши, потом заново расцвели. Это был кошмарный путь. И наконец-то мы встретились с девушкой Tasso.

— Почему именно на ней остановили свой выбор?

— Помимо своего голоса, она очаровала воспитанностью и интеллигентностью. У неё тембр, который запоминается, и это очень важно. Есть миллионы крутых певиц, у них идеальный диапазон, они идеально исполняют, но не запоминаются, не узнаваемы. Когда мы начали знакомиться, я поняла, что эта девочка очень воспитанная, дисциплинированная — это для артиста одна из главных опций. Ну и ещё она непосредственна, у неё есть такая детская искренность. Она мне напомнила себя, когда мне было столько же лет. Я подумала про себя: «Как хорошо, что мы с тобой встретились», потому что были разные кандидаты с непонятно откуда взятыми амбициями: из себя ничего не представ-

ляют, а уже корона на голове. В общем, мы начали работать, подписали контракт, сняли видео, подготовили соцсети и запустились. И сегодня мне уже прислали ответ, что все пошло хорошо.

— У вас уже есть какие-то наполеоновские планы конкретные?

— Пока рассказать о планах для начинающего артиста очень сложно. Запустили песню и ждём ответной реакции. Во время презентации этого проекта журналисты спрашивали, когда будет наш дуэт? Но я бы не хотела работать по такому принципу, когда за собой тянут и везде пихают. Это очень большая ошибка. Артист должен сам органично существовать, начинать карьеру, когда никто не должен знать, кто за ним стоит. Я, например, вообще не хотела светиться изначально, чтобы знали, что это мой проект. Конечно, у неё будут свои концерты и все остальное. Постепенно, шаг за шагом.

— Кстати, интересно, вся эта пандемия как-то сказалась на ваших гастролях и зарплатке?

— Да, самое сложное время было в начале пандемии, потом потихоньку все начало работать, и уже сейчас восстановился график: работа, концерты. Хотя если раньше было, например, 15 концертов, то сейчас-8.

— Мне кажется, что вы такая крутая и популярная группа, что вам никакая пандемия не страшна. К вам ведь в своё время на концерты сама Пугачева приходила. Вы, кстати, не общались с ней в последнее время?

— Нет, я с ней не созванивалась, не общалась, но, конечно, скучаю по Алле. Я её очень люблю, эта женщина сыграла большую роль в жизни группы A'Studio. Поэтому у нас к ней только большое уважение и любовь. Надо сконнектиться, дай бог, придет.

— Кстати, о детях. Посмотрела ваши соцсети и выяснила, что ваша дочь делает успехи в математике. Это как так получилось?

— Оливии 7 лет, она реально как губка все схватывает. В три года умела писать, читать, мы её определили в нулевой класс, но программу, которую они сейчас проходят, мы уже изучили. Она талантливая, и ей нравятся математика. Конечно, в 7 лет уже появляются телефоны, лайки, соцсети, поэтому время, когда она сама подходила и говорила: «Давай позанимаемся, порисуем», отходит на второй план. Телефон отвлекает. Я, конечно же, понимаю, что невозможно в наше время лишать гаджетов — мир уже поменялся. Я не могу забирать смартфон или айпад, но при этом опасаясь, чтобы у неё не пропал интерес к математике, который передался ей от бабушки. Она была химиком с красным дипломом.

А вот у меня были большие проблемы с математикой.

— **А музыкальные таланты у Оливии наблюдаете?**

— Я бы не хотела, чтобы она была певицей. Конечно, мне как певице её легче поддерживать в этой сфере, потому что я прекрасно в этом разбираюсь. Но это сложная жизнь. Она только красиво выглядит, но невозможно ничего запланировать, отпуск бывает два раза в год, плюс еще гастроли, люди, которые с завистью на тебя смотрят. Безусловно, если я увижу у неё музыкальный талант, я не буду его гасить, но пока ей 7 лет, и я такого не заметила. Хотя вот недавно у дочери появилось стремление выходить в полшестого вечера. То есть целый день она учится, развивается. И только вечернее время у нас остаётся, не считая выходных. Когда она только родилась, в моей жизни был период, когда я очень много работала, и у меня в голове до сих пор пунктик, что надо ещё больше времени проводить вместе. Такой уже комплекс артиста, как я уже называю. Мои друзья шутят, мол, у тебя уже болезнь какая-то: ты целый день с ребёнком, а при этом говоришь: «Мне ещё надо пойти её обязательно уложить!»

— **Как часто вам удаётся проводить с ней время?**

— Она как пошла в школу, я заскучала. Оливия уходит в 7 утра и возвращается в полшестого вечера. То есть целый день она учится, развивается. И только вечернее время у нас остаётся, не считая выходных. Когда она только родилась, в моей жизни был период, когда я очень много работала, и у меня в голове до сих пор пунктик, что надо ещё больше времени проводить вместе. Такой уже комплекс артиста, как я уже называю. Мои друзья шутят, мол, у тебя уже болезнь какая-то: ты целый день с ребёнком, а при этом говоришь: «Мне ещё надо пойти её обязательно уложить!»

— **Вы же в прошлом году родили ещё и сына. Каково быть мамой двоих?**

— Мне всегда говорили, что когда родится мальчик, это будет совсем другое, но пока эту разницу между мальчиком и девочкой я не чувствую,

зато чувствую, чем отличается второй ребёнок от первого. Когда у меня дочка была ещё в животике, я любила её, но настоящей материнской любви ещё не ощущала, поскольку я не знала этого чувства. А когда родился второй ребёнок, я уже его любила материнской любовью, когда он был в животике. И уже в целом все легче проходит со вторым ребёнком. К тому же Адам родился во время пандемии, и у меня было больше свободного времени, я от него не отлипала даже. В общем, я сейчас как кайфую.

— **Считается, что после трех лет семейной супружеской жизни должен начаться переломный период. Вы вместе с мужем Львом четвертый год — ощущали какие-то сложности?**

— По моему опыту я знаю, что седьмой год сложный. Конечно же, с каждым годом отношение друг к другу меняется, но на третий год происходит окончательная притирка, когда вы уже окончательно познакомились. У нас это все быстро произошло ещё в начале: как мы сбланировались с мужем в первый год, так и плывем.

— **Вы даже не ссоритесь?**

— Отношения — это такая работа, когда два человека хотят отношения и понимают, куда они идут. Понимают, что у них есть общая цель — семья. С одной стороны, это может и не очень хорошо, но с другой — хорошо, когда за плечами есть опыт предыдущего брака. И в этом случае ты уже по-другому на многие вещи смотришь. Там, где раньше могла вспылить, сейчас уже можешь закрыть глаза на происходящее.

— **Кто первым идёт на уступки?**

— Если мы с мужем начинаем что-то выяснять и я понимаю, что это была моя вина, я всегда подойду и скажу, что была неправа — и наоборот. Я очень не люблю, когда в парах возникают обиды, когда они живут под одной крышей, но при этом проходят мимо друг друга и не разгова-

ривают. Ну это бред. Если что-то кого-то не устраивает, надо сесть, обсудить и прийти к чему-то, потому что нам уже не 17 лет.

— **А вам кто-то помогает с бытовыми делами?**

— Я все это могу делать, но у меня, конечно же, есть помощники: у нас большой дом, семья. Я считаю, что если есть возможность, почему бы и не пригласить женщину, которая будет помогать тебе по дому? У меня также есть няня, домашний персонал всегда был. При этом я сама готовлю, люблю это, детей сама укладываю. То есть по сути я выполняю домашние дела, но вот когда мне нужна дополнительная помощь, например, из-за работы, появляются помощники, дай бог им здоровья. И ещё большой плюс в том, что когда я улетаю, приезжает моя мама и остаётся за старшую.

— **Дом у вас за городом?**

— Да, это дом, в котором мы живём круглый год. У меня ещё в Грузии дом, куда приезжаем, в Белоруссии есть, потому что мой муж оттуда. Так что кто-то едет к себе на дачу, а мы уезжаем на недельку в какой-то из домов. Я не дачный человек, на участке мы ничего вроде огурцов-помидоров не сажаем. Я просто не увлекаюсь такими вещами.

— **А чем вы занимаетесь в свободное от музыки и общения с детьми время?**

— Общаюсь с друзьями, люблю путешествовать, хотя не очень часто это получается из-за работы. Правда, сейчас на отдых больше времени удаётся выделять. Раньше у нас был отпуск месяц летом и месяц — зимой. А тут мы с коллективом сели, поговорили и решили, что раз я уже мама, мне, например, Новый год надо встречать не на работе, а с детьми. И летом нужны дополнительные две недели. Поэтому я два месяца отдыхаю. Мне отпуска вполне хватает. Так что у меня сейчас просто гармония в жизни.



С дочкой



С мужем



ЕСЛИ МУЖ ПЬЕТ

Бросать или спасать?

В семье, где есть мужчина-алкоголик, жертв всегда несколько. Некоторые женщины предпочитают страдать, другие же оставляют избранника наедине с бедой. Какой выбор верный?

Финансовые проблемы, нереализованность, трудности в отношениях с близкими - причин, по которым мужчина может сорваться и начать пить множество. Но что с этим делать тем, кто находится рядом?

ЖЕРТВА ИЛИ СПАСИТЕЛЬНИЦА?

Бытует мнение, что причиной чрезмерной тяги к алкоголю чаще всего является неблагоприятный детский опыт (родители, которые злоупотребляли или неблагополучная компания). Те, кто его грамотно прорабатывают, проблем не испытывают, но таких единицы, особенно среди мужчин.

В паре, где мужчина алкоголик, женщина часто становится созависимой. Спиртным она может и не увлекаться, но один из распространенных комплексов - жертвы или спасительницы - обычно развивается в себе. Что это за роли?

Жертву не устраивает ее положение, но она ничего не желает менять. Жалобы окружающим, слезы подругам, сожаления о горькой судьбе - ее привычный стиль жизни.

Совсем другое дело - спасительница. Этот тип женщин прекрасно понимает, с чем столкнулся, но свято верит в способность изменить ситуацию, жертвенно спасая идущего ко дну. Им кажется, что если они бросят алкоголика, то он непременно пропадет.

На деле же не стоит приписывать чужие ошибки и зависимости себе. Это всегда проблема конкретного

человека - поэтому и разобраться с ней может только он.

ПОИСКАТЬ В СЕБЕ

По мнению психологов, люди не просто так находят друг друга. Как правило, притягиваются герои со схожим внутренним состоянием. Так, пьющего партнера обычно встречают женщины, заикленные на стабильности и правильности.

По статистике, мужчины чаще всего тянутся к спиртному, если:

- напряжены (оно помогает расслабиться);
- обладают низкой самооценкой (выпьешь немного - и вот ты уже Аполлон);
- пытаются убежать от проблем (помогает ненадолго, но все же).

Задумайтесь, не относится ли один из пунктов к вашей ситуации? Бывает, жена-деспот, бесконечно третирующая мужа, невольно подталкивает его к бутылке. Потому что, если выпить, то разговор с ней уже не кажется страшным.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Женщины, которые живут с мужем-алкоголиком, совершают ряд типичных ошибок.

1. Лечат против воли. У этого явления даже есть свой термин - «причинение добра». Но сначала стоит спросить мужа, хочет ли он сам избавиться от алкоголизма. Может, выпивка для него способ убежать от суровой действительности и ему нравится жить за стеклами розовых очков.

2. Угрожают впустую. «Еще раз придешь пьяным - перестану тебя кормить!» - говорит женщина, а пос-

ле очередной пьянки забывает про свои слова. Пустые угрозы еще больше раздражают алкоголиков. Они в очередной раз понимают: за их недостойное поведение кары не будет.

3. Верят в сказки. Мужчина может безнаказанно врать, обещая, что этот срыв был последним. И женщины будут верить, потому что уж очень хочется, чтобы так оно и было.

4. Унижают и оскорбляют. Это не только бесполезно, но и попросту опасно. В состоянии алкогольного опьянения мужчина может дать физический ответ.

РЕШИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Историй мужского алкоголизма со счастливым концом немного, но они есть. Часто это именно результат правильного женского поведения.

Например, 40-летняя Инга последние десять лет жила в браке с мужем-алкоголиком. «Никто не знал о нашей беде, потому что рассказать было стыдно. Более того, я винила во всем себя. Думала, что не вдохновляю его, поэтому он и пьет. Как же я была глупа... Лишь год назад решила: хватит! Вызвала мужа на откровенный разговор и дала ему месяц на то, чтобы начать новую жизнь. Честно предупредила, что, если ничего не изменится, я уйду. Естественно, ничего не поменялось. Тогда я собрала вещи и переехала к родственнице. Муж явно не ожидал от меня решительных действий. Стал молить о прощении. Но и тут я не пошла на уступки, а дала ему еще три месяца на то, чтобы все осознать. Спустя время я его не узнала. Вот уже полгода он не пьет вообще. Мы снова съехались и будто начали новую жизнь».

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ВЫГОДНО!

Вы удивитесь, но порой жены алкоголиков имеют свои скрытые выгоды, из-за которых ситуация не меняется. Так, одна моя клиентка все силы тратила на то, чтобы вылечить супруга, а когда тот стал трезвенником, предъявила претензию: ей было больше нечем заняться!

Задумайтесь, какова ваша вовлеченность в семейный сценарий. Определите, какую роль исполняете на сцене вы. Будьте критичны к себе: окружение алкоголиков имеет сильнейшее влияние на ситуацию.

Порой бабушки оказываются чересчур активны в вопросах ухода за внуками. А некоторые по своему желанию и вовсе берут на себя роль родителей - незаконно и даже бесчеловечно.

Весной этого года исполнилось пять лет моей первой дочери. Три года из них я вижу ее только тогда, когда мне разрешает семья бывшего мужа. Все началось семь лет назад, когда на одной из встреч общих знакомых я увидела Кирилла. Он сильно отличался от всех собравшихся - в деловом костюме, галстук, лакированных ботинках, хотя атмосфера была неформальной. «Просто он большая шишка!» - шепнул мне кто-то по секрету тогда.

Так и оказалось: Кирилл работал в руководящей верхушке одного из крупных холдингов. Казалось, завоевать его симпатию было невозможно, тем более мне - простой девчонке из провинции. Но на удивление, из всех он выделил именно меня.

Ухаживал Кирилл красиво: дарил цветы, устраивал салюты, катал на яхте. Моей маме он понравился, а вот я его родителей нет. Видимо, они посчитали меня простушкой. Представляю, как его родители злились, узнав, что я забеременела. Это вышло случайно, женить его на себе таким образом я не собиралась.

Первое время родители Кирилла меня словно не замечали, в загс на регистрацию тоже не пришли. Я уж думала, и нашего ребенка не признают. Все изменилось, когда мы сообщили им, что ждем девочку. На следующий же день к нам в гости пожаловала свекровь и принесла мне фруктов. Потом пригласила на совместный завтрак, далее поделилась контактом своего парикмахера. Мне было непонятно ее поведение, пока Кирилл не объяснил: «Она всегда мечтала о дочерях...»

Перед родами свекровь окончательно втерлась ко мне в доверие. Как только мы с Ниночкой оказались дома, Татьяна Степановна тут же очутилась рядом. А потом как бы невзначай предложила переехать к ним. Уверяла, что будет мне помогать с малышкой. Я согласилась.

Бабушкой она оказалась действительно отменной, тут врать не буду. И подгузники меняла, и смесь лихо разводила, и укачивала Ниночку так, как даже у меня не получалось.

Время шло, и я стала замечать,



СВЕКРОВЬ УКРАЛА МОЮ ДОЧЬ!

что Татьяна Степановна проводит с Ниной гораздо больше времени, чем я. Меня свекровь то и дело отсылала то с подружками погулять, то в спа-салоне отдохнуть, то с мужем романтический вечер устроить. И все бы ничего, только ни о какой романтике с супругом думать не приходилось - Кирилл охладел ко мне сразу после рождения ребенка. Через полгода я узнала о его интрижках на стороне, а он в ответ на мои претензии просто предложил развестись.

