

СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ ДОКТОР ПОДСТА ПЛЮС

№21

май 2023

цена:
2,5 лари

История из жизни

Родные души

стр.24, 25

5 способов

продлить молодость

стр.37

Жизнь после

измены

стр. 28

Как развить в ребенке

целеустремленность

стр. 26, 27

Барбра Стрейзанд:

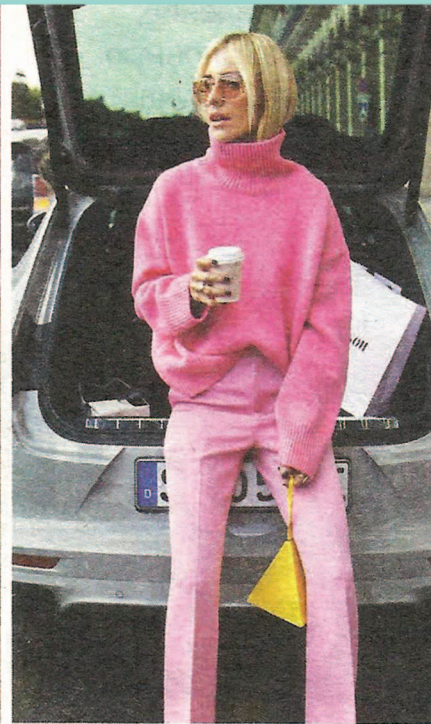
история травли длиной в жизнь

стр.20, 21

Галина Безрук:

стр. 16, 17

«Я очень люблю людей»



Комплект вещей, состоящий из элементов разных оттенков одного цвета, называется монохромным. Какие нюансы учитывать при составлении такого образа?

В одном цвете Как составить монохромный образ

Монохромный образ смотрится стильно и элегантно. Он будет уместен как в повседневной жизни, так и для офисных будней, торжественных случаев и деловых встреч. Главное - учитывать тип внешности и повод для которого подбирается наряд.

При создании образа в одном цвете создается вертикальная линия, которая визуально делает фигуру выше и стройнее. Это также касается монохромного стиля в белом цвете.

Главные правила, которые стоит учитывать при создании образа:

Используйте разные фактуры. Это уберезет вас от слишком скучного внешнего вида. Сочетайте матовые ткани с блестящими, тонкие материалы - с плотными и тяжелыми. Этот пункт особенно важно соблюдать в комплектах темного цвета. Добавить фактурности могут различные детали - клапаны, карманы, необычные пуговицы, застёжки, бахрома, перья, оборки.

Выбирайте оттенки одной цветовой температуры. Холодные сочетаем с холодными, теплые - с теплыми. Не стоит их перемешивать и соединять в одном образе.

Не забывайте про аксессуары. Помимо обуви и сумки, есть также ремни, украшения, солнечные очки, шляпы, платки. Даже носки и колготки могут стать стильным дополнением к образу. Я всегда говорю своим клиентам, что интересные детали добавляют изюминку в любой гардероб.

Добавляйте ахроматические цвета. Маленькая хитрость: если вам не хватает для завершения образа деталей в нужном цвете, используйте черный, белый, серый или бежевый оттенки. Они ахроматические, то есть не имеющие цвета и отличающиеся только по светлоте.

Обращайтесь к принтам. Мне нравится использовать в монохромных образах вещи с принтом, которые совпадают с цветом основного комплекта. Особенно этот прием выручает, когда не хватает разнообразия фактур.

НАСТРОЕНИЕ: БУСИНЫ



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПРОСТЫЕ И НЕЗАТЕЙЛИВЫЕ УКРАШЕНИЯ ИЗ БИСЕРА. БУСИНЫ ТАКЖЕ ОТЛИЧНО СМОТРЯТСЯ НА ЮБКАХ И ДЖИНСАХ В ВИДЕ ДЕКОРА. ОНИ ПРИДАЮТ МОДНЫМ ОБРАЗАМ ОТТЕНКИ ОЧАРОВАТЕЛЬНОЙ БЕЗЗАБОТНОСТИ, ЛЕГКОСТИ И СВОБОДЫ.



ШАКИРУ ЗАПОДОЗРИЛИ В РОМАНЕ С МНОГОКРАТНЫМ ЧЕМПИОНОМ "ФОРМУЛЫ-1"



Певице Шакире наконец удалось в каком-то смысле отомстить экс-бойфренду, футболисту Жерару Пике.

У нее просто нет отбоя от других знаменитых мужчин, желающих познакомиться поближе. Уже несколько раз ее замечали с Льюисом Хэмилтоном – известным британским автогонщиком, семикратным чемпионом "Формулы-1". Они ужинали в ре-

сторане и катались на яхте в Майами.

А до этого певице отпирывал цветы голливудский актер Том Круз. У звезды Голливуда, похоже, серьезные намерения. Он упорно добивается внимания артистки. Если это не пиар-ход, то претендентам на сердце Шакиры лучше вести себя достойно – не то следующий свой альбом горячая колумбийка посвятит им.

ШЕР РАССТАЛАСЬ СО СВОИМ МОЛОДЫМ БОЙФРЕНДОМ

76-летняя певица рассталась с рэпером и музыкальным продюсером Александром Эдвардсом, который младше нее почти на 40 лет.

Вот только о том, кто именно стал инициатором расставания и какая причина разрыва, пока что нет никакой информации – по словам Шер, ее бойфренд обращался с ней «как с королевой». А на Рождество 37-летний музыкант презентовал



своей возлюбленной массивное колечко с бриллиантом, и многие считали, что они помолвлены! И лишь позже выяснилось, что они просто решили сыграть на предположении о том, что это было обручальное кольцо. Так что теперь Александр Эдвардс пополнил список бывших бойфрендов-знаменитостей Шер, которые были младше певицы! Когда-то она встречалась с Томом Крузом на заре его карьеры: актеру было тогда 23 года, а Шер – 38. Также в списке ее экс-бойфрендов значатся гитарист Ричи Самбора, который оказался младше певицы на 13 лет, и недавно скончавшийся на 65-м году жизни автор комиксов Marvel, известный сценарист Рон Циммерман – Шер была старше него на 12 лет. Но, конечно же, Александр Эдвардс – это абсолютный рекорд в плане разницы в возрасте!



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

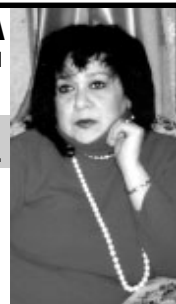
ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И
КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.
ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ,
ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ,
ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99-37-59-58.



ЭМБЕР ХЕРД ПЕРЕЕХАЛА ИЗ ГОЛЛИВУДА В ИСПАНИЮ

Не так давно 37-летняя актриса покинула суетный Голливуд и переехала вместе со своей дочерью Уной жить в Мадрид.

Кстати, Эмбер свободно говорит на двух языках, в том числе и на испанском, так что освоиться в Испании ей будет не так уж и сложно! Также, по словам подруги актрисы, Эмбер невероятно счастлива от того, что сможет спокойно воспитывать свою дочь вдали от голливудской шумихи. Тем не менее, она признается, что в том случае, если ей вдруг предложат хороший проект, она вполне может снова вернуться и в Голливуд! Что же касается



поклонников актрисы, то они подозревают, что в Испании у Эмбер появился ухажер, потому что ее неоднократно видели в этой стране вместе с дочерью еще задолго до ее переезда!

РОБЕРТ ДЕ НИРО СТАЛ ОТЦОМ В СЕДЬМОЙ РАЗ

У 79-летнего американского актера Роберта де Ниро появился седьмой ребенок. Он поправил журналиста ET Canada, который во время интервью назвал двукратного обладателя премии "Оскар" отцом шести детей.

"Вообще-то, семь. Совсем недавно у меня родился ребенок", – объяснил 79-летний де Ниро.

Он отметил, что старается быть любящим родителем, однако иногда нужно проявлять и строгость.

"Мне не нравится диктовать правила и тому подобное, но иногда у вас просто нет выбора. Думаю, любой родитель скажет вам то же самое", – добавил он. Информацию о том, что у актера появился седьмой малыш, позже подтвердил представитель де Ниро. Пол ребенка, как и имя его матери пока не уточняется.

В официальном браке де Ниро состоял дважды.

Обладатель премий Оскар и "Золотой глобус" де Ниро состоял в



официальном браке дважды. Его первой избранницей стала актриса и певица Дайэнн Эбботт. В 1988 году пара распалась. В 1997 году актер женился на бывшей стюардессе Грейс Хайтауэр. Через два года они расстались, но в 2004-м

снова сошлись. В 1998 году у них родился сын Эллиот де Ниро, а в 2011 году – дочь Хелен Грейс де Ниро. В 2018 году де Ниро подал на развод. По словам адвоката, актер оказался на мели из-за горького развода и пандемии.

КИАНУ РИВЗ С АЛЕКСАНДРОЙ ГРАНТ ГОТОВЯТСЯ К ТАЙНОЙ СВАДЬБЕ

Представители RadarOnline сообщили, что актер и художница планируют узаконить свои отношения уже этим летом, правда, их свадьба будет тайной!

И, если верить полученной от близких к паре источников информации, детали потенциальной свадебной церемонии будущие супруги уже обсудили – торжество, лишнее излишеств хлопот и шума, пройдет в спокойной обстановке, и приглашены на него будут лишь члены семьи влюбленных, а также несколько самых близких друзей пары. Киану Ривз познакомился с Александрой Грант в 2011 году – судьбонос-



ное знакомство состоялось во время их совместной работы над книгой Киану «Ода счастью» (Александра иллюстрировала эту книгу). Правда, отношения у них завязались далеко не сразу – на протяжении весьма продолжительного срока Киану с Александрой были просто друзьями, и в качестве пары они впервые вместе вышли в свет только в 2019 году! С тех самых пор влюбленные всячески старались не выставлять свои отношения на всеобщее обозрение, ведь, как известно, счастье любит тишину, поэтому неудивительно, что и свадьба Киану и Александры тоже будет тайной!

ПЕВИЦА LOREEN ИЗ ШВЕЦИИ ВО ВТОРОЙ РАЗ СТАЛА ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЕЙ «ЕВРОВИДЕНИЯ»



13 мая в Ливерпуле состоялось «Еurovision-2023». В нем приняли участие 26 стран, включая страны основательницы конкурса. Уже после первых двух полуфиналов многие называли фаворитами участников из Финляндии Kaarija с хитом Cha Cha Cha. И между этой группой, а также участницей из Израиля Noa Kirel и певицей Loreen из Швеции разгорелась борьба.

Фины едва не вырвали победу у Loreen, но не только народное голосование, но и баллы от профессионалов отправились в ее копилку. Певица спустя 11 лет снова по-

бедила на конкурсе с песней Tattoo.

Исполнительница набрала 583 балла после совместного голосования профессионального жюри и телезрителей.

Для Лорин Талхауи это вторая победа стала настоящим триумфом. Напомним, что она также забрала хрустальный микрофон в 2012 году.

Второе место занял рэпер Каарија из Финляндии, третье – певица Ноа из Израиля. В первую десятку также попали артисты, представляющие Италию, Норвегию, Украину, Бельгию, Эстонию, Австрию и Чехию.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Воду пить – здоровым быть! 7 стаканов живительной влаги ежедневно

Строго говоря, количество это весьма приблизительное - 7 стаканов. Общая рекомендация ряда экспертов. Иные специалисты говорят о необходимости выпивать 2,5-3 литра воды в сутки. ВОЗ, например, предлагает рассчитывать потребность организма в живительной влаге исходя из веса 30 мл на 1 кг. Ясно одно - воду пить нужно. А мы расскажем, почему.

Снимает боли в суставах

Есть мнение, что суставы наши начинают разрушаться не от возраста, а из-за обезвоживания. артрозы, артриты, остеохондроз... Как им не возникнуть, если хрящ недополучает жидкости? Хрящевая ткань на 80% состоит из воды. Неудивительно, что, не получив ее в достаточном количестве, она начинает разрушаться, переставая выполнять свои амортизирующие свойства. Плюс и хрящ, и окружающие сустав ткани перестают получать достаточное количество питательных веществ. Ведь кровь человека, не жалящего воду, гуще, нормальное кровоснабжение в таких условиях просто невозможно.

Помогает худеть

Во-первых, за счет того, что есть уже столько не хочется. Ведь зачастую мы жажду принимаем за голод и начинаем закидывать в себя лишний пирожок вместо того, чтобы выпить стакан воды. А во-вторых, обезвоживание приводит к замедлению синтеза протеинов, который крайне важен для процесса образования мышц. «Не мышцы, так жир», - решает организм и начинает наращивать «спасательные круги» вокруг живота.

Борется с аллергией

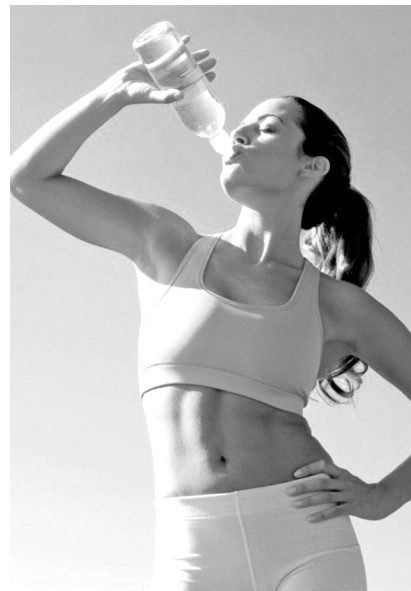
При недостаточном потреблении воды организм усиленно вырабатывает гистамин, который начинает самостоятельно перераспределять воду в организме согласно своим «предпочтениям». Переизбыток же гистамина провоцирует новые приступы аллергии. Вывод: чем больше воды, тем меньше гистамина, тем проще контролировать аллергию.

Держит под контролем давление

Наша кровь на 92% состоит из воды. Если воды мало, кровь начинает сгущаться, давление вполне закономерно становится выше - ведь сил, чтобы прокачать эту кровь по сосудам, сердцу требуется больше, давление на стенки сосудов увеличивается. К тому же доказано, что у людей, выпивающих как минимум 5 стаканов чистой воды в день, значительно снижается риск сердечных приступов (на 40%) по сравнению с теми, кто выпивал 2 стакана воды в день.

Снижает риск онкозаболеваний

Известно, что рак - болезнь, возникающая на клеточном уровне. Су-



дите сами, при обезвоживании до 83% токсинов собирается в межклеточной жидкости. Клеткам приходится буквально выживать, работать на износ. Некоторые из них «приспосабливаются», перерождаясь в кислой среде в онкологические. Есть мнение, что достаточный питьевой режим на 45% сокращает риск возникновения рака органов пищеварения, мочевого пузыря и молочных желез.

Улучшает память

Даже при двухпроцентном падении уровня воды в организме способности человека к концентрации уменьшаются, ухудшается краткосрочная память, появляются проблемы с логическим мышлением. Ведь вода дает мозгу электрическую энергию для всех его функций, включая мышление и память.

Все это далеко не полный перечень «бонусов», которые вода дарит нам помимо утоления жажды. Живительная влага наполняет нас энергией, снижает интенсивность головных болей или вовсе их снимает за счет улучшения кровоснабжения мозга, улучшает состояние кожи и волос, нормализует пищеварение и работу мочевыделительной системы, очищает организм и помогает поддерживать оптимальную температуру тела. Сплошные плюсы. Не хотите пить? Не любите воду? В следующих номерах мы расскажем о паре секретов, которые помогут наладить питьевой режим без надрыва и с удовольствием. Пейте воду и будьте здоровы!



Осторожно, трансжиры!

Искусственные жиры, полученные путем гидрогенизации, помогают значительно расширить продуктовый ассортимент и удешевить производство, но дорого обходятся нашему здоровью.

Исследования подтверждают: жиры необходимы для человеческого организма. Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в авокадо, оливковом масле и морской рыбе, восстанавливают эластичность сосудов, укрепляют иммунитет и предотвращают преждевременное старение. Насыщенные животные жиры из сливочного масла, мяса и сала участвуют в синтезе гормонов и нормализуют холестерин, но употреблять их следует ограничено. Но как быть с трансжирами, которые сегодня содержатся в 40% всех продуктов на полках супермаркетов?

Как получают трансжиры

Первые искусственные трансжиры появились в 1902 году, когда ученый Вильгельм Норман открыл процесс гидрогенизации - изменения химической формулы жира. При гидрогенизации растительное масло нагревают до 200-10000 и пропускают через него водород, из-за чего происходит превращение ненасыщенных жирных кислот в насыщенные. На выходе получается твердое стабильное масло с хорошими вкусовыми характеристиками, долгим сроком хранения и низкой себестоимостью.

В природе трансжиры тоже имеют место быть. Они содержатся в мясе парнокопытных животных и в молоке. Так, в сливочном масле доля естественных трансжиров может достигать 8%. Главное отличие натуральных трансжиров от гидрогенизированных - образование в последних трансизомера, который плохо усваивается человеческим организмом.

В чем вред?

Согласно статистике ВОЗ, избыточное потребление трансжиров ежегодно становится причиной

смерти около полумиллиона человек. А у женщин оно увеличивает риск развития сердечного приступа на 50%.

Также было замечено повышение липопротеидов низкой плотности (тот самый «плохой» холестерин) и нарушение липидного обмена у людей, чей рацион включал в себя много трансжиров. В результате они накапливались во внутренних органах (их концентрация была на 15% выше), а пациенты чаще умирали от ишемической болезни.

Другое исследование показало, что включение таких жиров в рацион повышает риск возникновения диабета, в то время как употребление ненасыщенных жирных кислот, наоборот, снижает его почти на половину.

В печени трансжиры запускают процессы фиброза и стеатоза и приводят к «неалкогольной» жировой болезни. Но хуже всего, что такие жиры увеличивают «окислительный стресс», при котором в организме накапливаются свободные радикалы и повышается риск онкологии.

Содержатся везде!

В большинстве случаев их заменяют бесполезным пальмовым маслом. Больше всего трансжиров присутствует в фаст-фуде, снеках, полуфабрикатах, кондитерских изде-

лиях. Также они есть в молочной продукции, мюсли, батончиках, заправках для салатов. Маргарин и спреды и вовсе состоят из них на 60% и более. На упаковке такой жир отмечен как «кулинарный», «растительный», «кондитерский», «частично гидрогенизированный», «спред».

Кроме того, важно помнить, что трансжиры могут образоваться даже в растительном масле во время нагревания, поэтому не рекомендуется использовать его повторно, а для жарки стоит выбирать масла с высокой температурой дымления - например, рафинированное масло авокадо или масло гхи.

Стоит поменять рацион!

Чтобы минимизировать содержание трансжиров в рационе, внимательно изучайте упаковку и оставляйте на полке продукты с длинными списками, спредами, а также фаст-фуд, полуфабрикаты и блюда, жаренные во фритюре. Отдавайте предпочтение более безопасным способам приготовления пищи - например, варке или приготовлению на пару, а также цельным продуктам без термической обработки - фруктам, зелени, овощам, ягодам, семенам. Вывести из организма уже накопившиеся трансжиры поможет физическая активность и аэробные нагрузки.

Наше тело

КАК ЖЕНСКАЯ ГРУДЬ ПРОИЗВОДИТ ПИТАНИЕ ДЛЯ РЕБЕНКА?

Производство молока происходит в альвеолах - особых «мешочках», которые состоят из железистых клеток и группируются вокруг млечного протока. Перед родами ткани молочных желез увеличиваются в размерах, усиливается приток крови к груди. Молоко приходит в течение нескольких дней после родов.

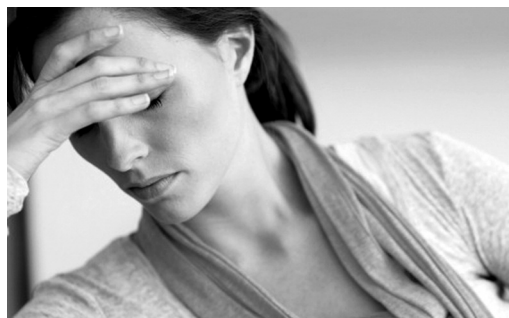
Оно вырабатывается из белков, жиров и углеводов, заби-

раемых из организма матери, под воздействием гормона пролактина. Ученые считают, что состав молока меняется во время скачков роста и болезни ребенка. При взаимодействии со слюной младенца женский организм может «добавить» в молоко больше иммуноглобулинов для укрепления иммунитета или антитела от конретной болезни.

ТАКУЮ МИГРЕНЬ ОБЕЗБОЛИТЬ СЛОЖНО

? У меня во время месячных всегда болит голова. Может, это связано с гинекологическими проблемами?

Фатима.



Такова женская доля

Почти 60% женщин отмечают, что перед месячными голова у них начинает болеть как-то по-другому. При этом есть два типа заболевания - чистая менструальная мигрень и менструально-ассоциированная мигрень. Их отличия нужно знать, чтобы уметь грамотно справляться с приступами.

В первом случае головная боль появляется за два дня до месячных и в первые два-три дня цикла.

Такая мигрень случается в двух циклах из трех и не возникает в другие периоды. Менструальные приступы бывают почти в два раза длиннее и сложнее поддаются обезболиванию. Если же атаки головной боли возникают и в другое время цикла, чаще в его второй половине, то такая мигрень считается менструально-ассоциированной. Обычно эти приступы сопровождаются тошнотой, свето- и звукобоязнью. Как все мигрени, эта также серьезно осложняет жизнь.

Мигрень, миома, эндометриоз

Нередко менструальные мигрени сочетаются с гинекологическими проблемами. На первом месте - предменструальный синдром. Чем тяжелее он протекает, тем сильнее головные боли. Далее идут эндометриоз, миомы матки, дисфункции яичников и, как следствие, бесплодие. При таком сочетании проблем женщину часто лечат два специалиста - невролог и гинеколог-эндокринолог.

Дело в том, что само появление менструальных мигреней связано с изменением женского гормонального фона. Приступ головной боли возникает, когда в конце цикла резко падают уровни половых гормонов - эстрогенов и прогестерона. И зна-

чит логично вводить гормоны с лекарствами.

Возвращается и после родов

Во время беременности, при стабильно высоком уровне гормонов, приступы чаще всего отступают. Но после рождения ребенка уровень эстрогенов снижается, и мигрени снова дают себя знать. Чтобы диагностировать менструальную мигрень, не нужно делать никаких сложных исследований. Достаточно вести дневник головной боли в течение трех циклов. На его основе и рассказа о себе опытному врачу несложно сделать вывод и назначить лечение.

Как лечат

гормональные мигрени

Это зависит от времени их появления, частоты и восприимчивости к лекарствам. Если приступы редкие, можно использовать только обезболивающие - в начале приступа. Это могут быть простые и комбинированные анальгетики или специальные противомигренозные обезболивающие - триптаны.

