

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАРОК

№49

декабрь 2022

**Лунный
календарь**

стр.32

**Как лечить
ОРВИ**

стр.6

**Если ребенок ничего
не рассказывает**

стр. 26

**Гороскоп
на декабрь**

стр.20-21

**Как справиться
с тревожностью**

стр.18

Ольга Дибцева: стр. 16-17

«Дочь растет еще более томной, чем я»

Цена:
2,5 лари



МОДНЫЕ ВЕЩИ



Королевский стиль

Тон задает Кейт Миддлтон



Сегодня принцесса Уэльская - икона стиля в Великобритании. Ее сдержанным и элегантным имиджем вдохновляются миллионы женщин по всему миру.



Если пальто, то яркое

Принцесса Кейт предпочитает классические модели - однобортные или двубортные пальто на пуговицах. Она не ограничивается спокойными нейтральными цветами, зачастую отдавая предпочтение синим и зеленым тонам, которые приятно освежают образ в пасмурную погоду. Королевская особа дополняет наряды оригинальными аксессуарами - брошками, шляпками, шарфами и обувью на каблук.



ТИМОТИ ШАЛАМЕ ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В СЪЕМКАХ ДЛЯ ОБЛОЖКИ ЖУРНАЛА VARIETY

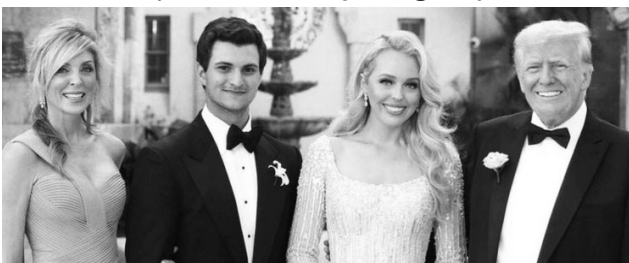


Известный актер снялся для обложки популярного журнала Variety и дал изданию развернутое интервью.

Кстати, сделал он это не в одиночку, а вместе со своими коллегами по фильму «Целиком и полностью» – итальянским режиссером Лукой Гуаданьино и актрисой Тейлор Расселл! Нельзя не отметить и тот факт, что именно фильм Луки Гуаданьино под названием «Назо-

ви меня своим именем», в котором Тимоти Шаламе и Арми Хаммер сыграли влюбленных, подарил в свое время актеру мировую славу! Более того, данный фильм обеспечил ему тогда статус одного из самых молодых номинантов на премию «Оскар»! Что же касается кинокартины «Целиком и полностью», премьера которой состоялась на Венецианском кинофестивале в сентябре, то там Тимоти сыграл главную роль – в фильме показана крайне запутанная, но в то же время весьма забавная история любви каннибала-психоаналитика и на редкость суровой дамы, взявшейся за спасение другой девушки из логова коварного серийного убийцы. И многие кинокритики отмечают, что фильм получился отличный! Одним словом, карьера Тимоти Шаламе полным ходом идет в гору!

МЛАДШАЯ ДОЧКА ДОНАЛЬДА ТРАМПА ВЫШЛА ЗАМУЖ



Избранником Тиффани Трамп стал арабский миллионер – ливано-американский предприниматель Майкл Булос, состояние которого оценивается более чем в двадцать миллионов долларов.

Свадебное торжество состоялось в имении экс-президента США во Флориде, и на него пригласили около полутысячи гостей! Правда, в связи с тем, что во Флориде на протяжении нескольких дней бушевал сильнейший шторм, приехать на свадьбу смогли далеко не все приглашенные. К алтарю невеста (вел ее туда,

разумеется, ее отец) отправилась в платье ливанского кутюрье Эли Сааба, который подготовил наряды и для ближайших родственниц Тиффани – для ее матери, актрисы Марлы Мэйплс, а также для ее сводной сестры Иванки Трамп. Познакомилась же с Майклом Тиффани еще в 2018 году – это произошло в принадлежащем Линдси Лохан лондонском клубе. Вскоре после этого влюбленные начали встречаться, а в январе 2021 года Майкл сделал Тиффани предложение прямо на лужайке Белого дома!



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93–200–223

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И
КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.
ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ,
ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ,
ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.
ФЭН–ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99–37–59–58.



Мастерская по ремонту часов предлагает широкий спектр услуг, обслуживание часов ведущих швейцарских, европейских и азиатских марок. Осуществляет ремонт часов любой сложности, вне зависимости от их типа, будь то ремонт механических или кварцевых часов.

РЕМОНТНЫЕ УСЛУГИ: диагностика и выявление причины неисправности, замена батареек, замена механизма, установка или замена стекла, ремонт кварцевых часов, ремонт механических часов с ручным заводом, ремонт механических часов с автопод-заводом.

Адрес: проспект Пекина 9 (подземный переход) 571-79-53-12 Роман.

ИРИНА ШЕЙК И БРЭДЛИ КУПЕР РЕШИЛИ ОБЗАВЕСТИСЬ ВТОРЫМ РЕБЕНКОМ

Некоторое время тому назад на интернет-просторах начали появляться новости о воссоединении Ирины Шейк и Брэдли Купера, а теперь издание Page Six сообщило о том, что эта парочка, у которой уже имеется общая дочь Лея, планирует второго ребенка!

Более того, в настоящее время Ирина старается как можно скорее забеременеть! Правда, о браке в данном случае речь вряд ли идет, так как после первого неудачного опыта женитьбы на актрисе Дженнифер Эспозито Брэдли Купер его «по-европейски» не приемлет. С



Ириной же актер расстался после четырех лет отношений в 2019 году. Тем не менее, сейчас отношения с моделью у него прекрасные, и теперь знаменитости снова всю наслаждаются обществом друг друга!

Вот только многие пользователи сети убеждены в том, что желание обзавестись вторым общим ребенком — это единственная цель воссоединения супермодели и актера, причем, если верить инсайдерам, данные предположения вовсе небезосновательны! Ну а как оно будет на самом деле — время покажет!

У «ЧЕЛОВЕКА-ПАУКА» ЭНДРЮ ГАРФИЛДА НОВАЯ ЗВЕЗДНАЯ ВОЗЛЮБЛЕННАЯ

Ноябрьский уикенд в западной прессе начался с совершенно неожиданных перестановках в романтических отношениях звезд первой величины. Сначала с пометкой «молния» американские издания рапортовали о расставании «на дружеской ноте» обсуждаемой пары Гарри Стайлс и Оливия Уайлд, которые разбежались по своим делам спустя два года отношений. А затем — переключились на новый и очень неожиданный любовный союз.

Daily Mail и Page Six сообщают: на голливудских холмах вспыхнула страсть между «маститым» номинантом на «Оскар» Эндрю Гарфилдом и молодой звездой «Бриджертонов» Фиби Дайневор.

Роману всего несколько дней, но это была «любовь с первого взгляда». Парочка познакомилась на светском мероприятии на минувшей неделе — вручении премии GQ «Человек года» в Лондоне. Они провели весь вечер за флиртом и разговорами, вместе покинули вечеринку и с тех пор сходили уже на несколько свиданий.

Ничего удивительно — и Эндру, и Фиби сейчас свободны. Дайневор оставалась одиночкой весь 2021 год, после разрыва с американским комиком Питом Дэвидсоном (его сейчас подозревают в романе с Эмили Ратаковски). А Эндру перед церемонией «Оскар» порвал отношения с подругой-моделью Алисой Миллер. Так почему бы и нет?



КРИШТИАНУ РОНАЛДУ РАССКАЗАЛ О ТОМ, КАК КОРОЛЕВСКАЯ СЕМЬЯ ПОДДЕРЖАЛА ЕГО

Напомним, что 18 апреля 2022 португальский футболист, легенда спорта Криштиану Роналду поделился с поклонниками трагическим



событием, которое произошло в его семье. Во время родов его возлюбленной Джоржины Родригес умер один из двоих детей. Второй ребенок, маленькая девочка, появилась на свет здоровой. Что именно случилось с малышом, отец, убитый горем, не сообщил.

На днях в интервью британскому журналисту Пирсу Моргану для CNN Криштиану неожиданно признался, как королевская семья поддержала его после смерти новорожденного сына. Оказалось, что члены королевской семьи написали ему трогательное письмо с соболезнованиями в связи со смертью младенца. «Я не ожидал такого внимания. Никогда. Рад, что у меня есть возможность сказать всему

английскому сообществу большое спасибо».

«Это невероятно. Я очень уважаю англичан, потому что они были невероятно добры ко мне в тот трудный период моей жизни. Криштиану рассказал о трагической смерти сына Анхеля, отметив, что это, «вероятно, был худший момент, который я пережил в жизни с тех пор, как умер мой отец». «У нас с Джо (Джоржиной) был сложный период. Было очень и очень сложно понять, что происходило со мной в тот период жизни». 37-летний отец большого семейства рассказал, что похоронил прах Анхеля рядом с прахом отца, который умер от печеночной недостаточности в 2005 году, в часовне в своем доме.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Обувь расскажет о здоровье

Люди носят обувь по-разному. У одних она стапывается сбоку, у других – в области пяток. По обуви можно определить, какие болезни имеются.

Чаще всего это происходит с любителями бега. Чем это грозит? Тендинитом ахиллова сухожилия.

✓ **Стирается внутренний край стельки.** В этом месте обувь стирается, когда нога подворачивается при ходьбе. Если не обращать внимания на проблему, можно ждать брахибазии - нарушения походки, при которой человек вынужден ходить короткими шажками.

✓ **Обувь изнашивается с внешнего края.** Можно говорить о деформации свода стопы и косолапости.

✓ **Стирается стелька под пальцами.** Чаще всего так бывает у женщин, которые носят обувь на высоких каблуках. Неудобная обувь провоцирует остеоартрит.

✓ **Стирается подошва под подушечками стопы.** Это значит, что ее хозяин перегружает ахиллово сухожилие. Причина - в неправильно подобранной обуви. Но

Ортопеды советуют носить обувь с каблуком 2,5-4 сантиметра.

✓ **Стирается и внутренний (спереди), и внешний (на пятке) края подошвы.** Значит, внешняя поверхность выворачивается внутрь, подошва - наружу. И, как следствие, остеохондроз стопы и различные его осложнения.

✓ **Под большим пальцем стирается стелька.** Так бывает из-за слишком узкой обуви. Пальцы ложатся друг на друга, в итоге - деформация всей стопы и позвоночника. Смещенные позвонки могут зажать нервные окончания и вызвать боли в желудке, голове, сердце.

Э. Говорков, врач-ортопед.

ДЕРЖАТЬ СЕБЯ В РУКАХ

На фоне тревожных новостей возможен всплеск депрессивных расстройств. Как сохранить душевное и психическое здоровье.

1. Пока вы не свалились в полноценную депрессию, советую начать с простого - взять себя «за шиворот» и выйти на улицу, походить и подышать воздухом. Помахать руками, размять спину. В замкнутом пространстве человек остается замкнутым в круговороте мыслей об одном и том же.

2. Для людей, склонных к тревоге и депрессии, обязателен восьмичасовой сон, при этом ложиться и вставать надо в одно и то же время. Если постоянно соблюдать график сна, налаживается работа гормональной системы, идет восстановление мозга. В идеале - ложиться в 23 часа, вставать в 7 часов утра.

3. Не впускайте в свою жизнь источники постоянных тревог. Избегайте новостей, которые выводят вас из равновесия, выключите телевизор. Лучше, читайте книги, играйте с детьми или домашними животными.

4. Истерика - лекарство от депрессии. Врачи-психиатры утверждают, что сбросить пар и справиться с эмоциями психике поможет кратковременная истерика. Кто-то уходит в депрессию, кто-то - в панические атаки, а кто-то - в истерику. Еще один из вариантов приспособиться к тем событиям, которые случаются, - не терпеть тревогу или стресс, а упорно проговаривать, эмоционально жестикулируя, по-

вышая голос. Можно выпустить пар, если заплакать.

5. Смеяться до слез. Истерика может случиться с тревожным, депрессивным человеком и в виде неконтролируемого смеха. Истерический смех безопасен. Так смеются, когда хотят выпустить эмоции, но не могут сделать это, как хотелось бы, - заорать, накричать, подражаться, потому что это неприемлемо. А смех приемлем: громкий, затаенный, не всегда соответствующий ситуации. Для окружающих истерика близкого человека должна стать симптомом психического неблагополучия. Однако не надо торопиться на помощь, пытаться успокоить и тем более пристыдить. Истерика не может быть долгой. Лучше дожидаться, пока эмоции схлынут, и тогда предложить свою помощь и поддержку.

О. Абелина, психиатр, врач высшей категории.

Новости

От хандры

спасут диоды

Скоро появятся светильники с оригинальными диодами. Свет их излучения соответствует свету солнца на закате и при восходе, поэтому весьма физиологичен и безопасен для организма человека. Более того, они защищают от депрессии и бессонницы.

Как делать МРТ полным людям

Когда его делают людям с большим весом и беременным женщинам, на снимках образуются темные пятна: длина волны аппаратов слишком коротка, чтобы увидеть, что там, внутри тела. Чем больше живот пациента, тем больше темных пятен. Чтобы сделать изображение более полным, наши ученые предложили во время сканирования просто класть на живот пациента тонкую пластину из искусственно созданного материала. Она гибкая и весит 100 граммов при толщине в несколько сантиметров. Избавление от слепых зон на снимках облегчит работу врачей-диагностов.

Бить по раку прицельно

Британские ученые нашли новый белок, благодаря которому можно прицельно бить по злокачественной опухоли поджелудочной железы. Клеточная химиотерапия - перспективный метод лечения рака, он дает минимум побочных эффектов. Сегодня после постановки диагноза рак поджелудочной железы выживают лишь 7% онкобольных.



Быстро избавиться от простуды получится, если подобрать правильное лечение и не пытаться переболеть «на ногах». Но народные способы работают не всегда. Что рекомендуют врачи?

КАК ЛЕЧИТЬ ОРВИ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ОСЛОЖНЕНИЙ

Першение в горле, насморк, головная боль и температура – это классические проявления острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ). Если с иммунитетом все в порядке, то организм спустя некоторое время самостоятельно справится с болезнью. Однако вы можете ускорить процесс выздоровления. Перед вами несколько проверенных способов.

С первого дня простуды

Обнаружив у себя первые признаки ОРВИ, примите противовирусный препарат. Такие средства эффективны в первые двое суток с начала заболевания. Их основная задача – замедлить размножение вирусов, чтобы иммунитету было легче с ними справиться. Выбор таких препаратов широкий. Наиболее эффективными считаются ингибиторы нейраминидазы, а вот эффективность иммуностимуляторов на основе интерферона не доказана. Исследования в данной области продолжают. Однако специалисты не дают гарантии эффективности того или иного препарата, потому что вирусы быстро меняют структуру и развивают адаптацию к лекарствам.

✓ *Ни в коем случае не принимайте антибиотики без назначения врача. Для лечения простуды (ОРВИ) они бесполезны, так как заболевание носит вирусный, а не бактериальный характер.*

Куриный бульон поможет!

В Великобритании провели интересный эксперимент: больных ОРВИ разделили на две группы.

Первую лечили аптечными препаратами, второй давали куриный бульон со специями в качестве лекарства в течение 5 дней. Удивительно, но именно во второй группе выздоровление шло быстрее.

Если болезнь протекает в легкой форме и нет серьезных осложнений, лучше обойтись без лекарственных препаратов. Главная рекомендация врачей – постельный режим и обильное питье. Особенно важно не нагружать себя в первые три дня болезни: организм в это время максимально ослаблен. Пейте теплую воду с лимоном, ягодный морс, травяные чаи, настой шиповника, куриный бульон. А вот от молока лучше отказаться, так как оно стимулирует образование слизи в носоглотке и усугубляет течение насморка и воспаление в горле. Также при простуде противопоказаны газировка, алкоголь, кофе.

Если замучил насморк

При насморке придется запастись терпением: за пару дней он не пройдет, потребуется минимум 4-5 суток. Прежде всего, необходимо создать правильные условия для разжижения и выведения слизи из носа. Следите за влажностью в доме – она должна быть не менее 60%. Чаше проветривайте комнату, установите увлажнитель воздуха. Также полезно промывать нос со-

Запускать нельзя!

В большинстве случаев простуда не дает осложнений, если у человека крепкий иммунитет. Однако в некоторых случаях ОРВИ может перерасти в синусит, отит, бронхит, пневмонию.

При смешанной инфекции (когда на организм воздействуют и вирусы, и бактерии) иногда развивается обструктивный бронхит. Именно поэтому важно не запускать заболевание, контролировать свое состояние и в случае, если самочувствие в течение 3-4 дней не улучшается, обратиться к врачу.

левыми растворами. Спреи на основе морской воды можно купить в аптеке или приготовить дома: растворите в 1 стакане кипяченой воды 1 ч. л. морской соли. Такое промывание позволяет вывести из носоглотки слизь, снять отечность, дезинфицировать носовые проходы.

✓ *Сосудосуживающими средствами допустимо пользоваться не дольше 3 дней. Иначе возникает привыкание, и сосуды перестают сужаться самостоятельно.*

Внимание на кишечник

Попадая в организм, вирусы выделяют токсичные вещества, проникают в кровоток и вызывают интоксикацию. Чтобы выздоровление не затянулось, важно принимать сорбенты. Они помогут «вытянуть» вредные соединения из организма и улучшить общее самочувствие.

При простуде не нагружайте ЖКТ, сделайте рацион более легким. Подойдут нежирные супы, тушеные и отварные овощи, ягоды, яйца, гречка. Продукты должны содержать достаточно витаминов А, Е, С, D. От сладкого на время болезни лучше отказаться, так как сахар провоцирует и усугубляет внутреннее воспаление.

Забудьте про водку с перцем!

Многие доверяют народным способам лечения ОРВИ. Однако некоторые средства не только не помогают, но и вредят больному. Так, популярный метод лечения водкой с перцем или солью вызывает алкогольное опьянение, снижает иммунитет и грозит осложнениями. Если вы хотите помочь организму, лучше выпить чай с перцем и куркумой.

Еще одно заблуждение – при ангине нужно прогревать горло. Такая мера способна ухудшить самочувствие, так как при прогревании в данной области ускоряется кровоток. Это способствует росту патогенной флоры.

Настроение зависит от кишечника?

Ученые сделали удивительное открытие: на эмоциональный фон человека влияет не только мозг, но и здоровье кишечника. А значит, от питания может зависеть настроение.

Страх, тревога, радость, злость - все эти эмоции возникают благодаря определенному механизму. Мозг собирает информацию от органов чувств (а также внутренних органов) и формирует эмоциональное состояние. Не последнюю роль в данном процессе играет желудочно-кишечная система и ее микрофлора. Так, согласно исследованию профессора Михаэля Герсона, рецепторы кишечника связаны с рецепторами мозга. Причины уныния, тревоги и депрессии далеко не всегда стоит искать во внешних событиях. Возможно, виновата ваша диета.

Все дело в серотонине

Ученые из Испании во главе с Хосе Месонеро выяснили, что микробы, находящиеся в кишечнике, могут воздействовать на выработку серотонина (гормона радости) в головном мозге. Это происходит в ходе работы рецептора TLR2, который реагирует на концентрацию как полезных, так и болезнетворных бактерий. Повышение содержания определенного вида бактерий в кишечнике запускает выработку серотонина в головном мозге. Рост микрофлоры заставляет мозг вырабатывать все больше серотонина, и это влияет на настроение.

Еще одно интересное испытание провел Штефан Коллинз. Он отобрал мышей двух видов: в первой группе грызуны были медлительными, а во второй - активными и любопытными. Обе группы получили антибиотик, который полностью изменил микрофлору в кишечнике. Изменилось и поведение мышей, они стали настороженными и пугливыми. Ученые пришли к выводу: корректируя микрофлору кишечника, вы можете воздействовать на свое настроение, эмоциональное состояние и даже характер.

Блуждающий нерв

Ирландский ученый Джон Граян тоже провел эксперимент с мы-

шами и выяснил, как происходит «общение» между мозгом и кишечником. Мышей разделили на две группы, одна из которых получала в качестве добавки лактобактерию *Lactobazillus rhamnosus JB-1*. Грызунов запускали в таз с водой и наблюдали за реакцией. У мышей, которые получали бактерию, воля к спасению была сильнее: они дольше держались на поверхности воды, а датчики фиксировали, что уровень стресса у них был ниже, чем у их сородичей из второй группы.

Продолжив исследование, Граян обнаружил, что все дело в блуждающем нерве (идет от мозга к брюшной полости). Рассечение этого нерва у мышей из первой группы аннулировало все результаты.

Эти наработки ученых уже используют в медицине. В Европе пациентов с депрессией лечат через воздействие на блуждающий нерв, связанный с кишечником.

При синдроме раздраженного кишечника

«Отбором» информации, которая идет от кишечника к мозгу, занимается таламус (отдел головного мозга, расположенный в верхней части таламической области). Он отфильтровывает важное и запускает те или иные реакции в мозге. Например, при вздутии в кишечнике активируется центр боли в мозге, а при отравлении - рвотный центр.

Люди с синдромом раздраженного кишечника (СРК) сильнее реагируют на незначительные проявления дискомфорта после принятия пищи: в их мозге запускаются реакции, связанные с теми или иными эмоциональными состояниями.

✓ *Китайские ученые доказали, что бифидобактерии и лактобактерии снимают дискомфорт при синдроме*

Пребиотики и пробиотики помогут восстановить микрофлору ЖКТ. Принимайте по назначению врача.

Наиболее часто в кишечнике вызывают глютен, бобовые, молочный белок казеин, орехи, некоторые овощи и фрукты.



раздраженного кишечника, причем *Lactobacillus reuteri* - самые эффективные.

Как поддерживать здоровую микрофлору

Согласно последним исследованиям, поддержание нормальной микрофлоры в кишечнике и лечение СРК - это вклад в психическое здоровье. Микрофлора каждого человека уникальна, поэтому рекомендации может дать только врач после того, как ознакомится с анализами. И все же есть несколько общих советов.

✿ Тщательно пережевывайте пищу. Твердую не менее 30 раз, пюреобразную - 10-20 раз. Это необходимо для лучшего переваривания, так как в слюне присутствуют ферменты, которые запускают расщепление пищи.

✿ Ешьте в спокойной атмосфере. Когда человек находится в стрессе, мозгу требуется больше энергии на восстановление баланса. Уровень энергии повышается за счет экономии на пищеварении. Соответственно, вся пища, которая поступает в ЖКТ, переваривается хуже, а слизистые кишечника истончаются. В таких условиях популяция полезных бактерий снижается, а вредных - растет.

✿ Выявите продукты, которые вызывают негативные реакции организма. Это называется индивидуальной непереносимостью. Проще всего сдать анализы. Но можно пойти опытным путем - убирать из рациона возможные продукты-аллергены и наблюдать за своим самочувствием.



ИЗ НОСА ТЕЧЕТ – НЕ ПЕРЕСТАЕТ

Не все то, что болит в области носа, гайморит. Давайте разбираться. Консультирует кандидат медицинских наук Елена КОЛЫШЕВА.

Если вы встаете по утрам и вам необходимо прочистить нос - это означает, что слизистая в нем воспалена и у вас ринит. Здоровому человеку не нужно сморкаться, ему вообще не нужен носовой платок.

В ОРВИ на ногах правды нет

Перенесли ОРВИ на ногах, не отлежались, и на 5-7-е сутки к риниту может присоединиться синусит - воспаление носовых пазух. Процесс, как правило, поражает сразу несколько пазух и называется полисинуситом. К неприятностям затянувшегося насморка присоединяется боль в области лба и переносицы, водянистые выделения сменяются густыми зеленоватыми - это говорит о том, что к выделениям присоединяется гной. Не пускайте все на самотек, идите к врачу. Если появилась боль - необходима рентгенография околоносовых пазух. Кстати, на рентгене могут выявиться и нетипичные формы полисинусита. Например, воспаление может пойти от больного зуба. Кариесные зубы - бомба замедленного действия.