Известием о нашем скором разводе свекровь поначалу была ошеломлена. Но потом пришла в себя и сделала мне довольно странное предложение. Татьяна Степановна знала, что я мечтаю закончить брошенную на третьем курсе учебу. А потому наговорила на большую моль: «Я дам тебе денег, восстановишься в институте на платном отделении. Будешь учиться! А я пока с Ниночкой посижу, пусть у нас поживет».

Предложение тогда показалось мне заманчивым. На учебу я восстановилась, но сразу после получения бумаги о разводе в доме Кирилла и его родителей меня стали принимать куда менее охотно. На мои звонки часто не отвечали, притворялись занятыми.

Однажды я наткнулась на страницу Татьяны Степановны в социальной сети. Она вдоль и поперек была испещрена фотографиями

Ниночки. Вот они в бассейне, вот гуляют в парке, а здесь Нина пробует первый в своей жизни арбузик. Было похоже, будто это Татьяна Степановна мама девочки, а не я.

Мне стало обидно, и я поставила вопрос ребром. Попросила отдать мне дочь, пообещав привозить ее бабушке и дедушке как можно чаще. В ответ услышала: «Не лмай ребенку жизнь. Что ты можешь ей дать?» Действительно, после развода я вернулась в родной провинциальный городок. Устроилась менеджером в салон сотовой связи за копейки. Свекровь настаивала: у Нины хорошая жизнь - здесь и секции, и бассейн, и лучшая одежда. А в будущем - хорошее образование, квартира.

Тогда, под натиском, я сдалась. Молила только о том, чтобы мне давали видиться с дочерью. Первый год я приходила пару раз в неделю, потом меня стали пускать реже. А когда однажды я забрала дочь погулять и вернула на два часа позже оговоренного времени, бывший муж пригрозил: «Еще раз такое выкинешь - ребенка больше не увидишь. И никакой суд тебе не поможет - мигом за решетку упеку!»

Сейчас у меня второй брак и вторая дочка - ей всего три месяца. Новый муж уговаривает меня пойти в суд, обещает, что поддержит и вместе мы вернем Нину. Но мне страшно...

Евгения.



Адриано Челентано и Клаудия Мори

14 июля 1964 года, на рассвете, подальше от вездесущих папарацци, они обвенчались.

«И сегодня мы все еще любим друг друга» — такими нежными словами подписали пригласительные своим гостям Адриано Челентано и Клаудия Мори на празднование своей золотой свадьбы.

Их история любви началась полвека назад на съемке фильма «Один странный тип», где оба актера исполнили главные роли. На тот момент Челентано уже был известным артистом, за его плечами было несколько главных ролей в кино и победы в песенных фестивалях. Музыкальные пластинки Адриано играли почти в каждой итальянской семье, а его актерский дебют состоялся в картине «Сладкая жизнь», куда парня «с потрясающим оскалом», как тогда писали журналисты, пригласил лично знаменитый режиссер Федерико Феллини! Клаудия Мори, напротив, была еще никому не известной молодой актрисой, и до съемки с будущим супругом в ее творческом арсенале была лишь одна эпизодическая роль работницы

химчистки в ленте «Рокко и его братья».

Между молодыми людьми сразу проскочила искра, но Клаудия, как рассудительная девушка, увидела в Адриано слишком легкомысленную и не серьезную для себя партию. Как ни пытался подступиться Челентано к итальянской красотке, она всегда давала ясно понять, что между ними ничего не может быть. Возможно, мир бы никогда не узнал о самой красивой паре Италии, если бы не случай. В один судьбоносный для актеров день Клаудия по неосторожности допустила короткое замыкание в съемочном павильоне, от электрического перенапряжения лопнуло несколько стеклянных плафонов, осколки одного из них угодили в лицо Челентано. Конечно, Клаудия почувствовала себя ужасно виноватой

и поспешила просить прощения, с того момента актеры не расставались ни на минуту.

14 июля 1964 года, на рассвете, подальше от вездесущих папарацци, они обвенчались. Кстати, как позже сообщили гости торжества, бракосочетание чуть было не сорвалось из-за того, что влюбленные слегка повздорили прямо перед алтарем, невесте не понравилась бабочка жениха. Однако новобрачные все же обменялись клятвами вечной любви.

Надо сказать, что с тех пор они были семьей не только в жизни, но и на экранах. К тому времени Адриано уже начинал пробовать себя в качестве режиссера. Отдавая главные роли в своих фильмах себе, он никого не видел в роли своей партнерши, кроме законной супруги. Клаудия всегда во всем поддерживала мужа и не препятствовала даже когда Адриано принял решение заложить их дом, чтобы снять свою новую картину «Юппи-ду». К счастью, критики оценили работу по достоинству, и лента была представлена на конкурсе Каннского кинофестиваля.

Правда, долго совмещать профессию актрисы и жены Челентано было для Клаудии непосильной ношей, и, пожертвовав славой, она расставила приоритеты в пользу семьи и родила супругу троих детей.

Создавая уют в доме, любящая жена не перестала быть главной поддержкой Адриано на профессиональном поприще и стала рекламным агентом своего знаменитого мужа. Не раз она устраивала сумасбродные пиар-кампании, которые не позволяли читателям ита-



льянских газет забыть имя Адриано Челентано. Например, однажды кто-то сообщил миланским журналистам, что на железнодорожных путях лежит сам Челентано, желая покончить собой под колесами поезда. Меньше чем через полчаса вокруг актера, действительно, лежавшего на рельсах, собралась толпа журналистов и фотографов. А еще через несколько минут появилась Клаудия, которая в духе итальянских сериалов того времени стала экспрессивно отчитывать супруга на глазах у прессы, которая собралась со всего города. Несколько метров оставалось до поезда, в тот момент, когда актер поднялся. После этого последовало бурное примирение супругов под прицелом фотокамер.

В другой раз Клаудия известила прессу об очередной выходке своего мужа, когда тот перекрыл автомобильное движение на одной из улиц Милана. Журналисты, приехав на обозначенное место, застали Челентано, танцующего вальс, прямо посреди проезжей части. Сам актер объяснил свой странный поступок тем, что репетировал важную сцену для съемки в новом фильме. Неудивительно, что после такой пиар-кампании других затрат на рекламу не потребовалось, а сам фильм имел оглушительный успех.

А однажды Клаудия принесла своему суженому победу на одном из песенных фестивалей. Когда наступила очередь Челентано выступать, она - главная муза артиста, с неподдельной нежностью в глазах держала его за руку и тихо подпевала. Песня, которая называлась «Кто не работает, тот не занимается любовью» после такого романтического исполнения, сорвала бурю оваций. Стоит ли говорить, что выступления следующих артистов были лишь фоном для обсуждения творческого союза супругов Челентано?

Брак этой семьи можно было бы считать сказочным, если бы за 50 лет создания семейного очага у них не было ни единого кризиса. Но, к сожалению, в любовной истории даже таких харизматичных супругов наступил момент, когда их жизнь перестала напоминать сюжет романтического фильма. Клаудия всегда показывала себя женщиной мудрой и спокойно реагировала на то, что вокруг ее супруга вертятся толпы женщин, мечтающих о романе с известным актером. Но любому, даже самому железному терпению когда-нибудь приходит конец, и когда весь мир уже знал о бурном служебном романе Адриано с его партнершей по фильму «Укрощение строптивого» Орнеллой Мути, Клаудия забрала детей и пе-



реехала на время в деревню. Журналисты писали громкие заголовки, ожидая со дня на день скандального развода.

Ведь роман Челентано с красавицей Мути производил впечатление начала чего-то серьезного. Ради возлюбленного Орнелла развелась со своим супругом и ждала от Адриано того же. Но знаменитый итальянец не решался оставить семью и в конечном итоге так и не смог уйти от жены, которая терпеливо ждала его и в каждом интервью отвечала журналистам: «Случайная измена – еще не повод для

расставания. Она прощительная. Для мужчины случайные связи – это как для механика техосмотр автомобиля». Клаудия дождалась своего супруга и без скандалов приняла назад в семью. Адриано, в свою очередь, принес ей и детям публичные извинения за свой поступок.

Сейчас страсти в семье Челентано улеглись, супруги приобрели просторную виллу в пригороде Милана и почти не посещают светские мероприятия. Их дети давно выросли, а старший сын даже успел подарить Адриано и Клаудии внука. Большую часть своего времени знаменитая итальянская семья проводит дома, либо играет в теннис или ухаживают за лошадьми в собственной конюшне, верховая езда – последнее увлечение клана Челентано. А несколько лет назад Адриано, в знак своей любви, преподнес жене замечательный подарок – фонтан, струи которого омывают статую Клаудии Мори, теперь он украшает семейное гнездышко знаменитой пары.

Их брак прошел через огонь и воду, и сейчас, прожив вместе долгие пятьдесят лет, они все равно с любовью смотрят друг на друга. Клаудия не раз признавалась журналистам, что в жизни не встречала человека интереснее ее супруга. А Адриано, известный не любитель давать интервью, каждый раз охотно сообщает прессе, что несмотря ни на что, его сердце всегда принадлежало лишь одной женщине – Клаудии Мори.

Когда смотришь на эту пару, трудно не поверить в то, что вечная любовь все-таки существует.



Как я похудела



СБРОСИТЬ ВЕС НА ОКРОШКЕ

Этот холодный суп поможет освежиться в жару, нормализовать микрофлору кишечника и при правильном употреблении сбросить лишний вес.

За счет содержания молодых овощей и зелени в окрошке много витаминов, минералов и клетчатки. Клетчатка очищает кишечник от токсинов, а в сочетании с заправкой оказывает ускоряет метаболизм, что способствует потере килограммов. Калорийность блюда низкая - 30-40 ккал на 100 г.

РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

Похудение не равно голодание! Обеспечьте организм питательными веществами, чтобы снизить стресс во время диеты.

Окрошка - не самое сытное блюдо, поэтому питаться только ею нельзя. Обязательно добавьте в рацион овощи на пару, отварную грудку курицы или индейки, фрукты и орехи.

Для «безболезненного похудения» устраивайте 1-2 разгрузочных

Классический рецепт окрошки для худеющих: овощи и зелень (огурцы, помидоры, редис, лук), квас с низким содержанием сахара.

дней в неделю на окрошке. В день съедайте 3-4 порции холодного супа и пейте воду. По желанию и при отсутствии противопоказаний допустимо продлить разгрузку организма до 4 дней. Если почувствуете легкую слабость или утомляемость, введите в меню дополнительный источник белка.

• *Лучшее время для употребления окрошки - обед или ужин (до 19 часов). Перед сном есть суп нежелательно, так как возможно повышенное газообразование.*

ЧТО ДОБАВИТЬ В ОКРОШКУ?

Окрошка готовится просто. Достаточно накрошить овощи и зелень и залить их охлажденной жидкостью. Меняя набор ингредиентов супа и заправку, вы можете разнообразить свой рацион. Перед вами несколько вкусных и низкокалорийных рецептов окрошки.

На йогурте. 300 мл натурального йогурта смешайте со 120 мл минеральной воды. 200 г огурцов нарежьте тонкой соломкой, добавьте 20 г измельченной зелени. Соль,

черный молотый перец - по желанию. Залейте окрошку, уберите в холод на 2 ч.

На кефире с редисом. 2 яйца сварите вкрутую. Пучок зелени мелко нарубите. Малосольные огурцы (2 шт.) и редис (6 шт.) нарежьте ломтиками. Добавьте измельченные яйца. Залейте ингредиенты 1 л холодного кефира (1%), по желанию поперчите и посолите. Посыпьте зеленью.

На минеральной воде с горчицей. 3 свежих огурца нарежьте соломкой. Соедините с 2 нарезанными помидорами или редисом. Добавьте 100 г нежирного отварного мяса индейки (предварительно мелко нарежьте). Залейте 1 л минеральной воды, добавьте зелень, соль и перец по вкусу. По желанию можно добавить 1/2 ч. л. горчицы.

МОЖНО, НО НЕ ВСЕМ!

Окрошка может быть противопоказана. От этого блюда стоит отказаться при гастрите, колите, язве. Грубая клетчатка, которая содержится в овощах, может вызвать раздражение слизистой и привести к появлению болевых ощущений.

Любям с хроническими заболеваниями ЖКТ, в том числе с рефлюксной болезнью, нежелательно употреблять окрошку на кефире, поскольку этот молочный продукт может повышать кислотность желудка и вызывать обострение болезни.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Если вы нацелены на долгосрочный эффект, а не на кратковременное похудение, используйте комплексный подход.

Разгрузочные дни на окрошке - это хорошо, но стоит в целом пересмотреть свой рацион. Неправильное питание не только негативно отражается на фигуре, но и ухудшает состояние кожи.

Летом введите в меню сезонные ягоды, кабачки, сельдерей, томаты, стручковую фасоль и зелень. Так вы восполните недостаток жидкости и клетчатки в организме.

Мясо - свинину, говядину, баранину - замените рыбой. Особенно полезна красная рыба, которая богата омега-3е. Ее употребление 2 раза в неделю положительно влияет на работу щитовидной железы, которая принимает участие в регулировании обмена веществ. Также не забывайте про куриное филе и индейку.

Обязательно пересмотрите свои отношения со спортом. Рекомендуется проводить 2-3 тренировки в неделю. Это могут быть бег, йога, плавание, танцы. Чтобы правильно подобрать нагрузку, проконсультируйтесь с врачом.

Ваш любимый сканворд

Запись на автоответчике: "Скорее всего я дома, но не хочу разговаривать с одним очень неприятным мне человеком. Оставьте мне сообщение, и если я не перезвоню, значит это — вы..."

"Мертв. души", перс.

Шалаш индейца

Воз

Порт, Н. Зеландия

Пустыня, Азия

Коса-девичья...

Шар тяжелой лета

Темно-синяя краска

Происки

Насек. вредитель

Тик-...

Вост. четверостишие

16 драхм

Восток

Синт. волокно

Красная строка

1

Нем. математик

Худ.-передвижник

...Палада

Протяженность

1

Города, Италия

Предел

...Мордюкова

Перс. писатель

Физиономия

Друг Хрюши

Немилость

Телекомпания

Орудие китобоя

Река, Грузия

Лада..., певица

Посланец бога

Гринвичский...

"...и Авось"

Бунт

Вулкан, Сицилия

Безразличие

Деликатес

...фон Бисмарк

...и контра

"Евгений...", опера

Отпечаток

Дверь в танке

Презент

Южномер. батрак

Друг Герды

Менять... на мыло

Войско князя Игоря

Осужденный

Бараний горох

Уик... (выходные)

Мазарида

Агропром

Волчок

Штат, США

Спорт. лодка

Способ

Деталь чайника

Документ

Ар. скульптура

Один мальчишка хвастался на улице, что папа ему каждый год на день рождения дарит одно и то же — футбольный мяч и рогатку.
— А кто твой папа?
— Стекольник...



Заклятая подруга

Иногда подруга становится ближе сестры, а потом она же оказывается врагом. И как распознать в близком человеке предателя - непонятно...

Маленькая Ира всегда мечтала о сестренке. Представляла, как вместе они будут играть в куклы и устраивать домашние спектакли. Но родители девочки очень нехотели развлекаться. Так что плакали Ирочкины мечты о родной душе.

НИТОЧКА ЗА ИГОЛОЧКОЙ

В один солнечный летний день напротив их парадной остановилась небольшая «Газель». Вскоре из нее стали доставать стулья, столы, комоды.

- Новые соседи? - с любопытством выглянула мама в окно.

Кновичкам Ира интересна не представляла ровно до тех пор, пока не увидела выходящей из машины девочки. Она быстро сбежала вниз. Одного взгляда на миловидную кокетку было достаточно, чтобы понять: Ира хочет с ней дружить! Длинные каштановые волосы, платьице в цветочек и кукла в руках девочки говорили в ее пользу.