Если приступы частые, а таблетки помогают слабо, плюс дни с головной болью можно предсказать, используется профилактическое лечение. Его проводят по одной из двух схем. Первая: за 2-3 дня до предполагаемых месячных женщина начинает принимать определенный препарат и продолжает делать это в течение недели. Другой вариант используется в более сложных случаях и продолжается 3-6 месяцев. Если это истинная менструальная мигрень, то врач назначает нестероидные противовоспалительные средства и половые гормоны. Такое лечение усмиряет головные боли и решает сопутствующие гинеколо-

гические проблемы. Если же приступы боли наступают женщину не только во время месячных, но и в другие дни цикла, используют не гормоны, как в первом случае, а сосудистые средства, антидепрессанты, антиконвульсанты. Их подбирает врач-невролог с учетом других женских проблем - наличия гипертонии, депрессивных расстройств, индивидуального болевого порога.

Какие препараты подходят, чтобы не допустить головной боли?

1. В течение недели принимают нестероидный противовоспалительный препарат, например ибупрофен, напроксен, декскетопрофен.

2. Если ни один из них не помогает предупредить приступ, поможет препарат из группы триптанов. Таких лекарств несколько, но с менструальной мигренью лучше справляется золмитриптан. Он продается в аптеках под торговыми названиями «Мигрепам», «Зомиг». Для предупреждения мигренозных атак его принимают по таблетке 2-3 раза в день.

3. Третий вариант объединяет первый и второй. Анальгетик принимают вместе с триптаном. Например, суматриптан с напроксеном или фроватриптан с декскетопрофеном. Но важно, чтобы у женщины не было противопоказаний к этим препаратам. Например, сильной гипертонии, которая может обостряться от таких комбинаций. Кроме того, с 15-го дня цикла и до окончания месячных женщинам могут назначаться препараты магния. Они хорошо влияют и на мигрени, и на предменструальный синдром.

С. Вьюгина,
гинеколог-эндокринолог,
врач высшей категории.

Приступ мигрени возникает, когда в конце цикла резко падает уровень эстрогена и прогесте-

ЧТО “РАЗДРАЖАЕТ” НАШ КИШЕЧНИК?



Что такое СРК?

Синдром раздраженного кишечника (СРК) - это одно из наиболее распространенных функциональных расстройств кишки.

Почему функциональных? Все просто. Это означает, что в кишечнике нет никаких органических повреждений - ни воспаления, ни язв, ни трещин, ни глистов, ни чего бы то ни было еще. А вот боли есть, и нарушения стула человека тоже мучают. Даже анализы и результаты обследований могут быть в норме, но вот же они - понос, запор, вздутие и дискомфорт. Да не просто дискомфорт, а боль может быть посильнее, чем при колите. Вот это и есть СРК - больно и плохо без видимых причин.

Откуда берется болезнь

Происхождение СРК и точные механизмы его формирования все еще изучаются. В настоящее время принято считать, что, действительно, основная роль тут принадлежит психосоциальным особенностям человека, а также расстройствам чувствительности и двигательной способности кишечника, генетической предрасположенности.

Частые стрессы, неумение преодолевать напряжение, недостаточная социальная поддержка - все это прямой путь к знакомству с СРК. Сочетание этих факторов приводит к развитию повышенной чувствительности слизистой оболочки кишечника и нарушению ее двигательной активности.

Согласно статистике, каждый пятый житель планеты мучается от признаков синдрома раздраженного кишечника. Однако обращаться к докторам спешат далеко не все, списывая те или иные симптомы на особенности организма. Еще в XIX веке, описывая болезнь, клиницисты делали упор на то, что наблюдается она исключительно у людей, склонных к депрессии и истерии. Это что же получается? Каждый пятый из нас человек, мягко говоря, нервный?

Насколько опасно заболевание?

Хорошая новость - специалисты уверены, что СРК не повышает риск развития рака кишечника, не влечет его воспаления и не приводит к летальным исходам.

Характерные симптомы

Симптомы СРК могут беспокоить человека на протяжении многих лет, то ослабевая, то возобновляясь с новой силой. Чаще всего пациентов беспокоят:

- ✓ боли в животе разной интенсивности,
 - ✓ вздутие и повышенное газообразование,
 - ✓ ощущение тяжести,
 - ✓ нарушение стула (запоры, жидкий стул или их чередование).
- В дополнение к жалобам на кишечник могут возникать:
- ✓ тошнота,
 - ✓ изжога,
 - ✓ боли в поясничной области,
 - ✓ урологические симптомы (учащенные позывы к мочеиспусканию, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря),
 - ✓ нарушение ночного сна.

Кроме того, наблюдается склонность к повышенной тревожности и низкая стрессоустойчивость.

Когда ставится диагноз СРК

Обязательно нужно обратить внимание, что диагноз «синдром раздраженного кишечника» ставится только в том случае, если не обнаружено никаких отклонений в анализах и инструментальных методах обследования, а также отсутствуют тревожные симптомы, такие как:

- ✓ уменьшение массы тела без соблюдения диеты,
- ✓ начало заболевания в пожилом возрасте,
- ✓ возникновение симптомов ночью, от которых человек просыпается,
- ✓ рак толстой кишки, целиакия, язвенный колит и болезнь Крона у близких родственников,
- ✓ постоянная боль в животе как единственный симптом поражения желудочно-кишечного тракта,
- ✓ повышение температуры тела более 3-х недель, не связанное с инфекционным заболеванием.

Как правильно лечиться?

Поскольку течение заболевания длительное, с периодами обострения и стихания симптомов, крайне важно понимать, что разовым походом к врачу тут не обойтись. Поскольку медицине не вполне ясны причины СРК, лечение этого синдрома в основном направлено на борьбу с его проявлениями и на изменение образа жизни. Такой подход дает отличный результат, что лишний раз доказывает: СРК в большой степени связан с питанием и психологическим состоянием пациента.

Диетотерапия

В питании при СРК важно соблюдать следующие правила:

- ✓ принимать пищу регулярно в специально отведенное для этого время, избегать приема пищи в спешке, в процессе работы;

У недуга женское лицо

Поскольку женщины более подвержены стрессам, чем мужчины, то и частота развития СРК у них выше.

✓ не пропускать приемы пищи и не допускать длительные перерывы между ними, идеальный вариант - 4-5-разовое питание;

✓ при избыточном вздутии и газообразовании следует исключить продукты, их усиливающие (виноград, черный хлеб, бобовые (горох, фасоль), простые углеводы (сладости, выпечку).

Кроме того, полезны умеренные физические нагрузки (ходьба, езда на велосипеде, занятия аэробикой), которые приводят к уменьшению выраженности основных симптомов заболевания.

Зачем идти к психологу?

Если пациент замечает у себя повышенную тревожность, чувствует, что именно на фоне стрессов обостряются жалобы на кишечник, психолог или даже психотерапевт действительно может помочь. Как правило, к таким специалистам направляет гастроэнтеролог, если необходима дополнительная коррекция психологического фона в дополнение к основной терапии. Во время работы с психотерапевтом пациент не только учится держать свои эмоции под контролем, но и меняет привычную манеру реагирования на раздражители.

Иногда виноваты вирусы

Хоть о природе возникновения СРК до сих пор известно далеко не все, но уже точно можно сказать, что в ряде случаев свою роль тут играют вирусы. Так, у некоторых пациентов симптомы синдрома раздраженного кишечника появляются сразу после заболеваний, вызванных кишечными инфекциями, например, острого гастроэнтерита. А, как известно, его причинами могут стать в том числе ротавирус и норовирус. Практикующие гастроэнтерологи много лет считали такое состояние постинфекционным СРК. Полезно знать, что постинфекционный синдром раздраженного кишечника более распространен среди женщин и людей, испытывающих сильный стресс. Эти симптомы могут длиться в течение месяцев и даже лет после того, как инфекция и воспаление уменьшатся.

ВЫВОД: МОЙТЕ РУКИ И МЕНЬШЕ НЕРВНИЧАЙТЕ.

Голова идет кругом

? Бывает так, что у меня кружится голова. Можно ли как-то обезопасить себя от этого достаточно неприятного ощущения?

Лидия.

Как правило, головокружение случается почти у всех. Оно является безвредным до тех пор, пока не повторяется регулярно. В этом случае оно может свидетельствовать о каком-то заболевании. Поэтому, если головокружение мучает вас достаточно часто, обратитесь к врачу. Причин для его появления может быть множество, и только специалист может поставить правильный диагноз и предложить эффективное лечение.

Что касается профилактики, то исключите из вашего рациона поваренную соль, алкоголь и попробуйте не курить, меньше пейте кофе, добавьте в рацион больше овощей и фруктов. Ежедневно делайте зарядку, избегайте стрессов, не делайте резких движений головой и шеей. Соблюдайте режим труда и отдыха. Причем отдыхать лучше на природе и ближе к водоемам. Помните о полноценном сне и, если



у вас есть возможность, спите на ортопедическом матрасе с анатомическим эффектом. Так вы предотвратите перегибание и ущемление кровеносных сосудов. Ну, а если головокружение мучает вас в транспорте, принимайте специальные средства от укачивания.

Марина Шлыкова, терапевт высшей категории.

ЛОКОТЬ, НЕ БОЛИ

? Проснулся ночью от того, что заболел локоть. И он болит уже больше месяца. Что с этим делать?

Дмитрий.

Скорее всего, это эпикондилит - поражение локтевого сустава. Это прогрессирующий дистрофический процесс, который происходит в области сустава, там, где мышцы крепятся к выступам на плечевой кости. Чаще всего боль возникает после какой-либо чрезмерной нагрузки, например, когда рука была долго поднята вверх либо человек поднимал тяжести снизу. Это бывает и у тех, кто спит с вытянутой и сви-

сающей с кровати рукой - сила тяжести преобладает, и происходит перерастяжении связки.

Первое, что стоит сделать - обеспечить руке покой. Можно надеть на руку специальный налокотник, чтобы не перерастягивать больную связку. Смазать локоть противовоспалительной мазью. А затем обязательно посетить терапевта, который разберется в причине вашего недомогания.

МЯСО ЕСТЬ!

? После того, как муж перенес инсульт, многое изменилось, в том числе и его предпочтения в еде. Скажите, нужно ли ему есть мясо? Какие виды предпочесть и в каких количествах?

Ольга Алексеевна.



Мясо должно обязательно присутствовать в рационе инсультного больного. Конечно, это должно быть нежирное мясо. От свинины лучше отказаться. Дело в том, что современные безкостные свиньи вырастают за четыре месяца.

Белок за это время не успевает сформироваться, и он не выполняет свои функции. Поэтому пользы от такого белка, конечно, не будет. А 50-100 г животного белка в виде мяса обязательно должно ежедневно присутствовать в рационе боль-

ного. Лучше пусть это будет индейка, куриная грудка, нежирная говядина или телятина. Это должна быть легкоусвояемая пища. Не жареная!

Светлана Ермакова, врач-невролог высшей квалификационной категории.



12 ВЕРНЫХ ПРИЗНАКОВ СЕРДЕЧНЫХ НЕПОЛАДОК ПРИСЛУШИВАЕМСЯ К СИГНАЛАМ ОРГАНИЗМА

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смерти населения во всем мире. Ежегодно они уносят жизни до 18 миллионов человек. Поэтому так важно знать признаки, указывающие на проблемы с сердцем.

1. Боль в грудной клетке

Как говорят врачи, так сердце «кричит и взывает» о помощи. Раз оно болит, значит, это уже проблема, которая свидетельствует о том, что в связи с нарушением кровообращения к сердцу не поступает необходимое количество кислорода. Чаще всего это бывает связано с атеросклерозом. Как правило, боль в первую очередь начинает проявляться при физической нагрузке, когда потребность в кислороде возрастает, а его поступление недостаточно. Интенсивность и восприятие боли различна. Кто-то описывает ее как жгучую, «кинжальную», а кто-то - «будто кол за грудину воткнули», что характерно для инфаркта миокарда. Однако некоторые больные, особенно пациенты с сахарным диабетом, у которых чувствительность нервных окончаний снижена, могут боль не чувствовать. Поэтому так важно вовремя обратиться к врачу. К тому же, боль в грудной клетке может быть следствием многих других заболеваний, что должен выяснить врач.

Боль может отдавать:

- ✓ в левую руку,
- ✓ нижнюю челюсть,
- ✓ живот.

Боль купируется приемом нитроглицерина. Если боль затяжная и усиливается, то нужно срочно обратиться к врачу!

2. Одышка

Может указывать на заболевание сердца и развитие сердечно-сосудистой недостаточности. Сначала она появляется при физической нагрузке, при подъеме по ступенькам, при ускорении темпа ходьбы, при усилении нагрузки. Со временем

одышка может возникать и в состоянии покоя, в том числе ночью.

3. Нарушение ритма сердца

Учащение сердечных сокращений происходят сначала при нагрузке, а потом уже и в состоянии покоя. У некоторых больных возникает ощущение, что сердце чуть ли не «выскакивает» из груди или замирает, «сердце как будто переворачивается за грудиной». Все это повод обратиться к врачу и пройти обследование. Снятие ЭКГ в состоянии покоя недостаточно, необходимо проведение нагрузочных проб и холтеровского мониторирования ЭКГ, которые помогут выяснить, как сердце работает при различных нагрузках в течение суток.

4. Отеки

Для заболеваний сердца характерны отеки нижних конечностей. Они не болят, а женщины вообще воспринимают их, как косметический дефект или неудобство оттого, что начинает жать обувь, поэтому и обращаются к врачу не сразу. К тому же, многим кажется, что ночью отеки исчезают. Это совсем не так: за ночь они перераспределяются, и утром кажется, что отеки уменьшились. Потом в течение дня жидкость снова накапливается в ногах, и отеки проявляются. Стоит отметить, что отеки на ногах могут быть и следствием венозной недостаточности, поэтому доверьтесь врачу, и пусть он выяснит, почему у вас стали опухать ноги.

5. Изменение цвета кожи

Губы, кончик носа, область между носом и губами становятся синеватого цвета, что характерно

для пациентов с заболеваниями сердца. Врачи называют такое состояние цианозом носогубной области. А вот при повышении артериального давления кожа лица может покраснеть.

6. Головные боли

Головные боли, мелькание мушек перед глазами, головокружение - симптомы артериальной гипертонии. Если у вас головные боли и ваше давление нестабильно - это повод для посещения кардиолога.

7. "Только встал и уже устал"

Слабость, бледность, повышенная усталость и утомляемость, снижение толерантности к физическим нагрузкам могут быть в том числе проявлениями заболеваний сердца.

8. Обморок

Причин для появления этого грозного симптома много. Это могут быть неврологические заболевания, анемия, снижение уровня сахара в крови и др. Такое состояние характерно для нарушений ритма и проводимости сердца, аортального стеноза, что может быть угрозой внезапной смерти. Поэтому надо срочно провести обследование и выяснить причину обмороков.

9. Кашель

Особенно кашель с кровохарканьем свидетельствует о застое крови в малом круге кровообращения. Пороки сердца, тромбоэмболия легочной артерии клинически могут проявляться кашлем.

10. Апноэ

Апноэ не только подразумевает храп, но и задержку дыхания во сне.

Сам человек этого не ощущает, но его близкие могут заметить, что он всхрипнул, а потом длительное время не дышит. В этот момент к сердцу не поступает кислород, а значит, проявляется риск для возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

11. Депрессия

Распространенность депрессивных состояний у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями составляет до 50%. Депрессивные состояния характеризуются сниженным настроением, отсутствием желания общаться с друзьями и близкими, снижением энергичности, которое часто приводит к повышенной утомляемости и сниженной активности. Улучшение сердечной деятельности на фоне правильно подобранной врачом терапии улучшает эмоциональное состояние больных.

12. Ухудшение памяти

Снижение памяти многими воспринимается как возрастные изменения. Но когнитивные функции напрямую связаны с сосудистым компонентом. Заболевания сердца, повышенное давление и атеросклероз могут вызывать когнитивные изменения. Все надеются на лекарства для улучшения памяти, а важно совсем другое - важно лечить основное заболевание, в т. ч. артериальную гипертензию, сахарный диабет, нарушения липидного обмена, ожирение.

*Наталья Орлова,
врач высшей категории.*

Совет специалиста:

Если вы обнаружили у себя один из этих симптомов, вам обязательно следует посетить врача. Дело в том, что все симптомы в комплексе могут говорить о патологии сердца. Эти симптомы не повод сразу идти к кардиологу. Лучше посетить врача общей практики, который вас обследует и при необходимости назначит дополнительные исследования. Не забывайте о том, что для населения проводится всеобщая бесплатная диспансеризация, и она доступна для всех. Ее цель - выявить заболевания на ранних этапах развития, а также факторы риска, которые могут привести к тем или иным заболеваниям.

Какие симптомы могут указывать на то, что в кишечнике растет полип? И что нужно предпринять, если его обнаружили при обследовании?

Полип в кишечнике

Четыре тревожных симптома

✓ **Кровь в стуле.** Проходя по кишке, пищевой комок может задевать полипы и травмировать их. Из-за этого они начинают кровоточить. Как следствие - изменение цвета стула (от темного с кровяными прожилками до черного).

✓ **Слизь.** Яркий симптом - появление ее в стуле или выделение из кишечника вне похода в туалет. Такое чаще всего случается, если полип находится близко к выходу из кишечника, например, в прямой или сигмовидной кишке.

✓ **Запоры.** Они часто наблюдаются при крупных, разросшихся полипах, которые сильно уменьшают просвет кишки. Это затрудняет продвижение стула, и возникает запор. Часто при полипах запоры чередуются с диареей.

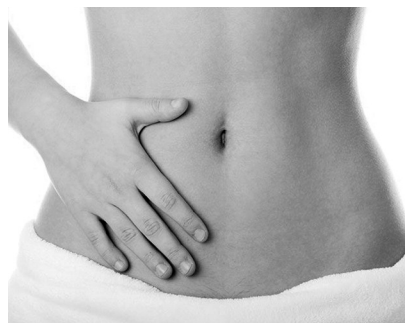
✓ **Малокровие** из-за постоянного кровотечения в кишечнике.

Неприятная процедура

Бывает, что полипы в кишечнике никаких симптомов не дают, даже когда уже начинают перерождаться в рак. Выявить их поможет колоноскопия. Это неприятная процедура, однако после пятидесяти лет пройти ее необходимо каждому. Доказано, что риск образования полипов и их перерождения растет. Тут каждый год на счету. Еще раньше колоноскопию стоит пройти, если в семье были случаи рака толстой кишки.

Не только обнаружить, но и сразу удалить

Во время колоноскопии полип удаляют при помощи электрохирургической петли. Новообразование захватывают и отсекают от поверхности слизистой кишечника. Кровотечение не возникает. Если полип в прямой или



сигмовидной кишке и он небольшой, то удаляют в амбулаторных условиях. У слепой и ободочной кишки более тонкие стенки, поэтому полипы удаляют в стационаре и наблюдают 1-2 дня.

Полип или уже опухоль?

Удаленную ткань обязательно отправляют на исследование, чтобы определить: это полип или уже опухоль. От этого зависит дальнейшее лечение. Если он доброкачественный, через три года нужно будет снова прийти на колоноскопию и убедиться, что нет новых наростаний. До этого можно не беспокоиться.

Маленькие тоже опасны!

Раньше удаляли только большие полипы, но сегодня врачи настаивают на ликвидации даже маленьких образований и как можно быстрее. Дело в том, что люди при небольшом полипе не приходят через год на повторную колоноскопию. Полип тем временем растет, нарушается работа кишечника, появляются кровотечения, развивается анемия.

На образование полипов уходят годы, но есть исключения, когда полипы очень быстро перерождаются в рак. Безопаснее удалить любой полип, даже маленький.

Сам себе доктор

☼ При хронических запорах и гастрите принимайте по 50 г порошка семян льна 2 раза в день до еды, запивая водой.

☼ Половину чайной ложки черного или зеленого чая хорошо пожуйте и запейте 2-3 глотками воды. Это с одного-двух раз останавливает понос.

☼ От боли и спазмов желудка измельчите в кофемолке сухую траву полыни. Принимайте по 1 чайн. ложке порошка 3 раза в день, подсластив сахаром.

☼ При язве желудка очищенный картофель измельчите, отварите, воду слейте. Пейте ее несоленой по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.



Рефлюкс-эзофагит - название, знакомое немногим. Однако проявления этой болезни - изжога, раздраженный пищевод, резь и боль - наверняка известны практически каждому. Поскольку это заболевание пищеварительной системы, то начинать лечение и профилактику необходимо с корректировки питания.

ПИЩЕВОД ПОЩАДИМ - ЭЗОФАГИТ ПОБЕДИМ

7 правил питания

Диета при рефлюкс-эзофагите имеет свои отличительные особенности: помимо ограничения вредных продуктов придется выработать режим, способствующий нормализации работы сфинктера пищевода.

1. Питаемся небольшими порциями - 5-6 раз в день, чтобы не растягивать желудок и не стимулировать чрезмерную выработку соляной кислоты.

2. Предпочитаем теплые блюда температурой 25-50°C, избегаем холодных и горячих блюд и напитков.

3. Основу меню составляем из пюреобразных блюд, вязких каш, протертых фруктов, мягкого творога, блюд в виде суфле.

4. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3 часа до сна.

5. Не пьем сразу после еды, чтобы дать возможность пищеварительной системе сработать как надо - откладываем чай, воду, компот минимум на 40 минут после окончания трапезы.

6. Прекращаем есть жареное, чтобы не раздражать слизистую - отдаем предпочтение вареным, паровым, тушеным и запеченным без корочки блюдам.

7. Максимально ограничиваем соль, специи, острые добавки.

Стакан воды перед едой

Если перед едой выпить стакан теплой кипяченой воды, это поможет снизить кислотность желудочного сока. К тому же эта маленькая хитрость предотвратит обратный заброс пищи в пищевод. Погасит кислотность желу-

дочного секрета поможет и съеденный перед основным приемом пищи кусочек сырого картофеля, сухарик белого хлеба или ядрышко грецкого ореха.

3 правила поведения

Нормальное переваривание пищи - это физиологический процесс, поэтому, чтобы поддержать организм в этом деле, потребуется соблюдать не только диету, но и телесную дисциплину.

1. Прекращаем есть на ходу, сосредотачиваемся на еде, тщательно пережевываем пищу - это тоже поможет снизить нагрузку на пищевод и желудок.

2. Первый час-два после еды не ложимся, не занимаемся тяжелым физическим трудом, особенно связанным с нагрузкой на брюшной пресс, не наклоняемся вперед.

3. Лучше всего после приема пищи спокойно посидеть, неспешно походить, а через час уже можно прилечь - к этому времени пища из желудка уже перейдет в кишечник, и вероятность заброса в пищевод сократится.