Верхушка челюсти - верхушка айсберга

Не все, что люди считают гайморитом, на са-

мом деле им является. Гайморит - это воспаление лишь одной, самой крупной из околоносовых пазух - верхнечелюстной. Кроме нее, есть еще и другие пазухи: лобная, клиновидная и сильно развитая система полостей, куда входит воздух. Они так и называются - воздухоносные: решетчатый лабиринт между полостью носа и глазницами. Воспалительные процессы в любой из околоносовых пазух достаточно часты! При этом вдобавок беспокоят головная боль и сильный насморк.

Если установлено, что неприятности от верхнечелюстной пазухи, что виновник - гайморит, встает вопрос о пункции (проколе). В принципе проводить такую манипуляцию и промывать можно любую пазуху, но с гайморитом это проделать проще всего.

Можно и не прокалывать

Многие думают, что, если сделать прокол один

Как закапывать капли в нос?

Неправильно: запрокинув голову назад. Тогда капли сразу стекают в носоглотку, не воздействуя на полость носа.

Правильно: капать в правую ноздрю, наклонив голову к правому плечу, а в левую - к левому.

раз, потом придется делать их постоянно. Абсолютно нет. При нагноении в верхнечелюстной пазухе всего один прокол с введением современных лекарств может избавить человека от мучительных болей навсегда, и он про гайморит больше и не вспомнит. Но это не единственный метод лечения гайморита. Можно и не прокалывать: в арсенале врачей есть такое приспособление - синус-катетер. С его помощью почти безболезненно удаляют гной одновременно из нескольких пазух.

Но сразу, в первые же часы и сутки насморка, надо промывать слабым раствором обычной соли.

Пока не поздно, поспеши к врачу

При гайморите нужно вовремя обратиться к врачу. Если процесс еще только начинается, прокол не требуется. Физиотерапевтические процедуры, антибиотики могут предотвратить нагноение. Вместе с антибиотиками обязательно надо пить препараты от аллергии и применять сосудосуживающие носо-

вые капли типа «Санорина» или «Галазолина». Капли можно использовать только в остром периоде и не дольше 5-7 дней. Более долгое использование приводит к так называемому медикаментозному насморку. Это большая беда носа - сосуды его слизистой перестают сокращаться после лекарства и остаются парализованными, то есть расширенными. В результате нос постоянно заложен, и чаще всего без хирургического вмешательства это не устранить.

Гайморит плюс синусит

Не относитесь пренебрежительно к «простому» насморку. Его осложнение - синусит - опасен. Если он перейдет в хроническую форму, начнутся другие осложнения. Воспалительный процесс в околоносовых пазухах может способствовать развитию хронического бронхита, астмы, пневмонии. В силу анатомических особенностей расположения околоносовых пазух и их близости к головному мозгу синусит в запущенных случаях грозит воспалением мозговых оболочек (менингитом).

И острый гайморит, и синусит развиваются на фоне насморков, к которым люди, увы, привыкли как к неизбежному злу в

холодное время года. Попили лекарства и побежали сморкаться на работу. Нет! Если насморк при гриппе или ОРВИ затягивается больше чем на 6 дней, надо иметь очень хороший иммунитет, чтобы воспаление не двинулось в верхние пазухи. Многие ли его имеют?

Процедурная

Нос сразу, в первые же часы и сутки насморка, надо промывать 1%-ным раствором обычной соли, подогретым до 36°C (на 0,5 л воды - 1 чайн. ложка соли). Купите для удобства в аптеке маленькую спринцовку или шприц (20 мг). Еще одна полезная процедура. Наконечник спринцовки введите неглубоко в преддверие носа и, наклонившись над раковиной, промойте обе ноздри 3-4 раза. Делайте так 2 раза в день - утром и вечером. После промывания можно закапать сосудосуживающие капли и прогреть скаты носа только что сваренными горячими яйцами или нагретой в мешочках солью. Эти народные рецепты современные отоларингологи ценят по-прежнему.

Хорошо очищает нос и такой раствор. Добавьте в чашку с водой одну-две столовые ложки «Ротокана», в состав которого входит ромашка и календула (продается в аптеке, стоит копейки). И промывайте нос с помощью маленькой спринцовки. Заодно хорошо прочистите всю носоглотку. Такое лечение подходит даже детям.

И. Сорокина,
отоларинголог.

ЧТО ДЕЛАТЬ ТЕМ, КТО ПЛОХО ПЕРЕНОСИТ ИЗМЕНЕНИЯ ПОГОДЫ.

Если вы ходячий барометр

Словарик

Метеозависимость (метеочувствительность, метеопатия) - комплекс симптомов, выраженный в болезненной реакции организма человека на изменения погоды и окружающей среды.

Ответная реакция

Проявления метеозависимости похожи на симптомы множества других заболеваний, поскольку обусловлены уже имеющимися болезнями, которые не позволяют организму быстро адаптироваться к смене погоды. Но снизить метеозависимость реально.

✓ Нужно соблюдать режим дня. При резких перепадах атмосферного давления спать надо не менее 9 часов. На ночь можно выпить ромашкового или мятного чая.

✓ Сразу после пробуждения нужно делать легкий массаж голени и стоп. А после выполнить короткую зарядку (но без наклонов, приседаний), затем принять контрастный душ.

✓ Составить меню так, чтобы есть часто и понемногу и пища не вызывала ощущения тяжести в желудке.

✓ При сидячей работе прерываться на короткую гимнастику, самомассаж шейной и височной зон.

✓ В дни резких перепадов давления нужно избегать сильного физического перенапряжения и стрессов.

Частные случаи

От повышения атмосферного давления (антициклона) больше страдают аллергики, астматики и гипертоники. У них реакция проявляется головными и сердечными болями, снижением работоспособности, недомоганием и общей слабостью, обострением аллергии и бронхиальной астмы.

Как себе помочь:

✓ увеличить в рационе долю овощей и фруктов, содержащих калий (картофель, зелень, курага, чернослив, шпинат, тыква);

✓ гипертоникам важно принимать прописанные препараты, следить за своим давлением и держать рядом гипотензивное средство

скорой помощи, которое может пригодиться при резком подъеме артериального давления;

✓ по возможности больше отдыхать.

Пониженное атмосферное давление (циклон) хуже переносят гипотоники, люди с нарушениями дыхания, больными сосудами. У них бывают затруднения дыхания, может повыситься внутричерепное давление, начаться мигрень. Если не в порядке ЖКТ, начинает мучить газообразование.

Как себе помочь:

✓ с утра выпить чашку крепкого чая или кофе, а в течение дня больше пить простой воды;



✓ постоянно контролировать уровень своего кровяного давления;

✓ если нет противопоказаний, особенно при снижении артериального давления, можно принимать средства-адаптогены (повышают сопротивляемость организма вредным воздействиям стресса и окружающей среды): настойку лимонника, женьшеня, элеутерококка.

Если ломит суставы

Дискомфорт возникает из-за того, что в суставах находятся барорецепторы, а еще при изменениях погоды снижается уровень внутрисуставной жидкости.

Если беспокоит боль, нужно принимать противовоспалительные нестероидные препараты (назначает хирург, ортопед-травматолог), но только не натощак, иначе может пострадать слизистая желудка. При легком дискомфорте лучше ограничиться локальным лечением: противовоспалительными мазями или компрессами с диоксидином или дексаметазоном (препараты имеют противопоказания, перед применением нужна консультация врача).

Алла Абакумова,
врач-терапевт.

Важно!

При боли в груди, отдающей в плечо, лопатку, внезапном онемении конечностей, расфокусировке зрения вызывайте скорую.



БОЛЯТ НОГИ ПО НОЧАМ...

Ноги болят: причина - атеросклероз

Главный виновник проблем с сосудами - атеросклероз. Это хроническое заболевание артерий, возникающее при нарушении липидного обмена, которое сопровождается отложением холестерина в стенках сосудов. Со временем появляются атеросклеротические (холестериновые) бляшки. Увеличиваясь за счет разрастания ткани (склероз) и отложения кальция, они деформируют и сужают просвет сосудов вплоть до полного их закупоривания.

При поражении артерий, питающих сердце, возникает стенокардия (боли за грудной). Далее возможно развитие острого инфаркта миокарда. Отложение холестериновых бляшек в артериях конечностей - причина хромоты, болей в икрах при нагрузке и гангрены конечностей. Атеросклероз артерий брюшной полости ведет к ишемии и гангрене кишечника. Возможное сужение почечных артерий из-за накопления холестерина приводит к повышению артериального давления. Если поражаются артерии, питающие головной мозг, из-за нарушения мозгового кровообращения можно ждать микроинсульта или инсульта.

У этой болезни страшный прогноз

Различают две фазы ишемии нижних конечностей. Первая - та самая,

когда человек еще способен передвигаться несколько сотен метров, выполнять какие-то домашние дела, у него еще относительно спокойный сон. На этом этапе больному еще может помочь консервативное лечение. Если не заняться своим здоровьем, пропустить этот момент, по ночам начинаются непереносимые боли в ногах - это вторая фаза болезни. Человеку становится лучше лишь тогда, когда он опускает ноги на пол. Бедняге приходится спать не лежа, а сидя. Это и есть главный симптом ишемии нижних конечностей. Обычно на вопрос врача, болят ли ноги по ночам, пациенты отвечают, что не болят. Но присутствующий на приеме родственник тут же уточняет, что тот давно не спит на кровати, а сидит в кресле.

Об ишемии нижних конечностей наглядно можно судить, когда на стопе или на пальце ноги открывается рана или язва или палец становится черным. Это последняя и очень коварная стадия ишемии - гангренозная. Нужна экстренная медицинская помощь. Так бывает, если не лечиться и не скорректировать образ жизни.

Курить - себе вредить

Ишемия нижних конечностей при атеросклерозе сосудов ног поражает

прежде всего курящих людей и любителей спиртных напитков. У них эта болезнь прогрессирует быстро. Образование холестериновых бляшек и нарушение кровообращения ускоряется. В итоге - гангрена. Кровь перестает поступать в пальцы ног, они чернеют. Не получая питания, ткани начинают отмирать. И тогда спасает только ампутация - хорошо, если только пальцев ног или ступни.

Большую нагрузку сосуды ног получают, если человек страдает ожирением. Бессмысленно лечиться, не отказавшись от вредных привычек при наличии лишнего веса.

Без лекарств не обойтись

Главное лекарство при атеросклерозе нижних конечностей - статины.

Самые часто назначаемые - аторвастатин и розувастатин. Они позволяют контролировать уровень плохого холестерина, из которого в сосудах формируются бляшки. А еще препараты, разжижающие кровь, например «Кардиомагнил», «Плавикс». Но назначать их должен врач только после УЗИ сосудов или других диагностических процедур и сдачи анализа крови.

Думаете, этого достаточно? Неверно. Атеросклероз коварен. От него всегда можно ждать образования тромба. А может случиться, что атеросклеротическая бляшка разрастется, закупорит сосуд - и тогда кровь через него перестанет поступать. Поэтому болезнь нужно всегда держать под контролем и не забывать навещать врача.

Операция -

это всегда риск

Не каждому страдающему ишемической болезнью нижних конечностей могут предложить операцию на сосудах ног или другие методы, например шунтирование или стентирование. Потому что это всегда риск. Но если для вас важно сохранить ногу, есть смысл решиться на операцию. При этом надо четко осознавать, что атеросклероз поразил не только ноги, но и всю сердечно-сосудистую систему.

Хирургические методы при атеросклерозе сосудов нижних конечностей применяются при сильной сосудистой недостаточности, если больной не может пройти без боли 200 метров, если от боли в стопе он не может спокойно спать и тем более, если на ноге образовались трофические язвы и началась гангрена. Во время операции из артерии удаляют тромбы и бляшки, суживающие или закупорившие просвет сосуда. Этот метод хирургического вмешательства называется эндартерэктомией. Если таким способом не удастся устранить препятствие в просвете сосуда, хирург создает новый, окольный путь кровообращения (шунтирование).

В настоящее время в арсенале хирургов имеются еще более прогрессивные методы восстановления или улучшения кровообращения в сосудах - с помощью стента. Просвет сосуда расширяется благодаря устройству (зонтику), не позволяющему сосуду сужаться. И все же с атеросклерозом невозможно справиться каким-либо одним, даже самым современным методом. Борьба с ним придется постоянно, изо дня в день.

А. Степняк, хирург-флеболог, врач высшей категории.

Не каждому страдающему ишемической болезнью нижних конечностей могут предложить операцию на сосудах ног, потому что это всегда риск.

Эта сложная и опасная болезнь без правильного и своевременного лечения приводит к тяжелым последствиям. На наши вопросы отвечает стоматолог, врач высшей категории И. Володин.

Остеомиелит челюсти

- Что такое остеомиелит челюсти и что провоцирует его развитие?

- Сильнейшая пульсирующая боль в зубе, трудно пережевывать пищу, лихорадка, общее плохое самочувствие, отек десны и слизистой рта, спазмы жевательных мышц - все это признаки серьезного заболевания, которое называется остеомиелит челюсти.

Этот диагноз часто ставят стоматологи. Суть заболевания в гнойно-некротических процессах, которые происходят в костях челюсти. Причиной развития болезни является микрофлора. Стрептококки, стафилококки, присутствующие во рту каждого человека, запускают воспаление. Инфекция быстро распространяется на ткани челюстно-лицевой системы. Чтобы микроорганизмы проникли в костную ткань, нужны определенные условия. Например:

- ✓ запущенный кариес, разрушивший коронку и добравшийся до пульпы;
- ✓ механическое повреждение зуба - надлом, трещина;
- ✓ некачественная пломба или ее дефект;
- ✓ лучевая терапия.

Остеомиелит не редко появляется на нижней челюсти. Врачи объясняют это тем, что зубы, десны и другие ткани внизу легче травмируются.

Все это необязательно приводит к развитию челюстного остеомиелита, однако риск очень велик.

- Больное горло или гайморит здесь ни при чем?

- Нет, еще одна причина, которая может привести к болезни, - хронический очаг инфекции в близлежащих органах: в ушах, горле, в носу. Какие-нибудь зловередные бактерии по кровеносным сосудам проникают к костям челюсти и начинают активно размножаться. Если у пациента ослабленный иммунитет, сахарный диабет, нарушена свертываемость крови, риск заболеть остеомиелитом гораздо выше. Ведь при таких заболеваниях раны заживают сложнее, и патогенная микрофлора прекрасно себя чувствует. Повышают риск развития заболевания вредные привычки, тонкая зубная эмаль, употребление алкоголя, химиотерапия.

- Каковы первые симптомы остеомиелита челюсти?

- С момента инфицирования и до того, как эта болезнь заявляет о себе, проходит много времени. Появляются боли в челюсти не только во время пережевывания, но и когда человек не принимает пищу. Начинается периостит, то есть воспали-



ние надкостницы. По мере распространения инфекции боль усиливается, отдает в ухо, височную часть. Полость рта отекает, становится болезненной. Зубы с воспаленной стороны подвижны. Пережевывать пищу и даже глотать ее становится сложно. При поражении нижней челюсти часто чувствуется онемение подбородка, появляется неприятный запах изо рта. Из-за скованности челюсти затрудняется речь. Из-за сильного воспаления увеличиваются близлежащие лимфатические узлы, лицо отекает, изменяется овал лица.

- Остеомиелит челюсти может развиваться стремительно?

- Еще как может! Если остеомиелит челюсти развивается стремительно, у пациента поднимается температура тела, начинается гнойный абсцесс. Далее образуется свищевой ход, через который гной вытекает наружу. Это требует срочного медицинского вмешательства.

Как лечится смещение копчика? Врач руками осторожно вправляет копчик. При острой боли перед процедурой слегка разминает (массирует) мышцы. В более редких случаях, когда копчик смещен вперед - то есть вглубь тела, - может потребоваться вправление через прямую кишку. Доктор должен заранее обсудить этот вариант лечения. Такое вправление копчика происходит максимально быстро и не вызывает болезненных ощущений. Если ушибленный копчик в течение многих лет не докучал, не воспалялось место ушиба и человек больше не получал подобных травм, копчик быстро восстанавливается, а все боли и дискомфорт исчезают бесследно. Однако смещение копчика не всегда проявляется в течение первых 10 лет после травмы. Иногда человек всю жизнь не знает об этой проблеме. Тем не менее смещение

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ КОПЧИК СТОИТ НЕ НА МЕСТЕ...

К какому врачу обратиться, если есть подозрение на смещение копчика? К хорошему, и лучше к мануальному терапевту, который поможет быстро и безболезненно.

копчика часто является причиной других болезней и явно ухудшает качество жизни.

Кстати: в Индии, прежде чем лечить пациента от любой болезни, врач осматривает его копчик. Если он поврежден, его вправляют, а потом уже проводится лечение других органов.

копчика часто является причиной других болезней и явно ухудшает качество жизни.

Кстати: в Индии, прежде чем лечить пациента от любой болезни, врач осматривает его копчик. Если он поврежден, его вправляют, а потом уже проводится лечение других органов.



Знаете ли вы, что...

Груша - идеальный фрукт для кишечника

В ней высокое содержание клетчатки, которая положительно влияет на микрофлору желудочно-кишечного тракта. Груши снижают риск развития диабета II типа и ожирения. Многие диетологи вообще считают их суперпродуктом. Груши показаны при болезнях сердца (в них много калия), при остеопорозе (витамин К и кальций) и высоком давлении (калий помогает регулировать баланс жидкости в организме).



Кстати, любители груш не бывают толстыми. Достаточно съесть всего одну грушу в день, чтобы получить достаточно клетчатки, витаминов С и К, меди, магния и калия. И это при 100 калориях.

Стручковая фасоль - любимый овощ диетологов

Почему? Во-первых, это низкокалорийный продукт (18 ккал на 100 г). Во-вторых, легко усваивается (в отличие от других видов фасоли и бобовых) и содержит много витаминов и микроэлементов.

В стручковой фасоли содержатся витамины группы В, РР, С, ниацин. В ней много калия, железа и меди. Последние два микроэлемента участвуют в кроветворении, поэтому стручковая фасоль полезна для профилактики анемии. В фасоли содержится большое количество клетчатки. Она хорошо сочетается с мясными, овощными и углеводными продуктами.

КАЖДЫЙ ГОД ОСЕНЬЮ Я ГОТОВЛЮ ЦЕЛЕБНОЕ МАСЛО ИЗ СЕМЯН ШИПОВНИКА

Моя бабушка рассказывала, что во время Великой Отечественной войны в госпитале, где она работала, всю использовали отвары, порошок и масло из плодов шиповника. Лекарств не хватало, поэтому пользовались всем, что давала природа. Я и сама уже давно убедилась, насколько целебно масло шиповника. Порезы, ранки на коже и во рту, ожоги, трещинки - со всем оно справится. Готовить его лучше из только что собранных сырых плодов. Начали краснеть листья - можно собирать. Хранить собранные плоды можно не больше 2-3 дней, рас-

сыпав тонким слоем в холодном и проветриваемом помещении.

Итак, собрали шиповник, помыли, аккуратно извлекли семечки. Теперь семена надо измельчить: просто раздавить ложкой не получится, лучше сделать это в ступке. После заполняем пузырек или другую емкость на треть, доверху заливаем растительным маслом (к какому привыкли). Главное - при использовании не держать пузырек долго открытым, иначе масло быстро окисляется. Ставим его в холодильник,

и через 2 недели лекарство готово. Перемешивать и процеживать от семян не надо. Такое масло богато витамином Е, на этом и основано его рано-заживляющее действие. Это отличное средство для лечения различных кожных болезней. Им смазывают трещины, ожоги, пролежни, порезы, лучевые поражения кожи, лечат дерматозы, ранки слизистой оболочки, заеды и даже трофические язвы. Масло можно применять и в косметических целях.



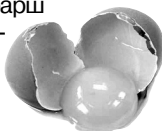
Александра.

Если поджелудочная нездорова

Суфле куриное

1 стакан молока, 2 яичных белка, 0,5 кг куриной грудки, соль, растительное масло для смазывания формы.

Куриное мясо пропустите через мелкую решетку мясорубки, влейте молоко, белки яиц, посолите. Взбейте смесь миксером. Разогрейте духовку до 200°C. Смажьте форму для запекания растительным маслом, влейте жидкий мясной фарш и выпекайте примерно полчаса. Во время выпекания дверцу духовки не открывайте, чтобы суфле не осело.



Каша из гречневых хлопьев с овощами

200 г гречневых хлопьев, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 0,5 л воды, морковь, луковица, соль.

Овощи измельчите, тушите на маленьком огне с маслом, не поджаривая, 2 минуты. Вскипятите воду, посолите. Положите туда тушеные овощи, всыпьте хлопья, посолите. Перемешайте, накройте крышкой, выключите огонь. Укутайте полотенцем на 20 минут, чтобы каша напарилась. Вместо хлопьев можно использовать цельную гречку, но тогда крупу придется варить до набухания.

В ХЛЕБЕ НЕ ТОЛЬКО КАЛОРИИ

Время от времени возникают слухи о том, что хлеб - это практически яд и от него надо отказаться. Не раз слышала, что кроме пустых калорий в хлебе ничего нет. Это правда?

Александра Федоровна.

Неправда. Хлеб состоит из муки, которая изготовлена из зерна. Если хлеб цельнозерновой, это вообще кладовая витаминов группы В: В1, В2, В5, В6, В9. В нем есть марганец, молибден, кремний, медь, кобальт, важный для сохранения молодости селен, фосфор и цинк. В 100 г такого хлеба содержится 130 мг магния (треть суточной дозы), защищающего нервную систему от стрессов.

Хлеб - источник пищевых волокон, клетчатки, которая необходима для здоровья кишечной микрофлоры, а значит, и для иммунитета. Наиболее полезен хлеб из ржаной муки - в нем больше пищевых волокон. Такой хлеб технологически невозможно приготовить без подкисления теста заквасками. В результате в ржаном тесте одновременно протекает спиртовое и молочнокислое брожение с образованием нужных для организма ор-

ганических кислот, способствующих развитию полезной микрофлоры.

В хлебе из пшеничной муки меньше клетчатки и витаминов, чем в черном и сером, цельнозерновом. Но в некоторых ситуациях белый хлеб предпочтителен. Только он подходит для людей, пищеварительный тракт которых требует легкоусвояемую пищу (например, после операции на органах пищеварения). При колите, гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и пищевода употребление черного хлеба может вызывать боль, метеоризм... В таких случаях рекомендуется белый, лучше подсушенный.

1. Укрепляет зрение.

Тыква богата полезными для зрения витаминами А и бета-каротином. Дефицит этих важных элементов чреват тем, что у человека разовьется куриная слепота. Исследование показало, что регулярное употребление в пищу тыквы снижает риск дегенерации желтого пятна - возрастного заболевания глаз. А содержащийся в продукте лютеин защищает глаза от вредного влияния ультрафиолетовых лучей.

2. Помогает нормализовать вес.

Хотя слово «тыква» происходит от праславянского слова «жиреть, толстеть», ее можно смело отнести к диетическим продуктам. В 100 г тыквы всего 22 ккал, при этом она достаточно питательна. Кроме того, тыква - богатый источник клетчатки, которая подавляет чувство голода. Вещество карнитин в ее составе ускоряет распад жиров. И еще тыква способна ускорять метаболизм, обладает

Чем полезна тыква для организма, какие болезни лечит и почему ее надо чаще добавлять в свой рацион.

Пять причин есть тыкву каждый день

мочегонным и слабительным эффектом, помогает вывести лишнюю жидкость из организма.

3. Укрепляет иммунитет.

Благодаря большому количеству витамина С тыква помогает бороться с вирусами. Также аскорбиновая кислота обладает антиоксидантным действием, стимулирует выработку белых кровяных клеток, укрепляющих иммунитет и ускоряющих выздоровление. Цинк в тыквенных семечках является природным иммуномодулятором, который делает организм устойчивее к инфекциям.

4. Улучшает состояние кожи.

Бета-каротин, которого много в тыкве, поглощает ультрафиолет и защищает кожу от повреждений. Аскорбиновая кислота участвует в выработке коллагена, который делает кожу упругой.

5. Защищает сердце.

Тыква богата витаминами А, С и группы В, а также калием - одним из важнейших микроэлементов для здоровья сердечно-сосудистой системы. Калий также снижает давление. В тыкве много клетчатки, которая помо-



гает выводить из организма токсины. Среди полезных свойств тыквы - снижение уровня холестерина в крови.