Новую соседку звали Соней, и она тоже была рада возможной подруге. Оказалось, жить они будут на одной лестничной площадке. Вот удача! Ира тут же прозвала девочку своей родной душой и пообещала, что дружить они будут вечно.

Вскоре во дворе их уже все знали и называли «Шерочкой с Машерочкой». Везде они были вместе, но, если точнее, Ира как ниточка бежала за Соней - иголкой. Куда одна, туда и другая. К новой подруге девочка тянулась как к солнышку. Просила у мамы покупать себе одежду тех же фасонов и цветов, что у приятельницы. Стремилась декламировать стихи не хуже, чем она. И очень плакала, когда узнала, что такую же, как у Сони, куклу купить не получится. Игрушка оказалась слишком дорогой, а родители Сонечки более обеспеченными.

Тогда-то бы Ире и понять, что они с подругой - совершенно разные. Разойтись, разбежаться в разные стороны. Но Ира выбрала другой путь, а Соня обрела верную приспешницу рядом.

ФИГУРА НА ФОНЕ

Ира с детства имела аналитический склад ума и отлично разбиралась в математике. Соня, напротив, в числах не соображала, но охотно читала книги и учила правила русского языка. Когда ребром встал вопрос о поступлении в институт, Ира сделала непростой выбор.

- Мама, я иду на филологический! - заявила она.

У Натальи Павловны даже полвник из рук выпал. Она слышала, что филологом собирается стать Соня. Но чтобы Ира?

Вот только дочь даже обсуждать свой выбор не желала. Уже представляла, как они вместе с Соней будут читать учебники, изучать предметы. А когда услышала, как абитуриенты на подготовительных курсах обсуждают Сонину полноту, вспыхнула. Да как они смеют!

Соня для вида всплакнула. В глубине души она, конечно, завидовала точеной фигурке приятельницы, а потому не упускала возможности убедить ее в обратном.

- Ты это платье больше не надевай. В нем сразу видны и твои острые коленки, и выступающие ключицы.

Ира взглянула в зеркало. Симпатичное платьице тут же отправилось в мусорное ведро. А сама девушка переоделась в свитер с горлом и бесформенные штаны.

Прошлась катком Соня и по личику подруги. Та с годами превратилась в довольно симпатичную барышню, но, как это часто бывает, об этом даже не подозревала. Зато мнение подруги ценила и к нему прислушивалась. А та сказала, как отрезала.

- Макияж еще больше подчеркивает несовершенства. А еще от него бывают прыщи. Уж лучше ходи бледной, чем прыщавой.

Ира посчитала это добрым советом и от косметики отказалась.

ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНЧКИ

Когда началась пора влюбленностей, Ира тут же решила, что ей пока о любви думать рано, а вот Соне помочь она была совсем не против. Тем более, та действительно пользовалась спросом у противоположного пола.

Если вдруг какой-нибудь поклонник разбивал Сонино сердце, Ира тут же бросалась залечивать раны. Долгие разговоры по вечерам, совместные прогулки - кто еще сделает это лучше, как не близкая подруга. Порой приходилось срывать к Соне буквально посреди ночи. Однажды в столь поздний час Иру остановила мать.

- Она что, до утра подождать не может? - удивилась она. Но дочь заверила ее: дело безотлагательное. Хорошо хоть, до подруги идти было буквально несколько метров.

Случались влюбленности и у Иры, но, в основном, безответные. Так, однажды ей понравился студент со старшего курса. Соня претендента одобрила, но все шансы Иры на взаимность тут же свела к нулю. А чтобы влюбленность совершенно точно не случилась, разболтала пареньку через знакомых, что Ира им интересуется. Тот смутился и стал избегать несчастной, влюбленной в него девушки. Она плакала горькими слезами, но утешения в Сонином лице не находила. Напротив, подруга была строга:

- Ну, что ты реवेशь? Подумаешь, не любят. Давно пора было понять, что с личной жизнью у тебя будут проблемы.

Тогда Ира впервые задумалась

о том, что в их отношениях всегда было что-то болезненное. Будто сама она отдавала всю себя в этом союзе, а Соня относилась к ней с прохладцей. Ира вновь не смогла изменить себе и после окончания вуза решила пойти по стопам подруги - вместе они устроились работать в одну организацию.

ВТОРОЙ ШАНС

Роман с шефом Соня закрутила уже во второй месяц службы. Неудивительно, что спустя год девушка оказалась на руководящей должности и стала Ире начальницей. Подруга радовалась за нее от всей души. Ее же, никогда не преуспевавшую в языках, в отделе переводов ожидали разве что постоянные насмешки и нарекания со стороны начальства. А начальством была Соня...

- Прости, Ира, но на работе я твой руководитель. Так что сегодня я запрещаю тебе уйти раньше.

Причина раннего ухода была веской - заболела Наталья Павловна. Но Соня семейных обстоятельств не учла, из-за чего случилась первая серьезная размолвка подруг. Позже Соня умудрилась обесценить и ее.

- Ириш, ну что ты дуешься? Подумаешь, к маме в больницу не отпустила.

Извинение вышло корявым, но Ира его приняла - как, впрочем, и остальные нелепые реплики, и остальные позволяла себе Соня. Ее непростую натуру умудрились рассмотреть даже коллеги. Как-то раз на обеде они напрямую спросили Иру, как она соглашается дружить с хамоватой начальницей. Та только руками развела: столько лет вместе...

Ира защищала Соню изо всех сил, даже когда коллектив начал откровенно строить против нее козни. Та же отплатила ей совсем другой монетой. На корпоративе, посвященном юбилею компании, Соня напоила подругу так, что обычно скромная Ира весь вечер развлекала народ.

Когда фото с мероприятия вывесили в общем чате сотрудников, Ире пришлось буквально ретироваться со службы. Она взяла отпуск на неделю, потом еще на одну. А позже написала заявление на увольнение.

Мириться Соня пришла спустя пару недель, подождав, пока все уляжется. Позвонила в дверь, принесла с собой бутылку шампанского и эклеры. Наталья Павловна недобро посмотрела на нее, но дочь попросила заклятую подругу впустить. Часок-другой душевных разговоров, и старая дружба разгорелась новым пламенем.

В доказательство своей привязанности Соня пообещала помочь подруге найти вторую половинку.

ТО, ЧТО НЕЛЬЗЯ ПРОСТИТЬ

Вадим работал в автосалоне, куда Ира пришла покупать свой первый автомобиль с пробегом. Тот не только помог подобрать машину, но и пригласил на кофе. Ира согласилась. Роман закрутился стремительно.

Каждый вечер она звонила Соне, чтобы рассказать, в каком красивом ресторанчике они были с любимым, как гуляли по набережной. Соня притворно радовалась, а сама кусала локти. Позже подруга попросила познакомить ее с Вадимом. Втроем они стали ходить в кафе и в гости к друзьям.

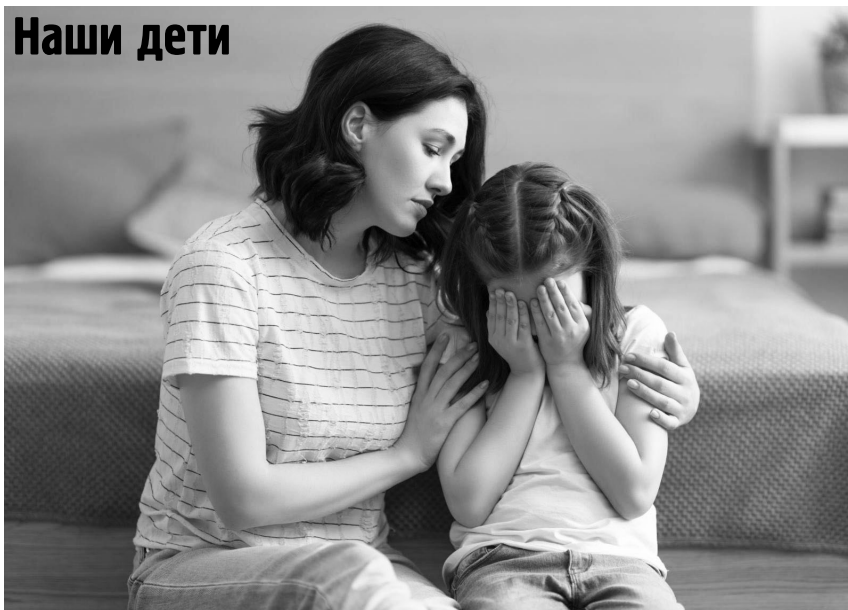
Возможно, из-за большого чувства, застилавшего глаза, Ира и не заметила подвоха. Пропустила, как Соня и Вадим вдруг стали переглядываться, а позже возлюбленный подозрительно часто оказывался занят.

Как-то раз приятели договорились встретиться у Сони, чтобы пойти прогуляться. На звонки по телефону, а потом и в дверной звонок подруга не отвечала. Ира аккуратно толкнула дверь - она оказалась не заперта. Подругу с Вадимом она обнаружила в спальне.

По старой памяти спустя время Соня вновь пришла мириться. Ведь раньше это всегда срабатывало! Вот только в этот раз вышла заминка.

- Ира здесь больше не живет, - строго сказала Наталья Павловна.

Женщина закрыла дверь прямо перед носом Сони. В руках девушка вновь держала бутылку с игристым, которая, как она надеялась, поможет забыть о предательстве.



КАК УТЕШАТЬ РЕБЕНКА И надо ли это делать?

Есть мнение: если ребенок плачет, необязательно бежать к нему по первому требованию - пусть попробует успокоиться сам. В каких случаях такой подход правильный, а в каких может нанести вред детской психике?

С помощью плача дети до трех лет выражают эмоции. Речь идет не только о боли и недомогательстве. Малыш может плакать, потому что напуган, злится, тревожится или, наоборот, сильно обрадовался. Он не понимает и тем более не в силах управлять своими эмоциями. Задача родителя, услышав детский плач, - прийти на помощь.

ЗАЧЕМ НУЖНО УТЕШЕНИЕ

Утешая человека, мы выражаем ему свое сочувствие и поддержку. Таким образом можно разделить чувства другого и помочь ему пережить неприятные эмоции. Поддержка близких людей дает понимание: «Я не один», - и от этого становится легче.

Особенно в утешении нуждаются маленькие дети. Если родители не отрицают их чувств, не оставляют один на один с переживаниями и учат проговаривать их, дети вырастают уверенными в себе. Они знают, как справляться с негативными эмоциями и как оказывать помощь другим, им не чужда эмпатия.

Некоторые родители считают, что детей необязательно успокаивать, когда те плачут. В результате ребенок оказывается наедине с разрушающими чувствами. Он сталкивается со страхом, растерянностью, а затем и со стыдом за свои эмоции. Особенно если родители стыдят его за слезы. В будущем такой человек

может подавлять негативные переживания и игнорировать чувства других. Это грозит проблемами в личных отношениях.

«ХВАТИТ РЕВЕТЬ!»

Утешать надо правильно! Если вы говорите: «Хватит уже плакать» или «Было бы из-за чего расстраиваться!», - то буквально обесцениваете чувства ребенка. У него закрепляется мысль: мои переживания неправильные, глупые, я делаю что-то не так. Родитель транслирует ребенку следующее: «Твои чувства невыносимы. Спрячь их, они никому не интересны. В моей душе для них нет места. Сделай вид, что с тобой все в порядке, не показывай мне свои переживания».

Другой неверный способ утешения - попытаться отвлечь малыша. Например, резко переключить его внимание на новую игрушку и надеяться, что это поможет «избежать бури». Да, такой метод действительно иногда спасает. Но при этом игнорируется возможность научить ребенка понимать свои эмоции и справляться с ними.

ЧУВСТВУЮ, ПОНИМАЮ, УПРАВЛЯЮ

В психологии есть понятие «контентирование». Это способность человека осознавать свои эмоции и правильно на них реагировать, не подрывая ментальное здоровье.

Вместо того чтобы стыдить ребенка за слезы, назовите огорчающее событие и проговорите реакцию ребенка. «Ты упал, тебе больно, поэтому ты расстроен». Далее можно обозначить возможный вариант развития событий: «Скоро боль пройдет, и ты успокоишься. А я буду рядом». Вот что еще советуют психологи.

* Не реагировать слишком эмоционально. Не нужно охать и ахать, размахивать руками и хвататься за голову. Дети легко считывают настрой родителя. Ваши негативные эмоции могут передаться ребенку.

- Обнять ребенка. А еще лучше - взять на руки, если он маленький. Иногда действия важнее слов. Детям, особенно плачущим, в непростые моменты важно чувствовать родительское тепло. Запах мамы успокаивает, возвращает чувство безопасности. Представьте, что ваши объятия - это уютный кокон или плед, и дайте чаду возможность отогреться.

- Сказать, что это нормально. «Ты сильно расстроился, я понимаю тебя», - вот подходящие слова. Главное - они дадут ребенку понять, что вы разделяете его переживания.

- Молчаливое сопереживание. Стоит на время дистанцироваться от ситуации, которая вызвала слезы. Возможно, малышу потребуется немного тишины и покоя, чтобы прийти в себя. Просто будьте рядом, не предпринимая никаких действий, но и не демонстрируя безразличия. Сопереживайте, но молча.

- «Я люблю тебя». Даже если вы не понимаете, что именно произошло, почему ребенок плачет и как его успокоить, фраза «Я люблю тебя» не будет лишней. Так вы напоминаете сыну (дочери) о том, что являетесь опорой, источником силы и сочувствия.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

РЕЖИМ ДНЯ – ЗАЛОГ СПОКОЙСТВИЯ

Детские слезы могут сводить родителей с ума, особенно если повторяются слишком часто и перерастают в истерику. Чтобы нормализовать психоэмоциональный фон ребенка, советуем обратить внимание на его режим дня. Во сколько просыпается и ложится малыш? Как много он гуляет и двигается? Есть ли режим питания? Все это в целом может влиять на психику ребенка. Родители должны обеспечить сыну или дочери ощущение безопасности и комфорта. Оно появляется благодаря повторяющимся действиям и ритуалам. Практика показывает: когда малыш спокоен и расслаблен, поводов для слез становится меньше.

ПОЧЕМУ В ХРАМАХ НАДО СТОЯТЬ?

Мне бывает сложно стоять в течение всей службы - болят и затекают ноги. Но и сесть боюсь - вдруг осудят. Как лучше поступить?

И. Фролова.

Верующие во время молитвы стоят неспроста. Дело в том, что молитва - это определенное служение Господу Богу, аскеза. Оно включает в себя смирение, благоговение, иногда внутреннюю борьбу. Сложно представить себе служение в комфортных условиях, сидя на мягком стуле. К тому же, стоя на службе, человек выражает таким образом Господу Богу свое почтение.

Но бывают случаи, когда стоять невозможно. Это касается больных людей, немощных, пожилых или детей. Специально для них в храмах ставят скамейки, куда можно присесть и отдохнуть. Это не осуждается и тем более не карается церковью.

Общее правило таково: можете выстоять службу - сделайте это. Что-то препятствует молитве стоя - сядьте. На этот счет хорошо высказался московский святитель Филарет несколько веков назад: «Лучше сидя думать о Боге, чем стоя - о своих ногах».



ЕСЛИ СУПРУГ ЧАСТО РАЗДРАЖАЕТСЯ

Уже пять лет, как я замужем. Последний год супруг стал очень раздражительным. Свою злость вымещает на мне, я отвечаю - возникают ссоры. Как мне себя вести?

Наталья.

Недаром семью называют Малой церковью - жить в ней нужно также по церковным канонам. Болеющего - исцелить любовью, гневливого - поразить добротой, расстроенного - согреть теплом. И никогда не забывать, что за внешним раздражением часто кроются внутренние переживания. Разгадать их и исцелить душу близкого человека сложно, но возможно.