Разрешенные продукты

✓ хлеб белый подсушенный; » гречка, рис, манка, овсянка (вязкие, протертые);

На заметку

✿ **Болят колено, локоть или плечо? Намажьте больное место медом, а сверху приложите капустный лист. 2-3 процедуры - и боль уйдет.**

✿ **Если вы ушиблись, сразу смажьте больное место растительным маслом. Боль уйдет быстро. Место ушиба не опухнет и не будет синяка.**

✿ **Во рту образовалась ранка? Отрежьте кусочек алоэ, промойте его и пожайте - все быстро заживет.**

✓ цельное молоко, нежирные свежие кисломолочные продукты, сливочное масло, несоленые мягкие сыры, нежирный творог;

✓ яйца вареные всмятку, омлет;

✓ картофель, кабачки, цветная капуста и брокколи, тыква, морковь, свекла;

✓ говядина, телятина, курятина, кролик, индейка;

✓ отварные печень и язык;

✓ тощие сорта речной рыбы (окунь, вобла, щука, карась, судак и др.)

✓ бананы, абрикосы, груши, сладкие запеченные яблоки, дыни, персики, сливы;

✓ некрепкий черный и зеленый чай, отвар шиповника, компоты и кисели из сладких фруктов и ягод.

Стоп-лист

✓ любая сдоба, свежий хлеб, блины и оладьи, жареные пирожки и сырники, шоколад;

✓ белокочанная и краснокочанная капуста, редька и редис, бобовые, болгарский перец, репа, редька, шпинат и щавель, лук и чеснок, грибы;

✓ пшеника, перловка, ячневая и кукурузная;

✓ все кислые и твердые фрукты и ягоды;

✓ гусь, утка, свинина, баранина, мясные консервы и магазинные полуфабрикаты, сало, колбаса и сосиски, вяленое, карпаччо, копчености;

✓ крепкий чай, кофе и какао, газировка, сладкие и кислые морсы, квас, любой алкоголь;

✓ острые и пряные специи;

✓ острые, соленые и жирные соусы, маринады;

✓ твердые и копченые сыры.

Общие рекомендации

При густой крови важно не только не есть продукты, которые усиливают свертываемость. Нужно пересмотреть свой подход к питанию. Например, почаще отказываться от сладкого, выпечки, жирной и острой пищи. Есть больше овощей и фруктов, пить больше воды.

Эти продукты разжижают кровь

- ✓ **Вода.** При первых признаках варикоза и других проблем с кровью задумайтесь, достаточно ли вы пьете воды. 1,5-2,5 л в день - средняя норма.
- ✓ **Малина.** Эта ягода богата таким же веществом, как и аспирин, который часто пьют, чтобы понизить вязкость крови. Вот только у аспирина есть побочные действия, у малины - нет. Так что ешьте свежую малину, сушеную, малиновое варенье, пейте чай из листьев малины и черной смородины.
- ✓ **Льняное масло** богато полиненасыщенными жирными кислотами, витамином Е. Это помогает восстановить эластичность сосудов.
- ✓ **Жирная рыба** - сильное средство против атеросклеротических бляшек.
- ✓ **Чеснок** способствует рассасыванию тромбов. Ешьте его в свежем

Каждый день пейте чай с лимоном и медом. И первый, и второй ингредиенты отлично разжижают кровь.

Разжижаем кровь без лекарств

Из-за густой крови может быть много проблем: варикоз, образование тромбов, инсульт. Зная, какие продукты уменьшают, а какие усиливают свертываемость, вы можете поправить здоровье.

или слегка подвяленном на свежем воздухе виде.

- ✓ **Морская капуста.** Для крови очень полезны продукты, содержащие йод. Они уменьшают вязкость крови и повышают тонус сосудов. Так что все морепродукты будут на пользу.
- ✓ **Помидоры.** Благодаря ликопину нормализуют уровень холестерина. А рутин укрепляет стенки сосудов.
- ✓ **Хурма.** Благодаря наличию флавоноидов этот фрукт разжижает кровь, препятствует образованию тромбов, укрепляет сосуды и нормализует уровень холестерина в крови.
- ✓ **Капуста.** Полезна любая, в том числе квашеная. Но краснокочанная богаче калием, витаминами С и группы В. Она улучшает качество крови и препятствует образованию тромбов.
- ✓ **Цитрусовые** содержат витамин С и много жидкости. Особенно хорошо разжижает кровь лимон. Достаточно его добавлять хотя бы в чай.
- ✓ **Мед** хорошо разжижает кровь, предотвращает тромбообразование.

✓ **Пророщенная пшеница** отлично разжижает кровь, если съедать по 1 ст. ложке в день. Добавляйте ее в салаты, сочетайте с льняным маслом.

✓ **Имбирь, корица, куркума.** В коре и корнях этих растений много кумаринов, которые разжижают кровь и не дают образоваться сгусткам. Ими также богаты корень хрена, люцерна, дягиль, сельдерей.

Под запретом

- ✓ Ливер: печенька, почки, сердце.
- ✓ Гречка.
- ✓ Грецкие орехи (ограничить).
- ✓ Бобовые.
- ✓ Бананы.
- ✓ Картофель, особенно жареный.
- ✓ Петрушка.
- ✓ Сахар.
- ✓ Крапива.
- ✓ Жирные продукты: сыры, сливочное масло, жирные виды мяса, сало.

М. Островерхова, диетолог, врач высшей категории.

ДИЕТА УСПОКОИТ НЕРВЫ

Как подпитать нервную систему

Главное правило - это щадящий режим. Не стоит нагружать организм тяжелой для переваривания пищей, а также излишне острыми, солеными продуктами и грубой клетчаткой. Зато необходимо наполнить рацион витаминными блюдами. При этом стоит удалить внимание и режиму питания: принимать пищу в одно и то же время небольшими порциями 5-6 раз в день.

И сразу оговоримся: если вы чувствуете, что нервной системе нужно оказать помощь, не пугайте организм словом «диета». Потому что ваше тело может отреагировать переходом на энергосберегающий режим в ожидании голодных дней, а настроение вообще уйдет «в ноль». Грамотная диета для нервов не только не предполагает суровых ограничений по питанию, но скорее даже наоборот. А урезание калорийности и питательных веществ и

прочие «усушки и утруски» категорически противопоказаны.

Топ продуктов для нервов

В деле поднятия настроения, преодоления хронической усталости и улучшения когнитивных функций важно подпитать головной мозг, наш центральный процессор.

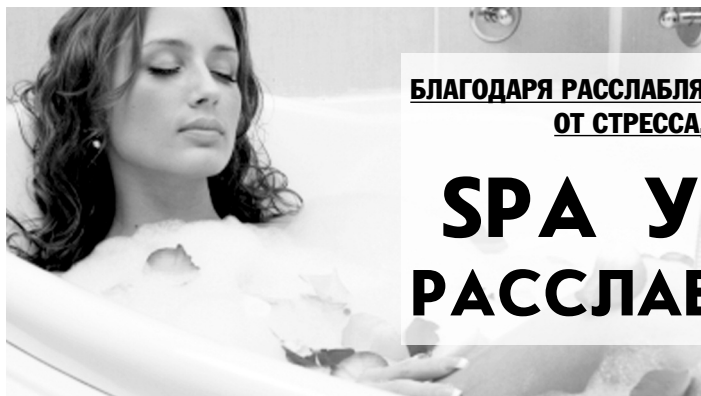
- ✿ **Рыба морская и морепродукты:** лосось, сардины, скумбрия, селедка, креветки, кальмары. Содержат витамины группы В, нормализующие работу нервной системы; незаменимые жирные кислоты омега 3-6-9, обеспечивающие мозг необходимым питанием; йод, регулирующий передачу нервных импульсов и наполняющий энергией.
- ✿ **Кисломолочные продукты:** сыр, творог, йогурт, простокваша, кефир. Содержат триптофан, отвечающий за хорошее настроение; калий, кальций, фосфор, способствующие нормализации работы мозга; витамины



А, Е, группы В, питающие нервные клетки и обновляющие организм.

✿ **Овощи:** все виды капусты, зеленые культуры, помидоры, огурцы, кабачки, коренья. Содержат широкий спектр витаминов, минералов, клетчатки, способствующих обновлению организма в целом и настраиванию нервной системы на нужный лад. Внимание! Овощи с грубой клетчаткой лучше употреблять в тушеном, вареном виде.

✿ **Орехи и семечки:** тыквенные семечки, подсолнечник, лен, кунжут, грецкий орех, фундук, миндаль и т.д. Способствуют очищению сосудов, улучшают работу кишечника, содержат концентрат полезных микроэлементов, а также незаменимые жирные кислоты.



БЛАГОДАРИЯ РАССЛАБЛЯЮЩЕЙ ВАННЕ МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА, НО И ПРИВЕСТИ В ПОРЯДОК КОЖУ.

СПА У ВАС ДОМА РАССЛАБЛЯЮЩИЕ ВАННЫ

Хотите позаботиться о себе? Примите расслабляющую ванну. Благодаря горячей воде улучшается кровообращение, раскрываются поры и выходят токсины. К тому же очищенная кожа более восприимчива к любым средствам по уходу - можно использовать кремы, маски, скрабы.

Какую температуру выбрать?

Прохладные ванны (20-30) помогают организму и коже прийти в тонус. Однако их можно принимать не более 10 минут - желательно утром. Они помогают взбодриться.

Теплые ванны (35-38) оказывают расслабляющее действие. Отличное решение для вечера, особенно если за плечами непростой день. Идеальное время нахождения в такой ванне - около 20 минут.

Горячие ванны (выше 39), так же как и холодные, подходят для того, чтобы взбодриться. Они ускоряют потоотделение и метаболизм. Принимайте их не более 10-15 минут.

Существуют также индифферентные ванны, температура которых приближена к температуре человеческого тела (35-36°). Они успокаивают и расслабляют. 15 минут нахождения в такой ванне - и вы будете спать как младенец.

✓ Считалось, что сильнее всего на микрофлору человека влияют антибиотики. Но оказалось, что еще вреднее ингибиторы протонных помп - лекарства, которые часто используют в гастроэнтерологии для снижения кислотности желудочного сока. При длительном приеме они губят микрофлору.

✓ Солнцезащитные средства могут оставить мужчину бесплодным, счи-

Окружающая обстановка - это важно!

Уровень расслабления зависит, в том числе, от окружающей обстановки. Специалисты рекомендуют принимать ванну вечером, минимум за час до сна. В это время организм настроен на расслабление.

Приглушите свет: вместо верхнего освещения используйте свечи. Идеально подойдут небольшие плавающие варианты, которые можно расставить на металлическом подносе. Полумрак оказывает положительное воздействие на нервную систему.

Для дополнительного эффекта можно зажечь ароматические палочки. Расслабляют лаванда, эвкалипт, корица, жасмин, сандал. А вот гаджеты, напротив, отложите в сторону - ничто не должно вам мешать.

✓ После принятия ванны побалуйте себя чашкой теплого ароматного чая с добавлением мяты или листьев смородины.

Что добавить?

Бомбочка. При контакте с водой эти шарики шипят, а иногда окрашивают ее. Выбирайте средства с натуральным составом. Неплохо, если там будет экстракт черной смородины, масло жожоба или масло виноградной косточки.

Знаете ли вы, что...

тают датские ученые. Половина ингредиентов, блокирующих ультрафиолетовое излучение, действуют как прогестерон - женский гормон. А он не дает мужским половым клеткам нормально работать. Возможно, именно солнцезащитные средства виноваты в необъяснимых случаях мужского бесплодия.

Соль. Специальная соль для ванн тонизирует и подтягивает дерму, а также ускоряет обменные процессы. Она богата магнием (снижает стресс) и калием (поддерживает водный баланс). Ванны с английской солью способны устранить болевой синдром и скорректировать фигуру.

Пена. Эфирные масла в ее составе ускоряют кровообращение, а растительные экстракты придадут тонус и увлажнят дерму. Попробуйте пену-антистресс с успокаивающим маслом боярышника и валерианы. Отличное решение для тех, кто живет в режиме многозадачности.

Для принятия ванны выбирайте время, когда вас никто не будет отвлекать и никуда не нужно будет спешить. Так вы сможете максимально расслабиться.

Травы и масла для восстановления

Ванны с настоями лекарственных трав можно принимать 1-2 раза в неделю, устраивая спа-вечера.

Липовый цвет снимет усталость. 100 г сухих липовых цветков залейте 300 мл кипятка. Дайте настояться 15 минут, после чего вылейте отвар в ванну.

Розмарин вернет сон. 100 г измельченных листьев розмарина залейте 200 мл кипятка. Оставьте на 1 час, процедите через марлю и добавьте в воду. Хвоя восстановит силы. Поместите 2-3 капли эфирного масла кедра, пихты или ели в 1 ч. л. поваренной соли. Растворите ее в 1 стакане кипятка. Добавьте в готовую ванну.

✓ Стремительный ритм жизни, постоянные стрессы и нерегулярное питание приводят к образованию полипов в толстой кишке и повышают риск развития рака, предупреждают китайские ученые. Свою ложку дегтя добавляют соленые и жирные продукты в рационе, привычка есть слишком быстро и любовь к красному мясу.

Отдыхай!

Вид собрания	Противень для выпечки коржей	Повод для салюта	Известность и популярность	Толпа статистов в кадре	Ветрило на яхте	Осадки под Новый год	Королевство на юге Африки	Флажковый телеграф	Что нарушается при гнусах?
	Обезьяна из макака	Нервное напряжение	Гребной военный корабль	"Одна ... здесь, другая - там"			Жертва Герасима	Часть полевого укрепления	Напряжение мышц
	Обгон или разворот по сути	"Эхо" луча		Буриданов зверь	Крик гусей		Дикий бык Индии		Удалённость от центра
Высотка мужского рода	Божественный напиток	Зрелище на широком экране		Опора моста, вбитая в землю	Просторечное "да"	16 вершков (71,72 см)	Наклейки, нужные для ремонта	Отросток от клубничного куста	
	Поединки мужчин на ринге	Антифриз	Поп-мусульманин	Потери в битве	Земной шар на ножке				
			Сварливая женщина				Ворчливый слуга Хлестакова	Торец обрубка	Шут
	Начинка конфет "Птичье молоко"	Рак на великосветском ужине			Польский парламент	Октет "мерзавчиков"	Связи, двигающие по службе		
				Восток с точки зрения боцмана		Дощечка с надписью на багаже			
	Из одной квартиры - две	Рассветное имя коровы	Ему полковники честь отдадут				Очень сухое шампанское	Н, знакомый любутому химику	
				Зверёк - любитель постирать	Привязан страстью к рулетке	Отступ в начальной строке текста			
	Мягкая ткань с ворсом	Воинское звание в кавалерии						Тесак, коим рубят тростник	Консерватизм, застой в делах
				Хороший ... сам себя хвалит	Театральная соседка балета	Пернатый хищник-рыболов	Комичная трагедия жизни		
Вид сбора налогов	Швейник из Иваново	Не замечать кого-то в ...	Самка распускающего хвост	Накачан у атлета			Рисунок иглой на коже		
				Рама с формочной смесью				Индийский отшельник	Рот наоборот
	Назубник боксёра			"Моргал" с ресницами			Живой "снеговик" с Тибета		
То, что было перед сегодня		Чабан				"Житель" атомного ядра			
				Отличие негроида от европеида			Жена Зевса		



ГАЛИНА БЕЗРУК: «Я очень люблю людей»

Новый сериал расскажет историю певицы Лилии Федоровой (Галина Безрук) и перипетиях ее судьбы. Чтобы спасти мужа Алексея (Артем Карасев), которому нужна дорогостоящая операция, она выходит на сцену ночного клуба. На пути главной героини появляются поклонники с определенными помыслами и желаниями. Ради супруга женщина жертвует многим, но «пошлой певичке» Алексей предпочтет «достойную партию» — медсестру. Это становится самым сильным ударом для Лилии — она теряет все.

Актриса признается, что она и ее героиня — абсолютные противоположности. Конечно, в отношениях нужно идти на уступки и обсуждать компромиссы, однако Галина знает себе цену и чаще всего прислушивается к своим желаниям. «Если бы мне муж сказал, что я буду сидеть дома, я бы сказала, куда ему идти», — заявляет 34-летняя артистка.

- Очень необычная роль у вас в новом проекте...

- Весь ее посыл в том, что женщина должна в первую очередь думать о себе, выбирать дело, которым горит, и ни в коем случае не отдавать сто процентов своей энергии мужчине, который этого не оценит. Рядом с таким избранником женщина начинает увядать, и в определенный момент ее выбрасывают как ненуж-

ную вещь. Мы хотим донести до зрителя, что женщина, которая знает о своем таланте, не должна поступать как Лилия. Она же всегда пела и желала выступать на сцене, но муж выбрал для нее другой путь. Послушав его, главная героиня наступает на горло своему призванию и в итоге оказывается ни с чем...

- В описании сериала говорится, что после того, как Лилия теряет все, единственный способ вернуть себя к жизни — это снова начать петь. А что вам помогает в кризисные моменты?

- После недавних событий в семье у меня поседело полголовы — это факт. Если бы не работа, музыкальный театр в частности, я вообще не знаю, что бы делала. Когда ты выходишь на сцену, то не просто играешь, а голосом выливаешь

эмоции в ноты. Таким образом я всю свою боль могу пропеть. Это отличная таблетка от уныния, которая безумно мне помогает.

- А чем предпочитаете заниматься в нерабочее время?

- У меня маленькая дочка Василиса, поэтому каждую минуту вне работы я посвящаю ей. Хотя, если честно, не помню, когда у меня последний раз было свободное время.

- По сюжету муж вашей героини Алеша предпочитает другую женщину — медсестру. Приходилось ли вам сталкиваться с соперницами в личной жизни?

- Не припомню. А вот с изменами имела дело. Но у меня раньше этот вопрос всегда решался быстро — чемоданом и указкой на дверь. Как только я узнавала о неверности, сразу уходила. В семье, конечно, сложнее — уже иная ценность отношений, на многие вещи начинаешь по-другому смотреть.

- Вы с детства интересуетесь вокалом и сейчас играете в Театре мюзикла. Если бы не актерское поприще, могли бы мы узнать Галину Безрук как сольную певицу?

- Да, конечно. На самом деле до 2016 года я по большей части занималась сольной карьерой, просто у меня чуть-чуть не сложились отношения с шоу-бизнесом, его законы мне, откровенно говоря, противны. Да, понятно, что везде свои схемы сотрудничества, но шоу-бизнес — слишком грязная история, и существовать там без хорошей команды, сильного продюсера и менеджмента нереально, а у меня таких людей просто не было. Поэтому в какой-то момент я поставила точку в певческой карьере. К тому же у меня как раз родилась дочка, и в театре появилось много работы. Но я была совершенно счастлива, что поступила именно так.

- Что вы подразумеваете под ненавистными законами шоу-бизнеса?

- Бесплатные концерты, которые ты должен отработать просто для того, чтобы тебя взяли в теле или радиоэфир. Ты хочешь зарабатывать деньги, чтобы выпустить новый альбом или записать песню, а вместо этого должен дать 30 бесплатных выступлений. Это бесконечное подлизывание: здесь должен, там должен — везде должен. Но только не себе, потому что единственное, что тебе остается — сваливать в корзину свое время и творчество, пытаюсь всех ублажить. Я считаю, что это нечестно.

- Будучи актрисой, не наблюдаете тех же самых законов? Тоже одно большое артистическое сообщество, те же творческие люди...

- В кино такого нет. Тебя утвердили, ты приходишь, зарабатываешь свой гонорар и уходишь. По крайней мере, тебя не обязывают играть индивидуальные спектакли. Никто не может заставить меня пойти на мероприятие, я сама себе хозяйка. Хочу идти на премьеру — иду, не хочу — не иду. Тут уже вопрос в том, сколько пиара мне нужно. А в шоу-бизнесе ты обязан быть все время на виду, чтобы тебя заказывали и приглашали.

- В августе 2021 года стало известно, что ваша дочь перенесла серьезную операцию. Ваш муж Артем утверждал, что девочка попала в больницу по вине определенных людей, которых обещал наказать. Что же случилось тогда и удалось ли разрешить ситуацию?

- Василису пригласили на детский день рождения. Ее повела моя подруга — няня у нас тогда еще не было. На празднике за дочкой просто не уследили, и ее укусила домашняя собака. На самом деле никаких наказаний не последовало, просто у Артема достаточно подвижная психика, иногда он эмоционально высказывается, прежде чем реально оценить обстановку. В ситуации действительно никто не виноват, потому что ребенок подошел к собаке и крикнул ей в ухо — та испугалась, ну и отреагировала...

Василиса очень любит животных, у нее нет никакой дистанции с ними. Она не понимает, что со своим питомцем так привычно играть, а другой может укусить. Самое интересное, что даже после операции и двух недель в больнице она все равно продолжает лезть к собакам. Мы ей, конечно, все объясняем, но пока не очень успешно. Надеемся, она подрастет и будет не такой опрометчивой в этом плане.

- А нервный срыв Артема был обусловлен переживаниями за дочь?

- Прежде всего это, конечно, произошло на фоне ситуации с Василисой. А потом усугубилось боль-

шим количеством алкоголя. К сожалению, случилось то, что случилось. Но муж прошел терапию и сейчас продолжает лечение. Мы контролируем это состояние.

- Вам немало пришлось вы-

- В Сети вы называете дочку Купчихой Артемовной. Откуда пошло это забавное прозвище?

- Я люблю рассказывать эту историю! А началось все еще в период моей беременности. Я перехо-



С мужем и с дочкой

терпеть за это время. Не секрет, что после таких скандалов браки распадаются. Как вам удалось пережить этот момент и снова довериться мужу?

- Честно говоря, это очень сложно. Не хочу делать громких заявлений, потому что ничего еще не решено. Я старалась, но, возможно, чуда не случится. У нас сейчас снова непростой период.

- В разгар того скандала с Артемом вы написали в соцсетях о его измене. Он в ответ опровергал все, оправдывался. А позже вы рассказали, что все это были козни недоброжелателей...

- Да, меня обманули, специально подстроили все так, чтобы даже не мне насолить, а той, другой (вероятно, речь идет об Агате Муцениеце, так как в 2021 году в Сети писали о романе Артема Алексеева с актрисой.) Просто хотели раздуть громкий скандал, чтобы навредить ей. Хотели моими руками сделать другому человеку плохо.

дила с Васеной почти две недели, и ее вес уже превышал четыре с половиной килограмма. Мой агент звонила каждый вечер и спрашивала: «Ну что?». Я только отнекивалась. Однажды она не выдержала: «Да что ж такое! Сидит купчиха, плюшки наворачивает, а маме потом рожай!» Вот так и зацепилось за Василисой забавное прозвище.

- А сама Василиса знает его происхождение?

- Василиса знает эту историю, но дома мы к ней так не обращаемся. Это у нас кодовое понятие для соцсетей или в кругу своих.

- Из-за своих украинских корней вы столкнулись с волной негатива в Интернете. С подписчиками в этом смысле разговор короткий. А что насчет родственников?