Кому тыкву лучше не есть? Аллергия - веский повод воздержаться от употребления тыквы. Также ее стоит исключить из рациона при тяжелой форме сахарного диабета, пониженной кислотности желудочного сока, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, кишечных коликах, вздутии живота.

Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.

В СЕМЕЧКАХ ТЫКВЫ МНОГО КАЛИЯ, ДЕФИЦИТ КОТОРОГО ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕКА РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ.

ОТВАР МОРКОВИ И ИЗЮМА УСПОКОИТ ПЕЧЕНЬ

Недавно у меня появились неприятные ощущения в правом подреберье. Я уже знала, что это печень - не первый раз такое было. Начала лечиться травами, как обычно. Помогло, но ненадолго. Тогда соседка поделилась своим рецептом очищения печени. Понадобится по 1 кг темного изюма без косточек и некрупной моркови, 2,5 л природной столовой воды. Изюм я промыла в горячей воде. Морковь почистила, на-

резала кружочками. Залила водой и держала на слабом огне под крышкой 1,5 часа. После того как снадобье остыло, слила его. Отвар и изюм с морковью хранила в холодильнике. Утром натощак съедала по 2 ст. ложки смеси изюма с морковью. На ночь, через 3 часа после ужина, выпивала 1/2 стакана теплого отвара. Через неделю все неприятные ощущения прошли, но я лечилась 2 недели.

Наталья.

Актуально

✓ При бронхите смешайте морковный сок, горячее молоко и мед (5:5:1), настаивайте 4 часа и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

✓ Как только почувствовали, что начинает болеть горло, медленно пожуйте цедру свежего лимона.



❁ **У вас диарея?** Разрежьте на дольки 6 неспелых плодов хурмы. Залейте 1 л кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Пейте по 1/2 стакана каждые 2 часа.

❁ **При воспалении легких.** Смешайте 2 ст. ложки жареных измельченных косточек хурмы с мякотью трех плодов. Принимайте по 1 ст. ложке по утрам натощак, запивая рюмкой теплого красного вина.

Оранжевый доктор

При анемии пейте в день по стакану коктейля из мякоти хурмы и апельсинового сока, взятых в равных количествах.

❁ **Заболели ангиной?** Сок из одного плода хурмы смешайте с 1/4 стакана теплой кипяченой воды. Полощите горло 3-4 раза в день.

❁ **При гнойных ранах, фурункулах, панариции.** Приложите к больному ме-

сту мякоть хурмы с кожурой и закрепите бинтом. Повязку меняйте 2 раза в день.

❁ **Мучают отеки?** Съедайте 4 плода хурмы в день, в промежутках выпивайте по 100 г горячего молока. В это время нужно сократить

до минимума количество принимаемой пищи. Для лечения подходит свежая или сушеная хурма.

❁ **Для снижения давления.** Очистите плод спелой хурмы от кожицы и измельчите в блендере. Добавьте 1 ст. ложку меда и 2-3 капли сока лимона. Принимайте такой коктейль через 30-40 минут после завтрака. Это положительно влияет на работу всей сердечно-сосудистой системы.



СПЕЦИИ УКРЕПЯТ ИММУНИТЕТ

Некоторые специи не только делают вкус пищи более насыщенным, но и укрепляют иммунитет. А еще активизируют кровоснабжение - это помогает согреться холодными осенними вечерами.

Практически любая пряность содержит полезные вещества. Но есть чемпионы - суперфуды, которые славятся своими оздоравливающими свойствами. О них и расскажем.

Корица от простуды и гипертонии

Самая популярная в мире горько-сладкая пряность богата кальцием, магнием, марганцем, железом, витаминами А, группы В и Е. Для профилактики простудных заболеваний врачи рекомендуют добавлять порошок корицы по вкусу в напитки - кофе, зеленый или черный чай, отвары трав.

При сухом кашле смешайте 1 ч. л. порошка корицы и 2 ст. л. меда. Принимайте смесь по 1 ч. л. трижды в день после еды.

Для укрепления иммунитета в сезон простуд рекомендуется употреблять безалкогольный глинтвейн. Положите в кастрюлю 2 палочки корицы, 1/2 ч. л. мускатного ореха, 4 бутона гвоздики, 1/2 стакана сахара. Залейте 1/2 стакана кипяченой воды и доведите до кипения. Влейте 1 л вишневого сока, поставьте на медленный огонь и варите еще 10 минут.

Также на пряность стоит обратить внимание тем, кто страдает от гипертонии. Согласно исследованиям американских ученых, регулярное употребление корицы помогает снизить высокое артериальное давление. Но важно соблюдать меру: не более 1 ч. л. порошка в день.

Имбирь против стресса

Это растение издавна использовалось как лекарственное средство, ведь помимо широкого спектра витаминов и минералов оно содержит практически все аминокислоты. Имбирь выводит шлаки, снижает давление, уменьшает болевой синдром во время менструации. Из него готовят отвары, настойки, а также используют корень в сыром виде.

Отвар при хронической усталости. 30 г корня имбиря очистите и натрите. Доведите до кипения 300 мл воды, опустите в нее имбирь, 1 ст. л. меда и 1/2 ст. л. сока лимона. Помешивайте в течение минуты, снимите с огня и дайте настояться 15 минут. Принимайте настой с утра - бодрит не хуже кофе.

Настойка для нормальной работы ЖКТ. 400 г корня имбиря натрите, поместите в стеклянную бутылку и залейте 0,5 л водки. Настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Процедите через 3 слоя марли. Принимайте после еды, предварительно разведите 1 ч. л. настойки в 1/2 стакана воды.

Ванна против боли в мышцах. 3 ст. л. имбирного порошка вскипятите в 1 л воды, затем отвар вылейте в теплую ванну. Если вы часто сталкиваетесь со стрессом, принимайте расслабляющую ванну перед сном 2 раза в неделю. Она поможет снять напряжение, облегчить мышечные боли.

Куркума для здоровья суставов

Из корня куркумы производят специи, красители и лекарственные препараты. Благодаря высокому содержанию куркумина это травянистое растение обладает противовоспалительным и антиоксидантным действиями.

Согласно исследованиям шведских ученых, куркумин способен снижать болезненные ощущения во время некоторых заболеваний, а также тормозить воспалительные процессы. Так, куркуму рекомендуется употреблять при остеоартрите.

В 2010 г. был проведен эксперимент, который показал: люди после 50 лет, употребляющие куркуму 2 раза в неделю, сталкиваются с заболеваниями суставов реже, чем другие. Также доказано, что специя повышает активность антиоксидантных ферментов. Это позитивно отражается на коже - повышается ее тонус, сокращается количество мимических морщин, улучшается цвет лица.

Чтобы получить максимум выгоды от «золотой специи», употребляйте ее вместе с жирной пищей.

Кориандр поможет сбросить лишний вес

Кориандр содержит витамины А, С, К. В его состав входят антиоксиданты, жирные кислоты, дубильные вещества, а листья и семена богаты эфирными маслами. Растение не калорийно - всего 24 ккал на 100 г.

Специя улучшает пищеварение, обладает легким слабительным действием, устраняет застой в почках и выводит лишнюю воду из организма. Настой семян этого растения снижает уровень глюкозы и холестерина в организме, помогает распрощаться с лишними килограммами.


Настой для стройности. 1 ч. л. семян кориандра залейте стаканом кипятка, накройте крышкой и оставьте настаиваться в теплом месте 2 часа. Затем процедите. Принимайте перед едой трижды в день.

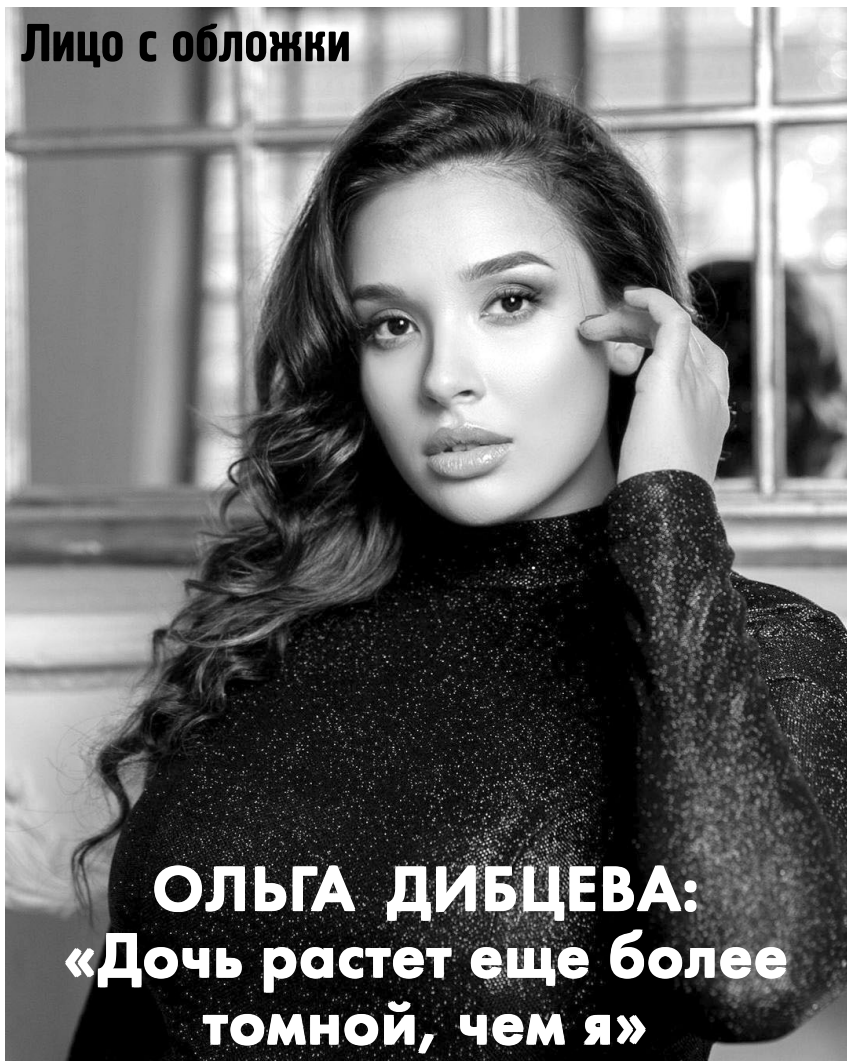
Исследователи из Великобритании пришли к выводу: кориандр успешно борется с воспалительными процессами.

Гвоздика предупредит онкологию

Специя обладает мощным бактерицидным, обезболивающим, ранозаживляющим и спазмолитическим действием. В составе гвоздики - витамины А, группы В, С, Е, К, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, марганец и другие вещества.

Эфирное масло пряности облегчает дыхание при ОРВИ, а один бутон сушеной гвоздики в кофе или чае стимулирует мозговое кровообращение и повышает работоспособность. Исследователи из США считают, что употребление гвоздики способно предупредить онкологию. Все дело в эвгеноле, который входит в состав пряности, - он подавляет рост раковых клеток.

Записная книжка	Этап розыгрыша кубка																		
	☺ ☺ ☺ Похитили бандиты мужика. Притащили его на озеро, опускают головой в воду и спрашивают: - Доллары есть? - Нет. - Евро есть? - Нет. - Рубли есть? - Мужики вы или поглубже опускайте, или дольше держите - ничего не видно же!			Грусть наоборот	Зелёная кручина		Процедура со шприцем	"Шип" дикобраза		Французский баснописец, эстафету от которого перехватил И. Крылов									
				Лакомство верблюда	Смещение по фазе		Тип автостраховки					Спец по очкам		Парадная церковь					
				Жила на удочке		Противный жадина								Ветка винограда					
	Шершавость в чайнике	Зверёк на эвкалипте	Слой породы					Футбольная площадка											
				Острая сторона ножа	Головоломка-мозаика		Наш родной материк		Достойное царя место										
"Легальная" иномарка	1		Итальянские макароны										Трио взводов				Северный ветер		
						Сынок Каракулы		Премия нашего ТВ											
	Клуб "красно-белых"		Джентльменская палка	Бизон в лесах Европы				"Лицо" телевизора		Незрелый виноград				Нимфа-горянка					
	И Банаба, и Бикини					Улётная профессия													
	Принадлежность Нептуна и символ Украины			Скандинавский бог	Два вазари в дзюдо		Вывод, результат	И твид, и бархат	Поэт, который поёт										
						Киллер Колобка							Садовая замазка				Краткость изложения		
				Коренной варшавянин						Абрис яйца									
Одинокая скала		Обувь под неглиже						Склад с документами		Незалежная "Дума"									
				Подарок курочки Рябы		Смола из коры дерева													
Через ... колоду		"Ведёрко" из бересты	Окаменевшая смола																
					Щит с расписанием		Деньги в кошельке		Котелок туриста										
Гром оркестром		"Алгебра" в ранце																	
					Течёт из вулкана														
Миниатюрная лиса		Птица вместо борзой						"Голизм" на пляже											
										 <p>Бахчевое растение</p>									



ОЛЬГА ДИБЦЕВА: «Дочь растет еще более томной, чем я»

Зритель успел полюбить обаятельную Ольгу Дибцеву за роли эмоциональных и открытых к новым свершениям дам («Мылодрама», «Не-реальности», «Холоп» и др.), а сама актриса решила на месте и в привычных амплуа не топтаться - и пошла в режиссеры и сценаристы.

- Ольга, в недавнем комедийном сериале «Барабашка» в онлайн-кинотеатре Premier вы выступили и в качестве актрисы, и в качестве соавтора сценария. Какую именно часть работы выполняли?

- Так вышло, что три года я уже работаю на киностудии Look Film режиссером и сценаристом. Это студия Александра Плотникова и Бориса Хлебникова («Коктебель», «Аритмия» и др.). И вот Борис пригласил меня сотрудничать - с ними я сперва сняла полнометражный фильм «Я - богиня», а потом и сериал «Барабашка».

У меня есть постоянный соавтор - Александр Собичевский, он же стал режиссером комедийного проекта. Вместе с ним мы полностью придумали историю - сцену за сценой, а после он прописал диалоги. Так что, получается, я выступила полноправным соавтором сцена-

рия. Такая вот творческая лаборатория.

- Насколько сложно играть свой же сценарий? Коллеги не ругались? Ведь у актеров часто принято передельывать материал прямо на съемочной площадке.

- Наоборот, легко и с любовью. Когда проект снимается по сценарию, который создавал в том числе и режиссер, получается работа полноценной авторской группы. Не то что не ругались - все кайфовали. Все мы - близкие друзья, коллеги. Так что все было здорово.

- И ваша героиня, и ее папа списаны с вас и вашего отца. Что в героях сильно похоже на ваши черты, а что кардинально отличается?

- В сценарий мы стараемся брать все из жизни, поэтому и героиня оказалась сильно похожей на меня. Внимательно наблюдаем и придумываем ситуации, которые

могли бы произойти с героями, исходя из реально случившихся событий. Вот Евгений Муравич, сыгравший отца моей Оли, даже внешне похож на моего папу - и по пластике тела в том числе.

Мой папа, конечно, более интеллигентный, образованный, он чаще рассказывает о культурных событиях, художниках и писателях, но в целом - да, похожи. Хотя есть и очевидные отличия: герой Муравича получился более суетливым и боязливым.

- Персонажей сериала терроризирует барабашка. Когда вы были маленькой, то сами верили в домового?

- Да! В кого только не верила... У меня было довольно трудное детство: 90-е годы, спальный район Петербурга, поэтому, чтобы «подсластить» реальность, приходилось верить в сказочные вещи. Тогда я еще впервые посмотрела фильм «Инопланетянин» - до сих пор мое любимое кино, и поверила, что когда-нибудь и ко мне прилетит такой же друг.

- А если более широко: в мистику верите?

- Я верю в Бога и чудеса, которые он умеет творить. А это, конечно, не мистика. Верю, если человек молится и ведет праведный образ жизни, то у него все будет происходить гораздо лучше, чем он даже может себе представить на любой «карте желаний». У меня такие ценности. Были разные этапы жизни, я долго шла к вере, так что теперь - вот так.

- Как прошел ваш режиссерский дебют? Что было самым сложным, к чему вы не были готовы?

- Все было круто. Работали над сценарием три года, потом полгода, пока шли съемки, работала практически без выходных. В итоге получился сложный постановочный фильм - с трюками, масштабными декорациями, драками, специальными постройками. Кроме того, я играла одну из главных ролей. Сложнее всего было и играть, и режиссировать - к тому же у меня был один из самых безумных персонажей картины, так что постоянно требовался драйв: рвать, метать, хохотать, бегать и прыгать.

После каждого дубля приходилось бегать на плейбек (режиссерский пульта, где на мониторе можно увидеть черновой вариант съемки. - Авт.) и отсматривать, каким получился отснятый материал, что нужно поменять или скорректировать, и вернуться.

- Каково было работать с суперзвездами в статусе как бы начальника? Слушаются?

- Ну, мы же дружим с артистами.

Поэтому ощущения их иного, особого статуса не было. Собственно, я и не строила из себя строгого режиссера, который раздает команды. Просто делала общее дело. Мы снимали материал, который нравился и ребятам-актерам, и мне. Так что и я ко всем прислушивалась, и все ко мне - тоже. Кстати, забыла сказать: помимо всего перечисленного нужно было еще успевать съездить в Псковскую область, чтобы сняться в ночных сменах во второй части фильма «Холоп».

- На какой стадии проходит работа во второй части «Холопа»? Что нового мы увидим?

- Работа кипит. Абсолютно голливудские условия съемок! Крутая команда, к проекту присоединилась моя любимая Аглая Тарасова. Вторая часть получается еще более интересной, забойной. Мы знаем, за что проект полюбил зритель, и постараемся удивить его еще больше.

- И без того в непростой ситуации врачи говорят в том числе и о новых эпидемиях: гриппа, оспы обезьян, коронавируса. Вы помните, как проходила ваша самоизоляция? Сильно повлияла психологически герметичность?

- Для меня, наоборот, классно прошла. Я только родила дочь, когда начался разгар пандемии, так что для меня это был декретный отпуск (смеется). Если случится еще раз? Да пожалуйста. Мы уже научены. Тем более когда дома есть любимые люди, мир в семье - находиться закрытым в таких условиях совсем не сложно.

- Какой растёт Серафима? Чем сильнее всего удивляет?

- Дочь растёт потрясающе умной, отлично разговаривает, хотя ей еще нет трех лет. Очень спокойная и вдумчивая, при этом нежная и женственная. Еще более томная, чем я, хотя и сосредоточенная. Когда еще была младенцем, очень внимательно всех рассматривала, и продавщицы соседних магазинов прозвали ее «профессором». Встречали так: «Вот профессор приехал».

Этот статус Серафима оправдывает. Если играет или еще чем-то увлечена, ее просто невозможно отвлечь, все доведет до конца. Думаю, это в мужа - он тоже собранный и четкий (Роман Бочаров работает в сфере IT. - Авт.). А вот от меня - черты лица, глаза, хохочет, как я, и тоже артистичная. Так что, можно сказать, взяла от нас с мужем лучшее.



С мужем и с дочкой



- Вы больше воспитываете дочь или она вас?

- Да я вообще не воспитываю, можно сказать. То есть не делаю для этого ничего специально. Стараюсь научить тому, чтобы она слышала свои желания. Если говорит, что не хочет, заставляя никогда не стану. Так что у нас все происходит по любви и взаимоуважению, без нарочитого момента воспитания.

- Не появляются ли мысли о втором ребенке? Мальчике, например.

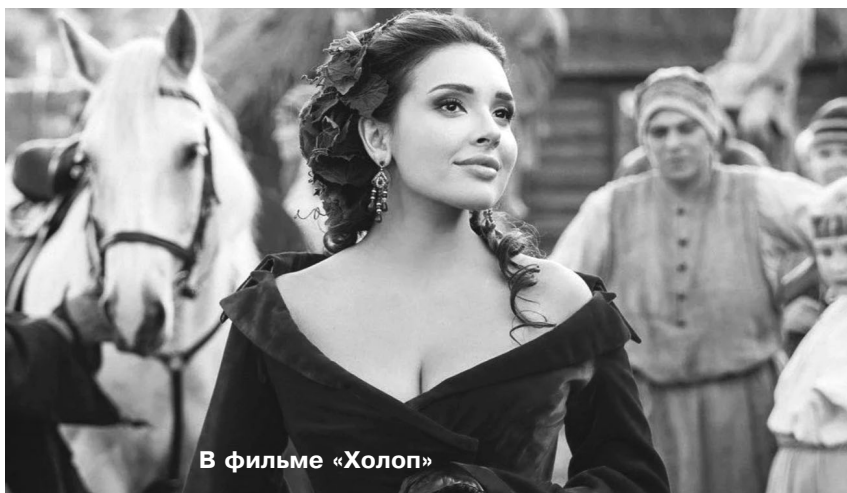
- Сейчас у меня много работы. Но вообще я, конечно, хотела бы. Муж тоже не против. Он в этом смысле абсолютно адекватный человек - никогда не будет давить, подгонять, для него на первом месте мои потребности, желания и мечты. Так что, возможно, в скором времени займемся этим вопросом, как только закончу несколько запущенных проектов.

- Как вас изменило материнство и нет ли желания написать сценарий об этом?

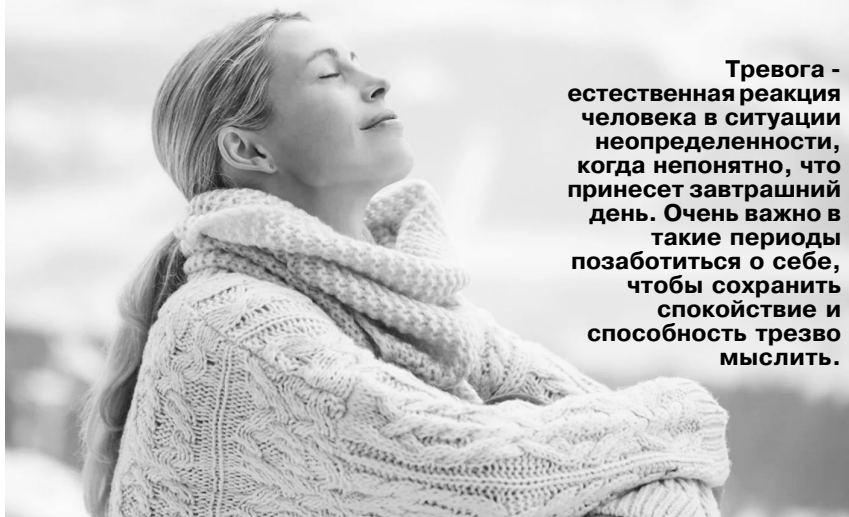
- Да, есть такие идеи в виде сценариев, которые я разрабатываю. Лично для меня материнство - кайф. Пока ничего ужасного и тяжелого в этом не увидела. Бог милывал, видимо, после того, как я уже наелась треша в своей жизни (смеется).



в фильме «Мылодрама»



В фильме «Холоп»



Тревога - естественная реакция человека в ситуации неопределенности, когда непонятно, что принесет завтрашний день. Очень важно в такие периоды позаботиться о себе, чтобы сохранить спокойствие и способность трезво мыслить.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Поводов для тревоги в наше время хватает. Что ни день, то не самые приятные новости. Они обрушиваются на нас как лавина. Повышается риск поддаться панике, начать принимать необдуманные решения и потерять покой и сон. Психологи рекомендуют создать вокруг себя атмосферу спокойствия и адекватности.

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ ДИЕТА

Если постоянно читать новости, смотреть телевизор и листать ленту в социальных сетях, то сложно оставаться безучастными к текущим событиям. Создатели контента не ставят перед собой цель успокоить аудиторию. Ради увеличения трафика они «подкармливают» нервность других, чтобы те почаще приходили за новой порцией тревожных новостей.

Конечно, спрятаться в информационном вакууме невозможно. Однако «почистить» информационное поле по силам каждому. Выбирайте те источники, которые дают четкие факты и не давят на ваши эмоции. Установите лимит на просмотр новостей и не берите гаджеты перед сном - это вопрос вашего психического здоровья.