Кто-то спросит: «Почему я должен/должна первой идти на уступки?» Конечно, никто не обязан этого делать. Однако счастье семьи заключено в каждом из ее членов. И именно тот, кто мудр, должен делать первый шаг. Женщина издавна считалась хранительницей домашнего очага, мягкой, ласковой, способной обогреть. Потому ей зачастую и приходится выступать миротворицей в семейных конфликтах. Порой, даже идя на уступки, невозможно дождаться реакции другой стороны.

В сложных ситуациях, где имеет место насилие любого рода, даже церковь не выступает против развода. Однако в большинстве случаев брак можно сохранить, став чуть-чуть мудрее, спокойнее, терпимее. Нужно постараться увидеть в супруге израненную душу, которая просит тепла.

Святые также помогают в достижении семейного счастья. Обычно в сложной ситуации принято молиться таким покровителям брака, как Петру и Февронии Муромским, Ксении Блаженной, Матроне Московской, великомученице Варваре, а также Иоанну Богослову. Творить молитву нужно искренне, от души. Можно также заказать молебен в церкви, а также ежедневно творить домашнюю молитву - она помогает не меньше. Просить нужно не только об избавлении мужа от раздражительности, но и о терпении для себя.

ПОЧИТАНИЕ ИКОН - ЭТО ГРЕХ?

Недавно мой знакомый, человек неверующий, спросил, зачем я поклоняюсь иконам. А я не смогла вразумительно ответить на его вопрос. Помогите!

Евгения.

Икона - это лишь изображение, хоть и святое. Поклоняются верующие не ей, а тому образу, который в ней заключен. Например,

если изображена Богородица - христианин возносит свои молитвы ей, если Спаситель - то ему.

Для верующего человека изображение святого становится спасительным, потому как помогает обращаться к нему чуть ли не напрямую. Это способ облечь свою веру во что-то материальное.

На этот счет интересный пример привел доктор богословия А.И.

Осипов. Однажды он спросил у лютеранина, который задал ему вопрос про иконы: «У вас есть фотография вашей семьи? Вы носите ее всегда с собой? Наверное, иногда целуете?» Таким образом профессор хотел провести ассоциацию: икона - это такое же родное и святое изображение для верующего, которое помогает ему в трудные минуты.



КАК НАУЧИТЬСЯ ОТДЫХАТЬ?

Люди, которые не умеют отдыхать, неэффективно расходуют свои ресурсы. Время от времени полезно брать паузу и ничего не делать по системе четырех раз.

В нашем обществе сформировался идеал современного человека - успешного, уверенного в себе и активного. Он приходит в офис раньше всех, постоянно держит в руках телефон (ведь ему важно оставаться на связи 24 часа в сутки), занимается спортом, прекрасно владеет навыками коммуникации и буквально «пробивает» лбом стены, если это требуется. А еще такой человек никогда не устает: отдыхать ему попросту некогда.

Увы, этот идеал не соответствует реальной жизни и живым людям. Многие забывают о простой закономерности - нет отдыха, значит, нет сил - и пытаются «выжать» из себя максимум энергии. В результате сталкиваются со стрессом, бессонницей, хронической усталостью, эмоциональными перепадами и другими проблемами.

СТРАХ ПЕРЕД ОТПУСКОМ

Первый вопрос, который важно задать себе, если вы не помните, когда в последний раз ничего не делали, - «Почему я боюсь отдыхать?» Возможно, всему виной страх упустить новые возможности. В таком случае в голове сидит мысль: «Если я дам себе передышку, то вряд ли

Время, проведенное с гаджетами - это не отдых. Они возбуждают нервную систему и утомляют. Желательно перестать пользоваться смартфоном за 2 часа до сна.

добьюсь успеха». А ведь даже великие умы находили время для отдыха между открытиями и исследованиями. Так, ученый Чарльз Дарвин устраивал два перерыва по 1 часу в день, чтобы просто полежать на диване. А политик Бенджамин Франклин каждый день выделял на отдых 2,5 часа.

Иногда отдыхать мешают стыд и чувство вины. Например, если родители внушали ребенку: «Отдых - для бездельников», «Чтобы быть человеком, нужно работать», «Выспимся на том свете» и т.п. В будущем у такого человека есть все шансы стать трудоголиком. Обычно к этому добавляются гиперответственность и повышенная тревожность. Решить проблему самостоятельно не получится, придется обратиться к специалисту.

КАК ПРАВИЛЬНО НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

Если ситуация не запущена (скажем, вы берете отпуск хотя бы раз в год и не ощущаете себя при этом тунейдцем), то помогут следующие рекомендации.

- Для отдыха выделите время. Отнеситесь к этому как к важной задаче. Можно набросать в ежедневнике, план на неделю, когда, как и с кем вы будете отдыхать.

- Найдите то, что вас расслабляет. Лучше сделать ставку не на шумные вечеринки и общение в мессенджерах, а на эффективные методы релаксации. Это могут быть чтение книги в течение 30 минут перед сном, прослушивание приятной

музыки, теплая ванна с эфирными маслами или медитация.

- Сведите к минимуму все раздражающие и эмоционально утомляющие факторы. В этом списке кофе, энергетические и газированные напитки и другие стимуляторы, а также реалити-шоу с конфликтами и информационный поток из социальных сетей.

- Обозначьте границы. Если коллеги привыкли звонить вам после одиннадцати вечера, чтобы «обсудить важный вопрос», попросите их делать это в рабочее время. Не проверяйте почту вне офиса, не сидите в рабочем чате перед сном. Важно четко разделить понятия «работа» и «дом», чтобы избежать выгорания.

- Начните заниматься спортом. Это отличный способ разгрузить голову после тяжелого дня и переключить внимание. Приятный бонус: во время физических нагрузок вырабатываются эндорфины - гормоны радости.

СИСТЕМА ЧЕТЫРЕХ РАЗ

По мнению психологов, в состоянии хронической усталости сложно понять, насколько вы истощены. Именно поэтому важно отдыхать регулярно, а не ситуативно. Существует отдых по системе четырех раз. Для того чтобы нормально себя чувствовать и оставаться продуктивным, человеку следует расслабляться раз в день, раз в неделю, раз в месяц и раз в год.

Раз в день в течение 20-30 минут. Такой отдых подразумевает медитацию, прогулку, дыхательные упражнения. Все эти манипуляции должны помочь оказаться в моменте «здесь и сейчас».

Раз в неделю в течение 24 часов. Попробуйте на сутки отказаться от использования мобильного телефона и других гаджетов. Можно предложить партнеру или друзьям отправиться за город. В этот день рекомендовано естественное пробуждение без будильника.

Раз в месяц в течение 2-3 дней. Смена обстановки, новые впечатления, знакомства станут своеобразной перезагрузкой для мозга.

Раз в год в течение 21 дня. Возможно, кому-то такой промежуток времени покажется слишком длинным для отдыха. Но ученые установили: только после трех недель отпуска наступает состояние глубокого расслабления и восстановления организма от нагрузок.

Даже если у вас пока нет возможности начать отдыхать по этой системе, стремитесь к перечисленным показателям. Так вы сумеете справиться с усталостью, стрессом и защитите себя от эмоционального выгорания.

УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ ДАМЫ

У нас принято считать, будто женщина - это такая сложная система, которую невозможно разгадать. Думал так и я, особенно в последнее время. У нас с гражданской женой участились ссоры, совершенно не было взаимопонимания. За помощью я обратился к ее лучшей подруге.

Наташа, та самая подруга, дала мне простой совет - любить и баловать. Я задумался: а ведь действительно, когда я ей последний раз цветы дарил? А с уборкой помогал? И решил я на неделю в качестве эксперимента измениться. Принес букет, смазал скрипящую дверь, помыл посуду после ужина, выслушал, что у нее на работе происходит, обнял раз двести за день - и она расцвела! Моя любимая, которая еще вчера виделась мне в образе мегеры, сегодня была ласковой кошечкой. И сделал ее такой я собственными руками! Учитесь, мужчины!

Игорь Л.



НЕ ДОЖДЕТЕСЬ!

Шестнадцать лет у нас в семье живет сварливая кошка Муся. Других животных она не признавала, так что обитала в гордом одиночестве. Полгода назад кошка заболела. Мы отвезли ее к ветеринару, который обнаружил проблемы с почками и намекнул, что жить кошке осталось недолго.

Мы ее, конечно, лечили, но Муся сдавала. Именно в тот момент друзья предложили нам взять себе котенка - его нашли в подъезде, маленького и беспомощного. Но что началось дальше, никто и предположить не мог.

Как только кошка увидела соперника, она тут же сменила тактику. На следующий же день поднялась и начала отвоевывать свою территорию. Болезнь как рукой сняло! Вот уже полгода у нас живут и Муся, и подросший котенок. Видимо, назло ему кошка передумала умирать, не желая отдавать мелкому свои апартаменты.

Елена.



КОМУ НУЖНЫ ЭТИ ОТКРОВЕНИЯ?

Нашу семью можно назвать среднестатистической. Двое детей давно выросли и выпорхнули из гнезда. Мы с супругом уже сорок лет живем рука об руку. За это время чего только не было! Но в последнее время у нас затишье. Сначала думала, что это нормально, но потом поспрашивала подруг, а они мне - «а мы каждый день по два часа беседуем» или «я с мужем каждые выходные хожу на свидания».

Посмотрела я на нас и ужаснулась. Живем будто соседи. Я на пенсии, он подрабатывает охранником. Придет со смены - и сразу на диван, смотреть телевизор. Я у плиты стою, стараюсь его не беспокоить.

Однажды я не выдержала и решила поговорить о том, что происходит в нашей семье. Витя долго отмахивался, пытался замять разговор, потом начал раздражаться. Но и я заводилась еще больше: нельзя же жить так, будто мы друг другу никто. В конце концов я при-

звала его к откровенной беседе. Как же потом пожалела об этом! Муж вспылил и высказал все, что думает обо мне. Оказывается, я ему давно не интересна, он воспринимает меня как дальнюю родственницу, с которой просто вынужден жить. От моих блюд у него изжога, а от моего голоса сводит зубы. На вопрос, почему же он все еще рядом, Витя ответил: «А мне больше идти некуда!» И, видимо, чтобы окончательно меня добить, рассказал историю про свое увлечение десятилетней давности. Оказывается, он у меня за спиной закрыл роман, после чего у него там, на стороне, родилась дочь. Сейчас он периодически ее навещает.

После того разговора мне стало страшно. Думала, вдруг уйдет, оставит меня одну? Он никуда не ушел. Помирились, точнее как будто забыли. И по сей день предпочитаем делать вид, что этой беседы не было. Ну ее, эту откровенность...
Ирина Б.

КАК ПОМАДА МНЕ СВИДАНИЕ ИСПОРТИЛА

Я часто пользуюсь гигиенической помадой. Периодически достаю ее, чтобы обновить слой. Вот и тем утром я нанесла помаду по инерции - толстым слоем, залезая за границы, чтобы не осталось ни одного непроработанного места. В магазине, куда я зашла, в автобусе, на котором ехала, даже на улице все на меня странно смотрели. Я почему-то решила, что окружающих поражает моя неземная красота: в тот день я собиралась на свидание с новым знакомым и надела на себя все лучшее.

Как обычно, я опаздывала, и времени взглянуть на себя в зерка-

ло не было. Я лишь глянула на свой образ в витрине магазина, но природная близорукость не позволила разглядеть детали. Зато их во всей красе разглядел мой потенциальный возлюбленный.

- У тебя помада слегка... размазалась, - аккуратно сделал он замечание.

Я побежала в туалет и там в зеркале наконец увидела весь ужас. Помада, которой я так усердно красила губы, оказалась вовсе не бесцветной гигиенической, а самой что ни на есть цветной - винного оттенка.

Ангелина.



(Продолжение. Начало в 12-34).

– Боже мой! – воскликнул адвокат с удивлением.

– Друг ваш мог жить на одной улице со своей дочерью и не встретиться с ней целый год. Он просто сумасшедший. Искать женщину в Лондоне без всякого плана и системы! Да легче сыскать иголку в стоге сена. Ваш друг потерял голову, Редмайн.

– И было от чего потерять голову, – отвечал фермер спокойно.

– От души жалею его. Но возвратимся к делу. Почему друг ваш знает, что его дочь в Лондоне? Почему знает он, что она не в Нью Йорке?

– Он имеет основание полагать, что она в Лондоне. Человек, которого подозревают в том, что он уговорил ее бежать, живет в Лондоне.

– Но что же это значит? Если вы... если друг ваш знает имя этого человека, почему он не обратится прямо к нему?

– Подозреваемого человек отказывается от всякого участия в побеге моей дочери...

Редмайн внезапно остановился и покраснел до ушей.

– Тайна выдана, – сказал он. – Пропавшая девушка – моя дочь, мистер Смузи. Вы сохраните мою тайну. Я хочу избавить мою дочь от скандала.

– Я отгадал это прежде, чем вы сказали десяток слов, – заметил адвокат дружески успокоительным тоном. – Лицо ваше выражает слишком много волнения для человека, говорящего о деле своего друга. Чем откровеннее вы будете со мной, тем скорее я найду возможность помочь вам.

После этого Ричард Редмайн рассказал в немногих словах о своем несчастье, а адвокат выслушал его с серьезным, но не безучастным лицом.

– Имеете вы основание полагать, что этот мистер Вальгри обманул вашу дочь, то есть не исполнил своего обещания жениться на ней? – спросил он, когда Редмайн кончил.

– Только то, что дочь моя не дает знать о себе. Если бы... если бы все обстояло благополучно, она не оставила бы отца своего в сомнении. Она зна-

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

ла, как горячо я любил ее. И разве человек, намеревающийся поступить честно, увез бы девушку тайно из родного дома, когда он мог сделать ей предложение открыто?

– Обстоятельства дела и молчание девушки действительно не обещают ничего хорошего, – сказал мистер Смузи. – Вы говорите, что в письме было сказано, что бракосочетание будет в Лондоне, – кстати, вы должны дать копию с этого письма – пробовали ли вы узнать была ли такая свадьба?

– Как же мог я это узнать?

– Спросить печатно и предложить награду за достоверные сведения.

– И объявить всему свету о бесчестии моей дочери.

Мистер Смузи слабо улыбнулся. Как будто всему свету было дело до дочери кентского фермера.

– Вы, конечно, ее могли бы напечатать такое объявление не назвав имени девушки, – сказал он, – и очень может быть, что это повредило бы репутации. Напечатанного не уничтожишь. По моему мнению, мистер Редмайн, вам надо обратиться к какому нибудь частному следователю.

– Мой брат Джеймс уже обращался к одному следователю, но без всякого результата.

– Нам нет дела до того, что сделал ваш брат. Я знаю человека, который сумеет помочь вам, если это только возможно. Он начал свою деятельность в одно время со мной и девять лет занимался адвокатурой в небольшом городке на западе Англии, но потом начал пить, лишился работы и приехал в Лондон, где сделался частным следователем. Он и теперь пьет, но это не мешает ему быть таким дельным человеком, каких мало. Если хотите, я приглашу его завтра утром к себе, и мы все вместе переговорим о вашем деле.

– Мне остается только положиться на вас, – отвечал Редмайн. – Я долго надеялся, что сумею сам отыскать свою дочь, но наконец убедился, что эта задача мне не по силам. Я чувствую, что еще несколько месяцев такой бесплодной работы сведут меня в могилу.

Мистер Смузи заметил, что отцы и дочери в руках Провидения и что надо покориться Его воле.

– Как! – воскликнул Редмайн. – Вы хотите, чтобы я смотрел на себя и на дочь свою как на две шашки на шахматной доске, как на предметы, не имеющие своей воли. А я говорю вам, что я найду мою дочь и отниму ее у него-дя, который украл ее у меня.

– Да поможет вам Бог, друг мой, – сказал адвокат набожным тоном, – но вы рассуждаете не по христиански.

– Я перестал быть христианином с тех пор, как вернулся в Англию и не нашел моей дочери, – отвечал Редмайн.