- Мои родители живут в Киеве. Я счастлива, что они и другие родственники — очень адекватные люди, которые прекрасно понимают, что я своими маленькими женскими руками не решу проблему двух стран. Поэтому конфликтов у нас нет. Но многие коллеги, с которыми мы хорошо общались в Украине, от меня отвернулись, с ними пришлось прервать общение.

Мне вообще неважно, кто из какой страны. Я очень люблю людей и считаю, что, если человек хороший, его происхождение не играет роли. В любой стране могут быть нехорошие люди, поэтому точно не по национальному признаку нужно судить, а по поступкам. Понимаю, что многое делается специально — чтобы натравить близких друг на друга, и я этому не поддаюсь.



В сериале «Родком»



НЕ БЬЕТ - ЗНАЧИТ ЛЮБИТ?

Можно прожить в крепком браке много лет, даже не догадываясь о том, что находишься в плену у эмоционального насильника. Как понять, что рядом абьюзер, если партнер ни разу не ударил?

Елизавета прожила в браке пять лет, не зная о том, что рядом с ней находился жесткий манипулятор, который как жук-короед понемногу, но каждый день подтачивал ее душевное здоровье. О том, что «что-то не так» Лиза догадывалась, но предъявить миру было нечего. Неизвестно, сколько бы продлилась эта опасная ситуация, если бы молодая женщина не попала с высоким давлением в отделение неврологии.

Эта история закончилась хорошо. Отец прилетел за дочерью и вырвал ее из лап мужа-психопата. Теперь, находясь в безопасности, Елизавета анализирует, что было не так в поведении супруга.

НЕГЛЕКТ

Начнем с самого жесткого приема абьюзера, который наша героиня пережила на себе. Неглект - это пренебрежительное отношение к страданию партнера. Начиная от упорной «забывчивости», когда муж забывает принести большую жене лекарство из аптеки и заканчивая более жесткой формой издевательств, когда жертву сознательно оставляют в опасности.

Именно так и произошло с нашей героиней. У Лизы развилась мигрень, которая спровоцировала сильнейшие боли, обморок и последующий подъем давления. Муж отказался принести лекарство. Когда женщина попросила вызвать скорую, он ей грубо отказал, отняв мобильный телефон. «Хватит придумывать! Это психосоматика» - был его «диагноз».

Лиза лежала на полу и не могла пошевелиться от боли, а муж сидел рядом на диване и улыбался, получая удовольствие от ее беспомощ-

ности. В больницу она попала уже в предынсультном состоянии.

ГАЗЛАЙТИНГ

С помощью этого изощренного приема манипулятор отрицает очевидное. Например, опровергает события, свидетелем и участницей которых была жертва. Если постоянно использовать этот прием, женщина начинает постепенно сомневаться в своей адекватности. Подливает масла в огонь и то, что манипулятор очень убедителен. Он успевает пожаловаться всему окружению, что его супруга немного «ку-ку»: она сочиняет, приукрашивает, драматизирует, устраивает истерики на ровном месте.

Муж нашей героини уговорил ее избавиться от первой беременности. По его словам, он посетил знаменитую гадалку, которая увидела, что у них родится больной ребенок. Лиза поверила предчувствию мужа и пошла на этот шаг.

Через некоторое время он стал ее убеждать в том, что ничего подобного не говорил, а по бабкам-гадалкам бегала она и собирала всякую ересь. Родителям девушки супруг объявил, что она сделала аборт против его воли из-за собственного эгоизма и вообще ударилась в оккультизм.

ОБЕСЦЕНИВАНИЕ

«Ты плохая мать!» Хозяйка. Жена. Дочь. Невестка. Сотрудница. Каждая женщина получает свой ярлык от психологического тирана. Эти фразы бросаются как бы вскользь и с юморком, но постепенно бьют по самооценке. Если сначала женщина удивляется, то потом начинает искать подтверждения словам любимого. Может быть, со мной и правда

что-то не так? Один раз Лиза задержалась допоздна на работе и не покормила вовремя кота. Муж тут же сделал выговор: «Какая из тебя будет мать, если ты даже о животном позаботиться не умеешь? Ребенок у тебя с голоду умрет!»

Дальше обесценивание только набирало обороты. Спустя несколько лет, когда у них уже появился малыш, муж заявил, что в декрете Лиза отупела, и заставил пройти сложный, многостраничный тест на интеллект. «Зачем?» - спросила Лиза, думая, что это шутка. Тиран ответил: «Если показатель будет ниже моей отметки, ты утратишь право голоса в решении семейных вопросов».

ПАССИВНАЯ АГРЕССИЯ

Чаще всего пассивная агрессия проявляется во внезапных молчанках, нарочито холодном и отстраненном поведении. При этом попытки поговорить не приносят результата. Человек бросает сквозь зубы что-то типа: «Ты сама должна догадаться, что не так». Находясь там, где проявлять агрессию открыто было бы не резонно, муж нашей героини проявлял агрессию скрыто. Так он вел себя в гостях у ее родителей. Замыкался в себе, становился угрюмым и неразговорчивым, саботировал любые просьбы или делал все наоборот.

Нередко супруг награждал ее токсичными комплиментами. «Молодец, что начала зарабатывать деньги! Я думал, что на эту должность тебя не возьмут из-за сложности задачи», - похвалил молодую маму муж, когда она стала работать удаленно через год после родов. Или: «Ты очень вкусно вчера приготовила. У меня даже изжоги не было, как в прошлый раз». Стоит ли говорить, что от подобных комплиментов вмиг падала самооценка и портилось настроение?

ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ

НЕЗАМЕТНОГО НАСИЛИЯ, ЕСЛИ:

- боитесь высказывать мнение, стараетесь избегать «острых углов» в общении;
- подстраиваетесь под сложный характер партнера, пытаетесь предугадать, где можно нарваться на «эмоциональную мину»;
- вас не отпускает чувство, что с вами что-то не так, вы недостаточно хороши, стройны, красивы, умны;
- верите, что больше никому не нужны и лучше мужчины вам не видать;
- финансово зависите от мужчины, даже если хорошо зарабатываете;
- чувствуете себя отрезанной от семьи, друзей, коллег;
- ощущаете внутреннюю пустоту и страх перед будущим.

Я выгребла книги из шкафа и принялась метелкой смахивать с них пыль. Вчера я уволилась с работы, новую пока не нашла, поэтому срочно требовалось себя чем-то занять, чтобы не сойти с ума. Три, целых три года я пахала без выходных и отпусков, а когда освободилась должность начальника отдела, на нее назначили дочку шефа.

ЮРКА - ДОН КИХОТ

Все еще негодуя, сначала я махала метелкой для пыли, ведя внутренний гневный диалог с бывшим начальником. Нет, ну каково, а? Назначил доченьку главным маркетологом, хотя она из института без году неделя. А я, я...

Взгляд мой упал на обложку книги, которую в данный момент держала в руках. «Дон Кихот». Я улыбнулась. Был в моей жизни смелый идальго, которого я втайне нарекла Дон Кихотом. Я тогда институт заканчивала, а Юрка уже год как покорял карьерные вершины. Родители его - люди состоятельные, готовили ему теплое местечко в семейном бизнесе, но Юра проявил юношескую непокорность и, откинув отцовское предложение занять весомый пост под его началом, подвизался младшим поваром в ресторане средней руки.

- Юрка, ведь ты можешь карьеру сделать такую, что рукой не достать, причем и напрягаться особенно не придется, а работаешь простым поваренком, - недоумевала я. - Я мечтаю стать шеф-поваром и пройти стажировку во Франции, - целовал меня в нос улыбочивый кавалер, - к тому же мне очень важно уважать себя, а уважать себя я могу, только если сам чего-то добыю.

Юра - правильный и принципиальный мальчик - не выносил любой несправедливости. Помню, когда мой первый послевузовский начальник выговаривал мне за промах, доведя до слез, Юра на следующий же день ворвался к нему в кабинет и довольно эмоционально рассказал, что женщин нельзя унижать, это не по-мужски. Меня, конечно, уволили. А с Юркой мы расстались. Я к тому моменту до таких высоких принципов не выросла, а обида из-за потери работы превозмогла даже те чувства, что я тогда питала к парню.

ЮНЫЙ ВРАЧ ВАЛЕНТИН

Я вздохнула и вернула книгу на полку. Где-то теперь Юрка? Наверно прошел стажировку во Франции, стал шеф-поваром и получил свою Мишленовскую звезду.

В руках у меня оказалась другая книга. Минуту я смотрела на скром-



ДОРΟΣЛА ДО СЕРЬЕЗНЫХ ЧУВСТВ

ную синюю обложку с золотым теснением. «Записки юного врача» - обещало название книги интересные истории. Такие же занимательные, как мой короткий роман с Валентином.

Валя ворвался в мою жизнь словно ураган:

- Шпилька, игла, булавка, - выкрикнул мне в лицо незнакомец, секунду назад спокойно пивший кофе за соседним столиком кафе.

Мы с подругой забежали сюда же, чтобы поесть пирожных, попить чаю и от души наобщаться. Катюша уехала из их города четыре года назад, вышла замуж, родила ребенка. Конечно, когда она приехала навестить маму, я тут же вызвонила ее и потащила в кафе. Когда еще выдастся такая возможность?

Миндаль, нас подвел именно он. Аллергик с детства, Катя начала задыхаться, отведав ореховое пирожное. Официант убедил нас, что миндаля внутри этого роскошества нет, но ошибся. И вот Катя задыхается, практически потеряв сознание.

- Брошка? - снова выкрикнул «вменяемый» посетитель кафе.

Я так испугалась, что забыла и про скорую, и про то, что колюще-режущие предметы давать в руки типам, чья вменяемость вызывает сомнения, нельзя, сунула-таки ему в руку... шило. Да, было у меня в сумочке шило, отец просил купить. Не буду рассказывать, как Валентин привел в чувства Катю, скажу только, что, во-первых, я впечатлилась, во-вторых, чуть не лишилась чувств. Так что, когда Катю увезла-таки вызванная кем-то скорая, Валентину пришлось провожать меня домой.

Валя был смелым, обожал свою работу и был отчаянно влюблен в меня.

РУСЛАН И ЛЮДМИЛА

Ох, надеюсь, Валентин счастлив сейчас. Нашел себя в профессии и в жизни. Уверена, он смог бы быть хорошим мужем и превосходным отцом. Просто... Просто к тому моменту я еще не выросла до альтруизма.

Я быстро протерла все книги и расставила их ровненькими рядами на полки. В руке осталась последняя - «Руслан и Людмила». Любимая с детства, сказочная, перечитываемая вот уже много лет каждое лето. Я улыбнулась, еще немного подержав книгу в руках, поставила ее на полку.

Вытерев руки о фартук, я выудила из его кармана мобильный.

- Алло, Руслан Евгеньевич? - набрала я номер, сказочная давно стоило набрать, но все как-то было не до того. - Я хочу попробовать поработать волонтером, ваше предложение все еще в силе?

- Людочка, о чем речь? Нам всегда нужны руки, лишними они точно никогда не бывают, - раздался в трубке радостный, искренний голос, - но как же ваша работа? Я знаю, что вы очень заняты.

- Я совершенно свободна на ближайшее время, - так же искренне улыбнулась я, надеясь, что это слышно, ощущается моим собеседником, - загружайте меня по полной.

Доросла ли я до альтруизма и высоких принципов, не знаю. Но на душе после первой же недели волонтерства было светло и радостно. И Руслан. Его самоотверженность и врожденное чувство справедливости нравились мне. Очень нравились. А я, кажется, нравлюсь ему. Поживем, увидим.

Людмила.

Звезда



БАРБРА СТРЕЙЗАНД: история травли длиной в жизнь

Сегодня Барбра Стрейзанд – женщина-эпоха в голливудском кино. Обаятельная, без сомнения талантливая, одна из самых коммерчески успешных в истории женщин Голливуда... она, увы, постоянно подвергается насмешкам общественности и с юных лет знает, что такое травля. За внешность. За происхождение. За наряды – те самые, которые потом будут звать «легендарными». За ранимость. За всё! Как будто вся жизнь Барбры – одна сплошная история издёвок, смешков за спиной и травли.

СТАРТ НЕ С НОЛЯ

Если бывает старт ниже нулевой отметки, то у будущей звезды он был именно таким. Семьи её родителей прибыли в Америку в первой половине двадцатого века, когда в Восточной Европе тут и там вспыхивали проявления антисемитизма, и еврейские авторы писали фантастические рассказы об изгнании евреев из родных городков. Дедушка Барбры по отцу, тот самый, что подарил ей фамилию «Страйсанд» (именно на таком прочтении настаивает актриса), был с окраины Австро-Венгрии – с территории нынешней Украины.

Второе поколение иммигрантов – отец и мать Барбры – относительно неплохо устроились. Страйсанд-старший работал школьным учителем, мать – школьной секре-

таршей. Они не слишком торопились с детьми, хотели быть уверенными в том, что прокормят их. Барбра родилась, когда отцу было тридцать четыре.

А когда ей было только год – и старшему брату Шелдону немногим больше – он уже умер.

То, что отец её покинул мир, словно не оставив следа – что был, что не было – заставило её всю жизнь волноваться о том, оставит ли след она, и какой это будет след. Тем более, что то, что останется от неё, станет единственным наследием и её отца. Быть может, именно с этим чувством особой ответственности связана плодовитость Барбры как певицы и актрисы. И совершенно точно, именно из этого чувства в семьдесят с лишним лет она села писать мемуары.

ДЕВОЧКА, КОТОРАЯ НЕ ЗНАЛА ТЕПЛА

Повлияла смерть отца не только на мироощущение девочки. Вся её судьба оказалась переломана этой трагедией. Мать выбивалась из сил, пытаясь заработать на жизнь и себе, и дочери, и довольно большая часть заработка уходила на приходящих нянек. Жили мать и дочь Страйсанды по-спартански, скудно и сурово. У девочки не было игрушек. Первую куклу в жизни ей как раз связала одна из приходящих нянь, чтобы легче было заниматься девочку.

Район Нью-Йорка, где росла Барбра Джоан – таково было имя девочки по метрике – был далеко не для богатых семей. Но даже здесь, среди «честной, но опрятной» бедноты ревниво следили за тем, кто беднее прочих. Дети на улице и в школе дразнили Барбару за дрянные чулки, за бедность вообще.

Вероятно, устав биться за выживание, мать Барбары Джоан через семь лет после смерти мужа нашла нового мужчину и вышла за него замуж. Ещё один трагический перелом в жизни будущей актрисы.

Когда у Стрейзанд однажды брали интервью на телевидении и коснулись вопроса жизни с отчимом, она, давно уже взрослая женщина, расплакалась. Потому что жизнь с отчимом была адом на земле. С падчерицей он обычно вообще не говорил – и она была уверена, что это из-за её исключительного уродства. Но, когда отчим обращал внимание на девочку, было ещё хуже. Он бил её, бил так, что она в школу не всякий день могла прийти. Как бил и её мать.

Мать после побоев сообщала Барбре, что она сама виновата – разозлила кормильца семьи. Она вообще была колкой и холодной и такой и запомнилась дочери. Никогда ничего не хвалила – чтобы «не разбаловать». В десять лет прямо сказала девочке, что та уродлива – когда Барбра поделилась своей мечтой стать артисткой. Жуткая ли жизнь сделала мать такой жёсткой или то были её изначальные качества, сказать трудно. Но опорой своей дочери она не была и не стала.

Когда Барбра была подростком, то вздумала выкрасить волосы в зелёный цвет и так явиться в школу. Мать рассвирепела и обрила Барбару наголо. Тогда девочка стала каждый день рисовать у себя на лысине обидные рисунки, а потом и вовсе ушла из дома. Чтобы никогда не вернуться. С тех пор она с Дайан Страйсанд уже не общалась.

Да и кому было общаться? Барбары больше не было. Девушка убрала одну букву, чтобы сделать имя короче и ярче. Теперь она была Барбра.

Позже мать сухо ответит журналистам об общении с дочерью: та слишком занята, чтобы с кем-то общаться. Дайан Страйсанд всегда заботилась о том, чтобы её семья выглядела прилично. И, хотя вряд ли считала себя в чём-то виновной, обвинять прилюдно Бар-

бру тоже ни в чём не стала. И, кстати, сама Барбра признаёт, что мать ей дала для карьеры, по крайней мере, одну вещь – голос. У Страйсанд-старшей был отличный певческий голос.

НЕЛЬЗЯ ТОРГОВАТЬ ДУШОЙ

Ещё на самом дне карьеры, откуда предстояло покорять её вершины (а снизу некуда двигаться, кроме как вверх!), Барбра решила для себя – душой не торговать. Никогда не петь и не исполнять того, чего не хочется. Не менять лицо – ни нос, ни зубы. Не отказываться от имени – прежде всего, от неблагозвучной своей фамилии. Да, это сейчас звук её фамилии кажется обыкновенным – настолько привычен. Но не в конце пятидесятых, когда Барбра ушла из дома.

Она нашла, где петь. За копейки, но в тепле и относительной безопасности. В гей-клубе в подвальчике.

В клуб её пристроил друг.

Она нашла, где жить. В её комнате было одно узкое окно. Оно выходило на кирпичную стену. Её комната была шириной почти что с это окно. Но это была комната, где она могла почувствовать себя безопасно.

Она старалась участвовать в конкурсах, чтобы засветиться. Она старалась петь так, чтобы посетители в клубе отвлеклись от бесед и коктейлей и разглядели её. Ведь среди них были и музыканты, с которыми можно было бы сотрудничать.

В неполные двадцать Барбре повезло, и её взяли в мюзикл на Бродвее. Ей предстояло петь ровно одну арию. Эту арию она, выйдя на сцену впервые, спела так, что зрители пять минут аплодировали. Увы, в постановке Стрейзанд (теперь уже слишком много людей называли её именно так) не задержалась.

Она хотела каждый раз подавать роль по-новому, а режиссёру казалось, что она так только мешает налаживать работу над мюзиклом. Они повздорили. Стрейзанд ушла. Через много-много лет и много-много наград, в другом веке, позвонила и спросила: теперь ты понимаешь, почему это было важно? Теперь понимаю, ответил режиссёр. В любом случае, её заметили, и выступлений по клубам стало больше. Её заметила студия с Columbia Records и предложила договор. Над договором она спорила, пока не добилась своего: она имеет право отказаться от любой песни, которую петь не захочет, и от названий, которые ей не понравятся. Студия на это пошла только с урезанием гонораров гораздо ниже того, что Барбра была достойна.

Но Барбра решила не изменять себе никогда, и не стала.

Впервые она обратилась к своему

праву отказа тут же, когда дебютный альбом был записан. Студия предлагала название «Милая и дерзкая Стрейзанд». «Альбом Барбры Стрейзанд» – выдвинула в ответ свой вариант певица, и под этим названием он увидел свет.

Вскоре после выхода альбома певицу с уникальным, глубоким голосом пригласили на два телешоу подряд. Одним из них было шоу Джуди Гарленд – и там две звезды, восходящая и почти дошедшая до своего заката, спели дуэтом. После этого Стрейзанд знала уже вся страна. А Гарланд сказала после съёмки: не позволяй им сделать то же, что сделали со мной.

НИ ОДНОЙ ВЕСЁЛОЙ ПЕСНИ

В ответ на первую славу начались первые насмешки и издёвки. Впрочем, на самом деле – всё те же, что всегда. Барбру звали уродиной и через раз



В фильме «Смешная девчонка»

поминали её еврейство. Барбра о насмешках знала, но побеждать их кротостью или ответными насмешками не собиралась.

Она принялась выцарапывать, по крайней мере, уважение к своему мнению как артистки – шла ли речь о записи или о съёмках. Многие потом поминали её скандальность, придирчивость и острые коготки. Конечно, фигурально выражаясь. Хотя Стрейзанд показательно отращивала длинные острые ногти в самом прямом смысле.

Сейчас, глядя на кадры с юной Стрейзанд, даже невозможно понять, где же люди видели особенное уродство или дурной вкус.

На плёнке видно хрупкую, гармоничную красоту. И видно, что сама Барбра эту красоту чувствует и умеет спокойно подать. Ни одна её причёска не маскирует нос, и макияж его не думает прятать. Зачем, если все черты лица в гармонии?

Барбра носила приглаженные волосы, взбитые волосы, прямые, кудрявые, непокорной копной или в маленькой причёске-шлеме – и выглядела отлично.

И хрупкой, гармоничной внешности у Барбры были – лёгкость движения, яркость голоса (она и говорила, как пела), полные шарма жесты и улыбка, от которой вся она, казалось, начинала искриться. Тем не менее, на первом же серьёзном кастинге на фильм – «Смешная девчонка», который её прославит – ей откровенно сказали, что она нужна и будет нужна, только как характерная, забавная актриса.

Партнёр по кастингу, Омар Шариф, употребил слова и похлеще. За это в сцене поцелуя Барбра укусила его до крови, и... Получила роль всё равно.

А потом получила за роль свой первый «Оскар». На церемонии её имя даже не смогли произнести правильно. Не то, что Страйсанд – «Стрейзанд» не выговорили.

Но она вышла, получила свой «Оскар» и была счастлива, а газеты принялись обсуждать, как ужасно она была одета. И потом обсуждали не раз.

Картины с её участием через раз поливали грязью критики – а зрители ходили на них снова и снова. А уж как разделявала пресса наряды Барбры! А ведь уже в наше время никто не назовет их даже «спорными» – только «легендарными» и «классическими». Разве что заметят, что решение необычное и не без экстравагантности.

Стрейзанд после «Смешной девчонки» действительно много раз снималась в комедийных ролях.

И всё же комедиями её роли не ограничиваются. Она стала звездой ярких драм, вроде «Иентл», истории о еврейской девушке, учившейся Торе под видом юноши, или «Чокнутой», истории о проститутке, убившей своего клиента, или «Повелителе прилива», где Стрейзанд предстаёт в роли психотерапевтки.

И всё же она навсегда осталась больше певицей, чем актрисой. Её хиты знают весь мир – и узнаёт с первых тактов. В 2004 году она решила сделать большой сводный альбом со своими песнями. Пересмотрела все-все записи, которые она, надо сказать, бережно хранит в специальном хранилище...

И обнаружила, что среди них нет ни одной весёлой песни. Смешная девчонка ни разу не спела ничего смешного.

Барбра получила всё, о чём мечтала. Любящего мужа. Дом, который она обставила так, словно в нём живут много поколений, и живут счастливо. Неувядающую славу. Возможность просто позвонить создателям Сири и попросить их исправить произношение фамилии – Страйсанд, именно так. И возможность по-прежнему петь только то, что хочется петь, не торгуя своей душой.

Как я похудела

ТРЮКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОХУДЕТЬ ВО СНЕ



«Есть и худеть» звучит немного фантастически, а вот «спать и худеть» - вполне реально! Сбрасывать лишние калории, прилагая минимум усилий - это не вымысел, ведь существуют простые способы похудения, которые помогут избавиться от лишних килограммов, не вставая с постели.