2. РАБОЧАЯ РУТИНА

В состоянии тревоги опускаются руки, исчезает вдохновение. Творческие проекты и глобальные планы придется отложить до луч-

В состоянии тревоги необходимо соблюдать режим сна, питания, труда и отдыха. Так организму проще справиться с негативными мыслями.

ших времен. Вместо этого займитесь рутинными делами. Например, разберите почту, проведите инвентаризацию, подшейте документы, наведите порядок на своем рабочем столе. Несложные задания займут ваши руки и голову.

То же самое касается домашних дел. Генеральная уборка и лепка пельменей помогают бороться с тревожностью. А если заниматься этими делами вместе с семьей, то эффект будет еще заметнее.

3. НЕ ОСТАВАТЬСЯ В ОДИНОЧЕСТВЕ

Старайтесь как можно больше времени проводить с близкими. Тревожным людям обычно хочется забаррикадироваться в собственной квартире и не выходить на улицу. Но это плохая стратегия! Встречи с родными и друзьями помогают зарядиться энергией, спокойствием и позитивом. Главное - не обсуждать бесконечно события, которые у всех на слуху, а поговорить о более приятных вещах. Так придет осознание: «Я не одна во Вселенной, у меня есть близкие люди, которые не оставят меня в беде. А значит, можно не бояться трудностей».

4. ФОКУС НА НАСТОЯЩЕМ

Неуверенность в будущем нервирует. Нужно сознательно заставлять себя фокусироваться на настоящем. Если ситуация в вашем окружении настолько непредсказуемая, что горизонт планирования сузился до месяца или даже недели, концентрируйтесь именно на этом отрезке времени.

Вечером перед сном составьте подробный план на следующий день. Это упорядочит мысли и создаст ощущение контроля над своей жизнью. Планируйте не только рабочие задачи и домашние дела, но и приятные пустяки. Например: «11:00 - чай с конфетами на офисной кухне», «19:00 - онлайн-шопинг, покупка нового шарфа» или «21:00 - горячая ванна с пеной».

5. ДОЛГИЕ ПРОГУЛКИ

Физическая активность - главное оружие в борьбе с любым видом стресса. Дофамин, окситоцин и прочие гормоны заставляют нас думать, что мир вокруг не так уж безумен, а проблемы на самом деле решаемы. Однако в состоянии постоянной тревоги у вас может не хватить сил на полноценные занятия спортом. Альтернативой в таком случае станут вечерние прогулки. Ходьба успокаивает, улучшает сон. И это очень важно, ведь нарушения сна - один из симптомов нестабильного эмоционального состояния.

6. ЭСКАПИЗМ, ИЛИ ПОБЕГ ОТ РЕАЛЬНОСТИ

Уход от обыденной реальности в мир книг, фильмов или сериалов помогает на время забыть о неприятных обстоятельствах. Выбирайте сюжеты, которые далеки от действительности. Идеальным вариантом могут стать фэнтезийные истории про драконов и эльфов или классические детективы, где добро всегда побеждает зло. Подойдет все, что позволяет вам «разгрузить» голову и расслабиться.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ЧТО ЗАЩИТИТ ОТ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ
Когда тревога грозит перерасти в паническую атаку и нужно сбить накал эмоций прямо здесь и сейчас, попробуйте отвлекающие маневры. Если вы сидите, то встаньте и бодрым шагом пройдите несколько лестничных пролетов. По возможности включите холодную воду, сполосните лицо и поддержите запястья под струей воды. Температурный контраст поможет успокоиться.

Эффективны также дыхательные упражнения. Не нужны никакие сложные схемы, просто в течение 3-5 минут делайте глубокие вдохи-выдохи, полностью сосредоточившись на своих ощущениях.

Кажется, что закрыть глаза на измену любимого человека невозможно. Но мне пришлось это сделать. На какие жертвы только не пойдешь, лишь бы сохранить свое хрупкое счастье.

Недавно мы приехали с мужем из отпуска. Роскошный шведский стол и море способны творить чудеса! Таким парам, как мы (вместе больше десяти лет), бывает полезно уединиться и провести время вдвоем. Детей, Наташу с Сережкой, мы оставили с моей мамой. А сами отдохнули, будто это был медовый месяц, ей-богу.

Вскоре после возвращения домой я услышала от мужа: «Светулик, меня отправляют в командировку, не сердись». Сердце тут же рухнуло вниз. Как он мог называть меня Светуликом (прозвище, закрепившееся с самой свадьбы) и в то же время сообщать такую новость? Чтобы вы понимали, я не из тех женщин, которые держат мужа возле своей юбки. Нет, пожалуйста, поезжай в командировку. Только я знала, что Витя мне врет. Никуда его начальник не отправлял.

Это началось год назад, а может, раньше. Муж тогда уехал в командировку, и я не смогла до него дозвониться. Поговорила с его начальником, чтобы узнать, какие еще есть каналы связи. Артем Владимирович заявил мне: «Светлана, если кто-то и отправил Виктора Андреевича в командировку, то это точно был не я. Он просто взял отгул».

Не могу передать свое состояние тогда. Мы ведь ничего друг от друга не скрывали. Были лучшими друзьями, все у нас строилось на доверии. И на тебе... Почему-то о другой женщине я подумала в последний момент. Наверное, не могла поверить, что у Вити может быть кто-то кроме меня.

Когда супруг вернулся, я старалась вести себя так, будто ничего не произошло. Но как только он отлучился, тут же перерыла все его сумки. Чисто! Никакого намека на соперницу. Я, признаюсь, расслабилась, но потом вспомнила про старенький Витин ноутбук, за которым он иногда сидел по вечерам.

До ноутбука я добралась только спустя неделю, когда муж заболел и потерял бдительность. Тут-то все и вскрылось. Я нашла его переписку с другой женщиной. Начиная читать, я молила, чтобы речь шла о мимолетной интрижке. Но под конец уже знала: это не увлечение, а семья. Вторая семья.

Ее звали Катя. Катюша, Котенок - так называл возлюбленную Витя. А еще у Кати был ребенок - годовалый Борька, чьи фото она присылала моему мужу. А тот с умилением отвечал: «Надо же, ямочка на подбород-



У МУЖА ЕСТЬ ВТОРАЯ СЕМЬЯ

ке, как у меня!» Получается... Мне пришлось пролистать их переписку до самого конца, чтобы понять: Борька - Витин сын. Сомнений в этом быть не могло.

На следующий день я слегла с температурой 40 и отсутствием каких-либо простудных явлений. «От меня, наверное, подхватила», - виновато твердил Витя, но я точно знала, в чем тут дело. У меня болела душа - обманутая, израненная.

Температура не сбивалась. Родные уже стали бить тревогу, но скорую я вызвать не позволила. Знала, что все наладится само, как только я наконец приму решение. Оно пришло ко мне спустя пару дней. Нет, я не буду разрушать семью, которую столько лет выстраивала. Нет, я не оставлю сына и дочь без отца или с воскресным папой, что одно и то же. Я не стану «брошенкой». В конце концов, это я его первая встретила, а значит, он мой!

Я стала наблюдать за мужем. Думала: ну, должен же он где-то проколется, обнаружить свою тайную жизнь. Но нет, Витя был все так же нежен ко мне и заботлив по отношению к детям. По вечерам тайных переписок не вел и пароли на телефон не ставил. Разве что продолжал раз в месяц уезжать в странные командировки или «деловые поездки» на пару дней. С сыном ездил повидаться.

Я постоянно заходила на страничку любовницы мужа и размышляла о сложившейся ситуации. Да, вкус у моего Витеньки недурен. Кате на вид лет 25. Маленькая, худенькая - совсем еще девчонка. И как назло, лицо такое невинное, глаза - чистые, свет-

лые. Захочешь на такую наброситься с кулаками, а совесть не позволит.

Честно говоря, я несколько раз собиралась написать ей гневное сообщение. А потом подумала: ну и что мне это даст? Ситуация вскрыется, и, возможно, Вите придется делать выбор. Если раньше я была уверена, что он в любом случае остановится на мне, но теперь вся уверенность куда-то испарилась.

Словом, я замучила себя переживаниями. Даже муж заметил, что со мной что-то не так. Беспокоиться начал, предложил еще раз съездить в отпуск. А я тогда подумала: «Вот, не перестает обо мне заботиться! Так чего еще мне надо?» И все же, не сумев в одиночестве разобраться с собственными мыслями, я пожаловалась маме. Та не могла поверить: «Это наш Витенька? Зять, который и мухи не обидит? Это у него вторая семья?» Кажется, у нее был шок. А когда он прошел, мама продублировала мои собственные мысли, сказав: «Все мы не без греха».

Грешный Витенька развязал и мне руки. Нет, изменять ему я не пошла. Зато с легкостью стала тратить его якобы «командировочные», хотя раньше всегда стеснялась взять лишнюю копейку. Нагружаю мужа домашними делами, тогда как прежде жалела и сдувала с него пылинки. Заслужил.

А о сопернице я стараюсь не думать. Наверное, Витя до сих пор продолжает общение с ней из-за сына. Главное, что он до сих пор со мной, а значит, победитель в этой битве - я.

Светлана М.



ОВЕН



В этом месяце у Овнов будет возможность довести начатые дела до их логического заключения. Поэтому вместо того, чтобы тратить время понапрасну, звезды рекомендуют вам быстрее взяться за насущные дела, так как подобной возможности вам потом долго не представится. Также данный период, как нельзя, кстати, подходит для встречи с дальними родственниками, а также с теми людьми, что вы давно не видели, либо которых сами долго не навещали. Помните, что вокруг вас находятся люди, которые тоже иногда нуждаются в поддержке и заботе. Возможно, что помогая другим, вы сможете лучше понять себя, а также повысить свою значимость в собственных глазах, что тоже немало важно.

ТЕЛЕЦ



В декабре Тельцов ждет несколько неожиданных открытий, которые могут, как обрадовать их, так и разочаровать. В любом случае представителям знака будет о чем подумать в ближайшее время, ведь у большинства Тельцов действительно выпадет возможность изменить свою жизнь в лучшую сторону. В первом зимнем месяце представители знака не раз задумаются о том, для чего они живут и какую именно глобальную цель перед собой ставят. Именно поэтому декабрь для Тельцов станет месяцем непростых раздумий, но, возможно, если представители знака, верно, расставят для себя приоритеты, то смогут выйти на новый духовный уровень.

БЛИЗНЕЦЫ

В декабре 2022-го года Близнецы будут полностью захвачены предновогодними хлопотами. Словно маленькие дети, они будут мечтать о чуде, которое обязательно с ними случится, причем в ближайшее вре-



мя. Этот месяц предлагает Близнецам открыть в себе новые возможности, а также творческое начало. Пытаясь понять себя и других, представители знака будут делать много интересных открытий. Возможно, что именно скрытые внутренние ресурсы, подтолкнут представителей знака к определенному виду самовыражения. Это может быть неожиданно написанная песня, либо сочиненный наспех стих или же написанная акварельными красками картина.

РАК



В этом месяце Раки будут часто принимать решения, напрямую зависящие от их настроения. Подобные поступки могут привести к довольно плачевным последствиям. Исходя из этого, астропрогноз советует представителям знака взять себя в руки, и при принятии особенно важных решений руководствоваться все-таки здравым смыслом, а не резкими душевными порывами. В первый месяц зимы представители знака будут довольно активны в принятии различных важных решений, но в то же время излишне импульсивны и легкомысленны. Подобное поведение вряд ли сможет действительно помочь им разрешить их внутренние разногласия и противоречия.

ЛЕВ

В декабре Львы будут иметь небольшие материальные затруднения. Помимо этого, им придется быть терпеливыми, чтобы получить то, что они больше всего желают на данный момент. Действовать в открытую стоит только в том случае, если вы уверены, что верно рассчитали свои силы и сможете достигнуть успеха с первого раза. Ни в коем случае не стоит поддаваться своим эмоциям и что-то требовать от окружающих. Ведь, по сути, вам никто и ничего не должен предоставить за просто так, даже если вы уверены в обратном.



Именно поэтому вам придется набраться терпения и следовать к своей цели маленькими осторожными шагами.

Возможно, им неоднократно захочется ускорить этот процесс, но звезды не советуют представителям знака этого делать.

ДЕВА



В первый месяц зимы Девы ощутят небывалый духовный подъем, что подтолкнет многих из них к решительным действиям. Поэтому звезды советуют представителям знака быть более настойчивыми, а также стоять до конца за свои идеи. В этом месяце многие из представителей знака будут заняты решением принципиальных для них вопросов, которые могут быть связаны практически с любой жизненной сферой.

Но в любом случае вам нужно четко знать, какие вы ставите перед собой задачи и что именно отстаиваете.

Проявляя настойчивость и тренируя свою выдержку, представители знака смогут добиться в этот период небывалых успехов. Но все-таки вам стоит значительную часть времени уделять не только физическому и умственному труду, но и отдыху.

ВЕСЫ



Для вас наступит важный и судьбоносный период, в который вы не только сможете красиво подготовиться к новогодним праздникам, но и пересмотреть все свои ценности, взгляды на жизнь, приоритеты, чтобы начать в Новом году жизнь с чистого листа. В начале месяца у Весов обострится интуиция, и они смогут достаточно времени и внимания уделить себе, близким людям и приятным знакомым. На этот раз вас ничто не будет отвлекать от общения, в котором вы заметите важные детали, на которые раньше не обращали внимания. Именно это заставит Весов пересмотреть не только отношения с окружающими, но и понять, чего именно они хотят от жизни.

СКОРПИОН



Первый месяц зимы не сразу расставит все на места. Временами вы будете остро ощущать, что вам не хватает поддержки и любви, однако в вашей жизни наступит светлая полоса. Вторая половина декабря будет для вас более счастливой, чем первая. Именно в это время вы сможете осуществить многие свои мечты и желания, чтобы почувствовать себя на высоте. Постарайтесь тщательно подготовиться к своему счастливому шансу, чтобы Новый год встретить с новыми силами и вдохновением приятными возможностями. Тогда ваша жизнь наполнится совсем иным смыслом, и вы сможете не только почувствовать, что такое настоящее счастье, но и поделиться им с близкими людьми.

СТРЕЛЕЦ

Последний месяц года будет богат на различные шоу, праздники и приглашения в гости. Представители знака смогут в декабре завершить все начатые дела. Однако в начале месяца все ваши планы переменит



какой-то случай. Именно по этой причине вам придется много времени потратить на то, чтобы решать чужие проблемы или пытаться срочно приводить документы в порядок. Неприятная полоса продлится недолго. Декабрь будет благоприятен для духовного развития, расширения собственного кругозора и покупки приятных подарков друзьям.

Вы будете приятно удивлены тому, что на вашу просьбу откликнутся множество людей.

КОЗЕРОГ



В декабре для вас наступит период тишины и размеренности. Вы сможете не только завершить собственные дела и начинания, но и уделить больше времени себе и близким. Некоторые неожиданные изменения ваши планы на будущее и заставят по-другому посмотреть на привычные вещи. Предпраздничная суета, подарки, отсчеты и приглашения не затронут ваше сердце. Представители знака решат отдалиться на время от общения и делать только то, что считают важным. В начале месяца для вас наступит период обманчивого спокойствия, который закончится неожиданностью.

Именно по этой причине Козероги выйдут из тени и начнут действовать, приступая к тому, что откладывалось раньше.

ВОДОЛЕЙ



В декабре представителей знака ожидает напряженный период, но он больше всего будет связан с эмоциональной стороной. Как таковой работы будет не много. А вот волнений и переживаний за близких и родных людей будет предостаточно. И именно это может расшатать нервную систему Водолея, дестабилизируя его и лишая возможности адекватно оценивать ситуацию и принимать быстрые, верные решения. С начала декабря звезды советуют вам определить для себя важные моменты на месяц. В первую очередь надо взяться за то, что откладывалось в течение года и до чего руки так и не дошли.

Декабрь в этом случае станет идеальным месяцем. У вас освободится немного времени, которое вы как раз и можете потратить на все давно запланированные дела.

РЫБЫ



Декабрь 2022 подарит вам множество романтических моментов в жизни, вы сможете проявить себя в творчестве или найти себе интересное хобби, которое может перевернуть всю вашу жизнь. Постарайтесь не ограничивать свои желания, чтобы фортуна была на вашей стороне.

Для многих Рыб последний месяц года может стать ярким и очень плодотворным, не только в деловой, но и в финансовой сфере. Многие Рыбы получают денежные подарки, премии или выигрыши, который позволит вам не только получить исполнить свои самые смелые желания, но и стать ярче, привлекательнее и интереснее.

Не бойтесь экспериментировать: в этом месяце вам многое принесет удачу.



ЛЮБОВЬ, ЗАВИСИМОСТЬ ИЛИ АБЬЮЗ?

Иногда под маской любви прячется зависимость от партнера. В таком случае отношения часто становятся токсичными, и выпутаться из них непросто. Как понять, что пора расставаться?

Каждый хотя бы раз в жизни задавался вопросом: «То, что я испытываю сейчас, - это любовь?» Исследовать свои эмоции и размышлять о чувствах - хорошая практика. Но самостоятельно бывает непросто разобраться в этом. Мешают розовые очки, флер романтики, слова второй половинки: «У нас все хорошо! Мы с тобой счастливы». И все же в голове зреют сомнения. Человек не понимает, что происходит. Он в отношениях, но счастлив ли?

Рано или поздно придется взглянуть правде в глаза. Вот какие тревожные звоночки важно не пропустить.

ПОСТОЯННЫЙ КОНТРОЛЬ

Контролировать маленького ребенка - нормально. У него недостаточно жизненного опыта, чтобы принимать самостоятельные решения. Но постоянный контроль в паре говорит о том, что один человек (чаще мужчина) подчеркивает свое превосходство над другим. Он хочет знать все: с кем любимая говорит по телефону, сколько зарабатывает и на что тратит, какие у нее отношения с коллегами, что происходит на ее страничках в социальных сетях и т.д.

Если общение с партнером обычно напоминает допрос с пристрасствием, то стоит задуматься, любовь ли это. В психологии такое поведение называется абьюзивным и подразумевает психологическое насилие.

«ЭТО ЖЕ ШУТКА!»

Добрые шутки обычно не вызывают слез, не роняют самооценку и не заставляют одного из партнеров стыдиться себя. Но бывает и по-другому. Если мужчина не упускает возможности обидно подколоть вас, да еще и при посторонних, то он не сильно заботится о вашем эмоциональном состоянии. Ему куда важнее всем продемонстрировать, кто у вас в паре главный, а кого можно безнаказанно унижить. Подобные отношения назвать здоровыми невозможно.

«У ТЕБЯ СТОЛЬКО НЕДОСТАТКОВ...»

В токсичных союзах агрессор не следит за своей речью. Для него кажутся нормальными фразы: «Да кто тебя еще полюбит, кроме меня?», «С таким характером тебя никто замуж не возьмет», «Скажи спасибо, что я с тобой начал отношения». Сам он при этом идеальный: самый красивый, самый стройный - лучше всех.

Если мужчина любит женщину, он не станет указывать на ее недостатки в унижительной форме. И уж тем более не попытается возвыситься на фоне партнерши. Абьюз чистой воды!

МАНИПУЛЯЦИИ

Когда жертва пытается выйти из токсичных отношений, второй партнер обычно пускает в ход манипуляции. От него можно ожидать чего угодно: от слез и криков до откоро-

венного шантажа («Уйдешь от меня, и я всем расскажу о твоей тайне / наложу на себя руки»).

В здоровых отношениях нет места манипуляциям и унижениям. В атмосфере принятия и заботы влюбленный человек расцветает, чувствует себя уверенно. А вот когда он начинает сомневаться в себе, критиковать свою внешность, обесценивать достижения, то, возможно, это результат постоянной критики со стороны партнера.

Абьюзерам только на руку, если вторая половина считает себя некрасивой, бесталанной и безнадёжной личностью. Иными словами - имеет заниженную самооценку. Так легче ею манипулировать, а значит, жертва никуда не уйдет.

АГРЕССИЯ И ОБИДЫ

При малейшей попытке отстоять свои личные границы вы сталкиваетесь с приступами ярости или обиды. Конечно, ссоры случаются в любых отношениях, но в токсичных они происходят особенно ярко. И чаще всего без повода.

Партнер будет гиперболизировать ситуацию, отрицать любые свои ошибки, выставлять виноватой жертву и демонстративно собирать вещи. Если человек даже слышать не хочет о том, что над отношениями должны работать оба и с его стороны тоже могут допускаться ошибки, то нужно бежать от него как можно быстрее и дальше. В противном случае вы рискуете своим психическим и физическим здоровьем. Неужели вы готовы прожить всю жизнь в страхе рядом с агрессором? Это не любовь!


НЕ ПРОСТО КРИЗИС В ОТНОШЕНИЯХ

Важно уметь отличать абьюз от семейного кризиса в отношениях. Кризисы неизбежны внутри любой семьи и чаще всего случаются после 3, 7 и 15 лет брака. А вот отношения с агрессором становятся абьюзивными практически сразу после конфетно-буquetного периода. В этот момент манипулятор уверен в том, что «окрутил» жертву, и показывает свое истинное лицо.

Пройдите небольшой тест, чтобы узнать, все ли в порядке в вашей паре. Оставайтесь в одиночестве, в тишине, и честно ответьте на следующие вопросы.

- Счастлива ли я?
 - Получаю ли я поддержку от партнера?
 - Комфортно ли мне в этих отношениях?
 - Могу ли я быть самой собой рядом с любимым?
 - Чувствую ли я себя в безопасности?
- 2-3 отрицательных ответа говорят о том, что эти отношения абьюзивные.

Ваш любимый сканворд

Мнение критика	"Ц" в цуп	Тяжелый кавалерист	Частица света	Нога Барбоса	Ее бог сотворил	Делец	Дудка охотника		
				Рай		Кукольн. театр			
Попрыгунья...	Ед. яркости			Смущается, как красна...					
Скорость	Чеботы		Оболочка зерна				Шапка снеговика		
				Туманная дымка					
Большая ящерица				 <p>Кусковой сахар</p>					
Эгей для Эгейского моря	Остановка в речи	Связаны для ног	На нем жарят шашлык				Белодорожка	Житель Аляски	Ящик из бересты
"Вечер" Эллинов							Фильм "Луна..."		
...Бююэль							Около Сочи		
		"Багаж" предков					Суп из грудинки		
Плебисцит	Кролик из цилиндра	Все в порядке	Попросить денег в...	Убежище зверя	Человек для комара	В нем — серыга			
				Высшее военное ведомство					
	1	Хрупкий на морозе металл				Реки Тигр и...	"Горе от ума", генерал	Корабль Ясона	Валюта не хуже доллара
			Накинутый на вола хомут	Кутюрье					
				Шоу Маслякова					
"Дрессировщик" кобры	"Гараж", актер	"Яма" в памяти				Крыша над головой			
				Искривление	Триколор			Службная порода собак	
					Ценная рыба				
Часть домны	Декоративный бульдог	Антипода	Дружина			Китайская редька			
Стужа									
Поленья				Шкварки			Ты и ты, двое	Икона — святой...	
				Жанр яп. театра					
			Давящий груз			Ученик Сократа			
	Любит родину								
	Дума				Стихи Омара Хайяма				
			Боковая стенка корабля				Яхта с косыми парусами		



ПОДОЖДЕМ СЛЕДУЮЩЕГО?

Порой нам кажется, что каждый следующий поклонник будет лучше предыдущего. Но вот незадача: однажды кавалеры попросту заканчиваются, и что остается делать?

Однажды Катя, маленькая девочка, застала интересную картину. Бабушка Вера Митрофановна умоляла ее маму Наташу броситься вслед уходящему Катиному папе. Но гордая Наталья Евгеньевна возразила: «Не родился еще тот мужчина, за которым я буду бегать!» И добавила: «Следующий будет лучше!»

МАМА ПЛОХОГО НЕ ПОСОВЕТУЕТ!

Катя помнила, с каким трудом переживала крах своей первой любви. Его звали Костя, и он выбрал не ее, а подругу Дашу. Катини чувства были разбиты, и она ждала от матери как минимум участия. Но та сразу пресекла все «сопли». Теория про следующего снова сработала. Но, что

удивительно, в этот раз она впервые дала результаты. Прошел месяц-другой, и Катя влюбилась снова - в более перспективного Женьку, соседа по подъезду.