На следующее утро он имел свидание с мистром Кенделем, частным следователем. Мистер Кендель был

высокий, костлявый человек, лет сорока, с темными, коротко остриженными волосами, с длинным, красным носом, с блестящими и черными, как уголь, глазами, с чисто выбритым лицом и с такою респектабельною наружностью, какую только допускал вышеупомянутый красный нос. В сравнении с этим умным человеком Ричард Редмайн был неопытным младенцем.

Мистер Кендель написал несколько заметок в своей памятной книжке и в заключение свидания сказал с видом человека, знающего путь к цели:

– Если такая свадьба была в Лондоне, я буду это знать через неделю; если где нибудь в другом месте в Англии, я обещаю узнать это в течение двух недель.

И действительно, через две недели Кендель написал Редмайну, что насколько он может судить, в Англии не было свадьбы Грации Редмайн, и что он уже поручил благонадежным людям навести справки на континенте, и в скором времени надеется знать положительно, была ли такая свадьба где нибудь за границей. Между тем он отыскивал мистера Вальгри, но до сих пор еще не нашел никого сколько нибудь подходящего под описание подозреваемого джентльмена и носящего его имя.

Редмайн с досадой бросил письмо. «Легко говорить о том, чего не сумел сделать, – проворчал он. – Джеймс был, кажется, прав, говоря что частные следователи ни на что не годны».

Он не ответил на письмо Кенделя и продолжал свои собственные поиски. Рождество пришло и прошло. Для Ричарда Редмайна оно отличалось от обыкновенных дней только благовестом колоколов на полусотне английских колоколов. Но, Боже, с каким страданием вспоминал он праздник Рождества в Брайервуде; лицо своей дочери, сиявшее среди остролиста и омелы; незатейливые развлечения, тихие семейные радости!

«Будем ли мы опять сидеть когда нибудь вместе у нашего очага, я и Грация?» – думал он.

Как ни горька для него эта неизвестность об участи дочери, ожидавшее его известие было еще горче. В одно мрачное январское утро, неделю пять спустя после первого свидания Редмайна с мистром Кенделем, рассыльный мальчик из конторы Смузи и Гебба принес ему записку, которою его приглашали прийти немедленно в Грей Инн.

Он тотчас же последовал за посланным и был прямо введен в приемную мистера Смузи. Адвокат стоял, греясь перед камином; мистер Кендель стоял у стола перед небольшою связкой газет.

– Имеете вы какие нибудь известия для меня? – спросил с волнением Ричард Редмайн, подходя прямо к сыщику.

– Не торопитесь, мой милый Редмайн, – сказал адвокат успокаивающим тоном. – Кендель полагает, что имеет для вас известие, но оно самого печального свойства, если действительно касается вас. Я должен предупредить вас, чтобы вы готовились к худшему.

– Боже мой! – воскликнул Редмайн. – Неужели случилось то, чего я так опасался? Неужели дочь моя погубила себя?

– Нет, это было бы уже слишком печально. Сядьте, пожалуйста, успокойтесь. Мы, может быть, ошибаемся.

– Число то же самое, – сказал Кендель. – Мисс Редмайн покинула дом одиннадцатого ноября.

– Страдала дочь ваша болезнью сердца, мистер Редмайн?

– Нет, насколько мне известно. Мать ее умерла внезапно от болезни сердца, двадцати лет от роду. Да что вы не говорите прямо! Умерла моя дочь?

– Мы имеем основания этого опасаться, но повторяю, что мы, может быть, ошибаемся. Не лучше ли вам прочесть эти параграфы, Кендель? Пусть мистер Редмайн узнает худшее.

Мистер Кендель начал развертывать газеты с не совсем спокойным видом. Он привык обнаруживать печальные события, но настоящее дело казалось ему выходящим из ряда обычных семейных несчастий. Внимательное лицо Редмайна, бледное до самых губ, свидетельствовало о необычайном страдании.

– Мисс Редмайн, – начал он деловым тоном, – покинула дом рано утром одиннадцатого ноября, и с тех пор до настоящего времени вы не получали о ней никаких известий. На днях, имея надобность заглянуть в старые газеты по другому делу, я случайно напал на известие о внезапной смерти молодой особы, которая приехала в Лондон из провинции одиннадцатого ноября, за час до своей кончины. Ей было девятнадцать лет и звали ее Грацией. Прочтите вам отчет о следствии?

– Прочтите.

Слово это вышло каким то хрипом из его бледных, сухих губ. Мистер Кендель прочел один за другим несколько параграфов из различных газет. В одной из них, в небольшой еженедельной газете, издававшейся в Гайгете, происшествие было описано подробнее, чем во всех других.

– Он назвал себя Вальшем, а молодую девушку своею сестрой, – заметил Редмайн, когда Кендель кончил.

– Нет ничего странного, если при таких печальных обстоятельствах он скрыл свое настоящее имя и свои отношения с молодой особой, – отвечал Кендель. – Я не утверждаю, что эта девушка была ваша дочь, совпадение не редкость в нашем мире, но ее имя, лета, день ее кончины одинаковы с именем, летами и днем побега вашей дочери. Даже первые буквы его имени одинаковы с первыми буквами имени мистера Вальгри. Но подумайте, мистер Редмайн, что как ни тяжело идти по следам вашей дочери, чтобы остановиться, может быть, у могилы, было бы еще тяжелее найти ее в положении, которое хуже смерти.

Такая речь была целым взрывом чувства со стороны мистера Кенделя;

его сердце, еще не совсем высушенное алкоголем, было глубоко тронутно безмолвным отчаянием отца, выразившимся только страшною переменой в лице и голосе.

– Намерены ли вы воспользоваться этими газетными известиями, мистер Редмайн? – спросил адвокат.

– Да, я проверю их, а потом пойду по следам убийцы моей дочери, – отвечал Редмайн.

Он сел к столу и записал в свою письменную книжку имя следователя, производившего следствие о смерти Грации, и некоторые подробности следствия. Мистер Кендель смотрел на него, пока он писал, и удивлялся твердости его руки.

– Продолжать мне мои розыски по вашему делу, мистер Редмайн? – спросил он.

– Нет, я буду продолжать их сам. Я скорее всех решу, дочь ли моя была эта девушка; а в случае неудачи обращусь опять к вам. Я заплачу вам за то, что вы сделали для меня.

– Благодарю вас, мистер Редмайн, и жалею от всего сердца, что мне пришлось оказать вам такую печальную услугу. Кстати, есть ли у вас портрет вашей дочери? Он помог бы вам решить вопрос.

– Есть, – отвечал Редмайн, положив руку на грудь. Он постоянно носил портрет Грации, с тех пор как расстался с ней, в боковом кармане сюртука, хотя этот портрет был только плохая фотографическая карточка, представлявшая дорогое лицо, которому недоставало красок и жизни, придававших красоту оригиналу.

Решено было, что Редмайн отправится в Гайгет, отыщет коронера, свидетельствующего мертвые тела, и проверит газетные известия.

Он отыскал коронера, отыскал и доктора, который был приглашен в коттедж, когда Грация лежала мертвая в объятиях своего возлюбленного. От доктора он выслушал подробное описание наружности девушки, ее красивого овального лица с рыжеватыми темными волосами и с маленькой родинкой под подбородком.

Сомнения не осталось, что то была его Грация. Он проследил ее до конца ее краткого странствия. Все его планы разрушились, все его мечты о новой жизни в прекрасном австралийском поместье оказались несбыточными. Увы! Если он увидит когда нибудь опять свою дочь, то не в этом мире. На земле ему уже нечего было искать.

«Кроме человека, погубившего ее, – сказал он себе. – Не дай мне, Господи, умереть, не расквитавшись с ним».

Он пошел в дом, в котором умерла его бедная дочь.

С того времени в доме переменялось несколько жильцов, но на доске, висевшей в хорошеньком маленьком садике, было объявлено, что квартира опять свободна.

Редмайн вошел в дом и побывал в маленькой гостиной, в которой она упала, пораженная внезапной смертью, побывал и в спальне, в которой она лежала в своем последнем непробудном сне. Он смотрел на место ее кончины с отчаянием, не имевшим выражения ни в слезах, ни в порывах гнева, ни в проклятиях, хотя в душе его было чувство

горче проклятий против человека, погубившего его дочь.

«Кендель был, кажется, прав, – думал он, стоя пред белой постелью и воображая на ней Грацию со скрещенными на груди руками, – может быть, действительно лучше, что она умерла и избегла постыдной участи, которую готовил ей ее возлюбленный. Надо благодарить Бога, что она не сделалась его любовницей. Но как было бы хорошо соединиться с ней опять и начать вместе новую жизнь!»

За домом присматривала старая, полуглупая женщина, с одним плечом выше другого.

– Я помогла класть ее в гроб, бедняжку, – сказала она плаксивым тоном, когда Редмайн стал расспрашивать ее о молодой девушке, внезапно скончавшейся в этом доме немного, более года тому назад.

– Так вы видели ее? – воскликнул Ричард Редмайн.

– Еще бы! Я видела и его после ее смерти. Он был тоже бледен как мертвец и так спокоен, что страшно было смотреть. Странное дело! Нанимая дом, он сказал, что нанимает его для своей молодой жены, а на следствии выдал за свою сестру. Но кто бы она ни была, он очень любил ее. Я была в доме за час до их приезда, помогая служанке убирать комнаты. Посмотрела бы вы, какие вещи он сюда прислал, сколько цветов и фруктов и разных роскошен. А фортепиано было просто картина. Да, кто бы она ни была, он ее очень любил.

– Так пусть воспоминание о ней преследует его всю жизнь и отравит его последние минуты на смертном одре, – пробормотал Ричард Редмайн.

Старуха была слишком глуха, чтобы расслышать это проклятие. Она начала опять описывать красоту покойницы.

– А каков был собой этот человек? – спросил Редмайн.

– Мистер Вальш?

– Да, мистер Вальш.

– Довольно красивый господин. Высокий, темноволосяный, постарше ее лет на десять, если не больше.

– Не знаете ли вы, куда девался он после следствия?

– Нет, не знаю. Он заплатил месячную плату за квартиру, уложил все шелковые платья, туфли и все тому подобное в большой чемодан, велел положить его на крышу кареты и уехал. Извозчик знает, куда отвез его, а нам почем же знать?

– А извозчика не знаете?

– Нет, сударь, извозчик был взят с улицы. Мистер Вальш платил щедро. Кухарке и горничной он заплатил за целый месяц, заплатил и мне. А какие были похороны! С похоронными каретами и с перьями на каретах и лошадях! Он за все заплатил, и никто его не расспрашивал. А история эта все таки загадочна. Что нибудь да было между ними, что сразило бедняжку.

– Она умерла от разбитого сердца, когда узнала, что доверилась негодяю. Это ясно, – сказал Редмайн более самому себе, чем старухе, глухие уши которой, однако, расслышали два слова.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).



ЗАПЕКАЕМ ОВОЩИ

БЫСТРО И ВКУСНО!

Запеченные овощи - это не только полезно, но и вкусно. Подавать на стол их можно как в будний день, так и на праздник.

Плоды должны быть цельными, не поврежденными, качественными.

Что вы собираетесь запекать? Картофель лучше готовить в мундире в духовке на решетке.

Предварительно тщательно промойте корнеплоды и обсушите их. У цветной капусты перед запеканием необходимо удалить листья, а сам кочан лучше разделить на отдельные вилки. Помидоры и перец достаточно вымыть. Поместите их чистыми на противень и установите его в верхней части духовки. Всего 10-15 минут - и блюдо готово. Некоторые готовят в духовке лук: это можно делать как нарезав его дольками/кольцами, так и целиком в очищенном виде. В каком виде вы предпочитаете запекать овощи? Их существует несколько - экспериментируйте!

В фольге. Таким образом можно приготовить кабачки и баклажаны,

перец, картофель, помидоры и пр. Причем перец можно завернуть вместе, а вот каждую картофелину необходимо обернуть фольгой по отдельности - так она хорошо пропечется. Так же подготавливают к запеканию кабачки, баклажаны и помидоры, если вы готовите их цельными.

В горшочке. Овощи в таком виде становятся очень сочными, также к ним можно добавить мясо - получится жаркое. Сверху в горшочек укладывают овощи, которые дают сок (помидоры, лук), - тогда блюдо не получится пересушенным. Горшочек накрывают фольгой для равномерного запекания и ставят в нагретую духовку. После приготовления дайте блюду постоять 5-10 мин. на деревянной поверхности.

В рукаве. Приготовленные таким образом овощи смело подавайте и как гарнир, и как самостоятельное блюдо. Рукав кладут только на противень - не на решетку! За 15 мин. до конца приготовления можно его надрезать и выпустить пар.

Добавляйте соль к овощам только перед подачей на стол.



ВАТНЫЕ ДИСКИ: НЕОЖИДАННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Ватные диски отлично удерживают запах, поэтому я использую их в качестве ароматизаторов. Например, на диск можно капнуть несколько капель эфирного масла с приятным запахом и оставить в ванной комнате или в платяном шкафу. Он быстро распространится и останется надолго.

Помогли они мне и в борьбе с кошачьим варварством. Питомец регулярно обгрызал листья у моих любимых цветов. А перестал это делать только после того, как я положила в горшки прямо на землю ватные диски, смоченные в уксусе!

Евгения.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ МАСКИ ИЗ... МАЙОНЕЗА

Совет для всех женщин: смело используйте майонез в качестве ингредиента для косметических масок. Только берите продукт без добавок и с хорошим сроком годности. К примеру, я люблю такой состав: 1 ч. л. майонеза смешать с 1 желтком и 1/2 ч. л. растительного масла. Смесь я наношу на кожу лица на 15 мин., после чего смываю и наслаждаюсь ее мягкостью и бархатистостью. Также майонез прекрасно справляется с сухостью и трещинами на пятках и служит укрепляющим средством для кутикулы. Для этих целей можно использовать его в чистом виде, без добавления других ингредиентов.

М. Конохова.

КОЖУРА ОТ АВОКАДО - ДЛЯ РАССАДЫ

Я люблю есть авокадо и никогда не выбрасываю его кожуру. Я аккуратно отделяю ее от мякоти - получаются крепкие лодочки. Промываю их, даю высохнуть и дальше использую в качестве емкости для проращивания рассады.

Это натуральный биоразлагаемый материал, вместе с которым ростки можно высаживать в почву. В дальнейшем он будет питать растения полезными витаминами и антиоксидантами.

Виктория.



ВОДКА МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНОЙ

Пить ее, конечно, вредно. А вот в хозяйстве водке цены нет.

* Она может заменить спирт в домашней аптечке. Концентрации алкоголя 40% вполне достаточно для антисептического эффекта, главное - держите ее плотно закрытой. Обрабатывайте раны, смачивайте компрессы, готовьте травяные настои. Водка - лучшее средство для ухода за аппаратурой - достаточно нескольких капель на салфетке. Ею же можно реанимировать влажные салфетки, забытые открытыми. Налейте с чайную ложку в «окошко», тщательно закройте и переверните упаковку на полчаса. Конечно, эти салфетки нельзя использовать маленьким детям.

* Водка оживит подсохшие маркеры, поможет удалить следы от ценников, этикеток и самоклеящейся пленки. Ею можно разбавить слишком душистый одеколон или спрей после бритья.

* Если оставили бутылку водки для инъекций или компрессов, но боитесь, что кто-то может по ошибке ее выпить, добавьте в нее растолченную таблетку левомицетина или фурацилина. Напиток станет непригодным для употребления.

ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА ПАРКЕТОМ

У нас в доме паркетные полы, которые требуют правильного ухода. Поделюсь советами. Если у вас полированный паркет, то используйте специальные пропитки на основе пчелиного воска и растительных масел. Они повышают износостойкость покрытия, а также значительно улучшают цвет и текстуру дерева. Чтобы удалить пятна с ламинированного паркета, воспользуйтесь ацетоном или лаковым бензином. В летний период помещение нужно чаще проветривать, чтобы испарилась влажность, которая впитывается в древесину и портит внешний вид полов.

Светлана.