ДЕРЖИМ ЖЕЛУДОК В ГОЛОДЕ...

Стоит отказаться от переедания за ужином. Тогда организм в фазе быстрого сна не будет занят процессами усвоения пищи, что обеспечит более полноценный и комфортный отдых. Можно позволить себе съесть небольшое количество белковых продуктов, это стимулирует метаболизм и поможет не проголодаться ночью. Также диетологи советуют: ужинать не позднее чем за 2-3 часа до засыпания и употреблять на ночь легкую пищу. Это поможет улучшить пищеварение и ускорит потерю лишних калорий.

...А ТЕЛО В ХОЛОДЕ

Чтобы стимулировать организм к нормальной терморегуляции тела, а, следовательно, ускоренному сжиганию калорий, необходимо поддерживать в спальне температуру на уровне 19 градусов. Исследователи утверждают, что сон в прохладной комнате стимулирует метаболизм, и мы продолжаем терять вес даже днем.

АЛКОГОЛЮ БОЙ

В фазе быстрого сна наш организм быстрее всего сжигает калории и не нужно нагружать его лишней работой, такой как метаболизм этанола. Чтобы калории сжигались даже во сне, не стоит употреблять

алкоголь в ближайшие часы перед засыпанием.

ТЕМНОТА – ДРУГ ХУДЕЮЩИХ

Для качественного сна в спальне должна быть полная темнота, ведь даже небольшие источники света могут помешать выработке мелатонина, что впоследствии приведет к образованию лишнего жира. В целях похудения используйте ночную маску для сна или плотные шторы, не пропускающие свет.

ГАДЖЕТЫ – ВРАГИ ФИГУРЫ

Хорошим решением будет отказаться от девайсов и телевизора в спальне. Регулярный про-

смотр вторичной информации нагружает организм в стадии отдыха, нарушает баланс мелатонина, а, следовательно, и процессы обмена веществ.

СОН ДОРОЖЕ ЛЕКАРСТВА

И, конечно, самое главное - не только качество сна, но и его длительность. Исследования американских ученых показали, что люди, спящие меньше 8 часов в сутки, чаще страдают от избытка лишнего веса.

ЧТО СЪЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ

Продукты, благоприятно влияющие на процесс похудения, которые не навредят перед сном:

- Яблоки - низкокалорийный продукт. Один плод содержит 40-70 ккал, причем эта цифра меняется в зависимости от цвета яблок, зеленые менее калорийны.

- Бананы - достаточно калорийный, но и весьма сытный ужин. Один банан может содержать около 200 калорий, но он также богат белками, полезными для ночного метаболизма,

- Яйца - прекрасный пример низкокалорийного белка, который отлично усваивается организмом. Лучшим вариантом перекуса перед сном будет отварное яйцо в компании со свежими огурцами и зеленью.

- Кефир, йогурт и творог (нежирные вариации этих продуктов) - хорошее подспорье организму в борьбе с вечерним голодом и нежеланием набрать лишнего веса.

ПИРОЖЕНКА НА ПОЛДНИК

Согласно утверждению французского диетолога Алена Делабо: **большее количество жиров стоит употреблять на завтрак, а вот десертами можно побаловать себя с 16:00 до 17:00, ведь быстрые углеводы лучше усваиваются к вечеру и помогают выработке серотонина, гормона счастья.**



Ваш любимый сканворд

Запеканка из гречки	Исходит от очага	Красиво говорит	Ивовый стебель	Газетный жанр	Работник в заповеднике	Светоч в пещере	Прохиндей	Мякий футляр		
					Оберег					
Проводит раскопки	Линия в графе бланка					Валяный материал	1	Межведная страница		
Сапожник в старину	Луч бластера				Талер в России					
					Изогнутая линейка					
Первобытные люди	Марка велосипеда	Наем офиса	Тюжный олень	Башня, колонна	Зарыть...войны	Азиатская пальма	Туземец Аляски	"Зародыш" реки		
				Усердие						
"Рак" наоборот			Скопление на трассе			Кленовый... на флаге Канады				
Знарок компьютерной грамоты	Список блюд к обеду			"Летучая мышь", жанр						
			Времянка на полозьях			Оружие для метания камней	Имя дочери Пьехи	Интерес к игре		
	Схема на бумаге	Собрание на Руси	Европейская...	Стажировка						
						Дорога в лесу	Гид форта Боярд			
	Питье из трав	Вертикальные гусли								
	Калиф на...					Верблюд с одним горбом				
	Затя с обманом	Ящик для муки	Цвет военной одежды	Им пахнет после грозы	Единица мощности	"Стояли... около двери"	...Янковский	Слой земной коры	Город у моря	Волчья группа
						Созвездие пастуха				
	"Большая стирка", ведущий	Роман с Фандориным						Единичный вектор		
						Лабораторный сосуд-груша				
	"Мелодия" кузнечиков	Интересный сюжет						Дерево с хвоей		



Притягивает железо



РОДНЫЕ ДУШИ

Неважно, что написано в свидетельстве о рождении. Семья - это люди, которые всегда будут рядом, не бросят, не скажут: «Нам больше не по пути». Как жаль, что понимание этого приходит не сразу...

Когда шестнадцатилетняя Наташа Штерн проколола бровь, родители оторопели.

- Разве леди так выглядят? - пролепетала мама Ольга Яковлевна и мотнула черными пружинистыми кудрями.

- Какую родили, такая и выросла, - буркнула Наташа.

Она и не догадывалась, насколько ошибается.

ВОСПИТАТЬ БЛАГОРОДНУЮ ДЕВИЦУ

«Нужно быть леди» - это Наташе внушали с детства. С четырех лет она занималась танцами, в семь пошла в музыкальную школу. Ольга Яковлевна, преподаватель кафедры истории Средних веков, учила дочь быть тактичной в общении и опрятной во внешности. Папа Степан Юрьевич, профессор филологии, по четвергам устраивал домашним литературные вечера, читал вслух что-нибудь из классики.

И вдруг их дочурка обезобразила свое прехорошенькое, курносое и синеглазое личико пирсингом! Ольга Яковлевна вздохнула, а Степан Юрьевич, приглаживая пятерней волосы, столь же черные и кудрявые, как у жены, твердил:

- Это переходный возраст. Нужно перетерпеть. Степан Юрьевич читал дочери «Над пропастью во ржи» - книгу, по его мнению, чрезвычайно полезную для молодых умов. Ольга

Яковлевна втолковывала Наташе, что природная красота - дар, и леди должна этот дар подчеркивать, а не перечеркивать сомнительными экспериментами над собой.

Но Наташе хотелось экспериментировать. Она состригла свои длинные рыжие волосы. На все увещевания Наташа отвечала:

- Это модно!

А музыкальная школа оказалась немодной, и девочка ее бросила. Четверговые чтения тоже остались в прошлом: Наташа заявила отцу, что Пушкин - отстой. Волосы Степана Юрьевича от выходок дочери заметно побелели. Особенно, когда в одиннадцатом классе Наташа решила, что и школа - отстой, и нравятся ей только уроки химии. Пятерка в аттестате у нее была одна, но этого хватило, чтобы поступить на хифак.

С началом студенческой жизни отношения в семье чуточку выровнялись. Учеба Наташу увлекла. Первую сессию она сдала на отлично, чем родители неимоверно гордились. И к Наташину ухажеру Борису, студенту художественного училища, благосклонно отнеслись. Пока дочь не собралась позировать возлюбленному голышом.

Эта новость была хуже оскорбления, болезненней пощечины. Степан Юрьевич побледнел и отчеканил:

- Не позволю! Леди не должна

выставлять себя напоказ!

- Леди, может, и не должна! - в тон ему ответила Наташа. - А я уже совершеннолетняя, и телом своим могу распоряжаться, как хочу. - И ушла к Боре, в общежитие.

Студенты художественного училища жили весело - что ни день, то гулянка. На одной из них Наташа и потеряла паспорт. Чтобы его восстановить, нужно было свидетельство о рождении. Пришлось Наташе тайком, пока родители читали лекции, наведаться в родную квартиру. Все важные бумаги хранились в шкафу на верхней полке, свидетельство о рождении Наташа нашла быстро. Схватила документ и вдруг уткнулась взглядом в другую, с такими невозможными словами: «Свидетельство об усыновлении (удочерении)».

ИЗ ДРУГОГО ТЕСТА

На полке нашлось еще много чего Наташе неизвестного. Например, решение суда о том, что некая Рехтина В.С. подписала отказ от ребенка в роддоме, а потому заявление Штерн С.Ю. и Штерн О.Я. об усыновлении было удовлетворено.

Это решение Наташа перечитывала раз за разом. Поглядывала на затесавшуюся среди документов фотографию, где она под руку с мамой и папой идет в первый класс, и недоумевала, как не догадалась обо всем раньше. Ведь она, рыжая и курносая, совсем не похожа на черноволосых и кудрявых родителей. Может, они так настойчивы в воспитании, потому, что знают: Наташа из другого теста? При мысли об этом, неприязнь ко всему, что обожали ро-

дители, едва не переросла в ненависть. Но затухла, охлажденная вопросом: как быть?

О том, что Наташа наткнулась на семейную, запрятанную в шкаф, тайну, родители не узнали. Просто порадовались, что дочка вернулась домой. Наташа призналась им: Боря ее бросил, подыскал новую «натурщицу».

- Первые чувства такие мимолетные, такие ранящие, - шептался Степан Юрьевич с женой.

Они позволили Наташе вдоволь переболеть этой несчастной влюбленностью: не поносили бывшего ухажера, не лезли с нравоучениями. Родителям и в голову не могло прийти, что переживает дочь вовсе не из-за студента художественного училища. Его Наташа давно выбросила из головы. А вот забыть, увиденный случайно документ об удочерении, было не так легко. Строчка «Рехтина В.С. подписала отказ от ребенка в роддоме» жгла память клеймом. И что с этой правдой делать, Наташа не знала.

Оставалось по инерции выполнять обыденные дела: учиться, кивать в ответ на мамины рассуждения о том, как выбрать достойного спутника жизни, делать вид, что рада четверговым чтениям. В этом апатичном, похожем на болезнь, настроении Наташа сдала летнюю сессию - снова на отлично. Что, впрочем, никак студентку не радовало. Как не радовало и заслуженно свободное лето.

Степан Юрьевич и Ольга Яковлева недоумевали, почему их дочь, едва окончившая первый курс, решила потратить каникулы на работу. Которая, к тому же, с будущей профессией никак не связана - подменить ушедших в отпуск сотрудников абонентского отдела управляющей компании «Жилище».

- Хочу на новый телефон накопить, - соврала Наташа маме с папой. Не могла же она признаться, что ухватилась за эту подработку лишь потому, что нашла ее сама, без помощи всезнающих родителей.

В ПОИСКАХ МАТЕРИ

В абонентском отделе Наташе доверили выписывать данные для квитанций. День-деньской у нее перед глазами мелькали цифры, адреса, фамилии. Управляющая компания «Жилище» обслуживала едва ли не половину всех городских домов, так что сотрудницы без работы не сидели. Но даже за монотонным трудом Наташа не могла не заметить, что в городе немало женщин с фамилией Рехтина. Конечно, биологическая мать Наташи могла давно поменять фамилию, переехать, даже умереть. Но что, если она живет где-то рядом, давно раскаялась,

ищет дочь? И не может найти, ведь даже фамилии ее не знает. А она, Наташа, знает, и доступ к адресам абонентов имеет. Мысль эта не давала девушке покоя, и она принялась за поиски.

Всего в городе нашлось три абонента с той же фамилией и инициалами - Рехтина В.С. Однажды после работы Наташа, захватив квитанции, чтобы не смущать людей бесцельным визитом, отправилась по следу кровной матери.

Первой наведлась к Рехтиной Вере Семеновне. Женщина жила в квартире давно, по счетам платила исправно, и этот факт подбадривал Наташу. Но Вера Семеновна оказалась миниатюрной, ростом метра полтора, и совершенно беззубой старушкой.

- Я из управляющей компании, принесла вам квитанции, - как можно бодрее сказала Наташа, чтобы скрыть разочарование. Ведь эта женщина ей не в матери, а в бабушки ходится.

Следующим в списке значилась квартира в новостройке. Дверь открыла молодая, едва ли старше самой Наташи, девушка.

- Рехтина Виктория Станиславовна? - уточнила Наташа.

- Да, уже почти два месяца, как Рехтина, - просияла девушка, теребя сверкающее новизной обручальное колечко.

Вторая неудача так расстроила Наташу, что в последнюю квартиру из списка она ехала без энтузиазма, лишь для того, чтобы завершить начатое. К тому же, Рехтина Варвара Сергеевна давно не платила за коммунальные услуги, может, и не жила в квартире вовсе.

На звонок в дверь и впрямь никто не ответил. Наташа собралась было уходить, но столкнулась с соседкой Варвары Сергеевны.

- К Варьке долбишься? - бесцеремонно поинтересовалась та. - Долг, небось, забрать хочешь?

- Я из управляющей компании, - ответила Наташа, смущенная грубым тоном соседки.

- Да хоть из налоговой, с нее все равно взять нечего, скоро саму себя пропьет. Но, если очень надо, поищи в парке. Она там часто попрошайничает, якобы на еду для животных.

Парк, о котором говорила соседка, располагался в ста метрах от дома. Наташа в него вернула исключительно для очистки совести, чтобы сделать все, что могла. Скользила взглядом по лицам прохожих, пока не уткнулась... в свое собственное.

НЕПРИЯТНАЯ ПРАВДА

Курносая синеглазая женщина в длинном, будто с чужого плеча, плаще, держала на руках кота с кучым

хвостом. Ее рыжие волосы слегка отливали серебром, а по лицу блуждала полуулыбка.

- Дочка! - обратилась она к Наташе. Сердце у той затрепетало от смутной радости - неужели узнала? Наташа уже мысленно перебирала слова, которые скажет матери... Но женщина, не получив ответа от остолбеневшей Наташи, бросилась к следующей проходящей мимо девушке.

- Дочка! Поддай на корм для Мурзика! Вряд ли мать - в том, что это была именно она, Наташа не сомневалась, - раскаялась, вряд ли вообще помнит, что у нее была дочь. Даже с расстояния в пять метров Наташа чувствовала, что от женщины разит перегаром и застарелым потом.

Увидела, как к ней подбежал бородатый щуплый мужичок в рваных кедах. И завопил:

- Варька, бросай этого блохастого, я косарь раздобыл!

Кучехвостый Мурзик тут же был выброшен в кусты, Варвара ушла под руку с обладателем косаря. А Наташа прошептала ей в спину единственное слово, которое хотела бы сказать: спасибо. Спасибо за то, что бросила в роддоме, ведь благодаря этому Наташа нашла настоящих родителей.

Возвращалась домой девушка, держа на руках того самого Мурзика. Она поддалась какому-то странному порыву и подобрала животное с улицы: «Я смогу о нем позаботиться намного лучше, чем моя мать», - мелькнуло в мыслях Наташи.

НА КРУГИ СВОЯ

Девятнадцатый Наташин день рождения выпал на четверг. Отмечали скромно, втроем. Наташа уже предвкушала традиционный литературный вечер. Месяц назад отец начал читать вслух «Тихий Дон», и роман этот, который в школе Наташа так и не прочитала, теперь увлекал девушку, хмелил разными образами, распалл воображение.

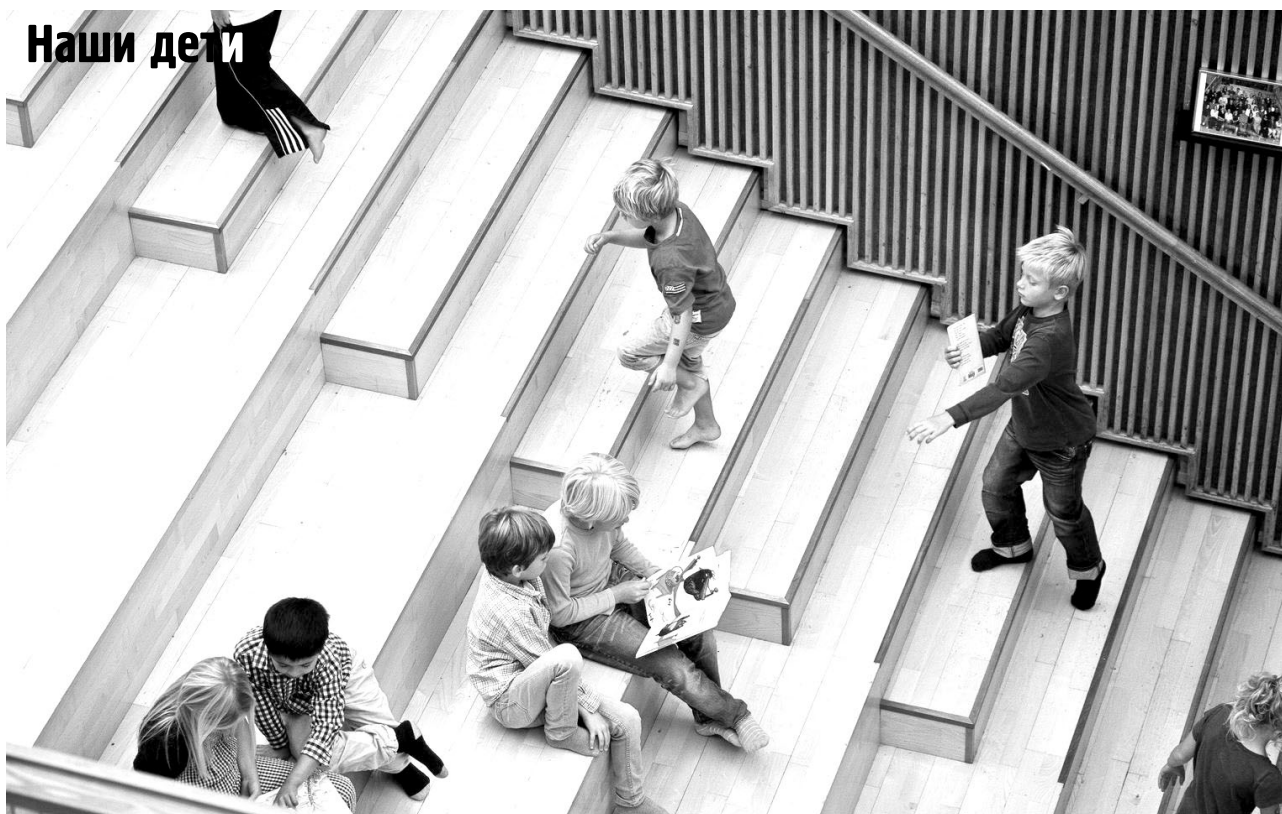
Но родители вдруг замялись. Переглядываясь, заговорили о том, что долго ждали подходящего момента, что лишь теперь видят - дочь готова, и примут любое ее решение...

Наташа поняла, о чем идет речь, прежде чем родители пролепетали: «удочерена». И ответила невозмутимо:

- Удочерили вы меня, и что с того? Вы - мои родители, и других я не желаю. Спасибо вам, родные мои...

Степан Юрьевич и Ольга Яковлева дружно втянули головы в плечи, словно чуяли в Наташиных простых словах подвох. Дочь сама взяла с полки «Тихий Дон», подмигнула оцепеневшим родителям и предложила:

- Ну что, семья, начнем литературный вечер?



МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ К БОЛЬШИМ УСПЕХАМ

Как развить в ребенке целеустремленность

Мы живем в эпоху мгновенных результатов и случайных побед. На экранах то и дело появляются новые звезды, участники телешоу за один вечер становятся миллионерами, тик-токеры быстро завоевывают многотысячную аудиторию... И мы погружаемся в иллюзию, что достаточно обаяния и удачного стечения обстоятельств, чтобы взлететь на вершину Олимпа.

Но правда в том, что успех успеху рознь, и за каждым серьезным успехом стоят упорный труд и преодоление массы преград - начиная с обстоятельств и заканчивая собственной ленью. Правда, показывать эту непривлекательную изнанку не принято.

Как в таких условиях убедить ребенка в том, что для достижения результата нужно приложить усилия? Для того чтобы ответить на этот вопрос, нужно прояснить одну важную вещь. И корень ее лежит в дальности обзора, ведь мы не хотим идти к цели тогда, когда ее не видим!

ЛИНИЯ ВРЕМЕНИ

Прямо сейчас возьмите ручку и нарисуйте линию. Это линия вашей жизни в годах. Отметьте точку, где вы находитесь в данный момент. Слева будут располагаться ваши прошлые годы, а справа - будущие. Отрезок слева - это дальность вашего обзора. Так, если вам трид-

цать лет, то, планируя что-то на три года вперед, вы понимаете, что для достижения результата вам потребуются одна десятая часть уже прожитой жизни. На линии жизни этот отрезок не выглядит пугающим.

А теперь только вообразите себе, что для пятилетнего малыша тот же отрезок будет равняться половине жизни... Чувствуете разницу? Теперь понятно, насколько фантастической кажется девятилетке перспектива поступления в престижный вуз? Для него это событие находится где-то в другой реальности! И поэтому призывать ребенка к усидчивости и старанию сейчас ради поступления потом - абсолютно бесполезно. Дети по природе своей недальновидны.

Кстати, это свойство отражается даже на физиологическом уровне. Известно, что малышам присуща близорукость, а людям старшего возраста - дальновидность. Дети физически не могут видеть далеко расположенные объекты, а пожилые, ввиду своего «застывания» в

прошлом, не всегда способны видеть события, происходящие здесь и сейчас. Старики живут прошлым, в то время как малыши все свое внимание концентрируют на близлежащих, сиюминутных целях.

ШАГ ЗА ШАГОМ

Что же делать? Нужно помочь ребенку расширить обзор. Дать ему понять, что сегодняшними действиями он готовит фундамент для завтрашнего дня. И для этого нам понадобится фантазия.

Начните с малого. Любое дело можно расписать пошагово. Приготовление салата, например, состоит из похода в магазин за продуктами, мытья овощей, нарезания, смешивания, сервировки стола и т.д. Распишите, сколько действий-шагов вам придется сделать, нарисуйте их на листке бумаги и последовательно, по мере выполнения действий, давайте возможность малышу вычеркивать пройденные пункты.

Таким образом можно оформить все, что угодно: путешествие, участие в каком-то конкурсе, уборку комнаты. Пусть ребенок наглядно убедится в том, что любой результат достигается не одновременно, а путем последовательного прохождения заданного количества шагов.

Очень важно поощрять само-

стоятельность сыновей и дочерей в процессе выполнения плана. Не стоит помогать чаду в тех вещах, которые он может сделать сам. Именно в умении правильно отслеживать моменты, в которых уже не нужно помогать ребенку, кроется наш главный успех!

Но если вы видите, что он испытывает страх перед трудностями, встревожен или подавлен, обязательно включитесь и совместно выполните несколько пунктов.