Девочка день за днем убеждалась в этой прекрасной теории своими глазами. Мама, не побежавшая в тот заветный день вслед за ее отцом, недолго оставалась одна. Катя быстро простила ей развод и с интересом стала наблюдать за бурной личной жизнью. Евгения Петровича сменил дядя Лева, а дядю Леву - Кирилл Иванович.

- Понимаешь, ласточка моя, - сказала как-то мама, - в личных делах нельзя останавливаться на достигнутом. Надо всегда стремиться к большему! И верить в себя, конечно.

Наталья Евгеньевна в себя точно верила. Вот только в погоне за идеальным отчимом для дочери и мужем для себя она пропустила коварную онкологию. Сгорела, как птица Феникс, буквально за пару месяцев. На ее пышные похороны пожаловали все ее прежние кавалеры. Зрелище было незабываемое.

В ПОИСКАХ ПЕРСПЕКТИВНОГО

Катя заглянула в глазок и поморщилась. За дверью стоял Витя - ее давний и самый надеждливый из поклонников. Пустить или нет?

- Катюша, чем же он тебе не нравится? Окончил университет, работает юристом. Наверное, много зарабатывает, - уговаривала Вера Митрофановна.

Катя, не желая расстраивать старушку, не стала озвучивать заработок молодого человека. Она помнила советы матери: ухаживать - пожалуйста, но надежды не давать. Поэтому до поры до времени Виктором Катя пользовалась как запасным вариантом.

Ну, а дальше, как и предсказывала мама, на горизонте появился кое-кто получше. В один из визитов в ресторан, куда Катя пришла вместе с Витей, им за столик вдруг принесли бутылку шампанского. Комплимент от заведения преподнес его хозяин - симпатичный мужчина лет тридцати с явными грузинскими корнями. Его звали Ладо.

Не стесняясь пикантности ситуации. Катя флиртовала с владельцем весь вечер, а Вите оста-

валось только прятать глаза. В конце концов, она отправила его домой:

- Знаешь, мне надо еще к подружке забежать, так что проводить меня не нужно.

Уже в первый вечер они с Ладом узнали друг о друге столько, что можно было целую книгу написать! Но главное Катя выяснила уже с первых минут: этот кавалер обеспеченный и щедрый.

КТО ПРАВИТ БАЛ?

Спустя неделю Лад уже стоял на пороге Катиной квартиры, держа за спиной букет для бабушки. Отметив галантность ухажера, Вера Митрофановна весь вечер пела ему дифирамбы.

Все рухнуло в один миг. Как-то раз Катя зашла в ресторан без предупреждения, желая сделать любимому сюрприз. Юркнув в подсобное помещение как «своя», она застала неприятную картину. Лад, словно провинившегося пятилетнего мальчугана, отчитывал его отец. Девушке хватило пяти минут, чтобы понять, кто тут правит бал.

- Я тебе ежемесячно отплачиваю деньги, поставил управляющим своего ресторана, квартиру купил, машину купил, а ты? И глазом не моргну - все заберу, - сам крутиться будешь!

Катя попятилась назад и как можно быстрее выбежала на улицу. Что же получается, квартира, машина, ресторан и прочие блага были вовсе не заслугой Ладо?

Расставалась Катя с ним аккуратно, чтобы не ранить чувства. Сочинила что-то про неготовность к браку и нежелание заводить детей. Для Ладо, ценившего семейные ценности превыше всего, это прозвучало как приговор.

- Может, стоило поверить в него? В конце концов, он неплохо руководил заведением и показался мне довольно толковым, - с горечью рассуждала бабушка.

Катя задумчиво покачала головой. Ей было уже 27, и ждать, пока очередной кавалер повзрослеет и встанет на ноги, времени не было.

В ближайшие пару месяцев девушка посещала в гордом одиночестве рестораны, надеясь, что какой-нибудь красавчик подсядет за ее столик. Не подсел. Хо-

дила на научные конференции - вдруг какой-нибудь «умник» клюнет. Не клюнул. От безысходности зашла на сайт знакомств и там встретила Его.

ПЯТНА НА СОЛНЦЕ

Артур - весельчак и балагур - запал Кате в душу сразу. Встретились они уже спустя день, через неделю признались друг другу в любви. «Своя особенность» у Артура обнаружилась внезапно. На одно из свиданий он пришел с девочкой лет восьми.

- Это Алиса, мое приданое после развода. Ее мама живет в Европе, а дочка со мной.

Взглянув на девочку, в глазах которой плясали чертики, Катя невольно позавидовала ее матери, вовремя улетевшей подальше. В тот же вечер стало понятно, что будет трудно. Алиса язвила, хохмила, задавала предполагаемой мачехе массу неудобных вопросов.

Девушка решила дать себе месяц. Думала: «Попробую, вдруг получится...» Но на деле не выдержала и десяти дней.

- Понимаешь, - объясняла она позже бабушке, - дети - это не мое. Но как же обидно! Артур - перспективный, хорошо зарабатывает, мне понравился очень.

Вера Митрофановна покачала головой:

- А может, стоило поискать с ней подход? Явно же сердечко израненное, истосковавшееся по любви.

Катя только отмахнулась. Уж не ей точно лечить детские сердца. Вокруг много бездетных мужчин, которые окажутся ей симпатичны. Один из таких совсем скоро замаячил на горизонте.

Звали его Гена, но Кате так и хотелось все время сказать - Геннадий Петрович. Дело в том, что Гена был на пятнадцать лет старше.

Первое время симпатия сыграла свою роль, Катя даже забыла о пресловутых моральных нормах. Тем более, бабушка кавалера вновь одобрила, сказав, что он, судя по всему, надежный и ответственный. Так и было. Гена заботился о Кате, покупал ей все необходимое, поменял в их квартире смеситель, не раз забегал в магазин за продуктами. Но и у этого солнца оказались пятна.

МУЖЧИНА БЕЗ ИЗЪЯНОВ

Как-то раз Гена заболел. Ладно бы простуда или перелом, но у мужчины были проблемы с сердцем. Он попал в больницу на целых три недели, а Катя, как верная спутница, навещала его. В один из визитов девушка разговорила с врачом.

- Геннадию Петровичу - 45, опасный возраст. Он много работает, мало отдыхает. Добавьте к этому стрессы - и получите проблемы с сердцем.

После этих слов Катя шла домой сама не своя. А если через пару лет Гена отойдет в мир иной? На что себя Катя обрекает?

Бросить Геннадия девушка решила спустя неделю после того, как тот вышел из больницы. Новость сообщила аккуратно, чтобы, не дай бог, мужчина вновь не оказался в больничных стенах. Гена улыбнулся - как будто понял, что к чему. А вот бабушка ругала внука как никогда ранее:

- Да разве 45 лет - это возраст?

Над ее словами Катя размышляла несколько дней, а потом решила дать себе зарок: следующий окажется точно «тем самым». Правда, ждать его пришлось полтора года. За это время умерла Вера Митрофановна, Катя осталась одна. Но судьбоносное знакомство состоялось.

Алексей работал в дилерском центре, куда Катя пришла за покупкой своего первого автомобиля. Домой на нем она уезжала уже с новым возлюбленным. Молодой, ни разу не был женат, не обремененный детьми, с хорошим заработком и желанием завести семью. Казалось, в нем все было так, как надо. И все же какое-то сомнение терзало Катю.

Они уже и жить стали вместе, а девушка все продолжала приглядываться.

- Может, поженимся? - спросил он как-то раз за ужином.

Катя оторопела. Ну, кто так делает предложение? Никакой романтики! Она сидела, не зная, что ответить. Потом взяла любимого за руку и тихо попросила:

- Давай подождем. Зачем торопиться?

Тот кивнул. Катя долго вглядывалась в его лицо, но оно оставалось безмятежным - подождем, значит подождем. Леша так и не понял, что Катя снова решила подождать. Следующего.



ЕСЛИ РЕБЕНОК НИЧЕГО НЕ РАССКАЗЫВАЕТ

Вы пытаетесь узнать у подростка, как прошел его день, а в ответ слышите отрывистое: «Нормально». На этом разговор обычно заканчивается. Почему ребенок не делится своими проблемами или успехами? И как наладить диалог без давления?

Прежде чем устраивать сыну или дочери допрос и пускать в ход обвинения («Я твоя мать, неужели ты мне не доверяешь?!»), задумайтесь, было ли так всегда или на ваши отношения что-то повлияло недавно. Бывает не просто признаться самим себе в том, что мы невольно отталкиваем детей. Подросток, рассказывая о сокровенном, ждет от родителей поддержки, сочувствия, внимания, а в ответ получает кое-что другое. И в этом заключается проблема.

НЕ ПОМОЩЬ, А ОБВИНЕНИЯ

Рассказывает Татьяна, 38 лет: «У меня, как и у любой матери, болит сердце за своего ребенка. Я переживаю за него, особенно когда он совершает ошибки. Недавно заметила, что моя обычная реакция на слова сына: «Мам, я немного накосячил...» - ругань и крик. Я не хочу обидеть ребенка, просто так проявляются мои эмоции, страхи. Мне хочется защитить его от всего мира, а вместо этого я устраиваю сыну разнос. Например, говорю, что он сам виноват, допрыгался, доигрался, мать не слушал и тому подобное. Мой брат реагирует спокойно, и обычно ребенок идет за советом к нему. А мне, видимо, пора научиться контролировать себя».

Действительно, зачем делиться с родителями проблемами, если после этого на душе становится еще хуже. Уж лучше рассказать все кому-нибудь другому и не бояться

негативной реакции.

КОГДА МЫ НЕ СЛЫШИМ ДРУГ ДРУГА

Иногда коммуникация нарушается, потому что собеседники не слышат друг друга. Скажем, ребенок признается родителю: «Я получил двойку за контрольную». И поясняет: «Я плохо понимаю объяснения учителя, наверное, мне нужна еще чья-то помощь». Родитель из всего этого слышит только слово двойка и реагирует соответственно. «Нужно было готовиться!», «Ты меня позоришь!», «Не доучишься - дворы мести пойдешь!» - такая обратная связь кого угодно убедит перестать откровенничать.

А ведь можно прислушаться к просьбе подростка, предложить нанять репетитора, выяснить, нет ли у него проблем с концентрацией внимания в классе. Но большинство предпочитает идти по наименьшему пути сопротивления. Так и стоит ли потом удивляться тому, что сын (дочь) старается побыстрее закончить диалог?

«САМ СПРАВИШЬСЯ!»

Некоторые с детства привыкли слышать: «Ты сам разберешься», «Ты уже не маленький - справишься», «Ты не должен расстраивать родителей ни при каких обстоятельствах». Ребенок растет с ощущением того, что не имеет права подвести родных, не имеет права на ошибку: в его семье такое не прощается.

Но в реальности все оказывается сложнее - ошибается и сталкивается с проблемами каждый. И это нормально. Подросток же уверен в обратном, поэтому предпочитает не распространяться о своей жизни в кругу близких. Внутри сидит страх: «Они меня не поймут. Осудят. Скажут, что я неудачник». Но откуда взялась такая установка - быть идеальным? Скорее всего, от мамы с папой.

В подобных случаях профессиональная помощь требуется всей семье. Желательно пройти терапию и выяснить, почему отношения между родителями и ребенком (детьми) сложились таким образом.

НЕПРОШЕННЫЕ СОВЕТЫ

В психологии есть такое понятие - эмпатия. Это умение сопереживать другим людям, буквально ощущать эмоции собеседника. Чаще всего, когда чадо делится с родителями любовными переживаниями, мыслями о своих друзьях и планах, то ждет от родных именно эмпатии. А в ответ получает непрошенные советы: «Что значит ты подумываешь поступать на ветеринара? А как же юридический? Ты потом еще пожалеешь о своем решении!» Или: «Да зачем тебе этот Сашка сдался? Найдешь себе другого ухаера - дай я тебя с кем-нибудь познакомлю».

Прежде чем начинать срочно спасать ребенка, выясните, нужно ли ему это. Возможно, вполне достаточно будет объятий и фразы: «Ты всегда можешь рассчитывать на меня».

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

НАЧНИТЕ С СЕБЯ

Навык делиться новостями и разговаривать по душам может быть не сформирован в семье. Если вы не рассказываете домашним о том, как прошел ваш день, то не удивляйтесь тому, что этого не делает ваш ребенок.

Но не поздно все исправить и заложить новую традицию. Например, предложить всем членам семьи собираться за ужином и делиться интересными впечатлениями, полученными за день.

Важно не превращать подобные диалоги в попытки контролировать ребенка. Вы лишь слушатель, помните об этом. Со временем подросток привыкнет к доверительной обстановке в доме и пустит вас в свой мир. Но придется запастись терпением.

ПОЧЕМУ СВЯЩЕННИКИ НОСЯТ БОРОДУ?

Недавно задумалась: все ли священнослужители носят бороду? Обязательно ли это, или ее можно сбрить? Расскажите, пожалуйста, подробнее.

Н. Метлицкая.

Образ священника связан с ношением бороды. Однако это не обязательство, а всего лишь традиция - правда, имеющая корни. На то есть несколько причин.

Прежде всего, бороду носил сам Иисус Христос - именно такой образ дошел до нас. Сначала этот символ переняли апостолы, а потом и другие последователи и священнослужители.

Обратившись к Ветхому Завету, вы заметите, что сам Господь Бог велел не стричь «ни головы, ни бороды». Это считалось отсылкой к языческим традициям. Язычники специально отращивали волосы, а потом обрезали их в назначенное время у святых источников.

Ну и, конечно, борода с некоторым пор указывает на статус священнослужителя. Это, можно сказать, атрибут внешности батюшки. Хотя бывают священники и без бороды. Такое не возбраняется.



© Kate Nozik

КАКУЮ ДАТУ ВЫБРАТЬ ДЛЯ ВЕНЧАНИЯ?

Мы с супругом подбираем дату для венчания, но расходимся во мнениях. Подскажите, когда лучше всего совершать таинство?

Ангелина В.

Принимать решение о дате венчания супруги должны, исходя из собственных предпочтений. Церковь накладывает определенные календарные запреты, но их не так много.

Если говорить о дне недели, то лучше сделать выбор в пользу понедельника, среды, пятницы или воскресенья. Вторник, четверг и суббота - не лучшее время. Это день поминовения усопших, так что совершать таинство нежелательно.

Издавна считалось, что самый удачный день для венчания - первое воскресенье после Пасхи. Оно носит название Красной горки. Однако записываться нужно заранее: желающих обычно много. Также очередь бывает в те праздники, которые связаны с Пресвятой Богородицей. Божья Матерь является

покровительницей семьи и брака.

Теперь подробнее о запретах. В венчании вам могут отказать, если оно запланировано на время поста, дни сплошных седмиц и крупные церковные праздники. Также стоит заранее поинтересоваться календарем престольных праздников в конкретном храме - в эти дни таинство не проводится.

Существует мнение, будто месяц май не подходит ни для торжества в загсе, ни для венчания в церкви. «В мае - маяться», - говорят в народе. Однако это предрассудок.

Венчать принято только те пары, которые уже получили штамп в паспорте. А тем, кто женился более трех раз, в проведении таинства могут отказать. Эти и другие вопросы желательно заранее обсудить с батюшкой.

ЗА КОГО НЕЛЬЗЯ ПОДАВАТЬ ЗАПИСКИ В ХРАМЕ?

Часто подаю записки в церкви, но не уверена, что делаю это правильно. У меня появился вопрос: за всех ли можно подавать?

Мария.

В церковной записке принято указывать имена живых или усопших людей для того, чтобы их помянули в храме во время службы. Можно подавать их на литургию, молебен или панихиду. Рекомендуется писать имена, данные при крещении, полностью.

Есть два вида записок - «О здра-

вии» и «О упокоении». В первых называются люди, за которых следует творить молитвы о духовном и физическом здоровье, благополучии. Церковь не рекомендует упоминать в них явных грешников, не желающих каяться. Также не записывают некрещеных людей и представителей других религий. Об этом важно помнить, когда вы приходите в церковь.

В записках об упокоении упоминаются ушедшие в мир иной. Нельзя указывать людей, некрещеных при

жизни, а также самоубийц. Жизнь - бесценный Божий дар, так что те, кто сознательно отказывается от нее, совершают большую ошибку.

Как же быть, если родственник или близкий человек попал под один из запретов, и его имя нельзя писать в церковных записках? Можно молиться за него келейно - то есть в домашней обстановке, лично, перед семейным иконостасом. Делайте это каждый раз, когда почувствуете, что близкий нуждается в поддержке.



КАРМА НАСТИГЛА!

Задумывая недоброе, никогда не забывайте: все возвращается! Иногда даже быстрее, чем мы успеваем об этом подумать.

Сломала как-то раз моя дочка-первоклассница руку. И все бы ничего, но рука оказалась правая, так что на пару недель Наташа осталась на домашнем обучении. Ну, а я вместе с ней в качестве помощницы.

И вот едем мы с ней однажды в автобусе после врача. Час пик, людей много. Сидим - удалось ухватить два последних местечка. На одной из остановок в транспорт заходит женщина. Я сразу поняла, что она недовольна всем миром и переполненным автобусом в частности. На нашу беду, встала она рядом.

Поверьте, вокруг было немало тех, кому точно бы стоило уступить ей место. Рядом сидел студент, ко-

торый делал вид, что ничего не замечает, и взрослый мужчина, и девушка лет 30. Но жертвами этой несчастной стали именно мы с Наташей. Всю поездку она буравила нас взглядом и, видимо, мысленно проклинала. А я про себя думала: ну почему мы должны уступать? Я была в положении, стоять тяжело, дочка - с травмой.

Выходили мы с женщиной на одной остановке. Не выдержав, под конец она съязвила: «Сидят, как будто нога, а не рука сломана». А дальше произошло нечто невообразимое. Выходя из автобуса, эта дамочка вдруг оступилась и с размаху упала в лужу на тротуаре. И все бы ничего, но приехавшая скорая диагностировала у нее перелом ноги. Мы с Наташей поспешно ретировались. Ну и как после такого не поверить в закон кармы?

Е. Рядчикова.

А ведь Барсик предупреждал...

Хотите узнать, что за человек перед вами - посмотрите на то, как он обращается с животными. Взять, к примеру, нашего Барсика. Ему уже 14 лет, и за всю свою жизнь он ни разу не ошибался. Помню, например, как кот сходил в туалет в новые туфли моей вредной двоюродной тетушки.

И вот полгода назад моя дочь привела к нам знакомого своего молодого человека. С виду неплохой, но Барсик сразу стал подозрительно его обнюхивать. Потом отказался идти к нему на руки, хотя в целом наш кот довольно контактный и дружелюбный. Я сразу поняла: здесь что-то не так.

А когда этот юноша зашел в сле-

дующий раз, я стала свидетельницей неприятной картины. Потенциальный жених отшвырнул ногой наше пушистое чудо в тот момент, когда тот хотел его обнюхать. Я тут же исчезла в комнате, а потом пересказала инцидент дочери. Она меня не слушала. И вот результат.

Через три месяца их совместной жизни моя девочка начала жаловаться на хамство мужа, иногда даже агрессию. Пока на словах, но ведь это только начало! Недавно дочка вернулась домой, сказала «Хватит!». Что и требовалось доказать...

Да, Барсика надо было слушать!

Евгения.

Я врач, а не бесплатный справочник!

Я знаю, что, как врач, обязана помогать всем, кто нуждается в помощи. В конце концов - да, клятву Гиппократова давали. Но одно дело помогать экстренно или работать в клинике и получать за это зарплату, и совсем другое быть бесплатным справочником, причем ежедневно!

Последние два года у меня выдалась суматошными - я переезжала трижды! И все три раза, как только в подъезде узнавали, что поселился врач, к моей квартире не зарастала народная тропа. То давление померить зайдут, то порез обработать, то насчет серьезного заболевания проконсультироваться. И ведь не откажешь! Как прогнать мать с грудным малышом или старушку, которая еле стоит на ногах? Вот и получалось, что после основной смены у меня начиналась дополнительная, уже на дому.

Месяц назад я переехала вновь. И решила, что больше прежних ошибок не допущу! Недавно одна из соседок поинтересовалась, кем я работаю, а я, не краснея, ответила: «Администратором в салоне красоты». Врать, конечно, нехорошо, но в моем случае это ложь во благо.

Наталья.

Родители обязаны помогать детям?

Мне 58 лет. Кажется, самое время для того, чтобы пожить немного для себя и вдоволь насладиться жизнью. Только вот не получается. А виной тому мой сын, который чуть ли не ежедневно обвиняет - «ты нам в этом не помогла, ты здесь не поддержала».

Всю свою жизнь максимально я старалась посвятить сыну - он у нас единственный. А когда 15 лет назад муж умер, я полностью сосредоточилась на ребенке. Но теперь он вырос и, кажется, может и сам о себе позаботиться.

Тем не менее каждый день я слышу: «Мама, надо посидеть с внуками», «Можешь приготовить нам обед?», «Не одолжишь до зарплаты? Не хватает на коммуналку». А ведь ему уже 35 лет - взрослый дядя, который, по идее, сам должен матери помогать.

Но я пока держусь. По возможности помогаю, но где надо, отстаиваю свою свободу. Терпеливо объясняю: я заслужила отдых и покой!

М. Ставропольцева.

Иногда человек уверен, что выглядит в глазах окружающих определенным образом. А на деле другие воспринимают его совсем иначе. Вот почему порой стоит взглянуть на себя со стороны.

Зачастую мы имеем искаженное представление о самих себе. И это нормально: сложно оставаться объективными в таких вопросах. Чтобы не строить зря догадок, пройдите тест.

1. Вы переживаете о том, что о вас думают другие?

А. Я уверена: большинство относится ко мне хорошо.

Б. Нет, мне безразлично мнение окружающих.

В. Да, меня это в некоторой степени волнует.

Г. В принципе, нет. Но, если узнаю что-то плохое о себе, могу отреагировать.

2. С вами пытается познакомиться мужчина. Что будете делать?

А. Не знакомлюсь просто так.

Б. Сделаю вид, что я неприступная. Пусть покоряет!

В. Покраснею, разволнуюсь неоднозначно.

Г. С удовольствием поболтаю с ним.

3. Какой отдых вы предпочитаете?

А. В тех местах, где я уже когда-то бывала.

Б. Вдалеке ото всех, в одиночестве.

В. Подойдет романтический вояж.

Г. Люблю экстрим и все новое.

4. Подруга сделала неудачную стрижку. Скажете ей правду?

А. Да, но наедине, а не при всех.

Б. Нет, потому что мне все равно.

В. Ни в коем случае! Она же обидится...

Г. Пожалуй, не удержусь. Наверняка пошучу на эту тему.

5. Как вы себя чувствуете среди незнакомой публики?

А. Стараюсь сразу завести связи. Почему бы и нет?

Б. Нахожусь в стороне, присматриваюсь.

В. Волнуюсь, боюсь сделать что-то не так.

Г. Я чувствую себя как рыба в воде: это моя стихия.

6. Какая вы в любви?

А. Надежная: никогда не предаю и не брошу.

Б. Загадочная: попробуй разгадай-ка!

В. Чувствительная и ранимая.

Г. Спонтанная, непредсказуемая.

7. Нужно рассказать о себе другим. О чем поведаете?



А. Строго по фактам - где родилась, сколько лет, чем занимаюсь.

Б. Выложу минимум информации: не люблю распространяться.

В. Поведу о самом ярком воспоминании.

Г. Расскажу обо всех своих талантах и наградах.

8. Когда вы чувствуете себя счастливой?

А. Когда достигаю очередной цели.

Б. Если занимаюсь самосовершенствованием.

В. В жизни все отлично, значит, я счастлива.

Г. Когда пробую что-то новое, меняю привычки.

9. С кем вам трудно общаться?

А. С необязательными и непунктуальными людьми.

Б. С чрезмерно болтливыми и навязчивыми. Бесят!

В. Со строгими, черствыми.

Г. Со спокойными, «пуленепробиваемыми».

10. Вы оказались в центре внимания. Что скажете?

А. «Я там, где и должна быть».

Б. «Угадайте, что я хочу вам сказать...»

В. «Ой, я здесь совершенно случайно».