ЧТО ПОРТИТ СКОВРОДУ?

Сковорода с антипригарным покрытием иногда быстро приходит в негодность. Проверьте, возможно, вы совершаете неочевидные ошибки. Сначала налейте масло, потом включите огонь. Тефлоновую сковороду не нужно разогревать без масла! Иначе покрытие может деформироваться, и посуда будет испорчена.

Не ставьте сковороду в посудомоечную

машину. Долгое воздействие воды высокой температуры и моющих средств постепенно разрушают антипригарное покрытие. Сковороде лучше помыть губкой.

Отложите металлическую лопатку. Она повреждает специальное покрытие (царапает его). Для тефлоновой сковороды подходят только силиконовые лопатки.

Ольга.

ДЕТСКАЯ ПРИСЫПКА ПРИГОДИТСЯ НА ДАЧЕ

Это гигиеническое средство меня выручает в огороде и не только. Например, я использую присыпку, чтобы снизить риск гниения в почве. Просто наносю на клубни и луковицы растений перед посадкой тонкий слой присыпки и так уберігаю саженцы от болезней.

Если на участке появился муравейник, рассыпьте вокруг него этот порошок. Муравьи поспешат удалиться. А вместе с ними и тля. Вы заметили возле растений грызунов? Рассыпьте по уча-

стку и клумбам присыпку. «Еда» покажется грызунам уже не такой аппетитной.

Также я натираю присыпкой садовый инвентарь - в таком случае грабли не норовят выскользнуть из рук и не натирают ладони. Очень удобно. Если работаете в резиновых перчатках, предварительно нанесите на ладони присыпку. Так снять перчатки будет намного легче. А еще вы снизите риск раздражения кожи.

Лариса.

КАК ВЫБРАТЬ ВКУСНУЮ ГРУШУ

При выборе груш не стоит ориентироваться на их цвет: все сорта имеют абсолютно разную окраску (к слову, в мире сортов более тысячи). А вот черные точки на кожуре - это сигнал: лучше пройти мимо. Возможно, начался процесс гниения.

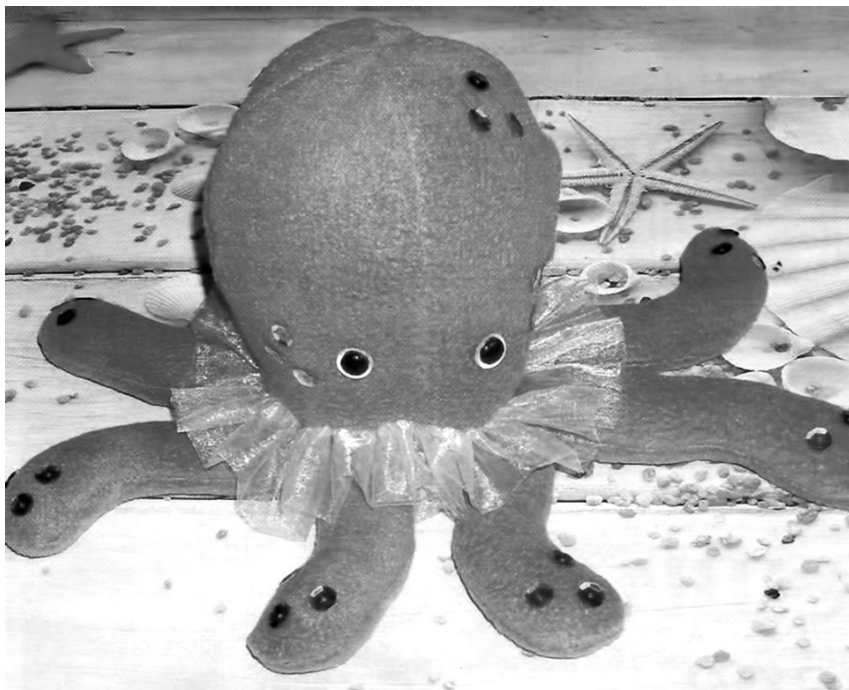
От плода должен исходить приятный, едва уловимый аромат. Значит, груша созрела и готова к употреблению. Также советую обратить внимание на кожуру. Если она блестящая, а сам плод слегка липкий на ощупь, скорее всего, его покрывали специальным составом, чтобы урожай не испортился в дороге. Такая груша пользы организму не принесет. Кстати, самый вкусный сорт, на мой взгляд, - это Дюшес. Сладкая, нежная



и ароматная груша. А еще советую попробовать сорт Вильяме (родом из Англии) и китайскую грушу - по форме она напоминает яблоко.

Кристина.

МАСТЕРИЦА



ПОДУШКА «ОСЬМИНОГ»

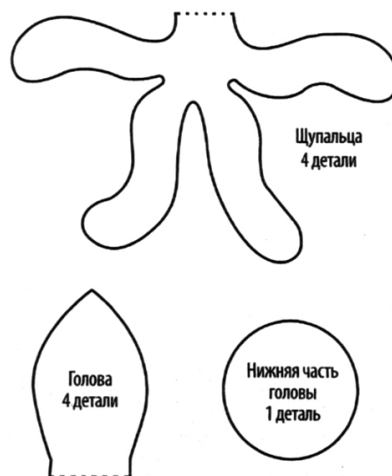
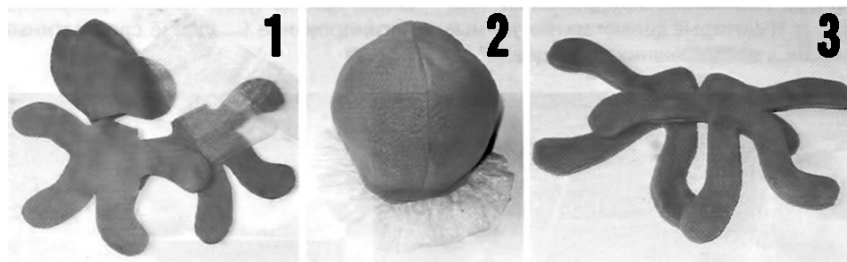
Украсить комнату в летнем стиле можно с помощью декоративных подушек, напоминающих морских жителей.

1 Выполните раскрой необходимых деталей из флиса согласно выкройке. Голова осьминога (верхняя часть) - 4 детали, голова осьминога (нижняя часть) - 1 деталь, щупальца осьминога - 4 детали. Все детали раскраивайте, располагая их в одном направлении. Припуск на швы - по 0,5 мм. Из органзы выкроите жабо - полосу размером 100x10 см.

Для изготовления головы сложите 2 детали лицевыми сторонами друг к другу. Сшейте округлые срезы с одной стороны до верхнего уголка. Детали расправьте и к одной из боковых сторон пришейте третью деталь головы, а затем и четвертую. Последним швом замкните деталь головы в кольцо. Излишки припусков срежьте, голову выверните на лицо. Действуйте аккуратно, чтобы не повредить детали.

2 Для жабо полосу из органзы сложите поперек лицом

внутри и сшейте короткие срезы. Полученное кольцо сложите вдоль изнаночной стороной внутрь. Вдоль срезов проложите прямую строчку с широким шагом стежка. Затем присборите жабо до объема нижнего среза головы и пришейте к нижнему срезу головы, располагая деталь лицом к лицу детали головы. Выверните заготовку на изнаночную сторону, пришейте нижнюю часть головы, оставив в шве открытый участок для выворачивания. Голову



ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

флис синего цвета - 2 квадрата 50x50 см, органза голубого цвета, нитки швейные, ножницы, иголки, глазки диаметром 12 мм, пайетки диаметром 6 мм, клей для ткани, наполнитель, выкройка, ножницы, швейная машинка.

заполните наполнителем, зашейте отверстие.

3 Детали щупальцев сложите попарно лицом друг к другу, прошейте по всему периметру (исключая верхний срез). Излишки припусков срежьте, в местах закругления сделайте надсечки. Выверните детали на лицо. Заполните щупальца наполнителем, плотно не набивайте. Обе части щупальцев пришейте друг к другу потайным швом. Пришейте голову потайным швом в центр щупальцев. Приклейте глазки. К каждому щупальцу приклейте по 3 пайетки и несколько пайеток поместите на голову.

А как давно вы покупали красивое нижнее белье - не для того, чтобы пойти в нем на первое свидание, а исключительно для себя, на каждый день? Если на все эти вопросы вы ответили «давно» или «никогда», значит, вы страдаете тяжелым женским недугом - экономией на себе.

Этот недуг опасен не только тем, что вы лишаете себя многих радостей. Но и тем, что, экономя на себе, вы отправляете Вселенной отрицательный запрос: «Мне многого не нужно». Стоит ли говорить, что сильнее всего такой запрос бьет по женщинам одиноким, поскольку закрывает им доступ к ресурсу любви.

Человек-невидимка?

Вы, наверное, не раз замечали такой феномен. Когда вы долго ни с кем не встречаетесь, то вскоре становитесь «невидимой» для мужчин. Никто не зовет на свидания, не делает комплиментов, не смотрит вслед - словно вас и не существует!

Но стоит появиться на горизонте хотя бы одному, даже самому «заштатному» кавалеру, как вас тут же начинают атаковать со всех сторон. Никакой магии тут нет. И мужской стадный инстинкт тоже ни при чем.

Секрет в том, что любое внимание к вашей персоне - это «корм» для вашей энергетики, которая отвечает за привлекательность. Чем больше женщина получает внимания (выраженного в комплиментах, подарках или помощи), тем сильнее становится ее энергетика и тем сильнее она привлекает мужчин.

Замкнутый круг, скажете вы? Совсем нет. Ведь получать - не значит получать от кого-то. Вы вполне можете одаривать себя вниманием сами. По крайней мере, на первых порах.

Не жалейте денег и времени на то, что принесит радость, будь то модная сумочка, новая прическа или поход в кафе с подругами. Каждая приятная мелочь, которую вы себе позволите, добавит бонусов к вашей женской энергетике и увеличит шансы встретить свою половинку. С точки зрения психологии этот феномен объясняется еще проще...

Белье с секретом

Если вы не экономите на себе - покупаете красивую одежду, делаете маникюр, ходите на фитнес, у вас улучшается настроение. На лице появляется улыбка, а в душе - ощущение гармонии.

Ради эксперимента наденьте на работу дорогой комплект нижнего белья. И вы заметите, что походка станет легкой, взгляд - уверенным, а в поведении появится то, что называется сексуальным притяжением. Получается, что белье, даже скрытое от



ДОРОГАЯ Я!

Как часто вы балуете себя приятными мелочами? Можете ли спонтанно заглянуть в кафе на чашечку капучино или сами себе купить букетик весенних цветов?

посторонних глаз, делает вас привлекательнее в глазах других!

Когда вы ограничиваете себя в удовольствиях, то обкрадываете прежде всего самооценку. Это «считывается» окружающими, в том числе и потенциальными женихами. Откроем секрет: мужчины устроены примитивно и обычно, не торгуясь, платят за товар ту цену, которая указана на ценнике. Если женщина чувствует себя красивой и желанной, то и мужчины будут считать ее красоткой (даже если объективно она далека от идеала). Считаете себя серой мышкой? Не удивляйтесь, что и мужчины ведут себя по отношению к вам соответственно. Не зря знаток человеческих душ Ремарк сказал однажды, что «женщина, которая экономит на себе, вызывает у мужчины единственное желание - сэкономить на ней».

Вселенная

не хочет проигрывать!

Экономия на себе может отвалить не только потенциальных кавалеров, но и удачу. Многие женщины верят, что если будут скромными, бережливыми и нетребовательными к жизни, то судьба их обязательно вознаградит.

Так их учили сказки: чем больше лишений, тем мощнее вознаграждение. На деле же, все происходит ровно наоборот. И это кажется несправедливым. Но давайте переведем данную ситуацию на язык бизнеса!

Представьте, что вы миллионер, который хочет инвестировать деньги, предположим, в производство платьев прет-а-порте. Кого вы выберете: Коко Шанель или Машу Взятку, творящую разовые заказы случайным клиенткам у себя дома на ручной швейной машинке, без лекал, на глазок, из самых скромных тканей? Какой из вариантов кажется вам наиболее привлекательным, выгодным и статусным? Если вы не сумасшедший альтруист, разбрасывающийся деньгами, то, конечно, предпочтете первый вариант.

Вот так же и Вселенная не хочет тратить ресурсы на заведомо проигрышные проекты. Если вы сами не инвестируете в себя время и деньги, вы подаете другим сигнал, что ваше «предприятие» - никудышное, а значит, вкладываться в него нет смысла. Хотите, чтобы судьба вела себя по отношению к вам будто крутой инвестор? Повысьте свою инвестиционную привлекательность!



КАКАЯ КОСМЕТИКА НУЖНА В ЖАРУ?

Макияж не потечет в жару и не навредит коже, если правильно выбрать косметику для летнего сезона. Сделайте ставку на легкие текстуры и надежную защиту от солнца.

Лето - это повышенная влажность, вредное воздействие солнечных лучей и ветра, избыточное выделение кожного сала, которое вызывает закупорку пор. Чтобы минимизировать последствия, пересмотрите косметичку.

Полный детокс?

В отпуске многие полностью отказываются от косметических средств. Аргумент такой: я отдыхаю - пусть и моя кожа отдохнет, улучшится состояние дермы. Однако не стоит забывать о том, что макияж, помимо эстетической функции, выполняет еще и защитную. С его помощью кожа лица подвергается меньшему воздействию со стороны агрессивной окружающей среды. На ней оседает минимум пыли, а ультрафиолет оказывает не столь сильное воздействие.

Современные косметические кремы

содержат растительные вытяжки и микроэлементы, улучшающие состояние кожи. Многие туши выпускаются с укрепляющим эффектом. А качественная помада питает кожу губ, позволяя дольше оставаться молодой. Таким образом, отказ от косметики допустим, но все хорошо в меру.

Расставьте акценты

Летом состав косметички может измениться. Помните о трех основных продуктах, которые обязательны.

1. Мягкие очищающие средства. Их состав и текстура должны быть щадящими, так как кожа летом может стать чувствительной после воздействия солнца. Подойдут деликатные молочко, мусс, пенка.

2. Сыворотки с антиоксидантами. В жаркий сезон дерма нуждается в до-

полнительной защите, которую обеспечивают антиоксиданты. Также они борются с окислительными процессами и продлевают молодость кожи.

3. Солнцезащитные средства. Они могут наноситься отдельно от остальной косметики или быть включенными в ее состав. Например, многие пудры выпускаются уже с SPF-фактором, так же, как и помады.

Но есть средства, использования которых в летний период стоит избегать. Обратите внимание на их состав. В нем не должны присутствовать: АНА/ВНА кислоты, ретинол, спирт, некоторые эфирные масла (особенно цитрусовых, сандала и бергамота). Они вызывают повышение чувствительности кожи к солнечным лучам.

Если макияж, то какой?

Легкий макияж не повредит даже летом. Используйте для его нанесения средства с легкой и нежной текстурой. Они не закупорят поры и практически не будут ощущаться на коже. Такой макияж не ляжет маской, но и на его долговечность не стоит надеяться. Придется обновлять в течение дня. Вместо плотной тональной основы рассмотрите к BB и CC кремам. Некоторые марки специально для лета выпускают солнцезащитные линейки средств.

✓ **Для максимально легкого покрытия наносите средство влажным спонжем. Таким образом продукт лучше распределится на коже.**

Тушь не должны осыпаться и отпечатываться темными кругами под глазами. Что касается оттенков помады и теней, можно остановить свое внимание как на естественных, нюдовых, так и на ярких. Много зависит от цвета кожи. Если загар у вас выражен слабо, подойдет натуральный макияж. В сочетании со смуглой загорелой кожей, напротив, хорошо будут смотреться яркие летние оттенки - розовый, оранжевый, бирюзовый и т.д.

Завершить макияж поможет рассыпчатая пудра. Она предназначена для фиксации макияжа и обладает легкой текстурой. На упаковке обычно стоит надпись loose powder.