ДОГОВОР ДОРОЖЕ ВСЕГО

Для детей постарше можно использовать прием «Торжественный договор».

Его удобно применять в тех случаях, когда ваше чадо не отличается постоянством в своих увлечениях. Очень часто школьники, загоревшись желанием ходить, к примеру, в спортивную секцию, быстро остывают к занятиям. Потом интерес вспыхивает к рисованию, теннису, плаванию, музыке... И так же быстро теряется. С одной стороны, это нормально: дети пробуют себя в разных областях. Но зачастую за этими «хождениями» кроется банальная лень. И родители, понимая это, заставляют отпрысков посещать занятия, тем

самым отбивая остатки интереса.

В такой ситуации поможет заключение договора. Выберите какой-то реальный срок - к примеру, 3 месяца - и заключите письменный договор, что этот период времени чадо будет ходить на выбранный кружок. А потом его ждет награда за упорство и приложенные усилия.

Рано или поздно наступит момент, когда ребенок придет домой и сообщит, что ему скучно на занятиях или возник какой-то конфликт. Посочувствуйте ему и скажите: «Помнишь, мы с тобой договорились, что ты будешь ходить на кружок три месяца? Осталось всего десять дней. Выбери: сдержанное слово или бросить прямо сейчас?» Когда срок сдержанного слова истек, устройте небольшой праздник. Скажите ребенку, что вы гордитесь им. Четко и понятно опишите, каких положительных результатов он достиг, посещая эти занятия. Но даже если результатов нет, предмет вашей гордости - это его воля, умение держать слово и преодолевать трудности. Можно подарить небольшой подарок, приготовленный специально для этого случая. Возможно, в будущем этот маленький сувенир станет

для вашего чада символом нормальных отношений с родителями, которые его понимают.

БЫТЬ ПРИМЕРОМ

Не забывайте и о силе собственного примера. Дети быстро считывают наши стратегии взаимодействия с миром, то, как мы справляемся с трудностями, степень нашей настойчивости и продуктивности.

Но не стоит разыгрывать из себя «героя». Не стесняйтесь показывать свои переживания, пусть даже они и не достойны быть примером. Вы - просто человек, со своими слабостями и недостатками. Возможно, именно они «подкупят» ваше чадо, ведь в вас он увидит себя.

Рассказывайте ребенку о своих чувствах. Вместо того чтобы сердито греметь на кухне посудой, скажите прямо: «Да, я не люблю чистить картошку. Но ведь мы обожаем драники! Так что стоит немножко напрячься - и у нас будет вкусный ужин».

А вообще, детям нравится преодолевать трудности. В такие моменты они ощущают себя более взрослыми и самостоятельными. Такими, как их родители.



Ситуация



ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ

Неверность сильно бьет по самооценке, формирует негативный опыт, разрушает отношения. Как жить после предательства близкого человека?

Отношение к изменам в обществе неоднозначное. Большинство их осуждает, но находятся и те, кто на собственном примере убедился: неверность простить можно. Другой вопрос - насколько изменится жизнь и отношение друг к другу после этого...

С КЕМ НЕ БЫВАЕТ...

Ольга и Михаил были женаты всего два года. Окружающим их жизнь и вовсе казалась бесконечным медовым месяцем - так нежно супруги друг к другу относились. Поэтому когда молодая женщина узнала об измене, она была шокирована.

«Миша признался во всем сам, - рассказывает Ольга. - Рассказал, что на корпоративе выпил лишнего и уединился с симпатичной коллегой. Муж просил прощения и твердил, что больше ничего подобного не повторится. Я молчала в ответ - переваривала информацию.

Конечно, поначалу хотелось все бросить и уйти. Но потом я узнала, что коллеги и знакомые не в курсе предательства Миши. Да и эта девушка оказалась сотрудницей другого филиала - через пару дней она уехала в родной город. Муж с ней больше не общался.

Мои размышления прервали недомогание и результат теста. Я была беременна. Что же теперь, оставлять ребенка без отца? Об аборте и речи не шло, а Миша, узнав, что скоро станет папой, разрыдался: «Прости!» И я простила. С кем не бывает... В конце концов, Миша все равно остался со мной и относится ко мне прекрасно».

КЛИН КЛИНОМ ВЫШИБАЮТ?

«Когда я узнала об измене мужа, рыдала в подушку несколько дней, -

с болью вспоминает Оксана. - Понимаете, мы десять лет в браке, двое детей. Я всегда считала себя идеальной женой - готовлю вкусно, держу дом в порядке, голова не болит... Ну, что ему, кобелю, еще нужно?

Муж как назло стал твердить что-то о том, что поход налево укрепляет брак. После таких слов я вообще на него смотреть не хотела. Чтобы отвлечься от происходящего, отправилась с подружками на вечеринку. Там, как водится, переборщила с алкоголем, с кем-то познакомилась, поехали к нему. Утром проснулись в одной постели. На телефоне - миллион пропущенных звонков от мужа.

Домой я вернулась только к обеду. Выспавшаяся и... довольная. Кажется, супруг даже что-то заподозрил, но не решился высказать свои опасения вслух. Одно могу сказать точно: мне стало намного легче! Видимо, недаром говорят: клин клином вышибает. Теперь я знаю: каждый новый поход супруга налево даст и мне зеленую карточку. Здоровые ли это отношения? Не знаю, но что поделать... Начала ведь не я!»

«ВСЕ ТАК ЖИВУТ!»

С Наташей как-то разоткровенничалась ее собственная мама. Алла Георгиевна призналась, что по молодости Наташин папа не раз гулял на стороне, но она его прощала. Отца давно не было в живых, так что претензии Наташа предъявить ему не могла, но очень хотелось. Как так можно?! Знала бы девушка, что вскоре окажется на месте матери...

«Я бы так и не узнала об измене Паши, если бы не одна маленькая деталь - чужая женская сережка, которую я обнаружила под нашей супружеской кроватью. Оказалось, она

принадлежит Елене - секретарше мужа, которая "совершенно случайно" зашла к нам в гости, пока я была в рабочей командировке.

К моему удивлению, мама первой заступилась за зятя: "Понимаешь, сейчас все так живут". С предательством мириться я-то точно не была готова. Поссорившись с мамой, которая резко негативно отнеслась к моему решению развестись, я все же ушла от Павла. А через полгода по-встречала другого мужчину, настоящего семьянина, для которого измена - такое же табу, как и для меня».

ВДРУГ ПРЕДАДУТ СНОВА?

Ангелина признается: «Скажу сразу, измену я простила, но сделать это было непросто. Дело в том, что Влад был моей первой серьезной любовью. Я привязалась к нему всей душой и не видела другого человека рядом с собой. А он... не устоял.

Так произошедшее назвал он сам: «Я не устоял перед искушением». Просил прощения, дарил подарки. Я со слезами на глазах простила, следуя формуле: с ним плохо, а без него еще хуже. Надеялась, что забуду про неверность. Даже ходила к психологу, чтобы проработать этот вопрос.

Но с тех пор каждый раз, ложась к мужу в постель, я чувствовала, что нас в ней трое. Целуя его, представляла, как его касались чужие губы. В итоге полгода прожила словно в аду. Злился и Влад: «Неужели ты не можешь забыть маленькую оплошность?» Судя по всему, для меня она была не такой уж маленькой...

Мы расстались. Опять же сквозь боль и слезы. Но теперь, спустя год, я могу сказать, что это было верное решение. Жить в постоянном стрессе, обиде невозможно. Хочу новые отношения, но теперь боюсь: а вдруг меня снова предадут?»

Комментарий специалиста

НАЧАТЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА

Можно ли простить измену? Как психолог могу сказать: при желании - да! Но есть несколько условий. Первое и самое главное: нужно оставить прошлое в прошлом. Если вы будете постоянно напоминать себе и партнеру о случившемся, отношения рано или поздно снова дадут трещину. Кто-то скажет, что это непросто. И я снова отвечу: да! Чаще всего без серьезной поддержки близких, мужа, которого вы прошли, а также психолога, выйти из ситуации не получится. Но даже с ними измена останется шрамом в сердце. Это значит, если вас предадут еще раз, переживания будут в разы сильнее.

Во сне вы бежите по ступенькам, которые не заканчиваются, выбиваетесь из сил и проваливаетесь в пустоту. Это ночной кошмар. О чем говорят такие сюжеты?

Ночные кошмары – явление частое даже в зрелом возрасте. Они представляют собой яркие сюжеты, которые заставляют сердце биться чаще и иногда становятся причиной пробуждения среди ночи. Испарина, дыхание учащается – такое ощущение, что вы бежали марафон, а не спали. Если это случается чаще чем раз в неделю, не исключено тревожное расстройство. Требуется помощь специалиста.

Кошмары беспокоят редко, но вы после этого долгое время не можете прийти в себя? В этом случае могут помочь техники для снятия тревожности и программировании добрых сновидений.

ПОЧЕМУ СНЯТСЯ КОШМАРЫ?

По мнению сомнологов, пугающие сны приходят из-за физического или психологического дискомфорта.

Плохие условия для сна. Если вы привыкли засыпать в духоте, на неудобном матрасе, и при этом не задергиваете шторы или не выключаете телевизор, то риск неприятных сновидений значительно повышается. В этом же списке плотный ужин и переулomление.

Стресс и особенности профессии. Люди, которые ежедневно сталкиваются со стрессом, чаще других просыпаются ночью в холодном поту. Среди них те, кто по долгу службы наблюдает травмы, насилие (врачи, полицейские, военные).

Внутренний конфликт. Многие считают, что сновидения отражают события, которые происходили с человеком в течение дня. Отчасти это так, однако профессор психологии Райнер Шенхаммер из Университета искусств и дизайна Бург Гибихенштайн (Германия) настаивает: иногда мрачные сны указывают на внутренний неразрешенный конфликт, переживания. В этом случае нужна помощь психолога.

ВСПОМНИТЬ ВСЕ В ПОДРОБНОСТЯХ

Главное желание после пробуждения от кошмара – скорее его забыть. Вместо этого попробуйте расшифровать послание вашего мозга. Вспомните сновидение в мельчайших подробностях и запишите: «Я пытаюсь открыть дверь, но не вижу, что за ней происходит. Кто-то тянет ко мне руки...». Воспроизведите свои чувства и мысли из сна – например: «Я была напугана и растеряна».

Далее попытайтесь связать эмо-



ВЫЗЫВАЕМ ХОРОШИЕ СНЫ

ции с актуальными событиями вашей жизни. Скорее всего, вы найдете ключ к разгадке. Так, растерянность и тревожность многие ощущают при смене работы, изменениях в личной жизни, а страх – естественный спутник любых перемен (как позитивных, так и негативных).

ПРИДУМАЙТЕ СЧАСТЛИВЫЙ КОНЕЦ

Часто бывает так, что человек просыпается на середине кошмара, не дождавшись развязки. Незавершенность ночного сюжета вызывает тревогу, заставляет прокручивать сновидение в голове снова и снова.

Если дурной сон не уходит из ваших мыслей, попробуйте придумать его окончание. Проговорите вслух или запишите развязку. Например: «Я спасаюсь бегством от преследователя, и он оставляет меня в покое. Моей жизни ничего не угрожает». Вы сразу почувствуете облегчение.

ДОБРЫЙ СОН ПО ЗАКАЗУ

С какими мыслями вы ложитесь спать? Если прокручиваете в голове тревожные и неприятные моменты дня, беспокоитесь о будущем, вспоминаете обидные ситуации, то заранее программируете себя на пугающие сны. Стресс, который вы испытываете в реальности, плавно «перетечет» в ваше сновидение и обретет форму ночного кошмара.

Что делать? Переключитесь – подумайте о предстоящем приятном событии (даже если оно произойдет не скоро). Представьте, что вы находитесь в спокойном, уютном и красивом месте. Засыпая с такими мыслями, вы повышаете вероятность позитивных сновидений.

Еще один интересный ход – перед тем как заснуть, в красках представьте, как сбывается одно из ваших заветных желаний. Мечтаете о собственной квартире? Закройте гла-

за и ощутите, будто вы уже там – какой красивый вид из окна, какие симпатичные подушки на диване, как приятно выпить за столом чашечку кофе. Вы и сами не заметите, как заснете с улыбкой на губах, а ночью бессознательное начнет направлять вас в сторону реализации вашего желания.

3 СОВЕТА ДЛЯ СЛАДКИХ СНОВИДЕНИЙ

Важно создать расслабляющую атмосферу перед сном, чтобы погрузиться в мир грез и проспать до самого утра без кошмаров.

1. Перед тем как лечь спать, выпейте полстакана воды – это снизит температуру тела, и вы быстрее расслабитесь.

2. Не переешьте за ужином, но и не ложитесь с чувством голода. Настроиться на спокойный отдых помогут бананы, богатые магнием зеленые овощи и тыквенные семечки, кисломолочные продукты.

3. Выберите плотные шторы со специальной подложкой: они могут уменьшить приток тепла и света (эти факторы не способствуют крепкому сну) на 33%.

СНЯТСЯ КОШМАРЫ? ПРОВЕРЬТЕ ЗДОРОВЬЕ!

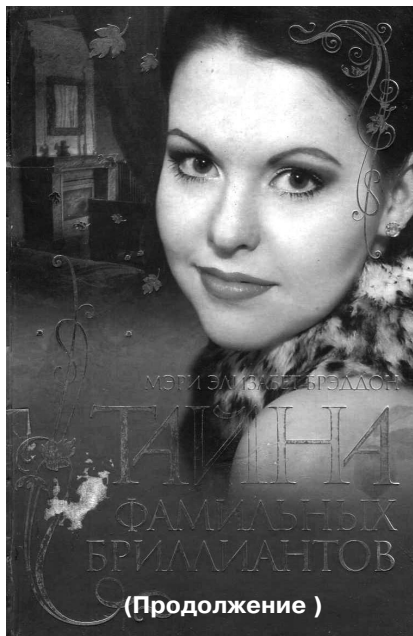
- Повторяющиеся ночные сюжеты иногда могут указывать на развитие некоторых заболеваний. Вот какие сны должны насторожить вас.

- Если во сне вы часто бежите по лестнице вниз, проверьте суставы, вверх – сосуды.

- Кактусы, алоэ и другие колючие растения могут сигнализировать о проблемах с ЖКТ.

- Когда во сне не хватает воздуха, стоит проверить сердце и органы дыхания.

- Сны о нападении часто свидетельствуют об эмоциональном напряжении, стрессе.



За соборной оградой широко, до самых подножий зеленых холмов расстилались богатые луга, тут же извилистой лентой протекала речка, то скрываясь под тенью густолиственных вязов, то вырываясь из мрака и изменяя своей мирной природе, с шумом бежала она по блестящим камешкам, неся свои воды в синий океан.

У соборной ограды наши путешественники остановились, чтобы навести справки о мистере Майкле Марстоне из Фернса, в Сен-Кроссе.

Увы! Славная вещь — отплыть к чуждым берегам и благоденствовать там; но зато как тяжело, вернувшись домой, услышать, что из всех твоих друзей остался только один, чтобы пожать тебе руку, и что навеки пересох тот ручей, который так сладко убаюкивал тебя своим тихим журчанием, когда ты ребенком мечтал, лежа на его берегу!

Больше десяти лет прошло уже с тех пор, как умер мистер Майкл Марстон. Его престарелая вдова все еще жила в Фернсе. Вот все сведения, которых добились путешественники от церковного сторожа, бродившего по площадке. Они разговаривали с ним недолго. Один из них задавал необходимые вопросы; но никто не выражал ни сожаления, ни удивления. Молча и все еще держась рука об руку, направились они к тенистым вязам и обширным лугам по ту сторону собора. Видя, что они уходят, старый сторож спросил слабым голосом:

— Джентльмены, не угодно ли вам осмотреть внутренность собора? В нем много есть достойного замечания.

Но ответа не было — оттого ли,

ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

что приезжие не слышали его вопроса или не сочли нужным ответить.

— Пройдемся до Сен-Кросса для возбуждения аппетита к обеду, — сказал мистер Дунбар.

И они пошли по тропинке в тени высокой ограды; потом, перейдя через луг, скрылись в зеленой мирной роще.

Отрадная тишина царствовала под тенью развесистых деревьев. Извилистой лентой пробегал тихо журчащий ручеек между полевыми цветами и волнистым тростником. Наши приятели лениво шагали по мягкой зеленой траве.

Эта роща была очень уединенным, пустынным местом; только дряхлые инвалиды из богадельни Сен-Кросса заходили сюда погулять, и то не часто. Самые лучшие места на земле именно те, где редко бывают следы человеческих ног.

Вот и этот земной уголок казался еще милее по своему мирному уединению. Только тихий шелест листьев, длинная мелодическая нота одинокой птички и сладкое журчание ручейка прерывали царствующую здесь тишину.

Путешественники вошли в рощу, и темные тени высоких деревьев скрыли их от всего мира. Один из них все говорил, другой молчал и курил сигару.

IX ГЕНРИ ДУНБАР В ОЖИДАНИИ ОБЕДА

Старый сторож все еще бродил по серой площадке, греясь на солнышке, пробивавшемся сквозь густую листву, когда увидел одного из разговаривавших с ним путешественников, который возвращался из рощи без своего товарища. Он курил сигару и размахивал своею тростью с золотым набалдашником.

— Покажите-ка мне собор, — сказал он сторожу, — не хотелось бы мне уехать из Винчестера и не увидеть его собора, то есть не взглянуть на него еще раз. Лет сорок тому назад я бывал здесь еще мальчиком; но потом я провел в Индии тридцать пять лет, и там ничего уже не видал, кроме языческих храмов.

— И верно эти языческие храмы очень красивы? — спросил старик, открывая низенькую дверь, ведущую в боковой флигель собора.

— О да, великолепные, разумеется. Но ведь я не воин и не имел случая прикоснуться к этим великолепиям.

В это время они вступили под мрачные своды церкви, и мистер Дунбар, держа шляпу в руке, смотрел по сторонам.

— Так вы не дошли до Фернса? — спросил сторож.

— Нет, я послал своего старого слугу узнать, дома ли хозяйка. Если она дома, так я переночую в Винчестере и завтра утром отправлюсь к ней с визитом. Ведь ее муж — мой старинный друг. А далеко ли отсюда до Фернса?

— Около двух миль, сэр.

Мистер Дунбар посмотрел на часы.

— Через час мой слуга должен вернуться, — сказал он. — Я приказал ему прийти сюда: я оставил его на полдороги между собором и Сен-Кроссом.

— Неужто тот другой джентльмен — ваш слуга, сэр? — спросил сторож с нескрываемым удивлением.

— Да, тот джентльмен, как вы его называете, — мой старый слуга, то есть он был моим доверенным слугой. Он очень умный и честный человек, и я обхожусь с ним как с товарищем... Покажите мне также, пожалуйста, и часовни.

Видно было, что мистер Дунбар желал положить конец неуместному любопытству старого сторожа.

Беспечной поступью, подняв голову кверху и посматривая по сторонам, проходил мистер Дунбар; но, когда сторож отпирал дверь в одну из часовен, он вдруг зашатался точно пьяный и тяжело опустился на дубовую скамью, стоявшую близ дверей.

Сторож обернулся и увидел, что он вытирает пот, выступивший у него на лбу, своим шелковым, надушенным платком.

— Не беспокойтесь, — сказал он со смехом, смотря на испуганное лицо сторожа, — жизнь в Индии изнежила меня, я не могу переносить никакой усталости. Прогулка пешком в такое знойное утро мне не под силу; а может, и лишний стакан вина, который я хватил в Саутгэмптоне, произвел свое действие.

Сторож тоже рассмеялся, и каким-то неприятным отголоском прозвучал их смех в этом торжественном убежище молитвы.

Прошел час, а мистер Дунбар все рассматривал собор. Его занимала каждая мелочь, и ему хотелось знать значение всего, что он видел. Он заглядывал во все уголки, переходил от одного монумента к дру-

гому. Все, что попадалось на глаза мистеру Дунбару, возбуждало его любопытство, и он задавал словоохотливому сторожу вопрос за вопросом; он старался разобрать полуистертые надписи на давно забытых могилах, провозглашавших хвалы покойникам; восхищался великолепием священных остатков старины с восторженностью школьника или антиквара.

Старый сторож подумал, что никогда еще обязанность показывать любопытным свой любимый собор не доставляла ему столько удовольствия, как теперь; этот прекрасный джентльмен, только что возвратившийся из Индии, готов был восхищаться всякой безделицей на своей родной земле. Старику стало еще приятнее, когда мистер Дунбар дал ему полсоверена в награду за его труды.

— Благодарю вас, сэр, искренно благодарю вас, — сказал старик, низко кланаясь. — Редко случается мне получать столько денег за труды. Я показывал собор одному герцогу, но герцог не наградил меня с такой щедростью, как ваша милость, сэр.

Мистер Дунбар улыбнулся.

— Очень может быть, что герцог не так богат, как я, несмотря на все его герцогство.

— Как можно, сэр, разумеется, нет, — отвечал старик, с восхищением смотря на банкира и вздыхая жалобно, — а ведь хорошо быть богатым, сэр; должно быть, очень хорошо! А вот у кого дюжина внучат да жена больная, с постели не встает, уж куда как жизнь тяжела покажется!

Может быть, сторож питал слабые надежды еще на полсоверена от этого богатого джентльмена. Но мистер Дунбар уселся на скамье у низенькой двери собора и вынул часы.

Сторож тоже взглянул на них; это был хронометр, стоивший сто гиней — образцовое произведение Бенсона; на нижней дощечке был вырезан герб Дунбаров, на массивной золотой цепочке висел медальон, тот самый медальон, в котором был миниатюрный портрет Лоры Дунбар.

— Семь часов! — воскликнул банкир. — Моему слуге пора бы вернуться.

— Точно так, сэр, — сказал сторож, готовый соглашаться на все, что угодно, мистеру Дунбару, — если он отправился только в Фернс, сэр, то ему пора бы вернуться; это действительно так.

— Пока он придет, я выкурю сигару, — сказал банкир, выходя на площадку, — уж он не пройдет мимо этой двери, не увидев меня; я предупредил его, что буду ждать его здесь.

Генри Дунбар выкурил сигару, потом другую; на соборных часах пробило три четверти восьмого, а Джозеф Вильмот все не возвращался из Фернса. Сторож тоже поджидал, угождая своему патрону, хотя ему давно было пора идти домой да чайку напиться, что он при обыкновенном течении жизни всегда делал в пять часов.

— Это из рук вон дурно, — кричал банкир, когда часы пробили три четверти, — Вильмот знает, что я обедаю в восемь часов, и жду его, чтобы вместе поесть. Кажется, я заслуживаю большего внимания от него. Делать нечего, надо вернуться в гостиницу «Джордж». Не будете ли вы так добры, подождать его и приказать ему скорее прийти ко мне.