Г. «Ух ты! Я вам сейчас что-нибудь покажу».

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А НА ВАС МОЖНО ПОЛОЖИТЬСЯ

Окружающим вы кажетесь весьма надежным человеком, на которого можно положиться. Они ценят некоторые ваши качества - например, умение приходить на помощь и быстро решать вопросы. Однако иногда такие персонажи выглядят чрезмерно занудными: не всем хочется заводить с ними знакомство. Тем более, слишком часто помогая другим, вы рискуете забыть про себя любимую.

Большинство Б ЗАГАДОЧНАЯ НАТУРА

Со стороны вы можете казаться излишне замкнутой и даже нелюдимой. Кто-то считает это приятной загадочностью, а кто-то - снобизмом. Безусловно, это может быть методом защиты от нежелательных контактов, и все же слегка поработать над собой стоит. Загадочность

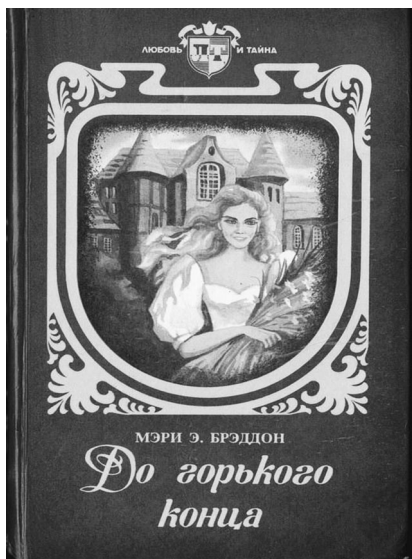
должна быть привлекательной, а не отпугивающей.

Большинство В РАНИМОЕ СЕРДЦЕ

«Неженка» - так вас наверняка называют за глаза. Для многих вы чрезмерно ранимая натура. Такие люди могут заплакать из-за пустяка или закатить истерику на ровном месте. Потом, конечно, жалеют об этом. Учитесь держать эмоции при себе, чтобы не растерять друзей. А еще наращивайте броню.

Большинство Г ВЫ СЛИШКОМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫ

Для других вы чересчур эмоциональны. Можете быть несдержанны и часто взрываетесь там, где остальные бы отреагировали спокойнее. В вас слишком много нерастроченной энергии - вот в чем проблема. Как только вы найдете ей применение, сразу превратитесь в более сдержанного человека. Попробуйте!



(Продолжение. Начало в 12-48).

Жена глядела на него несколько мгновений в безмолвном удивлении.

– Потому, что этот дом не твой, – повторила она. – Неужели, Губерт, ты хочешь заставить меня считать тебя способным на такое низкое чувство, как зависть? Неужели ты завидуешь сэру Френсису Клеведону?

– Нет. Сэр Френсис славный малый, и я ничего не имею против него. Я даже люблю его. Но будь я расположен к враждебным чувствам, это место способно, как нельзя более развить их. Я человек, Августа, и положение в свете было главной целью моей жизни. Ты знаешь, как я трудился для достижения этой цели и как мало я пользовался тем, что люди называют жизненными радостями. Никто не может служить разом двум господам, и я служил исключительно успеху, я служил удачно. Но тем не менее я предпочел бы положение, которое дается таким именем и таким поместьем лучшему месту, какого я могу достигнуть в моей профессии.

– Очень может быть, – возразила Августа насмешливо. – Я сама не отказалась бы от герцогского титула, но если бы моя лучшая подруга была герцогиня, я не стала бы завидовать ей.

– Твое сравнение не верно, друг мой. Я имею, может быть, особые причины не любить это место.

– Особые причины. Можешь ли ты иметь особые причины не любить место, которое увидел в первый раз только дней десять тому назад?

– Почему ты знаешь, что я не видел его прежде?

– Потому, что ты никогда не говорил, что видел его.

– Может быть, мне неприятно было говорить об этом. Ты знаешь, что мне не хотелось ехать сюда, что ты привезла меня против моей воли.

– Я начинаю думать, что Уэстон был прав, – возразила она, – и что тебе неприятно это посещение вследствие каких-нибудь воспоминаний, связанных с твоим пребыванием в Брайервуде.

Его темное лицо вспыхнуло, побледнело. Вопреки самообладанию мистера Гаркроса, были воспоминания, при которых он не умел скрыть волнения.

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

– Я не думал о Брайервуде, – сказал он, быстро овладев собою. – Я видел Клеведон прежде, чем увидел Брайервуд.

– В таком случае, очень странно, что ты никогда не говорил об этом, – сказала Августа оскорбленным тоном.

Никогда, даже в ночь их первой ссоры, не сердилась она на него так, как в эту минуту. Искра, зароненная в ее сердце намеками Уэстона, теперь вспыхнула ярким пламенем.

– Повторяю тебе, Августа, что мне тяжело говорить об этом. Ты сейчас помянула об Уэстоне Валлори в таких словах, из которых я заключил, что обязан ему этим неожиданным допросом. Я не имею обыкновения действовать угрозами, но должен сказать тебе откровенно, что его вмешательство в наши отношения скорее всего отдалят нас друг от друга. Я вижу Уэстона Валлори насквозь и терплю его. Но пусть он осмелится вмешаться в мои семейные дела, и я объявлю ему смертельную вражду. Тебе придется выбирать между мужем и кузеном. Но не будем продолжать разговор, не обещающий быть приятным, – прибавил он после небольшой паузы. – Я пойду в бильярдную.

Он направился к двери, но Августа остановила его.

– Ты так не уйдешь от меня, Губерт, – сказала она дрожащим голосом. – Какое мне дело до Уэстона Валлори? Он мой ближний родственник и полезный, предупредительный человек, но я тоже только терплю его. Ты от меня так не отделаешься. Я решила узнать, почему ты не любишь этот дом. Я не могу выносить мысль, что между мною и тобою есть тайна. И я уверена, что в этой тайне замешана женщина, Губерт.

– Что если я скажу, что ты отгадала? – Так в ней действительно замешана женщина! – вскричала Августа, едва переводя дух.

– Да. Моя тайна касается женщины, которая умерла тридцать лет тому назад и была моя мать.

– Твоя мать!

– Да, Августа. Ты вынудила у меня это признание. Одному Богу известно, послужит ли к лучшему моя откровенность, станем ли мы дороже друг другу, когда ты узнаешь краткую и горькую историю моего рождения, но если ты так настаиваешь и принимаешь так к сердцу мою скрытность, я предпочитаю сказать тебе всю правду. Помнишь ли вечер, когда сэр Френсис обедал у твоего отца и, когда ты увидела его в первый раз?

– Помню, – отвечала Августа, не сводя с него взгляда полного удивления и ожидания. – Но что же тут общего с твоею тайной?

– Ты, вероятно, помнишь, что тебя тогда поразило его сходство со мною и, вероятно, также слыхала разговоры о моем сходстве с клеветонскими портретами?

– Конечно, слыхала.

– И этот факт не внушил тебе никакого подозрения, никакого предположения? Неужели тебе не пришло в голову, что должна же быть причина для такого сходства между людьми, по видимому, совершенно чужими?

– Какая же, может быть причина? – воскликнула Августа с испугом.

– Та, что отец сэра Френсиса был и моим отцом.

– Что? – воскликнула мистрис Гаркрос с невыразимым ужасом. – Ты незаконный брат хозяина этого дома?

– Я не могу отвечать на этот вопрос ни да, ни нет. Я не имею достоверных сведений, о законности или незаконности моего происхождения. Все, что мне известно, это то, что человек, погубивший мою мать, был сэр Лука Клеведон. Я уже говорил тебе, что мне не удалось узнать, был ли он ее законным мужем или нет. Только один человек был посвящен в эту тайну, лорд Дартмур, ближайший друг моего отца, но он умер, не открыв ее. Я знаю только, что по его настоянию сэр Лука, за год до смерти моей матери, продал довольно богатое имение и обеспечил выреченными деньгами мать и меня. Мне кажется, что сэр Лука был не из таких людей, которые способны приносить подобные жертвы без более сильного повода, чем эгоистическая любовь женщины. Очень может быть, что он обвечался с ней за границей и, что эти деньги были ценою, которою было куплено ее молчание. Но я уверен, что если бы брак был вполне законный, мать ни за какие деньги не продала бы мои права. Я слишком люблю ее, чтобы считать ее способною быть несправедливою к своему сыну. Я слишком люблю ее, чтобы считать ее способною жить с моим отцом, не будучи его женой.

– А ты и не позаботился доказать свои права? – спросила Августа.

– Нет. Если я имею какие-нибудь права, то не имею возможности доказать их. Я не имею даже метрического свидетельства, не знаю, где я родился и под каким именем записан в списках человечества. Я неспособен предьявить права, которых не в состоянии поддерживать, и опозорить имя моей матери. Капитал, оставленный мне отцом, дал мне возможность получить хорошее образование и жить безбедно в ожидании работы. Благодаря лорду Дартмуру, я начал жизнь в Гарро и Оксфорде и избегнул опасности сделаться одним из босоногих карманных ворюшек, проводящих ночи под темными арками Адельфи.

Августа Гаркрос закрыла лицо руками и, видимо, содрогнулась. Она была из тех женщин, для которых сомнительное происхождение и возможность ходить босоногим и ночевать под темными арками были нестерпимо ужасны. Быть женою человека с таким происхождением, как происхождение мисте-

ра Гаркроса, казалось ей непоправимым бесчестием. А она выбрала его именно, потому что считала его способным дать ей известность и имя, которое можно носить с честью. Великий Боже! Какое открытие! Потомство будет знать ее как жену незаконного сына сэра Луки Клеведона! Такие тайны могут быть скрыты при жизни лиц, которых они касаются, но не могут быть скрыты от истории.

– Брат сэра Фрэнсиса! – простонала она наконец. – Непризнанный сын сэра Луки Клеведона! О, зачем ты привез меня сюда?

– Это ты привезла меня сюда.

– Неужели ты думаешь, что моя нога была бы здесь, если бы я знала истину? – воскликнула мистрис Гаркрос с негодованием. – Самое название этого места было бы мне ненавистно.

– Если оно стало ненавистно тебе теперь, то мы можем уехать немедленно. Ничто не задерживает нас.

– Мы возбудим подозрение одним тем, что уедем, – возразила мистрис Гаркрос. – Уехать преждевременно, после всех разговоров о твоём сходстве с Клеведонами! Может быть, многие уже подозревают истину. О, это ужасно!

– Жаль, что я открыл тебе мою тайну, если она так огорчает тебя.

– Огорчает! Ты порастил меня в самое сердце! Каково мне видеть моего мужа гостем в доме его отца и не смеющим назвать себя сыном своего отца и братом своего брата.

– Как жаль, что мои родители были так неблагодарны относительно своего потомства, – возразил мистер Гаркрос с презрительным смехом. – Если бы мать утопила меня в Люцернском озере или отец выбросил меня из окна кареты в какую-нибудь пропасть, ты не была бы теперь в таком унижительном положении.

– Смейся надо мной сколько угодно, но я скажу прямо, что как ни горячо я тебя любила, я предпочла бы, чтобы тебя давно не было в живых, чем выстрадать, то, что я выстрадала сегодня, – сказала мистрис Гаркрос, и этими необдуманными словами разорвала последнюю связь, привязывавшую к ней мужа чувством, которое было вполнине благодарностью, вполнине самоосуждением.

– Я уверен, что на свете немного жен, которые на твоём месте сказали бы то, что ты сейчас сказала, – отвечал мистер Гаркрос с неестественным спокойствием. – Впрочем, твой характер есть следствие обстановки, в которой ты выросла, и я не имею права удивляться. Так ты намерена пробыть здесь до окончания назначенного срока?

– Конечно. Я не сделаю ничего, что могло бы возбудить толки.

– Как хочешь. Я приехал сюда по твоему желанию и останусь здесь, пока ты не соскучишься. Половина седьмого, – прибавил он, взглянув на часы. Не пора ли тебе идти одеваться к обеду?

Его спокойный тон не обнаруживал ни малейшего волнения, твердые тонкие губы не дрогнули ни разу. Жена не узнала, до какой степени он был оскорблен.

– Твой туалет требует много времени, – продолжал он, – а я оканчиваю свой в полчаса. Я успею выкурить сигару в колоннаде, пока ты сделаешь выбор между розовым и белым.

И он ушел в одну из каменных колон-

над, простирившихся по обеим сторонам дома, закурил сигару и начал опять ходить задумчиво взад и вперед.

– Я очень рад, что открылся ей, – говорил он себе. – Я рад, что она обнажила предо мной свою мелкую душу. Боже, что это за мелкая, эгоистическая душа! Ни одной мысли о моих потерях, о моем бесчестии. Все помышление о себе и о своем положении. Я понял ее вполне только сегодня. По крайней мере теперь я уже не буду больше укорять себя в том, что взял на себя обязательство, которых не могу исполнить добросовестно. Выходя за меня, она хотела только получить общественное положение, и получила его. Что же касается любви, она меня никогда не любила. Если б она любила меня, она бросилась бы мне на шею сегодня и на моей груди вылакала бы свое горе за меня. Если б рассказал мою историю Грации Редмайн! Воображаю, как она подняла бы на меня свое милое, полное сочувствия лицо, как она взглянула бы на меня глазами полными слез! О, милая моя! Милая моя! Ты пожертвовала бы жизнью, чтоб избавить меня от страданий, но воспоминание о тебе есть тем не менее червь не умирающий и огонь не угасающий.

Не легко было в этот день горничной Тульйон, пока совершался туалет ее госпожи. Хотя обращение мистрис Гаркрос с прислугой всегда отличалось высокомерием, но она обладала характером спокойным и ровным. Она была слишком горда, чтобы позволить себе раскричаться на служанку или огорчиться неудачностью нового платья. Вездесущее грозное божество, называемое обществом, царило и в уборной мистрис Гаркрос. Она не проявляла при горничной таких чувств, какие считала неудобным проявлять при обществе. Но в этот вечер мистрис Гаркрос была, очевидно, не в духе.

– Почему вы не велели затопить камин в моей комнате, Тульйон? – воскликнула она, бросив презрительный взгляд на каминную решетку с ее летними бумажными украшениями. – В такой ненастный день огонь необходим.

– Я затоплю сейчас, если угодно, сударыня, – отвечала Тульйон, готовясь бежать за углями и дровами.

– И задуйте меня дымом! – воскликнула Августа. – Нет, благодарю. Я уверена, что эти старые каминные дымчат ужасно. С какой стати вынули вы это ожерелье? – спросила она, увидав блестящую бриллиантовую змею на красной бархатной подушке, chef d'oeuvre ювелирного искусства и свадебный подарок ее отца. – Не думаете ли вы, что я буду выставлять каждый день на показ мои бриллианты?

– Извините, сударыня, если я ошиблась, но я полагаю, что вы наденете сегодня палевое шелковое платье с черными кружевами, а так как это костюм довольно тяжелый, то к нему следовало бы надеть бриллианты.

– Я терпеть не могу палевого цвета. Всякая брюнетка имеет палевое платье. Мое вовсе не палевое, а маисовое. Пора вам научиться называть цвета их настоящими именами. Выньте мне черное шелковое платье.

– Черное шелковое, сударыня! – воскликнула Тульйон в изумлении. – Разве умер кто-нибудь из коронованных лиц, сударыня?

– Что за вздор, Тульйон!

– Я думала, что вы намерены надеть траур, сударыня. Вы так редко носите черное.

– Пожалуйста, без рассуждений, Тульйон. Я надену черное.

Это было, может быть, только капризом возвышенного ума, но мистрис Гаркрос внезапно получила отвращение ко всем блестящим украшениям, которые были до сих пор главной отрадой ее жизни. Все драгоценности ее дорожных сундуков утратили в этот вечер всякую прелесть в ее глазах. Боже Праведный! Для чего она будет рядиться? Для того, чтоб обращать на себя внимание и чтобы на нее указывали как на жену незаконного сына сэра Луки Клеведона. Очень может быть, что история его происхождения известна уже многим. Лорд Дартмур мог сообщить ее своим друзьям, а такие сведения распространяются с быстротой степного пожара. Очень может быть, что многие из тех людей, которые жмут его руку и едят его обеды, знают об его происхождении и втайне презирают его.

Смущаемая такими мыслями, мистрис Гаркрос положила бриллиантовую змею и двух маленьких змеек в виде серег обратно на их бархатное ложе и оделась в черное шелковое платье с трехаршинным шлейфом и с туникой из старых дорогих кружев. В этом платье с пунцовым бантом в черных волосах и античным крестом из темного жемчуга на шее, мистрис Гаркрос была прекраснее, чем во многих более роскошных нарядах.

– К вам все идет, сударыня, – воскликнула горничная, приподнимая тунику веткой пунцовой герани, – даже черное, которое так опасно для многих брюнеток!

Мистрис Гаркрос окинула презрительным взглядом свою фигуру, отражавшуюся в большом трюмо.

Не все ли равно, хороша она или не хороша? Она только жена незаконного сына сэра Луки Клеведона.

Глава XXXIV НО УМЕРЛА ИНЫМ ОБРАЗОМ

Мистер Уэстон Валлори с своею непоколебимою настойчивостью выдресировал себя так, что утратил способность проводить время празднично. Он вставал с жаворонком в своем нарядном домике в Норвуде и выходил из дому раньше торговца молоком. Горе было его экономке и его кухарке, если его чашка крепкого чая не стояла на маленьком столе возле его постели в половине шестого утра летом и в половине седьмого зимой. Горе было его садовнику, если барин во время своей утренней прогулки замечал сорную травку в бордюрных цветах, если дорожки не были сглажены железным катком и лужок для крикета не выбрит как голова ссыльного. Скромное хозяйство мистера Уэстона Валлори велось безукоризненно. Он умел заставить своих слуг делать вдвое более, чем они делали у других не столь взыскательных хозяев, потому что сам был воплощенной аккуратностью.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).

Лунный календарь

	<p>7 ср ☾ 15:06 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Оказавшись перед выбором, не спешите принимать решение, по крайней мере, сегодня. Высока вероятность допустить ошибку, поддавшись сиюминутному душевному порыву.</p>	<p>14 ср ☽ 22:05 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Придерживайтесь правила золотой середины. Если кто-то выводит вас из душевного равновесия, сведите общение с этим человеком к минимуму. Это сбережет ваши силы.</p>	<p>21 ср ☽ 06:28 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Что вы поселили, то сегодня и пожнете. И, если вас не устраивает результат, стоит осмыслить свой прежние поступки и отношения. И начать все заново, с новой отправной точки.</p>	<p>28 ср ☾ 12:13 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Щательно перепроверяйте любую информацию. Не верьте на слово, особенно малоизвестным людям. Денежные вопросы решать категорически не рекомендуется.</p>	<p>1 чт ☾ 14:05 – начало 9-го лунного дня</p> <p>В этот день возможны проблемы с желудочно-кишечным трактом. Будьте осторожны при приеме лекарственных препаратов, строго соблюдайте назначенную дозировку.</p>	<p>8 чт ☽ 15:32 – начало 16-го лунного дня</p> <p>День подходит для ремонта электроприборов, а также покупки новой техники. Желательно ознакомиться с ассортиментом: есть вероятность получить скидку.</p>	<p>15 чт ☽ 23:22 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Благоприятны любые физические нагрузки. Чем больше вы будете двигаться, тем лучше будете себя чувствовать. К вечеру может усилиться аппетит, чему не следует удивляться.</p>	<p>22 чт ☾ 08:05 – начало 29-го лунного дня</p> <p>День астрального тумана, когда трудно разобраться, где правда, а где ложь. Он не подходит для гаданий, как реальных, так и виртуальных. Не воспринимайте ничего всерьез.</p>	<p>29 чт ☽ 12:21 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Прошлое напомнит о себе: вы можете встретить старых знакомых. Возможна ситуация, идентичная той, что уже случалась. Работа над ошибками приветствуется!</p>	<p>2 пт ☽ 14:13 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Многие из того, о чем вы подумаете в этот день, может воплотиться в жизнь. В сердцах не желайте ничего плохого ни себе, ни своим близким, если не хотите им навредить.</p>	<p>9 пт ☽ 16:10 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Эмоции будут преобладать над разумом, что может стать причиной невольных ситуаций на работе. Зато день идеально подходит для романтических свиданий.</p>	<p>16 пт ☾ 23-й лунный день</p> <p>Избегайте просмотра фильмов ужасов и чтения подобных книг, чтобы не усугубить свое состояние. Слушайте расслабляющие, медитативные композиции.</p>	<p>23 пт ☽ Начало 1-го лунного дня</p> <p>Гнетущий день: высока вероятность конфликтов, травм и различных неприятностей. Побудьте в уединении, занимаясь обычными повседневными делами.</p>	<p>30 пт ☽ 12:29 – начало 8-го лунного дня</p> <p>День подходит для творческой деятельности и самопознания. При чем вы можете испытать прикол вроджонения, даже если никогда прежде не занимались творчеством.</p>	<p>3 сб ☾ 14:20 – начало 11-го лунного дня</p> <p>В этот день опасно находиться в местах большого скопления людей, т.к. толпа может повести себя непредсказуемо. Спешит воздержаться от посещения спортивных матчей и пр.</p>	<p>10 сб ☽ 17:05 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Не бойтесь в закрытые двери, пытаясь поразить Вселенную своим упорством. Расслабьтесь, доверьтесь жизни – и тогда вы получите намного больше, чем ожидали.</p>	<p>17 сб ☽ 00:40 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Процесс усвоения новой информации будет легким. Это хороший день для обучения и закрепления уже имеющихся знаний. День хорош для изучения иностранных языков.</p>	<p>24 сб ☽ 10:41 – начало 2-го лунного дня</p> <p>От чистоты ваших мыслей зависит, как пройдет день. Если вы будете доброжелательны по отношению к другим, то можете рассчитывать на покровительство фортуны.</p>	<p>31 сб ☾ 12:36 – начало 9-го лунного дня</p> <p>День справедливости, который нужно прожить в ладу со своей совестью. Не совершайте плохих и необдуманных поступков, не идите по головам во имя заветной цели.</p>	<p>4 вс ☽ 14:27 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Полностью сосредоточьтесь на своем желании. Визуализация, проведенная сегодня, будет особенно эффективной. Посещение салонов красоты желательны.</p>	<p>11 вс ☽ 18:12 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Посвятите день самопознанию. Хорошо обращаться к психологу, астрологу, хироманту. Постарайтесь реализовать их советы в указанный день. Предсказания будут верны.</p>	<p>18 вс ☽ 02:00 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Приятный во всех отношениях день, который сулит много энергии и хорошее настроение. Можно приступать к реализации задуманного.</p>	<p>25 вс ☽ 11:23 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Проведите день весело: встретитесь с друзьями, сходите в гости, примите участие в соревновании или посетите культурно-развлекательное мероприятие.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> ☽ Благоприятные дни ☾ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни ☾ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>5 пн ☽ 14:37 – начало 13-го лунного дня</p> <p>День подходит для решения финансовых вопросов. Можно открывать банковские счета, оформлять кредиты и пр. Если вам предстоит подработку, соглашайтесь: дело выгодное!</p>	<p>12 пн ☽ 19:28 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Дел будет очень много. Чтобы справиться с ними, нужно собраться с духом и не поддаваться панике. При этом нельзя отвлекаться на решение чужих проблем.</p>	<p>19 пн ☽ 03:24 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Простите всех, кто вас обидел, и простите себя. Если груз прошлого слишком тяжел, проведите медитацию на пламени свечи, представляя, как стараете все плохое.</p>	<p>26 пн ☽ 11:47 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Время необыкновенного подвига. Сил много, и реализовать можно любые сумасбродные желания, как осознанные, так и спонтанные. Они поднимут ваш рейтинг.</p>	<p>☽ Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p>☾ Полнолуние</p> <p>☾ Новолуние</p> <p>☾ Знак зодиака, в котором находится Луна</p>	<p>6 вт ☽ 14:49 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Совершенно неподходящий день для начинаний. Что-то будет претягивать, мешать, отвлекать. Завершите старые проекты или помогите кому-то из близкого окружения.</p>	<p>13 вт ☽ 20:46 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Легкий день – следует провести его в кругу друзей: например, устройте небольшой праздник или организовав совместный поход на развлекательное мероприятие.</p>	<p>20 вт ☽ 04:53 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Смело и открыто выражайте несогласие с чем-либо, даже если это противоречит позиции большинства. Именно в этот день один человек может повлиять на целую группу людей.</p>	<p>27 вт ☽ 12:02 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Большинство будет находиться в мечтательном состоянии. Естественно, это неподходящее время для решения серьезных вопросов. Лучше заниматься творческой деятельностью.</p>
---	---	---	--	--	--	---	--	--	--	---	---	--	--	---	--	--	---	--	--	---	--	---	---	---	---	--	---	--	--	--	---	--	--

Хорошая привычка



Больше слушать, меньше говорить

Хотите, чтобы вас считали отличным собеседником? Мой вам совет во время диалога больше слушайте и меньше говорите сами. Я слышала о подобном и ранее, но только недавно попробовала лично. Дело в том, что каждому из нас необходимо быть выслушанным. Поэтому если находится человек, который готов исполнить роль идеального слушателя, он автоматически начинает казаться нам прекрасным собеседником. Кстати, я таким образом недавно получила повышение по службе. В кои веки решила поговорить с начальницей по душам, но сделала так, чтобы рассказывала больше она. Слушать порой было просто, зато в конце она призналась: «Давно я не получала такого удовольствия от разговора!» А еще через пару дней предложила мне должность, на ступень выше той, которую я занимала.