✓ **В жаркие дни используйте термальную воду и матирующие салфетки. Первая спасет кожу от обезвоживания, вторые помогут справиться с жирным блеском.**



НЕМНОГО РУМЯН НЕ ПОМЕШАЕТ

Для скульптурирования лица используют румяна. Эта процедура в макияже носит название дрейпинг. В процессе используются румяна светлого и более темного оттенков, которые наносятся на выдающиеся части лица - нос, скулы, лоб по

бокам, подбородок. Из оттенков актуальны розовый и персиковый. Макияж за счет цветов получается ярким. В зависимости от нанесения он поможет визуально уменьшить лицо и нос, прорисовать скулы или подчеркнуть губы.

Самый простой способ успокоить кожу после комариного укуса - сделать компресс. В 1 стакане теплой воды растворите по 1 ч. л. соли и соды. Окуните в раствор бинт, отожмите его и приложите к месту укуса на 10-15 минут. Процедуру можно повторять каждые 2 часа. Результат появится через сутки. Если ждать сутки невозможно, используйте косметические средства и грамотные техники макияжа для маскировки покраснений.

Гель или эмульсия?

Летом стоит запастись специальным гелем с антигистаминными компонентами в составе. Он поможет снять зуд и убережет от постоянного расчесывания места укуса. Для проблемной кожи подойдет эмульсия с теми же ингредиентами - средство не забивает поры. Если у вас чувствительная дерма, склонная к зуду и покраснениям, лучше использовать крем с содержанием гидрокортизона (1%) на ночь. Предварительно проконсультируйтесь с врачом. Подойдут также охлаждающие мази на растительной основе. Они снимают отек, уменьшают покраснение и, как правило, не имеют противопоказаний. Если отек не проходит в течение суток, приложите кубик льда к месту укуса на 1-2 минуты.

Масла в помощь

Хороший эффект дают эфирные масла. Однако наносить их на кожу в чистом виде не рекомендуется. Соедините 3 капли эфирного масла эвкалипта с 1 ч. л. миндального масла, молочка для тела или натурального йогурта. Обрабатывайте составом пораженное место. Масла также можно добавлять в успокаивающие маски.

✓ **Смешайте 2 ст. л. сметаны (15% жирности), 3 капли эфирного масла ромашки, 2 капли эфирного масла мелиссы и 1 ст. л. сока алоэ. Консистенция должна быть однородной. Нанесите маску на кожу лица на 10 минут. Смойте теплой водой.**



КАК СКРЫТЬ КОМАРИНЫЕ УКУСЫ НА ЛИЦЕ И ТЕЛЕ

Мало того, что комариные укусы доставляют дискомфорт, так еще и выглядят неэстетично. Что поможет быстро снять зуд и замаскировать изъязв?

Если укусов слишком много, поможет ванна с эфирными маслами. Температура воды не должна превышать 38 градусов. Добавьте в ванну по 3 капли эфирного масла лимона, розмарина и шалфея. По желанию растворите в воде 6-7 ст. л. морской соли. Принимайте ванну в течение 20 минут, затем промокните кожу полотенцем и нанесите увлажняющий крем.

(предварительно охладите их в холодильнике).

Сразу после укуса протрите кожу холодной водой. Это поможет снять зуд.

Что нельзя наносить на кожу?

При комариных укусах придется отложить все отшелушивающие процедуры: дерма и так травмирована, не стоит подвергать ее дополнительному стрессу. Противопоказаны пилинги и скрабы, особенно с кислотами в составе. Также временно следует отказаться от кремов и лосьонов с агрессивными компонентами - ретинолом, спиртом, ПАВ (поверхностно-активные вещества). Они могут вызывать раздражение и повышать чувствительность кожи.

Сделайте ставку на глубокое увлажнение эпидермиса - например, при помощи гиалуроновой кислоты, мочевины, глицерина, ланолина, керамидов. Ищите косметические средства с этими ингредиентами в составе. Можно делать увлажняющие тканевые маски

Маскирующий макияж

- * Очистите кожу с помощью пенки и антибактериального лосьона - это поможет исключить попадание инфекции.
- * Используйте увлажняющую базу под макияж (она не должна содержать минеральных масел). Дайте средству впитаться.
- * Нанесите на кожу маскирующий тональный крем или пудру (в зависимости от ваших предпочтений), чтобы выровнять тон. Для жирной кожи лучше использовать сухие

текстуры.

* Место укуса замаскируйте при помощи консилера с зеленым пигментом (нейтрализует покраснения). Аккуратно растушуйте его тонкой кистью.

* Откажитесь от хайлайтера - он может подчеркнуть зону укуса. Допустимо выделить скулы скульптором на 1-2 тона темнее вашей кожи.

* По желанию покрасьте ресницы тушью, выделите брови карандашом. Для губ подойдет помада в оттенке нюд или прозрачный блеск. Красный тон может акцентировать внимание на покраснении.

* Завершите макияж, обработав кожу спреем-праймером. Это продлит стойкость мейкапа и сделает место укуса менее заметным.



САЛАТЫ ДЛЯ ПИКНИКА

Загородные прогулки пробуждают аппетит. К вашим любимым шашлыкам и другим сытным блюдам не забудьте подать салат со свежими овощами - так и вкуснее, и полезнее!

Для удобства заверните салат в питу или лаваш, а если еще измените заправку или соус, то получите новый вкус. Такие эксперименты разнообразят ваше питание!

К шашлыку

Понадобится: огурцы - 2 шт., помидор - 1 шт., лук - 1/2 шт., соль и черный перец - по вкусу.

Помидоры нарежьте дольками, огурцы кубиками, лук перьями. Посолите и поперчите. Полейте заправкой.

Варианты заправки: 1) оливковое масло и чеснок, 2) оливковое масло, бальзамический уксус и сухие прованские травы.

«Итальяно»

Понадобится: помидоры черри - 8 шт., сыр моцарелла - 50 г, черные оливки - 6 шт., листовая салат - 1 пучок, оливковое масло - 2 ст. л., сушеный орегано - 1/4 ч. п., лимонный сок - 0,5-1 ч. л., соль, перец по вкусу.

Слейте рассол с моцареллы. Томаты разрежьте пополам. Оливки нарежьте колечками. Листья салата нарвите руками. Смешайте все ингредиенты, заправьте маслом и лимонным соком, посолите и поперчите.

Для ролла с курицей

Понадобится: морковь по-корейски - 100 г, шампиньоны - 100 г, огурец - 1 шт., листья салата - 3-4 шт., куриное филе (запеченное) - 150 г, растительное масло - 2 ст. л., соль, перец по вкусу.

Грибы и огурцы нарежьте. Грибы обжарьте на масле. Филе нарежьте тонкими ломтиками. Выложите продукты в тонкий лаваш, сверните в виде рол-

ла. Подавайте со сметанно-чесночным соусом.

Теплый с тыквой

Понадобится: тыква (мякоть) - 400 г, авокадо - 1/2 шт., сыр халуми - 100 г, салатный микс - 50 г, оливковое масло - 3 ст. л., соль по вкусу.

Тыкву, авокадо и сыр нарежьте кубиками. Полейте тыкву 1 ст. л. масла, запеки в духовке (35 мин. при 180 градусах). Сыр обжарьте на 1 ст. л. масла. Выложите на тарелку салат, овощи и сыр. Полейте маслом, посолите.

С телятиной

Понадобится: огурец и помидор - по 1 шт., красный лук - 1/2 шт., листья салата - 2 шт., краснокочанная капуста - 50 г, телятина - 150 г, растительное масло - 2 ст. л., молотый чили - 1/4 ч. л., соль - щепотка.

Огурец и помидор нарежьте кольцами, лук полукольцами. Нашинкуйте очень тонко капусту. Мелко нарезанную телятину обжарьте на масле, приправив чили и посолите. Выложите в питу листья салата и овощи с мясом. Подавайте с любимым соусом.

С нутом

Понадобится: помидоры - 2 шт., листовая салат - 1 пучок, красный лук - 1/2 шт., черные оливки - 6 шт., сыр фета - 60 г, консервированный нут - 50 г, оливковое масло - 2 ст. л., соль, перец по вкусу.

Слейте жидкость с нута. Оливки нарежьте колечками, лук перьями, а помидоры дольками. Фету раскрошите. Салат нарвите руками. Соедините все ингредиенты и заправьте маслом, добавив соль и перец.



«Итальяно»



Для ролла с курицей



Теплый с тыквой



С телятиной



С нутом

ЖАРКОЕ С КАПУСТОЙ В ГОРШОЧКЕ

500 г капусты, 350 г свинины, подсолнечное масло, 3 ст. ложки томатной пасты, морковь, луковичка, соль, перец, сушеный укроп.

Свинину нарежьте кусочками, капусту нашинкуйте, лук измельчите, морковь натрите. Мясо пожарьте на масле. На дно горшочков выложите капусту (до половины). Поверх выложите мясо. Обжарьте лук и морковь на жире, на котором жарилось мясо. Добавьте пасту и жарьте еще 5 минут. Разложите поджарку в горшочки. Влейте воду. Посолите, поперчите, добавьте укроп. Запекайте 70-80 минут при 180 градусах.

БАКЛАЖАНЫ С СЫРОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ

2 баклажана, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г сыра, 2 яйца, 2-3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сметаны, 1 чайн. ложка горчицы, соль, перец.

Баклажаны разрежьте вдоль на 2 части. Кончиком ножа сделайте на мякоти не очень глубокие крестообразные надрезы. Выложите срезом вверх на противень. Смажьте мякоть маслом и запекайте 20 минут при 200 градусах. Сыр натрите, взбейте яйца, добавьте сметану, горчицу, измельченный чеснок, соль и перец. Из баклажанов ложкой выскребите мякоть, нарежьте ее, добавьте к сыру и яйцам и начините баклажаны. Переложите в форму. Запекайте 15-20 минут при 180-190 градусах.

ЧИЗКЕЙК С ПЕРСИКАМИ

400 г песочного печенья, 130 г сливочного масла. Для начинки: 400 г творога, 100 мл сметаны, 2 яйца, 4 ст. ложка сахара, щепотка соли, 2 персика.

Смешайте творог, сметану, яйца. Всыпьте соль и сахар. Пробейте все блендером. Печенье измельчите в крошку, смешайте с растопленным маслом. Выложите в форму, сделайте бортики. На печенье выложите начинку из творога. Сверху - персики, нарезанные дольками. Запекайте 20 минут при 180 градусах. После уменьшите нагрев до 140-150 градусов и запекайте еще 30 минут. Дайте десерту остыть при комнатной температуре, поместите в холод, чтобы начинка застыла.



ДОМАШНИЙ ЩЕРБЕТ

ИЗ ГРУШ И ЯБЛОК

4 сладкие груши, 1 спелое яблоко, белок куриного яйца, сахар - по вкусу.

Фрукты очистите, удалите семена, нарежьте ломтиками и измельчите в блендере, постепенно добавляя сахар (его можно заменить медом). Отдельно взбейте белок до устойчивой пены, постепенно введите его в грушевую смесь, хорошо перемешивая снизу-вверх. Залейте фруктовую массу в формочки, отправьте в морозилку до застывания.

АРОМАТНЫЙ ДЫННЫЙ С МЯТОЙ

Дыня, 50 мл воды, 60 г меда, 1 ст. ложка лимонного сока, несколько листочков свежей мяты.

Дыню очистите, удалите семена, нарежьте кусочками. Разложите их на пергаменте и отправьте на ночь в морозилку. В теплой воде разведите мед, дайте полностью остыть. Кусочки дыни поместите в блендер, добавьте мяту, сок лимона, медовую воду. Измельчайте смесь на максимальных оборотах в течение 10 минут, время от времени снимая со стенок мороженое.

Зеленый подоконник



НАДОЕЛ ИЗВЕСТКОВЫЙ НАЛЕТ?

От жесткой поливной воды на поверхности земли образуется белесый известковый налет. Цветам он не сильно вредит, но раздражает. Как же его вывести?

Часто встречается совет подкислять поливную воду лимонной кислотой (но это не для всех цветов подходит) или смягчать ее кипячением, фильтрацией, замораживанием... А я предпочитаю

второй способ: надо всего лишь присыпать землю песком, декоративным гравием или разложить на ее поверхности морскую гальку. Известкового налета вы больше не увидите.

К тому же я заметила, что песок и камушки замедляют испарение влаги из земли, благодаря чему цветы можно поливать реже.

Татьяна.

КАК НАЙТИ ПОДХОД К ЛИМОНУ



Обрезать верхушку нужно, когда он достигнет 25-30 см в высоту. Примерно в течение года подрастут побеги 1-го порядка, тогда нужно оставить 4 самые мощные веточки, остальные удалить, так начинает формироваться будущее дерево. Побеги 2-го и 3-го порядка растут быстрее, когда они появятся, обрежьте также, оставляя по 4 веточки, равномерно формируя крону. Когда вырастут ветви 4-го порядка, лимон начнет плодоносить.

Несколько раз пробовала вырастить из косточки лимон. Он, конечно, пророс и даже закусился, но плодов я не дождалась. Поэтому больше рисковать не стала и взяла у подружки отросток, который заплодоносил через два года. Растение капризное, но подход к нему я нашла.

Лимон любит пересадку и обрезку. Каждую весну пересаживаю его в горшок побольше. Однако после 5 лет роста дерево не стоит беспокоить.

Раз в два месяца я его удобряю настоем золы (1 ст. л. на 1 л воды). Лимон любит обильный полив. Нужно следить за тем, чтобы почва всегда была влажной, иначе он сбросит завязь и плоды. Раз в месяц я мою листья лимона под струей воды (это профилактика от вредителей). Деревце любит свет, но не прямые солнечные лучи, поэтому разместила его на юго-западной стороне дома.

Виктория.

РАСТУТ

КАК НА ДРОЖЖАХ!

Много лет я не покупаю удобрения для комнатных цветов, привыкла к подручным средствам. Когда рассаживаю отросток или вижу, что погибает любимое растение, то удобряю их дрожжами. Нужно взять по 1 ч. л. меда и сухих дрожжей, развести в 2 стаканах холодной воды и подкормить растение. Новые побеги и свежие листочки обеспечены.

Для садовых цветов использую другую смесь: в ведро воды добавляю 2 ст. л. сахара, 3 г аскорбиновой кислоты, 10 г сухих дрожжей. Выливаю по одной кружке под каждый цветок, делаю так раз в две недели. И цветы растут как на дрожжах!

Ирина.

ГЕРАНЬ

ИЗ ОДНОГО ЛИСТА

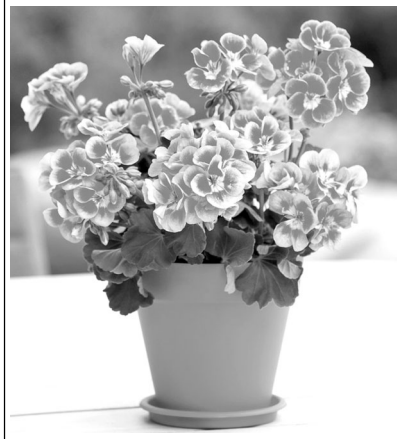
Герань обычно размножают веточками с 3-5 почками. А мне достался от подружки лишь один лист с пяточкой. Дело в том, что она сама с трудом раздобыла маленький черенок редкого сорта, потому и не смогла мне выделить кусочек растения побольше.

Я, честно говоря, не очень верила в возможность размножения герани листом, но все получилось! Опишу процесс укоренения детально.

Сперва пяточка на черенке листика обрабатывается любым стимулятором роста (покупным или водой с медом, соком суккулентов). Затем заглубляется на 2 см во влажный торф. Горшочек с торфом помещается в пакет с zip-застежкой, как в тепличку. В верхней части пакета пробивается дырочкой пара отверстий для вентиляции. Горшочек устанавливается возле окна под рассеянный солнечный свет.

Через 2,5-3 недели должны появиться свежие листочки.

Екатерина.