Мистер Дунбар ушел, ворча что-то под нос, а бедный старик, отложив мысли о чае, остался ждать. Он добросовестно ждал до тех пор, когда пробило девять часов и над его головой звезды заблестали на синем небе; но все его ожидания остались напрасны — Джозеф Вильмот не возвращался из Фернса.

Банкир вернулся в гостиницу «Джордж». Небольшой круглый стол был накрыт в великолепной комнате первого этажа; расставленные в приятном порядке серебро и хрусталь блестели при ярком свете пяти восковых свечей в серебряном канделябре: слуга начал уже беспокоиться насчет рыбы, как бы она не переварилась.

— Подождите подавать обед, — сказал Дунбар с явным неудовольствием. — Я не буду обедать до возвращения мистера Вильмота, моего старого слуги, который всегда пользовался моим полным доверием и был у меня не слуга, а скорее друг... Я подожду его.

— А далеко ли он пошел, сэр?

— В Фернс, около мили дальше Сен-Красса. Я подожду его к обеду. Подайте мне пару свечей на письменный стол и принесите шкапулку.

Слуга повиновался: поставил пару свечей на стол и принес шкапулку, которая стоила сорок фунтов стерлингов, имела всевозможные удобства для делового человека и такую изящную роскошь, какую только может пожелать самый прихотливый путешественник. И все, что принадлежало этому человеку, было в том же роде: все носило на себе печать почти несметного богатства.

Мистер Дунбар вынул из кармана связку ключей и стал отпирать шкапулку; однако это не сразу ему удалось, потому что он с трудом отыскал подходящий ключ. Он взглянул с улыбкой на слугителя,

который не уходил из комнаты, желая угодить ему и быть готовым исполнять его приказания.

— Должно быть, я выпил сегодня лишний стакан мозельвейна, — заметил банкир, рассмеявшись. — По крайней мере, мои враги могли бы так сказать, если б увидели, с каким трудом я отыскиваю ключ от своей собственной шкапулки.

Однако в это время он отворил шкапулку и стал рассматривать один из многочисленных пакетов с бумагами, которые лежали в определенном порядке, тщательно сложенные и с четкими надписями.

— Так прикажете подождать с обедом, сэр? — спросил слуга.

— Разумеется; я дождусь моего друга, как бы долго он ни задержался. По правде сказать, я не имею особенного аппетита, потому что плотно позавтракал в Саутгэмптоне. Я позвоню, когда захочу есть.

Слуга вышел с затаенным вздохом, и Генри Дунбар остался один перед раскрытой шкапулкой, стоявшей на столе при свете высоких восковых свечей.

Больше часа он сидел все в одном положении, разбирая бумаги одну за другою и снова укладывая их.

Видно, мистер Дунбар очень любил порядок и точность, потому что бумаги, и без того уложенные в совершенном порядке, он опять перекладывал, каждую бумажку развертывал, пересматривал и снова вкладывал в пакеты; перечитал все письма и делал заметки для памяти в своей записной книжке.

И при всем этом он не выказал ни малейшего признака нетерпения, свойственного человеку, ожидающего другого. Он до такой степени был поглощен своим занятием, что забыл, может быть, о существовании пропавшего человека; но в девять часов он снова запер шкапулку на замок, вскочил со своего стула и позвонил.

— Я начинаю сильно беспокоиться насчет моего друга, — сказал он. — Попросите хозяина прийти ко мне.

Мистер Дунбар отошел к окну и все время смотрел на улицу, пока слуга исполнял его приказание. На улице все было тихо; фонари мелькали в разных местах; мостовая побелела от лунного света. Шаги одинокого прохожего по тротуару почти так же глухо отдавались, как давеча голоса Дунбара и сторожа звучали под сводами собора.

Хозяин явился за приказаниями богатого посетителя.

— Чем могу служить вам, сэр? — спросил он почтительно.

**Мэри Элизабет Брэддон
(Продолжение следует).**



Как отличить
предчувствие
от «загона»

ДЕТЕКТОР ЛЖИ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО ГОЛОСА

Женщинам привычно руководствоваться в личной жизни интуитивными ощущениями. Да, действительно, интуиция у женщин развита сильнее, чем у мужчин. Но это вовсе не означает, что она всегда поставляет на 100% верную информацию. Да и интуиция ли это вообще? Есть несколько способов отделить зерна от плевел.

Анализируем источник

Внутренний голос работает без контроля сознания: вы получаете какое-то знание без понимания, откуда именно оно пришло. За пронизательность отвечает подсознание. А оно, как известно, не дружит с логикой. Если вы делаете выбор из двух ухаюеров, сравнивая их внешность или финансовую состоятельность, то прислушиваетесь вы к разуму. Если же ваш довод в пользу одного из них сводится к бездоказательному «этот пойдет далеко» - привет вам от интуиции. Природа интуиции такая же, как и у сновидения, а оно редко бывает четким и понятным. Командный голос, повелевающий вам не идти на свидание - это снова разум, взвесивший все «за» и «против». Смутное ощущение, что вы что-то потеряете, если откажетесь от назначенной встречи, - чутье. Все было бы просто, если бы в подсознании не складировались и все пережитые вами

эмоции. Поэтому-то внутренний голос легко спутать со страхом. Главный признак интуиции - спонтанность понимания, приход на пустом месте, «гром среди ясного неба». Если вы несколько часов терзались, что ваш любимый проводит время с другой, и в итоге уверовали в это, то это типичный загон. Если же осознание пришло вспышкой во время заурядных занятий, когда вы думали о чем-то другом, - скорее всего, увы, это правда.

Работаем с фактами

Простой способ научиться отличать подсказки внутреннего голоса от подсознательного влияния негативных эмоций - ведение статистики. Записывайте, что именно вы поняли (услышали, увидели) при озарении, когда и при каких обстоятельствах это произошло, и, самое главное, насколько верным было полученное указание. Очень важно зафиксировать интуитивное событие в своем дневнике до того, как вы выявили степень его правдивости - природа подсознания такова, что потом оно запросто «заговорит зубы»: какой бы оборот дел ни случился, вы будете уверены, что именно это и слышали. Так что, если в беседе со своим молодым человеком у вас вдруг промелькнуло ощущение, что он что-то недоговаривает, не торопитесь начинать

«разборку», сначала сделайте соответствующую запись. Когда у вас наберется хотя бы 10 событий, можно начать анализировать: отметьте, относительно чего и при каких условиях интуиция не подводит вас, и впредь обращайтесь внимание именно на такие ситуации.

Уходим в себя

Определить степень правдивости полученной информации можно, обратившись к т.н. центру интуиции. Хотя это не конкретный орган, располагать его принято в глубине живота, на уровне между пупком и солнечным сплетением. Его еще называют «брюшным мозгом»: «засосало под ложечкой», «екнуло внутри», «сердце рухнуло в кишки» - это все о нем! Выберите тихое спокойное место и сядьте, как вам удобнее: можно в мягком кресле, а можно в позе лотоса на циновке. Спина должна быть прямой. Держите в голове наставление от внутреннего голоса и одновременно сосредоточьтесь на ощущениях в центре интуиции.

«Брюшной мозг» вовсе не отвечает на вопрос «да» или «нет», он «переживает» заданную вами установку. Например, внутренний голос утверждает, что любимый сегодня не придет: если вы испытываете какой-то дискомфорт, беспокойство и тревогу в области центра интуиции - вечер вам действительно придется коротать в одиночестве. Комфорт, покой, безмятежность внутри говорят, что беспокоиться нечего - за внутренний голос вы приняли что-то другое.

Предвосхищаем события

Развитием интуиции можно превратить внутренний голос в правдивый инструмент. Работайте на опережение: если вам неожиданно позвонит любимый, перед тем как ответить, постарайтесь предугадать, о чем пойдет речь: на секунду, глядя на экран телефона, «отключитесь», т.е. избавьтесь от всех мыслей и особенно от «что случилось?» С первого раза ничего не получится, продолжайте, и на десятый раз вы уловите ответ. Опять же, не путайте интуицию со знанием! Если вы почувствуете, что он попросит денег, то это только потому, что вы знаете его как обманливого. Другое дело, если вы предугадаете, что он пригласит вас туда, где вы никогда не были. Другое упреждение: перед свиданием представьте своего друга настолько явно, насколько позволяет ваше воображение, и удерживайте его образ перед внутренним взором. Постарайтесь предугадать, в каком настроении он придет. Добившись какого-то успеха, усложняйте задачу: пытайтесь предугадать, о чем он расскажет, что попросит и т.д. Развитие интуиции - это долгая и кропотливая работа.

ЧИСТИМ «ТРУДНЫЕ» ПОВЕРХНОСТИ НА КУХНЕ

Привыкли убирать кухню как бы между делом? Я не исключение, но раз в несколько месяцев стараюсь чистить «трудные» поверхности.

Ручки духовки. В помощь - нашатырно-анисовые капли из аптеки. Нанесите их на ватную палочку (ватные диски) и аккуратно пройдитесь по ручкам. Обязательно наденьте резиновые перчатки!

Тостер. Я обрабатываю его горячим паром: помогает отпариватель для одежды. Крошки высыпаю, перевернув прибор вверх дном. Внутренние элементы можно очистить щеточкой для пыли.

Решетка газовой плиты. 1/2 стакана пищевой соды я развожу водой до консистенции пасты. Натираю ей решетку и опускаю ее в глубокую емкость. Через 10 минут достаю и окончательно удаляю все загрязнения.

Анна.



МАСЛО БЕРГАМОТА ДЛЯ ГЛАДКОЙ КОЖИ

Недавно узнала, что бергамот часто используют в процессе производства косметики. Оказывается, он разглаживает кожу и борется с пигментацией. Но если у вас нет крема с бергамотом, вы можете сделать его самостоятельно.

Достаточно добавить в разовую порцию обычного крема 1 каплю эфирного масла бергамота. Результат будет заметен спустя 2-4 недели применения. Следите за реакцией кожи: у некоторых на эфирные масла бывает аллергия.

Кира.



ЧТОБЫ ОБУВЬ НЕ НАТИРАЛА

Простой способ избавиться от мозоли - наклеить пластырь. Однако опыт показывает, что это далеко не самый эффективный вариант.

Если мозоль уже появилась на ноге, но она небольшого размера, лучше не трогать. Есть вероятность, что волдырь сам сойдет на нет. Крупные мозоли желательнее проколоть, предварительно продезинфицировав руки и иголку. Далее обработайте мозоль хлоргексидином или любым антисептическим средством.

Ранка заживет быстрее, если делать успокаивающие ванночки для ног. В теплую воду добавьте раствор марганцовки, отвар трав (ромашка, календула) или 3-4 капли эфирного масла чайного дерева.

Сухие мозоли также неприятны, но обычно доставляют меньше дискомфорта. В данном случае ногу необходимо распарить: опустите ее в теплую воду (35-40°) на 10 минут. После этого останется лишь аккуратно удалить мозоль с помощью специальной пилочки или пемзы. В конце нанесите на кожу питательный крем, в составе которого есть мочевины, салициловая кислота или лактат аммония.

Однако мозоли лучше не лечить, а предотвращать! Например, если вы заранее знаете, что придется надеть новую или неудобную обувь, обработайте заднюю поверхность стопы специальным карандашом от мозолей. Неплохая альтернатива, если карандаша под рукой не оказалось, - дезодорант в форме стика.

Также в продаже можно найти гелевые полоски, которые наклеиваются на задник обуви с внутренней стороны. Они значительно уменьшают трение, что не позволяет коже деформироваться.

Нередко мозоли появляются в тех случаях, когда ноги потеют в течение дня. Чтобы этого не происходило, с утра, прежде чем надеть обувь, обработайте их тальком.

✓ Пластырь лучше приклеивать в качестве профилактики - на те места, где у вас обычно появляются мозоли. Это поможет их предотвратить.

СЕКРЕТ ИДЕАЛЬНОЙ ЯИЧНИЦЫ

Моя яичница на завтрак - настоящий шедевр! Секрет прост: я жарю ее в луковых кольцах. Для этого нужна крупная луковица с большим диаметром колец. Нарезьте несколько и разбейте внутрь каждого по яйцу. Они приобретут правильную форму и точно не растекутся по сковороде!

Е. Павлова.



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



Храню иголки

в пустом футляре от помады

Из пустого футляра от помады получился удобный пенал для хранения иголок. Вложила лишь игольную подушечку - кусочек поролона. А если вложите в футляр кусочек мела - выйдет меловый карандаш. Можно рисовать, делать выкройки, не пачкая рук.

Валентина.

Просто добавьте масло

Промалывать в мясорубке жесткое мясо очень тяжело. Но я нашла выход. Наливаю в мясорубку небольшими порциями растительное масло. На килограмм мяса уходит 2-3 ст. ложки масла.

Вера.

*** В деревнях издавна прогоняли тараканов из дома, развешивая на стенах пучки цветущей ржи.
* Засохшие пятна водоэмульсионных белил легко смываются с пола уксусом.**

Храню крупы

в пакетах из-под молока

Высокие литровые пакеты от молочных

продуктов оказались очень удобными для хранения круп на даче. Они прочные, удобной формы и не занимают много места. Обклеила их красивыми салфетками, так они еще и дачный интерьер украсили.

Маргарита.

Подсказали рецепт

домашнего пятновыводителя

Якобы пахнет приятно и со старыми пятнами справляется. Я не поверила, но решила попробовать. Налила в бутылку с пульверизатором 200 г перекиси водорода и 100 г средства для мытья посуды. Взболтала - и пятновыводитель готов. Перед стиркой брызгала на пятна, ждала минут 20 и стирала как обычно. Пятна буквально исчезают! Это очень выручает, особенно когда в доме дети.

Вера Михайловна.

Полиэтиленовая пленка вместо клея

Если случайно лопнет крышка фарфорового чайника или разобьется блюдо, я сильно не огорчаюсь. У меня есть способ вернуть вещи прежний вид. Нагреваю места поломки, затем на-

кладываю полиэтиленовую пленку и плотно прижимаю отбитые кусочки. После остывания шов практически незаметен.

Лидия Савельевна.

Уборка теперь

занимает меньше времени

Для того чтобы пыль на полированной мебели, зеркалах, экранах телевизоров, плафонах абажуров и оконных стеклах (с улицы) оседала меньше, смешиваю 1 часть шампуня, столько же антистатика и 8 частей воды и протираю все салфеткой, смоченной в этом растворе.

Юлия Витальевна.

Собираясь в лес,

возьмите липкий валик

Мой друг лесник собирает клещей липким валиком для чистки одежды. Он катает валиком по всей одежде, и клещи прилипают к нему. Особенно хорошо таким способом собирать мелких семенных клещей, ведь их практически невозможно разглядеть на темной одежде. Валиком можно снять клещей и с домашних животных.

Юрий Викторович.



Чтобы навести чистоту в доме, вовсе не обязательно покупать дорогие чистящие средства. Домашние чистящие средства - это, прежде всего, экологичность, что в наш техновек вовсе не лишнее условие.

ДОМ СИЯЕТ ЧИСТОТОЙ! ЧИСТИМ ТЕМ, ЧТО ПОД РУКОЙ

Выключатели и картофель

На выключателях и на дверях возле ручек часто остаются следы от пальцев. Чтобы их удалить, протрите эти места разрезанной пополам сырой картофелиной, они сразу станут чистыми.

Ирина.

Металл и лимон

Потускневшие и потемневшие металлические детали мебели можно очистить, протерев их лимонным соком или разрезанной пополам луковицей.

Раиса.

Зеркало и чай

Чтобы зеркало было чистым, протрите его мягкой тряпочкой, смоченной разбавленным чаем.

Татьяна Ивановна.

Смеситель и лимонный сок

Ржавчина и известковый налет с кранов хорошо удаляется тряпочкой, смоченной в лимонном соке.

Тамара.

Сточные трубы и сода

Чтобы в сточной трубе кухонной раковины не скапливалась грязь, полезно периодически «проливать» ее кипятком с добавлением поваренной соды (1 ст. ложка на 1 литр кипятка).

М. Полуянова.

Вазы и уксус

Чтобы отмыть графин, вазу или бу-

тылку, позеленевшие изнутри и покрытые мутным налетом, нужно налить в них теплую воду с добавлением уксуса и оставить на пару часов. Затем бросить в них яичную скорлупу, горсть крупной соли или риса, энергично взболтать и хорошо прополоскать чистой водой.

Галина.

Цветочные горшки и кислота

Чтобы удалить известковый налет с цветочных горшков и с поддонов, помойте их теплой водой с добавлением уксуса (1 ст. ложка на пол-литра воды).

Нона.

Чайник и газировка

Очистить чайник от накипи поможет сладкая газировка. Если у вас темный чайник, можно воспользоваться темной газировкой, если чайник светлый, лучше взять бесцветную. Налить внутрь чайника, несколько раз прокипятить, остудить и промыть чистой водой.

Ольга.

Стекло и отвар картошки

Вода, в которой варился картофель в мундире, хорошо отмывает стеклянную, глиняную и фаянсовую посуду, а также столовые приборы из нержавеющей стали.

Валентина.

Шуба и крахмал

Очистить залоснившийся мех на шубе

можно сухим картофельным крахмалом.

Елена.

Блузки и соль

Пятна от пота на светлых рубашках и блузках из хлопковой ткани выводятся раствором поваренной соли (1 ст. ложка на 1 стакан теплой воды).

Марина.

Бронза и простокваша

Бронзовые статуэтки, ручки мебели и другие изделия из бронзы отлично чистит обычная простокваша.

Ирина.

Ковер и квашеная капуста

Если ворс ковра потускнел и стал жестким, можно почистить его ватным тампоном, смоченным соком квашеной капусты, - ковровый ворс вновь заблестит и станет мягким.

Марина Михайлова.

Серебро и соль

Серебряные столовые приборы можно почистить таким способом: налить в алюминиевую кастрюлю 2 стакана воды, добавить 1 ст. ложку пищевой соды и 1 ст. ложку поваренной соли. Довести раствор до кипения, погрузить серебро на 5 минут в кипящий раствор, вынуть, хорошо промыть и вытереть насухо полотенцем. Серебряные приборы станут светлыми и заблестят как новые.

Екатерина.



Ежедневно множество токсинов, содержащихся в воздухе, воздействуют на нашу кожу. Вот почему так важно грамотно ее очищать.

5 ОШИБОК В ОЧИЩЕНИИ КОЖИ

1. Очищать кожу нужно только мицеллярной водой. На самом деле, чтобы процедура очищения кожи была полноценной, ежедневно нужно использовать три средства. Мицеллярная вода снимает макияж и поверхностные загрязнения, на которых могут быть сорбированы токсины. Гель для умывания более тщательно очищает и освежает кожу. А антиоксиданты в составе тоника связывают свободные радикалы, проникшие в верхние слои эпидермиса, и выводят их, позволяя крему, который вы затем наносите, работать в полную силу.

2. Умываться достаточно один раз в день. Это не так. Очищать кожу обязательно утром и вечером. Утром можно воспользоваться только гелем для умывания и тоником, чтобы очистить кожу от остатков ночного крема и излишков себума и пыли, скопившихся на ее поверхности за время сна. Вечером комплексное трехэтапное очищение поможет коже освободиться от загрязнений и токсинов, скопившихся за день. Если пренебречь вечерним очищением, это может повлечь за собой тусклость цве-

та лица утром, появление прыщиков и даже морщин.

3. Можно использовать любые средства. На самом деле, так же как и крем, очищающие средства надо выбирать в соответствии с типом кожи. Сориентироваться поможет его текстура. Для нормальной кожи подойдет практически любой формат - от пенящегося геля до мусса. Для сухой кожи лучше отдать предпочтение деликатным кремообразным пенкам. Хорошо, если в средствах содержатся ухаживающие компоненты, например экстракт алоэ.

4. Умываться лучше горячей или холодной водой. Совсем нет. Горячая вода вымывает липиды рогового слоя кожи, что приводит к сухости и шелушению. Слишком холодная вода может вызвать спазм кровеносных сосудов. Чередование горячей и холодной воды способно спровоцировать появление капиллярной сеточки на поверхности кожи, поэтому для сохранения здорового вида кожи умывайтесь теплой водой.

5. После умывания надо хорошо про-

тереть лицо полотенцем. Не стоит этого делать. Фанатичное вытирание лица с растягиванием кожи чревато ее преждевременным провисанием. Для сохранения упругости и тонуса кожи достаточно просто слегка промокнуть лицо, позволив оставшимся каплям воды испариться естественным путем.

✓ **Плотные текстуры тональных средств используйте в паре с ярким макияжем глаз. В остальных случаях выбирайте легкий тональный крем.**

СОВЕТЫ ВИЗАЖИСТА

* **Покрывайте нижние реснички тушью маленькой веерной кистью макияжа, задевая нижний ресничный контур. Это делает взгляд более выразительным.**

* **Забудьте об идеально прорисованных бровях. Можно взять оттеночный гель и щеточкой уложить по направлению вверх. Это простой способ придать бровям ухоженный вид.**

С. Макарова.

Первое, что следует сделать на пути к молодости, - скорректировать образ жизни.

Если вы спите по 5 часов и имеете вредные привычки, то омолаживающие процедуры не дадут ярко выраженного результата. Вот о чем еще стоит помнить.

1. Не верьте обещаниям на упаковке крема

Загляните в состав антивозрастного средства: именно он даст информацию об эффективности. Хорошо, если крем содержит хотя бы один из следующих компонентов: гиалуроновая кислота, биофлавоноиды, фитоэстрогены, омега-3 кислоты, коллаген, пептиды.

Обязательно добавьте в свой уход сыворотку - состав с высокой концентрацией действующих веществ. Она должна содержать коэнзим Q10 и ретинол.

2. Выполняйте гимнастику для лица

В отличие от многочисленных косметических процедур, гимнастика для лица не имеет противопоказаний и приносит быстрый результат. Достаточно практиковать фейсфитнес 10 минут в день.

Против заломов вокруг рта. Растягивая звук, произнесите букву «О». Губы должны сложиться в овал. Параллельно приставьте с обеих сторон от рта указательные пальцы. Осуществляйте нажим на лицевые мышцы. Повторите 5 раз.

Для красоты шеи. Максимально вытяните шею. Поместите согнутые указательные пальцы под подбородок с обеих сторон. Двигайтесь от центра подбородка к периферии. Нажим должен быть ощутимым, а кожа как бы перекатывается под пальцами. Повторите 20 раз.

От носогубных складок. Поставьте указательные пальцы обеих рук с двух сторон от носа. Ощутите их нажим. Начните двигаться в стороны, доходя до ушей, как бы разглаживая кожу щек. Повторите 25 раз.

3. Делайте домашние маски

Домашние маски рекомендуется применять 2-3 раза в неделю для повышения тонуса дермы и сокращения мимических морщин. Курс - 1 месяц. Через 4-5 недель его можно повторить.