Алена Н.

Сделать перекусы полезными

На работе, помимо полноценного обеда, я пару раз перекусываю. Да в основном это вредные перекусы - чай с конфетками, иногда булочки и даже чипсы. Все это плохо влияет на фигуру. В социальных сетях я подписана на диетолога, который в одной из своих публикаций посоветовал использовать полезные перекусы. Например, приготовить яблочное чипсы, нарезать соломкой сельдерей, морковь или огурцы. Или же просто взять в офис орехи, йогурт в баночке (не сладкий!), яйца, твердый сыр. Если употреблять это в умеренных количествах, проблем с лишним весом точно не возникнет. Я питаюсь по этим правилам уже второй месяц и могу сказать, что мне стало гораздо легче. Такие перекусы позволяют избавиться от чувства голода.

Алена Я.



ЕСЛИ РЕБЕНОК РАЗРИСОВАЛ ОБОИ

Когда сын первый раз разрисовал обои в нашей съемной квартире, у меня случилась истерика. Теперь же я реагирую иначе, потому что знаю, что почти все можно очистить. Небольшие пятна от ручки, карандаша или некоторых фломастеров я ликвидирую с помощью жесткой стороны ластика. Если фломастер спиртовой, приходится прибегать к нашатырному

спирту (1 ст. л. спирта на 1 стакан воды, далее протереть обои). Чернила хорошо растворяет лимонная кислота. Разведите 10 г кислоты в 1 стакане воды. Смочите тряпочку и промокните загрязнение. Если у вас виниловые обои, можно приложить к рисунку чистый лист и прогладить его горячим утюгом.

Мария.

ХОТ-ДОГ ИЗ ЗАПЕЧЕННОГО КАРТОФЕЛЯ

Хотите приготовить хот-догов, но подружки не оказалось булочки? Ее роль может прекрасно исполнить запеченный картофель. Разрежьте его, а внутрь поместите сосиску. Такой tandem можно посыпать сыром и поместить в духовку еще на 5-10 минут. Сверху полейте хот-догов майонезом и горчицей.

Наталья.



ДЕКОРАТИВНАЯ ШКУРКА КАК НОВЕНЬКАЯ!

Декоративные шкуры всем хороши, есть лишь одно «но» - уж очень быстро они пачкаются. Я выяснила, чем это можно исправить. Поможет щетка для вычесывания домашних животных. Доста-

точно пройтись ею разок-другой по шкурке - и она как новенькая! Кстати, этот способ подходит как для натурального, так и для искусственного изделия.

Маргарита.



МАСТЕРИЦА

ВЯЗАНАЯ ШАПОЧКА



Вязаная шапка согреет вас зимой и защитит волосы от перепадов температуры. Вы можете выбрать любой цвет аксессуара, чтобы он подошел к вашему пуховику.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

пряжа «Alize baby wool» (40% шерсти, 40% акрила, 20% бамбука) - 3 мотка; круговые спицы №3 (длина - 40 см); круговые спицы №3,5 (длина - 40 см); крючок №3; маркер; меховой помпон.

В нашем случае вяжется шапка на обхват головы 56 см. Если вам нужен размер больше или меньше, то добавьте или отнимите один раппорт, который равен 8 петлям. Вязание шапки осуществляется в 2 нити. Перед вами подробная инструкция.

1 На круговые спицы №3 наберите 109 петель - 1 петля для со-

единения вязания в круг, рабочими останутся 108 петель. Поставьте маркер на начало ряда и провяжите вкруговую резинкой 1x1 (1 лицевая, 1 изнаночная петля) 12 см в высоту для шапки с отворотом (фото 1).

2 Поменяйте спицы на №3,5. Для этого при вязании последнего ряда резинкой возьмите спицы

№3,5 и провяжите круг. Далее начинаем вязать рисунок (фото 2).

1-2-й ряды. Вяжите лицевыми петлями, равномерно прибавив в первом ряду 4 петли. Итого 112 петель.

3-6-й ряды. *4 лицевые (лиц.), 4 изнаночные (изн)*. Повторите от * до * до конца кругового ряда.

7-8-й ряды. Все петли лицевые.

9-12-й ряды. 2 лиц., *4 изн., 4 лиц.* , 4 изн., 2 лиц. Повторите от * до * до конца кругового ряда.

13-14-й ряды. Все петли лицевые.

15-18-й ряды. 4 изн., 4 лиц.

19-20-й ряды. Все петли лицевые.

21-24-й ряды. 2 изн., *4 лиц., 4 изн.* , 4 лиц., 2 изн. Повторите от * до * до конца кругового ряда.

25-26-й ряды. Все петли лицевые. Повторите вязание с 3-го по 15-й ряд.

3 Следующие ряды будут убавочными (для формирования макушки).

1-й ряд. 3 изн., *2 вместе лиц., 2 лиц., 2 вместе лиц., 2 изн.* 2 вместе лиц., 2 лиц. Последнюю петлю провяжите лицевой вместе с первой изнаночной петлей.

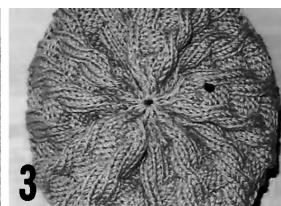
2-й ряд. 1 изн., *2 вместе лиц., 2 лиц., 2 вместе лиц.*. Последнюю петлю провяжите лицевой вместе с первой изнаночной петлей.

3-4-й ряды. Все петли вяжите по 2 вместе лиц. (фото 3).

✓ При провязывании лицевой петли с изнаночной петлей вяжите так, чтобы лицевая петля лежала поверх изнаночной для сохранения правильного рисунка.

Стяните оставшиеся петли, продев через них нить с помощью крючка. Заправьте нить с изнаночной стороны, закрепите и обрежьте. Изделие отпарьте через влажную ткань, просушите и прикрепите помпон любым удобным способом.

Автор изделия
Елена Киряшина.



Качественная пряжа должна быть однородной – без утолщений или истонченных участков. Если вы выбрали ворсистую нить, проверьте, чтобы пух был распределен одинаково по всей длине.



10 ПРЕДМЕТОВ, КОТОРЫЕ НАДО ЧИСТИТЬ

При уборке мы не уделяем им должного внимания, и эти вещи буквально зарастают грязью. Давайте срочно исправляться!

1. Радиатор отопления

Пропылесосьте батареи с помощью узкой насадки, а затем подложите снизу бумагу, чтобы вытолкнуть остатки грязи. Протрите поверхности влажной губкой, смоченной в мыльном растворе.

2. Выключатели и дверные ручки

Смочите бумажное полотенце или тряпочку из микрофибры универсальным моющим средством и тщательно протрите поверхности. Или воспользуйтесь дезинфицирующими салфетками.

3. Вентиляционная решетка

Оберните старую зубную щетку, желательнее детскую (она проникнет в узкие щели), влажной салфеткой и последовательно пройдитесь по всем переключателям решетки.

4. Барабан стиральной машины

Положите в него пару таблеток для посудомоечной машины, а в кювету для порошка высыпьте пакетик лимонной кислоты и запустите цикл стирки при 60°C. Лимонная кислота заодно почистит машинку от накипи.

5. Лампочка

Возьмите за правило протирать остывшие лампочки спиртом (водкой), смочив им тканевую салфетку. Пыли на них будет скапливаться меньше.

6. Разделочная доска

Время от времени дезинфицируйте ее, используя раствор из соды и горячей воды (1 ч. ложка на 0,5 л воды), и промывайте под краном. Если деревянная разделочная доска потом

нела, возьмите половинку лимона, посыпьте доску солью и пройдитесь по ней цитрусом - черный налет сойдет.

7. Аэратор на смесителе

С помощью плоскогубцев аккуратно снимите аэратор с крана, хорошенько промойте насадку и закрепите обратно.

8. Розетки и удлинители

Чистить отверстия розеток можно пылесосом с узкой насадкой. Провода удлинителей протирайте влажными салфетками. Но, если на них уже появился темный налет, сделайте пасту из соды и воды и нанесите ее на провода. Когда паста высохнет, протрите провода сначала влажной тряпочкой, а затем сухой.

9. Сенсорная панель

На кухонных приборах (микроволновка, мультиварка) протирайте сенсорные панели влажной губкой, а затем сразу вытирайте насухо.

10. Корзина для грязного белья

Пластиковую корзину можно протирать влажной тряпочкой, плетеную - пылесосить, а тканевую - стирать в машинке на деликатном режиме.



СКРЫВАЕМ ОТЕКИ ВОКРУГ ГЛАЗ

Если нанести тональный крем вокруг глаз, отеки станут еще заметнее. Для этой зоны используйте корректоры и консилеры.

Отеки на лице могут появляться по разным причинам. Например, если человек употребляет слишком много соленой пищи, регулярно недосыпает, страдает от стресса. Кроме того, нельзя исключать наследственную предрасположенность и хронические заболевания. Чтобы избавиться от этой проблемы, стоит проконсультироваться с врачом и скорректировать свой образ жизни. В дополнение на помощь придет маскирующий макияж.

Увлажнение - это важно!

Тонкая и чувствительная кожа под глазами легко растягивается и покрывается паутинкой из морщин. Лишний раз лучше не тереть глаза и не трогать дерму в этой области. Но как тогда использовать консилер? Ответ простой - наносить его на подготовленную кожу. Используйте увлажняющий крем для зоны вокруг глаз. Обычное средство

для лица не подойдет, так как в его составе нет компонентов с осветляющим эффектом. Кончиком безымянного пальца аккуратно распределите крем под глазами. Двигайтесь от внутреннего уголка к внешнему. Также увлажните кожу под бровями, но не наносите средство на верхнее веко.

Желательно, чтобы продукт содержал хотя бы один из следующих компонентов.

Кофеин. Сужает сосуды, слегка подтягивает эпидермис в чувствительной зоне, тонизирует кожу, придает лицу отдохнувший вид.

Светоотражающие пигменты. Осветляют дерму вокруг глаз, снижают проявление отеков. Крем со светоотражающими пигментами следует использовать только днем, для ночного ухода выберите более питательное средство.

Витамин К. Увлажняет кожу, восстанавливает ее структуру, борется с признаками старения.

Экспресс-помощь

Времени совсем мало, а нужно выглядеть на все сто? В этом случае отеки вокруг глаз станут менее заметными благодаря следующим бьюти-ритуалам.

Наложите холодные компрессы из травяных или чайных пакетиков. Достаточно 10-15 минут. Чтобы эффект был заметнее, перед этим подержите их в холодильнике.

Умойтесь холодной водой. Ее температура должна быть настолько низкой, насколько будет терпеть ваша кожа. Благодаря холоду сосуды станут уже, и отечность уменьшится.

Используйте лед. Однако воздействие должно быть коротким (5-10 сек.), а сам кубик следует предварительно завернуть в тонкую ткань, чтобы не повредить дерму.

Корректируем цвет кожи

Иногда вместо крема вокруг глаз используют специальные охлаждающие гели. Их эффект можно усилить, если сделать легкий массаж с роллером. Другое экспресс-средство для увлажнения - гидрогелевые патчи. Их не рекомендуется применять ежедневно, чтобы не вызвать привыкание. В этом случае эффект станет менее выраженным. После подготовительных процедур можно приступать к макияжу. Начинать следует с коррекции цвета кожи. Мешки и отеки под глазами часто сопровождаются изменением цвета дермы. Появляется синеватый, сероватый оттенок. Исправить это поможет корректор. Для зоны вокруг глаз подойдет средство с желтым пигментом. Замаскируйте им темные круги: нарисуйте букву «V» под глазами так, чтобы ее вершины находились под внешним и внутренним уголками века.

Правила растушевки



Возьмите плотный консилер на 2-3 тона светлее вашей кожи. Нанесите его только в нижней части мешков, корректируя их контур. Это создаст легкий лифтинг-эффект: кожа в области вокруг глаз будет выглядеть более подтянутой. После этого используйте жидкий консилер, максимально приближенный к цвету вашей кожи. Желательно, чтобы в его составе были ухаживающие компоненты (экстракт алоэ и листьев зеленого чая, кофеин). Нарисуйте консилером перевернутый треугольник. Оставьте его на 20 секунд и растушуйте безымянным пальцем: тепло кожи сделает средство более податливым и облегчит тушевку.

В результате вы не должны видеть, где начинается, а где заканчивается консилер.

Пудра для закрепления

В завершение макияжа от отеков визажисты обычно рекомендуют припудрить зону вокруг глаз с помощью спонжа или пуховки. Такая мера не позволит консилеру «провалиться» в поры, тем самым подчеркнув морщинки. Однако если у вас сухая кожа с шелушениями, лучше пропустить этот шаг. Также не забудьте положить в сумочку матирующие салфетки, которые помогут сохранять макияж свежим в течение дня.

Для закрепления макияжа можно использовать праймер в виде спрея. Это средство не только продлевает стойкость консилера, но и дополнительно увлажняет кожу.

ЕСЛИ ВОЛОСЫ ЭЛЕКТРИЗУЮТСЯ

5 СПОСОБОВ СПАСТИ УКЛАДКУ

Стоит снять шапку, и прическа превращается в «одуванчик»? Волосы пушатся и прилипают к рукам, когда вы пытаетесь их пригладить. Все дело в статическом электричестве. Вот как от него избавиться.



В холодное время года волосы электризуются из-за ношения головного убора. Также этому способствуют резкие перепады температуры (например, когда вы заходите в помещение с улицы), сухой воздух в квартирах и офисах, слишком частое использование пластиковой расчески.

Почему нельзя

мыть голову каждый день

Трихологи давно говорят о том, что ежедневное мытье, а тем более сушка феном, ухудшает состояние волос. В результате они истончаются, становятся ломкими и безжизненными. Себум (секрет сальных желез, который защищает локоны от статического электричества) не успевает накапливаться. Лучше мыть голову хотя бы через день. Кроме того, желательно отказаться от фена - по крайней мере, на время восстановления волос. Если это невозможно, обязательно наносите на волосы термозащиту.

Используйте ионизатор и увлажнитель воздуха

Ионизатор выпускает в воздух отрицательно заряженные частицы и снижает вероятность электризации волос. Это полезное устройство не только для прически, но и для здоровья. Прибор уменьшает содержание в воздухе пыли и аллергенов. Включайте его 3 раза в день на 30 минут - этого будет достаточно.

Полезен и увлажнитель воздуха. Он повышает уровень влажности в помеще-



нии, защищает волосы и кожу от сухости (актуально в отопительный сезон). Важно регулярно менять в нем фильтры!

Откажитесь от лака

Лак помогает зафиксировать укладку, но в то же время сушит волосы и кожу головы из-за спирта в составе. Уровень себума сокращается, волос становится слабым. А значит, легко электризуется.

Если без укладочных средств не обойтись, сделайте выбор в пользу мусса. Аккуратно распределите его по прядям и уложите прическу.

Антистатик поможет?

Баночки и тюбики с пометкой «Anti-Static» нейтрализуют влияние силы трения на локоны. В результате пряди не пушатся, даже если вы носите головной убор. Обычно антистатика выпускают в

форме спреев (но также бывают и кремы). Нужно нанести спрей по всей длине волос перед укладкой.

✓ **Носите с собой влажные салфетки с антистатическим эффектом и используйте при необходимости. Достаточно пройтись салфеткой по волосам, чтобы они перестали электризоваться.**

Домашние маски

для питания и восстановления

Маски из натуральных ингредиентов сделают волосы мягкими, послушными. Для более выраженного результата используйте их 2 раза в неделю.

Масляная. Соедините 3 ст. л. оливкового масла с 2 ч. л. эфирного масла розы. Добавьте 1 ч. л. масла апельсина, 1/2 ч. л. масла лаванды. Перемешайте. Распределите смесь по всей длине волос и оставьте на 1 час. Смойте с шампунем.

Медовая. 2 ст. л. жидкого меда смешайте с 2 сырыми желтками, добавьте 3 капли масла нероли. Нанесите на волосы, уделив особое внимание кончикам. Смойте через 20 минут.

Кефирная. Смешайте 1 стакан кефира с 1 сырым желтком. Добавьте 10 г порошка корицы. Распределите маску по всей длине волос, оставьте на 20 минут. Затем смойте.

✓ **Средства с аргановым маслом в составе интенсивно питают безжизненные волосы и восстанавливают их. Вещество аргинин возвращает прядям естественный блеск.**

КАКУЮ РАСЧЕСКУ ВЫБРАТЬ?

На состояние волос влияет расческа, которой вы пользуетесь.

Массажная щетка. Незаменимая классика. Обычно имеет широкую ручку. Деревянные зубчики аккуратно распутывают пряди, не повреждая их. За счет массажного эффекта улучшается кровообращение и ускоряется рост волос. Подходит для ежедневного использования.

Брашинг. Расческа цилиндрической

формы с зубьями по всему радиусу. Брашингом можно не только уложить прическу, но и создать прикорневой объем. Подходит для длинных непослушных прядей. В том числе выходящих и сложно поддающихся укладке.

Для мокрых волос. Модель выпуклой формы с силиконовыми зубчиками разной длины удобно «ложится» в руку. Бережно распутывает мокрые волосы. То что нужно для длинных и ломких прядей.



Приятного аппетита



БЛЮДА С ИНЖИРОМ

О пользе инжира знали еще в V веке до нашей эры. Жители Анатолии (ныне Турция) полюбили этот плод за медовый вкус и сочность. Так почему бы не добавить его в домашние блюда?

Инжир, он же фи́га, - изюминка средиземноморской и арабской кухни. Его нежная, сладкая мякоть идеально дополняет блюда из мяса и птицы. Инжир хорошо сочетается с сырами, орехами, зеленью и используется в десертах. Едят его вместе с тонкой кожицей.

Пицца с беконом и сыром

Понадобится: мука - 130 г, дрожжи прессованные - 8 г, вода - 80 мл, соль - 1/4 ч. л., растительное масло - 1/2 ст. л., сахар - 1/4 ч. л. **Для соуса:** помидоры - 2 шт., чеснок и орегано - по 1/4 ч. л., черный перец и соль - по вкусу. **Для начинки:** инжир - 6 шт., сыр - 100 г, бекон - 6 ломтиков, базилик - 2 веточки.

Растворите дрожжи в теплой воде. Всыпьте сахар и соль. Влейте растительное масло и хорошо перемешайте. Просейте муку и замесите мягкое, нелипкое тесто. При необходимости добавьте еще муки. Оставьте на 30 мин. в тепле.

Раскатайте тесто в круг на пергаменте, припыленном мукой. Перенесите тесто вместе с бумагой на противень.

Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу. Измельчите плоды блендером и смешайте с чесноком, орегано, перцем и солью. Выложите соус на основу и выпекайте при 6-7 мин. при 250 градусах.

Бекон нарежьте крупно, инжир разрежьте на четвертинки. Сыр натрите на крупной терке. Посыпьте основу сыром, выложите бекон и инжир и

выпекайте еще 5 мин. Украсьте пиццу.

Бананово-медовый смузи

Понадобится: инжир - 3 шт., банан - 2 шт., молоко - 200 мл, мед - 1 ст. л. Очистите банан от кожуры и разрежьте на несколько частей. Спелый инжир промойте, обсушите и разрежьте пополам.

Сложите фрукты с чашу блендера, залейте молоком и жидким медом и взбейте до однородного состояния. По желанию можно использовать растительное молоко: кокосовое, овсяное или соевое.

Салат с голубым сыром

Понадобится: инжир - 2 шт., рукола - 60 г, сыр с голубой плесенью - 100 г, оливковое масло - 2 ст. л., соль - по вкусу.

Руколу промойте, обсушите и нарвите руками. Инжир разрежьте на четыре части.

На плоское блюдо выложите зелень, сверху распределите кусочки инжира. Голубой сыр разомните вилкой и выложите между долек инжира.

Заправьте салат оливковым маслом и посолите. Подавайте салат в качестве самостоятельного блюда или гарнира к мясу.

Курочка с чатни из инжира

Понадобится: филе куриное - 400 г, сладкий болгарский перец (красный и желтый) - по 1 шт., растительное масло 2 ст. л., соль по вкусу. **Для соуса:** инжир - 4 шт., красное вино - 80 мл, сливочное масло - 20 г, сахар - 1 ч. л., имбирь сушеный - 1/3 ч. л., кардамон сушеный - 1/2 ч. л., перец горошком - 4 шт., корица - 1 палочка, гвоздика - 3 шт. Филе нарежьте ломтиками и обжарьте на растительном масле. Посолите, добавьте нарезанные дольками перцы. Тушите 5 мин. Следите за тем, чтобы мясо не подсыхло и не утратило сочность.

Приготовьте чатни. В закипевшем вине со специями растворите сахар. Обжарьте на сливочном масле нарезанный кубиком инжир. Процедите вино от специй и влейте к инжиру. Варите 10 мин. на слабом огне. Не забывайте время от времени помешивать чатни. Полейте соусом курицу и подавайте к столу, украсив зеленью.



Бананово-медовый смузи



Салат с голубым сыром



Курочка с чатни из инжира

СУП ИЗ ГОРБУШИ С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

1,5 л воды, банка консервированной горбуши, 4 картофелины, 170 г плавящего сыра, морковь, луковица, растительное масло, томатная паста, лавровый лист, соль, перец, петрушка.

В холодную воду положите очищенный нарезанный картофель и поставьте на плиту. Когда вода закипит, огонь убавьте. Обжарьте на масле лук с морковью. Добавьте 1 ст. ложку пасты, готовьте несколько минут. Рыбу разделите на небольшие кусочки, удалите позвоночную кость. Когда картофель будет почти готов, добавьте в кастрюлю лавровый лист, жарку, рыбу, соль и перец. Доведите до кипения, добавьте плавящийся сливочный сыр, перемешайте. Готовьте 5 минут. Всыпьте зелень.

ЖУЛЬЕН В БОЛГАРСКОМ ПЕРЦЕ

350 г куриной грудки, 250 г шампиньонов, луковица, 4 болгарских перца, 150 г сыра, 2 ст. ложки сметаны, зеленый лук, петрушка, соль, перец, сушеный чеснок, паприка и тимьян.

Перец разрежьте вдоль на две части, удалите семена и перегородки. Запекайте 10 минут при 180 градусах. В разогретом масле обжарьте до прозрачности лук, нарезанный кубиком. Добавьте измельченные грибы. Жарьте, пока не выпарится жидкость. Добавьте грудку, нарезанную мелким кубиком. Приправьте, перемешайте и готовьте до готовности грудки. Добавьте сметану, измельченную зелень. Заполните половинки перцев начинкой, посыпьте тертым сыром. Запекайте 10 минут.

РУЛЕТКИ С КАРТОШКОЙ И ГРИБАМИ

2 листа лаваша, 0,5 кг картофеля, 300 г шампиньонов, пучок петрушки, луковица, 4 зубчика чеснока, соль, перец, растительное масло.