Группа рабочих	Высокий шлем	Забитый мяч	Обсыпка бублика	Фрукт "шишка"	Винная ягода	Бодрый настрой	Горный попугай	Ручка двери	Инд. фокусник	Бампер	Егип. Божиня неба	Кромка	Дерево саванн	След от дождя
Шахмат. фигура	Стресс	Бедность	Польский композит.	Сорт гвоздики	Красное вино	Свобода в Москве	Двойное судно	Фата	Строит. камень	Горы в Крыму	Таджик. танец			
Декорат. элемент	Портьера	Сает кровя	Англ. сеттер	Сухой в сауне	Ужасик Гоголя	Священник	Внутри кисета	Бисро	Бубен					
	Крестинки...							Наказание						
				Тип лютни	Пряный...			Воронье слово			Очень большой бокал		Витой трос	
Сарай	Село в Сибири			Бессознат. состояние	Спутник огня			Деревян. тазик	Водка из риса					Имя мадам Тюссо
Дом пчел				Защита зубов боксера	Срок						Мысль			
Духовенство								Притон Волги			Азарт			
				Склон горы					Кружева					
Закон														
Тонкий стебель				Путаница				Легкий экипаж	Греч. вече					
				Скомороший театр				Ремень				Морской гигант		

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПублиКОВАННЫЕ В №34

СКАНВОРД НА СТР. 15

Ш	ФОТО	КРЕПЬ	Ш				
ЛАПША	О	А	ДА	Е			
ОУ	КОНСЕРВАТОР						
БАНКИР	К	И	Р	О			
ОТ	РЕАЛ	Л	О	К			
ТРИО	О	ЯТРИШНИК					
Р	КРЫЛАН	А	Е	В			
Я	Д	СКОС	СТО	Л			
СУЛА	ВЕСИ	ПАТО	КА				
О	З	И	Н	Д			
ШАТИ	Я	СИНЕЛЬ					
А	О	Т	А	РИЯ			
ШАС	СИ	Н	Б	Х			
Л	ПЕГАС	И	ДРАМ				
ЦЕ	Л	О	ПРЕДТЕЧ	З			
КОЗЛЕНИ	Е	И	Н	З			
А	О	К	НЕТЕЛЬ				
МУСКУЛ	ТРАТА	Ь					
О	Т	ЛУВР	САЛАГА	А			
П	РАВИЛО	М	А	ГОР			
Е	В	КУЙ	ПЕНАТ	А			
Д	РАКА	Т	У	ШЬ	Т	РА	К

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Тетеря. Воля. Дно. Удар. Отвес. Ретина. Прево. Пол. Сметана. Лоток. Ком. Пассат. Купена. Мо. Калитка. Норов. Тиран. Раскос. Тигр. Полюс. Оливер. Летур. Тело. Назло. Рубанок. Набат. Рака.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Польша. Препона. Рейд. Арест. Луза. Неврев. ОПЕК. Тоскана. Слон. Ряд. Салат. Нонсенс. «Идиот». Квота. Автор. Ура. Пакт. Аррорут. Алле. Оно. Манна. «Саламбо». ИТАР. Урюк. Вена. Оселок. Квас. Рока.

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

СКАНВОРД НА СТР. 41

Лайму ТРЕНЗЕ

поздравляем с днем рождения
Поздравим все мы от души
Латышской мелодичной песней.
Добро творить всегда спеши,
Подруга наша, Лайма Трензе.

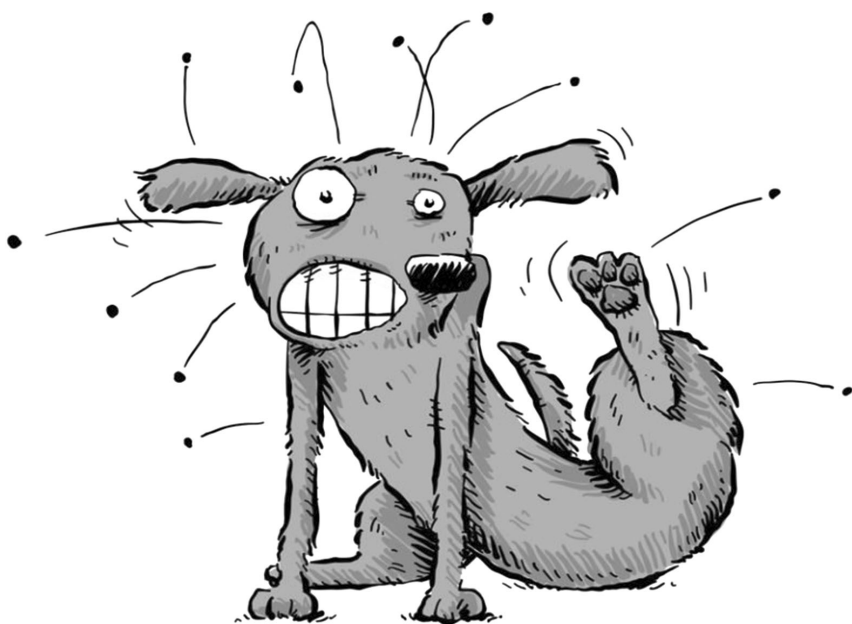
Анна Орфанди, Латышское общество «Ave Sol» («Аве Сол»).

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.

Домашние любимцы



У ЖИВОТНОГО БЛОХИ! 3 ВЕРНЫХ ПРИЗНАКА

Иногда поведение питомца меняется, хозяин списывает это на стресс или плохое настроение. Однако проблема может быть в насекомых, которые мучают животное.

Самой распространенной в мире является кошачья блоха - она живет не только на кошках, но и на собаках. Есть несколько признаков заражения. Именно они и должны насторожить хозяина.

Все чешется!

Когда блоха кусает животное, на коже остаются выделения слюнных желез насекомого. Из-за этого возникает зуд. Кот или собака пытается его унять, расчесывая кожу до красноты, царапая себя когтями и покусывая. В результате кожа чешется еще сильнее, и животное попадает в замкнутый круг. Осмотрите тело питомца. Обычно на месте блошиных укусов остаются маленькие выпуклые красные точки - это раздражение. Они могут появиться на животе, спине и шее. Иногда это приводит к аллергическому блошиному дерматиту, который отравляет жизнь животному и непросто лечится. При первых признаках заражения важно обратиться к ветеринару.

Следы насекомых

Заметили в шерсти питомца или на его лежанке черные крупинки, похожие на молотый перец? Это засохшая кровь, которая свернулась и потемнела, и продукты жизнедеятельности блох. Чтобы убедиться в этом, можно оставить кру-

пинки на влажном бумажном полотенце - из них начнет выделяться розоватая жидкость.

Также блох можно вычислить по отложенным яйцам в шерсти. Их легко обнаружить на ковре, мягкой мебели, покрывале. Яйца насекомых - это маленькие белые крупинки овальной формы. Принимать меры нужно срочно: личинки блох вылупляются уже через несколько суток после кладки. Первое, что надо сделать, - провести генеральную уборку. Пропылесосьте все поверхности, а мешок с пылью утилизируйте. Лежанку, коврик и другие вещи животного выстирайте при высокой температуре. Мягкую мебель обработайте специальным антиблошиным составом (продается в ветеринарной аптеке). Также обработайте щели в паркете, под плинтусом. Возможно, манипуляции нужно будет повторить 2-3 раза.

Внимание на десны!

Шерсть у собак и кошек начинает выпадать из-за укусов паразитов. Чаще всего колония обосновывается на шее, лопатках, задних лапах или у основания хвоста животного. В этих местах образуются проплешины.

Если у вас не крупный питомец, обязательно осмотрите его десны. Не исключена значительная потеря эритроцитов: блохи способны «выпивать» крови в 15

раз больше своего веса. В результате десны животного становятся бледными, синеватыми - это признак анемии. Срочно к ветеринару!

Грамотная обработка

Питомец рискует подхватить блох не только на улице, но и дома. Иногда насекомые попадают в квартиру на подошве обуви с песком и уличной пылью. Важно правильно обработать животное от паразитов.

Расчешите питомца антиблошиным гребнем. Это специальная расческа с частыми зубчиками. Так вы сможете частично «вычесать» продукты жизнедеятельности блох или даже самих паразитов.

Вымойте животное шампунем от блох. Желательно разбавить его водой в соотношении 1:1. Удобнее всего купать любимца в раковине, предварительно набрав в нее воды. Нанесите шампунь на шею животного, чтобы блохи не попытались спастись, перебежав на голову. Далее тщательно намылите туловище, смойте мыло и мертвых блох. Обработайте голову. На ватный диск нанесите каплю шампуня от блох, смочите диск водой. Пройдитесь им по голове так, словно трете мочалкой. Избегайте области вокруг глаз. Затем другим влажным ватным диском (без шампуня) еще раз протрите голову питомца.

Снова воспользуйтесь гребнем. Скорее всего, вы удалите оставшихся мертвых паразитов. После этого высушите животное феном и заверните в сухое полотенце. Убедитесь в том, что животное согрелось и чувствует себя хорошо.

✓ **Если вы заподозрили у питомца блох, не спешите в ветеринарную аптеку за лекарством. Обратитесь к специалисту: он поставит точный диагноз и назначит грамотное лечение.**

ПРЕДУПРЕДИТЬ ПРОЩЕ, ЧЕМ ВЫВОДИТЬ!

Проще предупредить появление блох, чем избавиться от них. Именно поэтому не забывайте о профилактике. Раз в месяц наносите на холку питомца специальные капли от паразитов. Дозировку подскажет ветеринар или продавец в зоомагазине. Для правильной дозировки обязательно надо знать вес животного! Отнесите к этому серьезно, чтобы ваш питомец не получил передозировку токсичного препарата.

Регулярно осматривайте шерсть и обращайтесь внимание на состояние животного. Спокоен ли ваш любимец? Расслаблен? Также допустимо использовать антиблошиный ошейник (особенно актуально для собак). Перед его применением внимательно ознакомьтесь с инструкцией.

Пора на природу!

Для отдыха на побережье или загородом подойдут сарафаны из натуральных легких тканей свободного кроя, которые подарят ощущение легкости и свободы. Обратите внимание на верх изделия: это могут быть широкие лямки на завязках или тонкие бретели. Такие модели не стоит носить со шпильками или лакированными туфлями. Более лаконично они будут смотреться в сочетании с обувью на плоском ходу или босоножками на плетеной танкетке.



В стиле деним

Джинсовый сарафан - модная классика. Его можно сочетать с самой разной одеждой и аксессуарами или носить на голое тело. Яркие летние сумки, широкополые шляпы, солнцезащитные очки, крупные серьги помогут сделать ваш ансамбль законченным и стильным. С их помощью можно создать образы от спортивного до нарядно-выходного.



Вечерний наряд

Собираетесь на летнее мероприятие? На помощь придет сарафан из шелка, атласа или жаккардовой ткани длины миди или макси. На вечерних моделях допускается присутствие глубоких вырезов или открытой спины, что смотрится женственно и красиво. Подчеркните верх интересным ожерельем, низ - лаконичной обувью на небольшом каблуке.

Новинка с подиума



Сумочка для телефона

Удобную мини-сумочку для телефона можно выбрать на любой вкус - из яркой кожи, из замши с бахромой, из сеточки, а также хлопковой пряжи в технике кроше. Она идеально сочетается как с повседневной одеждой, так и со спортивными и деловыми костюмами.



ГАЛЕТЫ С ОРЕХАМИ

Мука пшеничная - 100 г, мука цельнозерновая - 100 г, сливочное масло - 115 г, вода (ледяная) - 4 ст. л., соль - 1/2 ч. л., грецкие орехи (ядра) - 35 г, мед - 2 ст. л., груши - 2 шт., лимонный сок - 2 ст. л., сахар - 4 ст. л., корица молотая, имбирь, кардамон - по 1/4 ч. л.

В миску просейте муку, всыпьте соль, специи и 2 ст. л. сахара. Добавьте 100 г натертого сливочного масла и руками перетрите смесь в крошку. По одной ложке вливайте ледяную воду в тесто, пока оно не станет упругим. Оберните пленкой, уберите в холодильник на 20 мин. У груш удалите сердцевину и нарежьте их дольками. Полейте лимонным соком. Грецкие орехи нарубите. Раскатайте тесто в форме круга диаметром 30 см и выложите на противень. Смажьте его медом и аккуратно выложите груши, так чтобы оставалось не менее 4 см для бортиков. Посыпьте груши сахаром, орехами, вложите в начинку кусочки масла. Заверните края теста, защипывая. Выпекайте 35 мин. при 190 градусах.



КАПКЕЙКИ «АМАРЕТТИ»

Мука - 80 г, яйцо - 1 шт., сахар - 120 г, миндальное печенье - 4 шт., груши (некрупные) - 4 шт., разрыхлитель - 2 ч. л. (без горки), подсолнечное масло - 50 мл, соль - щепотка, ванильный сахар - 1 ч. л., лимон - 1 шт. (цедра и сок), свежая мята - 2-3 листика.

В кастрюлю с грушами налейте воду, так чтобы она их покрывала. Груши выньте. Добавьте в воду 40 г сахара, ванильный сахар, мяту и лимонный сок, доведите до кипения. Груши очистите (оставив хвостик), срежьте донышко. Когда сироп закипит, уменьшите огонь и опустите в него груши. Варите с приоткрытой крышкой 10 мин. Груши выньте и остудите. Просейте муку с разрыхлителем, добавьте измельченное печенье, сахар и соль, тщательно перемешайте. В другой миске соедините 40 мл воды, масло, цедру и яйцо, перемешайте, но не взбивайте. Аккуратно соедините сухую и влажную смеси. Формы заполните на 1/2 объема, в центр вставьте грушу. Выпекайте 20 мин. при 180 градусах.



ТАРТ С РИКОТТОЙ

Груши - 2 шт., мука - 200 г, сыр рикотта - 300 г, сливочное масло - 110 г, яйцо - 1 шт. + 1 желток, ванильный сахар - 1 ч. л., вода (ледяная) - 3 ст. л., мед - 2 ст. л., сахар - 80 г, клюква - горсть, свежая мята для украшения.

Муку просейте, смешайте с 50 г сахара и ванильным сахаром. Натрите 100 г охлажденного масла на терке и перетрите тесто руками в крошку. Яйцо взбейте, введите в смесь. Добавьте ледяную воду, соберите тесто в шар и уберите на 20 мин. в холодильник. Слейте жидкость с рикотты. Сыр соедините с яичным желтком и медом. Груши разрежьте пополам, удалив сердцевину и плодоножку. Поместите в соевый соус груши, а также оставшиеся сахар и масло, карамелизируйте плоды с обеих сторон. Тесто раскатайте, уложите в форму, обрежьте лишнее.

Выложите начинку из рикотты, сверху поместите груши. Выпекайте 35 мин. при 180 градусах. Украсьте клюквой и мятой, чтобы получилась интересная композиция.



ФРУКТОВЫЙ ПИРОГ

Груши - 3 шт., мука - 150 г, яйца - 3 шт., сливочное масло - 120 г, изюм - 80 г, сахар - 120 г, молоко - 100 мл, разрыхлитель - 1,5 ч. л., лимон - 1 шт., орехи - 150 г, корица - 1/2 ч. л.

Яйца взбейте с сахаром в плотную пену. Сливочное масло растопите на водяной бане и введите в смесь. Орехи крупно нарубите. С лимона теркой снимите цедру, из половины плода выжмите сок. Залейте кипятком изюм, через 10 мин. слейте воду. Добавьте в яично-масляную массу орехи и 1 ч. л. цедры, затем молоко. Муку и разрыхлитель просейте, соедините с приготовленной смесью. Груши очистите, удалите сердцевину, нарежьте кубиками. Полейте лимонным соком, посыпьте корицей и всыпьте изюм. Вылейте в форму половину теста, выложите начинку и залейте остатком теста. Выпекайте 35 мин. при 170 градусах. Дайте пирогу немного остыть перед тем, как будете подавать его к столу.