Очищенный картофель сварите в подсоленной воде. Слейте отвар, оставив 50 мл. Разомните картошку в пюре с отваром. Обжарьте в масле мелко нарезанные лук и шампиньоны. Посолите и поперчите. Добавьте в пюре грибы с луком, измельченные петрушку и чеснок. Всю массу разделите на 2 части. Лист лаваша смажьте одной половиной пюре. Накройте вторым, смажьте оставшимся пюре и заверните по длинной стороне. Разрежьте на кусочки толщиной 1,5-2 см и обжарьте их в масле до золотистой корочки с обеих сторон.



С ЯБЛОКАМИ И КОРИЦЕЙ

200 г муки, 130 мл подсолнечного масла, 2 яйца, 90 г сахара, яблоко, 50 г ядер грецких орехов, половина лимона, 2 ст. ложки меда, 1 чайн. ложка разрыхлителя, по 1/2 чайн. ложки соды и корицы, щепотка соли.

Яйца взбейте с сахаром и солью, добавьте мед, масло, сок и цедру лимона. Всыпьте муку, смешанную с содой и разрыхлителем. Добавьте измельченные орехи и очищенное, нарезанное мелкими кубиками яблоко. Добавьте корицу, все хорошо перемешайте. Выложите тесто в форму, смазанную маслом. Выпекайте 15-20 минут при 180

МЕДОВЫЕ ПИРОГИ

градусах. Потом температуру уменьшите до 160 градусов и держите пирог в духовке еще минут 20.

ПОСТНЫЙ С СУХОФРУКТАМИ

2 стакана муки, 180 мл теплой кипяченой воды, 1/2 стакана растительного масла, 3 ст. ложки цветочного меда, 2 ст. ложки сахара, 2 чайн. ложки разрыхлителя, 1/2 чайн. ложки корицы, по щепотке мускатного ореха и соли, по 12-15 штук кураги и сушеной вишни, горсть ядер грецких орехов, 2 ст. ложки сахарной пудры.

Курагу и вишню промойте, залейте кипятком и оставьте на 10 минут. После слейте воду, сухофрукты просушите и мелко нарежьте. Орехи порубите. В воде растворите мед и сахар. Добавьте растительное масло. Муку просейте вместе с разрыхлителем, солью, корицей и мускатным орехом. Соедините сухие и жидкие ингредиенты. Тщательно перемешайте. Добавьте сухо-

фрукты и орехи. Перелейте тесто в форму, смазанную растительным маслом или застеленную пергаментом. Запекайте 40-50 минут при 190 градусах. Готовый остывший пирог посыпьте пудрой.

ШОКОЛАДНАЯ КОВРИЖКА

200 г муки, 2 ст. ложки какао, 1 чайн. ложка соды, 200 мл воды, 100 мл растительного масла, 170 г сахара, 3 ст. ложки меда, 60 г шоколада.

Шоколад покрошите ножом на небольшие кусочки. В миске смешайте просеянную муку, какао и соду. В кастрюлю налейте воду, добавьте сахар и мед. Нагревайте, пока они не растворятся. Снимите с огня, добавьте растительное масло. Влейте в мучную смесь и перемешайте с помощью венчика. Всыпьте шоколад. Переложите тесто в форму, смазанную растительным маслом. Запекайте 30-40 минут при 180 градусах.



КАК ИЗБАВИТЬ ДОМ ОТ ХЛАМА

Освобождая дом от лишних предметов, мы поддерживаем свое психическое здоровье - считает самый известный минималист в Японии Фумио Сасаки. От чего нужно избавиться в первую очередь, а главное - как найти в себе силы сделать это?

Как вы чувствуете себя в своей квартире? Есть мнение: психологический комфорт может зависеть от вещей, которые нас окружают. Чем меньше хлама (то есть ненужных предметов) в доме, тем лучше чувствуют себя его жильцы. Говорят, минималистичный подход к обустройству квартиры помогает расчистить пространство, ощутить свободу и избавиться от стресса. Это означает только одно: пришло время генеральной уборки. И помогут нам в этом советы автора японского бестселлера «Прощайте, вещи!».

Зачем мы все это храним?

Главная причина захламления - это страх упущенных возможностей. Храня платье, которое вы не надевали уже 6 лет, вы говорите себе: «Оно еще мне пригодится». Протирая от пыли учебники по французскому языку, надеетесь: «Когда-нибудь я выучу этот язык». В глубине души вы понимаете, что это не так, но выбросить ненужное все равно рука не поднимается. Возможно, вы получаете удовольствие, когда время от времени достаёте из шкафа вещи, которыми не пользуетесь. Например, наряды времен юности могут напоминать женщине о том, как она была хороша. Еще одна причина, по которой трудно расстаться с вещами, - попытка оправдать потраченные деньги. Скажем, у вас не находится силы духа избавиться от брендовой сумки, ведь когда-то вы по-

тратили на нее внушительную сумму. Внутри теплится надежда: со временем затраты окупятся - вы начнете носить эту вещь, все будут делать вам комплименты. Здесь выход только один: начинайте носить ее прямо сейчас. А если не можете, то этот предмет будет занимать место не только в вашем шкафу, но и в сознании. Отказавшись от идеи оправдать потраченные средства, вы обретете гармонию.

Избавление как привычка

Лучший способ приучить себя избавляться от хлама - сделать это привычкой. А привычки, как известно, формируются постепенно. В течение недели методично очищайте квартиру от ненужных вещей. Сегодня можно отнести в мусорный бак рваные шлепанцы, завтра - носки без пары, а послезавтра - старый плащ. С каждым днем смелости и энтузиазма будет все больше. Возможно, вы даже решитесь разобрать кладовку или балкон.

В процессе уборки, вероятнее всего, на глаза попадутся вещи, о существовании которых все уже забыли. Не поддавайтесь соблазну - не начинайте вспоминать, как покупали их и зачем. Если вы прожили без этих предметов 1, 2, 3 года, то они вам не так уж и нужны. В мусорный бак, в контейнер для благотворительности.

Бесполезное и некрасивое

Разделите все вещи на три категории: полезные, красивые и эмоционально насыщенные. От того, что не подходит ни под одно определение, следует избавиться.

Полезные. Это функциональные предметы, которые делают вашу жизнь проще, комфортнее, удобнее. Важный момент: чтобы приносить пользу, вещь должна использоваться. Так что кухонный комбайн и мультиварка с 20 режимами, которые пылятся на полке, - не в счет.

Красивые. Чем вы любуетесь и искренне восхищаетесь? Если хрустальный сервиз, который когда-то вам подарили на свадьбу, лежит не распакованный в кладовой, видимо, он не приносит вам эстетического удовольствия. И совсем другое дело - ракушка, привезенная из отпуска. Ведь, когда вы берете ее в руки, то мысленно оказываетесь на море, и ваше настроение повышается. А значит, ее присутствие в вашем доме оправданно.

Эмоционально насыщенные. Памятные для нас вещи символизируют эмоциональную привязанность. Они напоминают о значимых людях, событиях, местах. Например, подарки, фамильные ценности. Иногда предметы перестают быть важными для нас, воспоминания тускнеют или заменяются негативными. Скажем, подарки от бывшего друга теперь приносят боль, а не радость, потому что этот человек вас предал. От вещей, которые расстраивают вас, нужно незамедлительно избавиться.

Долой в первую очередь!

Почти все хранят эти предметы, хотя сами не понимают, зачем.

Пакет с пакетами. Обычно он «прячется» на кухне или в прихожей. В большой мешок складывают все пакеты на случай, если они пригодятся. Но для чего? Вы не только захламляете пространство, но и наносите удар по экологии. Пластик желательно сдать в специальный пункт, а в магазин можно ходить с многоразовым шоппером.

Макулатура. Журналы, которые лежат на столике в гостиной с незапамятных времен, скорее всего, не перечитываются, а только собирают пыль. Избавьтесь от них без сожалений.

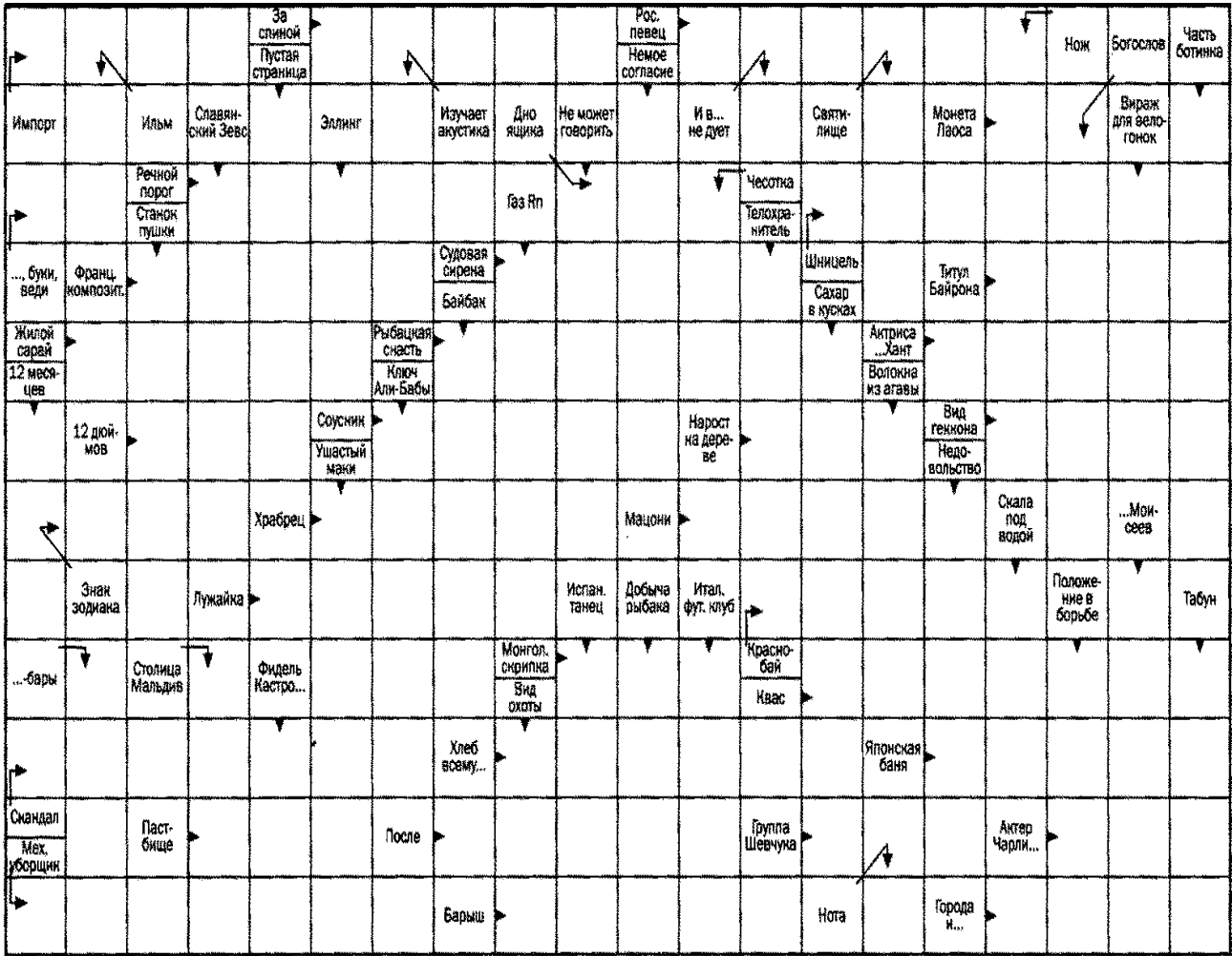
Провода. Сохраняйте провода только от работающих гаджетов и устройств. Вы держите в руках провод и понятия не имеете, к чему он может подсоединяться? Шанс, что вы им воспользуетесь, сводится к нулю.

КОРОБКА ИЗОЛЯЦИИ

Некоторые предметы бывает не просто выбросить. Найдите для них временное место хранения. Например, большую коробку. Во время очередной уборки складывайте туда вещи, в необходимости которых вы сомневаетесь. А потом спрячьте коробку подальше.

Если в течение ближайших трех месяцев вам что-то понадобится, то вы просто достанете предмет из временного убежища. Все остальное можно выбросить вместе с коробкой.

! Главная причина захламления, по мнению психологов, - это страх упущенных возможностей.



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №48

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 41



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Амплитуда. Прус. Погреб. Агри. Ха. Доллар. Рок. Истина. Заря. Пена. Таи. Ликод. Степь. Сыпь. Ада. Аты. НЛО. Сон. ПВА. Юм. Пуаро. Баку. Олаф. Альфа. Кара. Слив. Ану. Очерк. Гильдия. Сбоку. Одр. Собака. Расклад.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Сноп. Прогноз. ВИА. Лото. Кафедра. Клич. Аспид. Вера. Опять. Ангел. Клякса. Ляпис. Пьеха. Пифагор. Барин. Палау. Аника. Сальто. Улус. Юрок. Инка. Смола. Дол. Одно. Армида. Команда. Нимфа. Ярд.



ISSN 1987-6009



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



СПАСТИ ПОДКИДЫША!

Сердце разрывается, когда в холодный вечер видишь у мусорного бака тощего котенка или щенка. Вы готовы приютить малыша? Благородно! Тогда перед вами план действий.

Осень - самая тяжелая пора для ветеринаров и приютов. В это время количество бездомных животных растет: люди возвращаются со своих дачных участков, оставив там кошек или собак, которых подкармливали летом. Чаще всего на улице оказывается и потомство. Так хочется им помочь!

Идем к ветеринару

Первое, что нужно сделать - обратиться к ветеринару. Специалист осмотрит найденку, возьмет анализы и поставит чип, если его нет (при наличии чипа или клейма вы легко найдете хозяина). Не торопитесь делать прививки: они разрешены, только если у животного нет проблем со здоровьем. Котенок или щенок ослаблен? Тогда придется дожидаться его восстановления. Предположим, у вас не было опыта ухода за животными. Обязательно задайте все появившиеся вопросы специалисту в ветеринарной клинике. Так, например, если речь идет о щенке, то вам потребуются помощь кинолога в воспитании. В противном случае вы можете вырастить неуправляемого пса.

Накормить и обогреть - не так-то просто!

Следующий шаг - найти подопечному дом. Вы можете обратиться в передер-

Не все животные на улице брошенные. Есть среди них и потерявшиеся. Проверьте адрес на ошейнике (если он есть). Обязательно сфотографируйте найденку и выложите фото в социальные сети. Возможно, хозяин откликнется в скором времени.

жку или оставить найденку у себя.

Если у вас уже есть животные, выделите для гостя отдельную миску, а еще лучше - отдельную комнату. И не знайте его со своими любимцами в течение двух недель, чтобы питомцы не подвергались стрессу, а главное - не могли заразиться, если подкидыш болен.

Пищу подбирают в зависимости от возраста кота или собаки. В идеале для новорожденного котенка или щенка нужна кормящая мама. Есть и другой вариант - кормление из бутылочки. Процесс этот трудоемкий, но тем не менее вполне реальный, особенно если вы располагаете свободным временем. Выкармливают новорожденных смесью-заменителем молока (продается в зоомагазинах и ветеринарных аптеках). Котенка или щенка, которому больше месяца, можно накормить влажным кормом. Только не давайте ему передать. В противном случае не исключено расстройство кишечника, жидкий стул. Расстройство стула также возможно на фоне смены корма.

Питомцев старше года допустимо угостить специальным кормом или натуральной пищей - но смешивать два типа питания нельзя. Определить оптимальный рацион вам поможет ветеринар.

Душ потребуется?

С помывкой котика торопиться не стоит - на период адаптации стресса у животного достаточно. Если у него лишай или другие кожные заболевания, после душа они могут обостриться. Лишай вы увидите невооруженным глазом: выпадение шерсти на отдельных участках, покраснение кожных покровов, постоянный зуд (животное чешет-

✓ Выделения из носа и глаз, отказ от еды, жидкий стул, чихание, выпадение шерсти - эти симптомы указывают на то, что животному срочно требуется помощь.

ся, расчесывает кожу до крови), повышение температуры. Медлить с лечением нельзя!

Это заболевание опасно и для людей. Если у вас был контакт с зараженным животным, обработайте руки с помощью хлоргексидина. Обратитесь к врачу и следуйте его инструкциям.

Помочь адаптироваться

Агрессия или апатия - естественная реакция на стресс. Котенок или щенок, который жил на улице, знает, что опасность может быть повсюду. Он всегда настороже. Организуйте укромное место, где можно спрятаться ото всех (если, конечно, найденку уже не нашел такое место сам - например, под диваном). Только когда ваш новый друг убедится, что вы не причините ему вреда, а дом, в котором он оказался, безопасен, он начнет доверять вам. Агрессия сменится преданностью и любовью.

Животное в первые дни неактивно включается в игры и много спит? Это нормально. Малыш находился в постоянном стрессе, в голоде и холоде, и вот наконец он досыта наелся, ему тепло. Как только питомец наберется сил, он будет игривым и общительным. Дайте ему время адаптироваться к новым условиям.

Демонстрируйте подопечному свою любовь, но не забывайте о воспитании. Приучайте к лотку, к режиму выгула и банным процедурам (если речь идет о щенке). Внимательно наблюдайте за новым членом семьи, чтобы лучше узнать его и понять особенности поведения.

Лидия Сергеева, ветеринар.

Алгоритм действий для тех, кто подобрал животное

- * **Завернуть найденку во что-то теплое. Зимой бездомные животные часто погибают от обморожения.**
- * **При наличии других животных в квартире изолировать подкидыша от них.**
- * **Показать ветеринару.**
- * **Напоить и накормить. Но не позволяйте животному передать.**
- * **Попытаться найти хозяина через социальные сети.**
- * **Очистить животное от грязи, протереть влажным полотенцем, но не мыть.**
- * **Пролечить питомца от блох и глистов (по рекомендации ветеринара).**
- * **Сделать необходимые прививки после консультации со специалистом.**

Брюки - это тоже женственно!

Иногда принцессу Уэльскую можно увидеть в элегантных брюках или джинсах. Главные фавориты в гардеробе Кейт - брюки-дудочки и широкие модели с высокой посадкой. Она носит их с базовыми футболками, приталенными жакетами и туфлями-лодочками. Такой образ идеален не только для офиса, но и для неформальных встреч.



Ах, какая шляпка!

Шляпы - отличный способ добавить образу изюминки. Кейт не боится экспериментировать с различными формами и размерами головных уборов. Главное, подобрать шляпку в тон к платью или к пальто.



Леди в платье

Беспроигрышный вариант как для официального мероприятия, так и для романтического вечера - платье-футляр. Кейт носит однотонные модели с бежевыми туфлями на каблучке. На мероприятиях принцесса Уэльскую можно увидеть в приталенных платьях с расклешенной юбкой. Как правило, они дополняются интересными деталями - бантиками, пуговицами, воротничками, подчеркивая хрупкость и женственность.



Разнообразие принтов

Королевская особа известна своей любовью не только к ярким цветам, но и к модным узорам. Чаще всего она отдает предпочтение классике - мелкому горошку, цветочному узору, «гусиной лапке», клетке тартан.





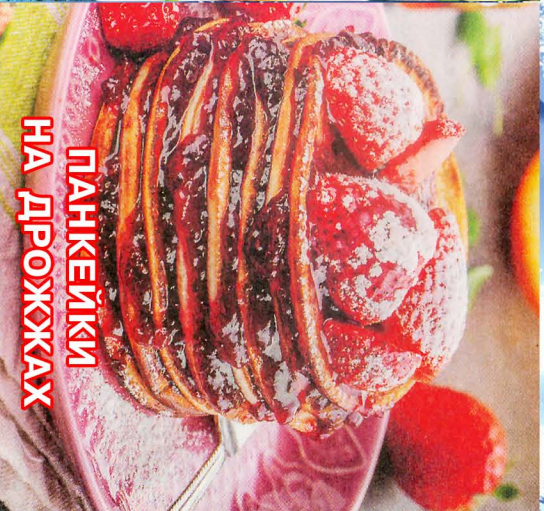
БЛИНЧИКИ С МЯСОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Мука - 250 г, кефир - 600 мл, сода - 1/4 ч. л., яйца - 2 шт., растительное масло - 5 ст. л., сода - 1/2 ч. л., филе говядины - 450 г, лук репчатый - 1 шт., болгарский сладкий перец - 1 шт., соль - 1 ч. л., черный молотый перец - 1/4 ч. л.

Мясо вымойте, обсушите и пропустите через мясорубку вместе с луком. Нарезьте соломкой перец. Обжаривайте 10 мин. фарш с 2 ст. л. растительного масла. Посолите и поперчите, добавьте перец и немного воды. Тушите 10 мин. В глубокой посуде взбейте яйца с 1/2 ч. л. соли. Влейте теплый кефир, всыпьте соду.

Перемешайте, добавьте просеянную муку. Влейте растительное масло и тщательно перемешайте. Оставьте тесто на 5-10 мин. Разогрейте сковороду. Перед жаркой первого блина смажьте ее маслом. Обжарьте блины с двух сторон до румяной корочки.

Заверните начинку из фарша в каждый блинчик. Подавайте к столу со сметаной и мелко нарубленной зеленью.



ПАНКЕЙКИ НА ДРОЖЖАХ

Мука - 250 г, яйца - 2 шт., молоко - 300 мл, сахар - 2 ст. л., дрожжи сухие - 1 ч. л., соль - щепотка, растительное масло - 1-2 ст. л., клубника - 10 шт., клубничное варенье - 6 ст. л., сахарная пудра для украшения.

Разведите сухие дрожжи и 1 ст. л. сахара в 150 мл теплого молока. Оставьте на 15 мин. в теплом месте для активации дрожжей. Введите яйца и соль, перемешайте. Просейте муку, добавьте сахар. Влейте оставшееся молоко и масло, еще раз перемешайте и оставьте на 15 мин. Выпекайте панкейки на раскаленной сковороде с толстым дном. Особенность панкейков в том, что их пекут на сухой поверхности без добавления масла. Половником наливайте в центр сковороды тесто и жарьте с обеих сторон до румяности. Выложите панкейки стопкой, промазав клубничным вареньем. Украйте нарезанными ягодами клубники. Посыпьте сахарной пудрой перед подачей.



БЛИНЫ НА КИПЯТКЕ

Мука - 200 г, кефир - 300 мл, вода - 300 мл, яйца - 3 шт., соль по вкусу, сахар - 2,5 ст. л., растительное масло - 4 ст. л., разрыхлитель - 1 ч. л.

Заранее достаньте из холодильника яйца и кефир, они должны быть комнатной температуры. Взбейте венчиком яйца с щепоткой соли и сахаром. Затем влейте кефир. Просейте муку в яично-кефирную смесь и добавьте разрыхлитель. Введите 3 ст. л. растительного масла и перемешайте массу. В конце тонкой струйкой влейте кипяток и еще раз перемешайте до однородности. Должно получиться жидкое тесто. Смажьте блинную сковороду растительным маслом. Половником набирая тесто, испеките блины на среднем огне с каждой стороны. Перемешивайте тесто каждой раз перед тем, как набрать новую порцию. Подавайте с вареньем или гущеным молоком.



РОЛЛЫ С СЕМГОЙ

Мука - 150 г, молоко - 350 мл, яйца - 2 шт., разрыхлитель - 1/2 ч. л., растительное масло - 3 ст. л., семга малосоленая - 150 г, творожный сыр - 220 г, огурец - 1 шт., соль по вкусу.

В глубокой миске взбейте яйца с щепоткой соли. Влейте молоко комнатной температуры, перемешайте. В отдельную посуду просейте муку и соедините с разрыхлителем. Высыпьте сухие ингредиенты в молочно-яичную смесь. Введите 2 ст. л. растительного масла, тщательно перемешайте. Оставьте на 15 мин. Смажьте разогретую сковороду маслом. Равномерно распределите тесто, обжарьте блинчики с обеих сторон до румяности. Дайте остыть под полотенцем. Огурец и семгу нарежьте полосками. На одну половину каждого блина нанесите творожный сыр. На сыр ближе к краю выложите огурец и рыбу. Сверните в рулет, обрежьте с торцов. Нарежьте острым ножом на роллы.