Творожная для сухой кожи. Смешайте 2 ст. л. нежирного творога с 1 ст. л. настоя цветков ромашки. Добавьте 1 ч. л. миндального масла и 1/2 ч. л. эфирного масла розы. Перемешайте и нанесите на кожу лица, шею и область декольте на 15-20 минут.

Медовая для нормальной кожи. 1 ст. л. жидкого меда соедините с сырым желтком, 1 ч. л. сока алоэ и 1/2 ч. л. эфирного масла чайного дерева. Маска получится жидкой, поэтому ее удобно будет наносить с по-



5 СПОСОБОВ ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ

Чтобы оставаться молодой и красивой в любом возрасте, необходим комплексный подход. Перед вами наиболее эффективные способы, которые помогут остановить время.

мощью косметической кисти. Оставьте состав на 20 минут, затем смойте.

4. Макияж в стиле anti-age

Любые несовершенства кожи - темные круги, воспаления, морщинки - можно скрыть с помощью макияжа.

* Чтобы не акцентировать внимание на морщинках вокруг глаз, используйте темные тени (на два тона темнее вашей кожи) для подвижного века.

* Для макияжа с нависшим веком подойдут любые оттенки теней. Главное растушевать их так, чтобы они выходили за пределы и подвижного, и нависающего века. Если вы предпочитаете стрелки, не опускайте их кончики.

* Замаскировать мешки под глазами поможет крем-пудра двух оттенков - светлая и в тон кожи.

5. Используйте филлеры

Когда косметика и фейсфитнес не дают выраженного эффекта в борьбе с морщинами, обратите внимание на инъекционные процедуры.

Биоревитализация. Инъекции гиалуроновой кислоты восстанавливают водный баланс дермы, устраняют неглубокие морщины, сухость и шелушения.

Плазмотерапия. В ходе процедуры врач-косметолог вводит под кожу пациента микродозы плазмы. Результат заметен на 10-й день после инъекций. Улучшается тонус кожи, мимические морщинки становятся менее выраженными.

Ботокс. Инъекции ботулотоксина поднимают уголки губ, бровей, а также помогают скрыть признаки старения в области шеи. Под кожу вводятся микродозы вещества, парализующего нервные окончания мышц.

✓ **Защищайте кожу от солнца круглый год: ультрафиолет провоцирует окислительные процессы в эпидермисе, и кожа теряет эластичность.**

Чтобы губы не выдали возраст

Увядающая кожа губ может выдать возраст. Чтобы избежать этого, регулярно ухаживайте за ней - очищайте, увлажняйте и питайте.

Медовый скраб. 1 ч. л. засахаренного меда распределите по коже губ мягкими движениями. Мед будет воздействовать как пилинг, а полезные вещества, содержащиеся в нем, сделают кожу мягкой и нежной. Смойте через 2 минуты.

Питательная маска с авокадо. Мякоть авокадо содержит токоферол - вещество, которое борется с первыми признаками старения. Нанесите пюре из авокадо на губы на 5 минут, смойте.

Обязательно защищайте губы от ультрафиолета - ежедневно используйте бальзам с SPF-фильтром.

ЗАПЕКАНКИ ИЗ КАПУСТЫ



КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА С ФАРШЕМ

1,5 кг белокочанной капусты, 500 г мясного фарша, 300 г шампиньонов или вареных лесных грибов, 2 головки репчатого лука, 2-3 яйца, 120 г сметаны, 120 г твердого сыра, растительное масло, соль, специи - по вкусу, помидор (по желанию).

Капусту очистить от верхних листьев, разрезать кочан пополам и нашинковать тонкими полосками или маленькими кубиками. Выложить капусту в глубокую сковороду с растительным маслом и жарить, перемешивая, 5-7 минут. Подлить воды (100-120 мл), посолить, приправить специями и тушить минут 8-10. Переложить в миску и дать остыть.

В сковороде, где тушилась капуста, разогреть новую порцию масла и выложить нарезанный кубиками лук (1 головку). Слегка подрумянить, затем добавить фарш, посолить, поперчить и жарить до его готовности (изменения цвета). Снять со сковороды фарш и обжарить на ней нарезанные пластинками грибы со второй нарезанной луковицей - до румяного цвета. Посолить, перемешать.

Форму для запекания смазать маслом и выложить в нее слоями половину капусты, фарш с луком, грибы с луком и оставшуюся капусту.

Яйца взбить со сметаной. Добавить тертый сыр, посолить, поперчить и перемешать. Залить соусом содержимое формы. Сверху выложить нарезанный кружочками помидор (по желанию). Отправить запеканку в разогретую до 200 градусов духовку и готовить 15-20 минут.

ГРАТЕН

ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

700 г краснокочанной капусты, 300 мл сливок, 3-4 ст.л. хлебных крошек, 2 ст.л. тертого пармезана, 2 ст.л. измельченных ядер грецких орехов, 1 ч.л. сахара, сладкая паприка, соль - по вкусу, масло для смазывания формы.

Красную капусту тонко нашинковать и выложить в форму для запекания, смазанную маслом. В сотейнике смешать сливки, молотую паприку, соль, сахар и довести до кипения, перемешивая во время нагревания. Залить этой массой капусту в форме.

В миске соединить толченые ядра грецких орехов, хлебные крошки и тертый пармезан, перемешать. Посыпать этой смесью капустную массу и закрыть форму фольгой. Отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 50 минут. Затем увеличить температуру до 200 градусов, снять фольгу и готовить до подрумянивания посыпки (еще минут 15).



ЗАПЕКАНКА

ИЗ КАПУСТЫ И КАБАЧКОВ

400 г белокочанной капусты, 2 кабачка цуккини, 2 яйца, 3 ст.л. сметаны, 150 г твердого сыра, 2-3 зубчика чеснока, соль, специи - по вкусу, масло для формы.

С кочана снять верхние листья. Капусту мелко нашинковать. Кабачки очистить от кожуры, натереть плоды на крупной терке и отжать сок. Соединить отжатые кабачки с капустой, немного посолить и перемешать. Выложить в форму для запекания, смазанную маслом.

В миске яйца взбить со сметаной, добавить пропущенный через пресс чеснок, соль, специи. Залить полученной смесью овощи в форме и поместить в разогретую до 180 градусов духовку. Запекать около получаса. Затем посыпать запеканку тертым сыром и готовить до румяной корочки (еще минут 10).



С СЕЛЬДЕРЕЕМ ВКУСНЕЕ! И ПОЛЕЗНЕЕ

СУП С ЗАПЕЧЕННОЙ КУРИЦЕЙ

2 л куриного бульона, 1 стакан воды, 2 куриных филе, 2/3 стакана длиннозерного риса, 2 моркови, 2 головки лука, 2 стебля сельдерея, 2 зубчика чеснока, растительное масло, соль, специи - по вкусу, зелень для подачи.

Куриное филе вымыть, натереть солью и специями, выложить на смазанный маслом противень и запечь в духовке до готовности.

Лук нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке или нарезать полукружочками, сельдерей порезать кусочками, чеснок измельчить.

В суповую кастрюлю влить масло, прогреть. Выложить морковь, лук, сельдерей и жарить, помешивая, до мягкости. Затем добавить чеснок и жарить еще пару минут. Запеченное куриное филе остудить и разделить на волокна (или нарезать). В кастрюлю с овощами влить куриный бульон и воду, довести до кипения, всыпать промытый рис и варить на слабом огне до готовности риса. Затем добавить курицу, перемешать и потомить еще 5 минут под крышкой. При подаче посыпать суп зеленью.



САЛАТ «КАПРИЗ»

2 стебля сельдерея, 2 вареных куриных филе (400 г), 2 кисло-сладких яблока, 3-4 вареных яйца, майонез, зеленый лук, по желанию - французская горчица, листья салата для подачи.

Листья зеленого салата вымыть, обсушить и выложить в салатник.

Стебли сельдерея вымыть и нарезать. Очищенные яблоки (без кожуры и сердцевин), яйца и отварное куриное филе порезать кубиками, зеленый лук измельчить.

Соединить все ингредиенты, заправить майонезом (по желанию добавить ложку французской горчицы), перемешать. Выложить в салатник на листья зеленого салата и сразу подать.

ЗАКУСКА «ЛЕГКАЯ»

2-3 стебля сельдерея, 250 г творожного сыра, зелень укропа и петрушки, 3-4 редиски, 2 свежих огурца, 1 ст.л. сметаны, соль, сушеные травы - по вкусу.

Стебли сельдерея вымыть и нарезать брусочками.

Творожный сыр выложить в миску, размять. Добавить вымытую измельченную зелень, нарезанные мелкими кубиками редиску и огурцы. Приправить полученную массу пряными травами, посолить, заправить сметаной, хорошенько перемешать и выложить в пиалу. Подать вместе с брусочками сельдерея: «зачерпывать» ими сырно-овощную массу и наслаждаться свежим вкусом легкой весенней закуски.





МАЛЕНЬКАЯ, ДА УДАЛЕНЬКАЯ!

В последние несколько лет микрозелень стала настоящим фуд-трендом. Чем она отличается от обычной зелени и можно ли вырастить ее самостоятельно?

Микрозелень - это не какой-то особый сорт растений. Это ростки зеленных, овощных и злаковых культур в возрасте 6-14 дней, когда у них появляются по 1-2 настоящих листочка. В этой фазе растения богаты витаминами и микроэлементами, содержат ценные эфирные масла и фитогормоны. Микрозелень обладает мощным антиоксидантным воздействием, улучшает пищеварение и отличается низкой калорийностью. Лоточки с микрозеленью можно купить в любом супермаркете, но цены на нее кусаются. Гораздо экономнее выходит вырастить зелень самостоятельно.

Какие семена подойдут?

Для микрозелени используют разные культуры. Наиболее популярны кресс-салат, рукола, редис, дайкон, свекла, брюква, мицуна, чечевица, горчица сарептская, базилик, соя, кольраби, капуста кале, горох. Исключением являются культуры семейства пасленовых (баклажаны, томаты), а также фасоль, так как ее зелень содержит токсичные вещества.

Обычные семена могут быть обработаны от вредителей и болезней химическими веществами. Для получения плодов это хорошо, потому что выше

шанс получить здоровое крепкое растение. Но для микрозелени плохо: срок выращивания у нее слишком короткий, и вредные вещества могут остаться в некоторых частях растения.

Удобно использовать готовые наборы для выращивания, потому что в них сразу подобраны подходящие культуры, и семена не обработаны.

Виды субстрата

Из-за короткого периода роста больших запасов питательных веществ не требуется, поэтому вырастить микрозелень можно вообще без почвы. Вместо нее используют специальные субстраты, бумажные полотенца, марлю и даже ватные диски.

Поливные маты - один из примеров субстрата, который используется для выращивания микрозелени. Он состоит из прошитых через полиэтиленовую основу джутовых, полипропиленовых, акриловых, лубяных и шерстяных волокон. В таком субстрате хорошо распределяется влага, а специальный состав, которым он покрыт, препятствует развитию плесени.

Льняные коврики - натуральный субстрат, который не содержит химических добавок. Кокосовые брикеты отлично удерживают влагу, благодаря чему корни растений развиваются бы-

стрее. А джутовая мешковина доступна по цене и удобно режется по размеру лотка.

С чего начать?

Какой бы субстрат вы ни выбрали, технология выращивания микрозелени будет примерно одинаковой.

1. Выложите субстрат в лотки и залейте небольшим количеством воды (он не должен в ней плавать). Кокосовым и торфяным брикетам дайте хорошенько набухнуть.

2. Густо выложите на поверхность подготовленные семена, увлажните их с помощью пульверизатора. Если используете бумажные полотенца, то сверху можно накрыть семена еще одним увлажненным полотенцем. Если выбрали почву, присыпьте их тонким слоем почвы.

3. Накройте лоток пленкой, чтобы создать парниковый эффект. Поставьте его в темное теплое место до появления проростков.

4. Уберите пленку и переставьте лоток в светлое место (если такового нет, включайте искусственную подсветку на 12 часов в сутки).

Микрозелень хорошо растет при температуре 18-24°. Субстрат должен быть постоянно влажным, но нельзя допускать закисания.

Свежий урожай - в дело!

На 6-14-й день (зависит от скороспелости культуры) можно собирать урожай. Зелень аккуратно срежьте ножницами и сразу же используйте. В основном микрозелень добавляют в салаты, посыпают ею бутерброды и готовят из нее зеленые смузи. Варить, жарить и тушить ростки нет смысла - они потеряют свои уникальные свойства.

✓ Для выращивания микрозелени, вам понадобятся семена, субстрат, пульверизатор с водой, небольшой лоток и пищевая пленка.

Мюсли с микрозеленью подсолнечника

**Натуральный йогурт - 150 мл,
мюсли - 3 ст. л., чернослив - 3 шт., микрозелень подсолнечника - 3 ст. л., мед - 1 ч. л.**

Чернослив вымочите в теплой воде, отожмите и мелко нарежьте. Соедините его с остальными ингредиентами, перемешайте.

Бутерброд с авокадо и микрозеленью кресс-салата

**Цельнозерновой хлеб - 1 ломтик,
авокадо - 1/2 шт., творожный сыр - 1 ст. л., микрозелень кресс-салата - 1 ст. л., томат черри - 2 шт.**

Намажьте хлеб творожным сыром, выложите сверху тонко нарезанный авокадо и половинки черри. Посыпьте микрозеленью.

Пейзаж	Жена домо-вого				Столица Маль-див	Член англ. партии	Битва							Привал
		Папка для бумаги	Валеная рыба	Парка	Груда коробок		Сорт макусты	Писатель	...Чапек	Тейп	Призыв к молитве	Глава монастыря		
Заезд в мото-спорте	Ремни у седла					Кукуруза	Плохой почерк	Сумерки						
		Охотничий нож	Горы Болгарии	Зеро			Купей-ный...	Пресный хлеб			Незна-комец	"Рикки-Тикки..."		
Порция	Мягкий диван					Всякому свой...	Навес			Супруги				
			Жер-лянка	Вещдок		Возница	Хлеб в Азии			Поиятель	Печаль			
Шести-гранник	Моно-полия	Всемир-ный...			У лодно-жия - Пяти-горск	Амер. комик			Газоход	Грохот ног	Богач-высочка	Очень большой бокал		
					Генера-тор СВЧ	...Дам де Пари			Изучает растения	Антич. бог луны				
	Признак весны	Сфера жизни		Умение			Пута-ница	Крупная рыба				Орна-мент		
			Испан. писатель				На пират-ском флаге				Тобогган			
	Рудник	Бродяга. Беззвон-ный	Укол рапирой				Греч. богиня		Sn					
			Владыка мертвых			Плато в Ср. Азии			...в чем вопрос		Опора моста			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №20

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Кропотли-
вость. Носки. Цуг. Почтамт. Колле-
га. Жуан. Ахилл. Кот. АББА. Бана-
ны. Кубок. Супонь. Марал. Если.
Сноп. Джойстик. Рвач. Сумо. Аврал.
Метроном. Армада. Клаудиа. Топ.
Сопка. Азот. Хорошо. Рок. Клубок.
Втора. Игра. Лесник. Бур. Тратта.
Агама.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Компромета-
ция. Рогожа. Чуб. Бурса. Тито. Таб-
ло. Анчар. Откат. Оксана. Коло.
Планк. Хула. Лента. Вол. Обет.
Дерма. Рост. Виски. Окна. Колба-
са. Оклад. Сцилла. Рисовка.
Пресс. Мао. Цекало. Ступа. Проба.
Угон. Налим. Декорум. Богатырь.
Икона. Акара.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
ISSN 1987-6009
9 771987 600002

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО
ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**
Наш адрес: Грузия. Тбилиси.
пр. Ал. Казбеги, 47,
4-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.



КОТ ВАС ПРЕЗИРАЕТ?

Надменный взгляд, королевская поза - кажется, котик ставит себя намного выше хозяина. Или мы неправильно толкуем кошачий язык жестов?

Как муж с женой, много лет состоящие в браке, с годами становятся похожи друг на друга, так и кот с хозяином со временем обретают общие черты. А

все потому, что, по мнению зоопсихологов, домашние кошки не относят себя к семейству кошачьих. Это дикие сородичи, отрываясь от мамкиных со-

сков, тут же постигают законы жестокого уличного мира. А их домашние коллеги, каждый день видя перед собой человеческие лица, начинают подзревать, что их мама - совсем не кошка, а хозяйка или хозяин, например.

Некоторые питомцы идут еще дальше, начиная заботиться о своих человеческих друзьях. Видимо, считая нас неразумными и несамостоятельными, они принимают работу вместо будильника по утрам (а то вдруг проспит на работу!), приносят нам дохлую птичку или мышку на подушку (что, если он сам не сможет добыть себе пропитание?), заставляют замедлиться и отдохнуть, ложась на колени.

Так что взгляд, полный презрения, вовсе таковым не является. Да, это взгляд свысока, но заботливый, неравнодушный. Кошки действительно считают себя хозяевами положения. К тому же именно они большую часть времени проводят дома. Домочадцы же появляются в родных стенах только к вечеру, приходя после работы. У животного невольно складывается впечатление, будто это он здесь главный, а остальные - его подопечные, за которыми нужно присматривать.

К тому же не стоит забывать и про то, что кошки - потомки гордых львов. Их слегка высокомерный взгляд - тому подтверждение.

ЗАЧЕМ СОБАКА ЛИЖЕТ ЛАПЫ?

Собаки, так же как и кошки, время от времени могут вылизывать лапы, это в пределах нормы. Обратит внимание на данный процесс нужно только в том случае, когда питомец делает это слишком усердно и на постоянной основе. Частое вылизывание может указывать на наличие зуда. Он, в свою очередь, нередко возникает из-за наличия паразитов (клещи, блохи). Другой вариант - травма. Присмотритесь к лапе, которую вылизывает пес. Нет ли на ней ранок? А может, туда попал камушек или осколок стекла?

Нередко причиной становится дерматит. Кожное заболевание может возникнуть из-за бактериальной инфекции или пищевой аллергии. Без осмотра специалиста не обойтись. В случае аллергии он может предложить перейти на лечебный корм или исключить из рациона некоторые позиции.

Если со здоровьем все в порядке, собаке может быть попросту скучно или, наоборот, беспокойно. Попробуйте чаще выводить питомца на прогулки и уделять ему больше внимания.



ТАК ЛИ БЕЗВРЕДНЫ АНТИЦАРАПКИ?

Сегодня уже никого не удивляет кошачий маникюр в розовых, голубых или желтых тонах. Это антицарапки - специальные силиконовые накладки на когти.



Плюсов их использования масса! С таким маникюром кошка не испортит мебель, не поцарапает хозяйку и не порвет ей колготки. Однако для самих питомцев все не так идеально.

* Антицарапки не позволяют животному втянуть когти, из-за чего мышцы постоянно напряжены.

* Питомец может упасть и получить травмы. Без острых когтей ему будет не за что зацепиться, но животное может догадаться об этом не сразу.

* Кошка чувствует себя беззащитной, для нее это противоестественно. Нельзя пометить территорию, как следует потянуться и т.д.

* Одним словом, для самого животного антицарапки нежелательны. Куда лучше купить ему хорошую когтеточку, а особенно ценные предметы мебели обработать отпугивающим средством.



Маленькая квартира

Идеи для хранения

Если площадь квартиры небольшая, а вещей много, стоит задуматься о функциональных способах их хранения. Вот несколько отличных идей!

Когда на счету каждый метр, все вещи в квартире должны располагаться продуманно. Например, обувь можно разместить в выдвижных ящиках, а при заказе кровати попросить сделать в ее основании несколько полочек - для книг. Какие еще идеи можно реализовать?

Перфопанель. На перфорированной панели или металлической сетке можно расположить что угодно - от канцелярии до головных уборов. Вы сами выбираете, в каких секциях крепить предметы.

Рейлинги. Идеальное решение для кухни. На рейлингах можно разместить кружки, емкости с сыпучими продуктами (соль, перец), кухонную утварь.

Органайзер. Он поможет с хранением в детской или в ванной комнате. Разместив его на любой вертикальной поверхности, внутрь можно положить, к примеру, средства для душа или расчески.

Дверцы шкафов. Часто они остаются незадействованными, а зря. На кухне к ним можно прикрепить систему хранения для бутылок с моющими средствами.

Емкости. Для кухни будут незаменимы баночки для хранения сыпучих продуктов - сахара или круп, например. Чтобы они не занимали много места, их можно прикрепить к нижней части навесных шкафов, приклеив крышки.

Зеркало с секретом. Зеркало в прихожей может скрывать за собой полочки с необходимыми мелочами.



ПЛОВ С БАРАНИНОЙ И НУТОМ

Понадобится: баранина на косточках - 1,2 кг, рис - 700 г, нут - 250 г, морковь и лук - по 3 шт., чеснок - 2 головки, зира - 1 ч. л., хмели-сунели - 1 ст. л., острый перец - 1 шт., соль и черный перец - по вкусу, растительное масло - 150 мл.

Нут залейте водой на ночь. Слейте воду, залейте новой порцией воды. Отварите до полуготовности (30-40 мин.), слейте воду. Лук и морковь нарежьте кубиками, обжарьте на масле до золотистого цвета. Овощи выньте. Баранину нарежьте крупными кусочками. Жарьте на сильном огне, помешивая, до румяной корочки. Добавьте соль, черный перец, специи, положите острый перец, овощи. Жарьте еще 3-5 мин., убавьте огонь до минимума. Высыпьте промытый рис, нут, положите головки чеснока. Не перемешивайте. Влейте столько горячей воды, чтобы она была выше уровня риса на 2 см. Накройте крышкой. Томите 45-50 мин. Выключите огонь, оставьте на 20 мин.

ШАХ-ПЛОВ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Понадобится: для фрикаделек: говяжий фарш - 500 г, лук - 1 шт., соль, черный перец. Для теста: мука - 150 г, растительное масло - 1,5 ст. л., соль - щепотка, сливочное масло для смазывания. Для плова: рис - 400 г, морковь и лук - по 2 шт., куркума - 0,5 ч. л., соль, черный перец, растительное масло для жарки.

Лук мелко нарубите, добавьте фарш, соль, перец. Сформируйте фрикадельки, уберите в морозилку на 30 мин. Рис промойте, отварите в подсоленной воде до полуготовности. Воду (150 мл) вскипятите, добавьте растительное масло, муку и соль, замесите тесто. Оставьте на 15-20 мин. Тесто тонко раскатайте, смажьте сливочным маслом, разрежьте на 8-10 полосок. Выложите ими форму внахлест, кончики теста должны свисать. Лук и морковь измельчите, обжарьте на масле до золотистого цвета. Положите фрикадельки, жарьте до румяности. Добавьте рис, соль, перец, куркуму, перемешайте, выложите на тесто, накройте полосками теста. Запекайте при 200 градусах 40 мин.

ПЛОВ ПО-ИНДИЙСКИ

Понадобится: рис - 300 г, куриное филе - 400 г, чеснок - 2 зубчика, молотый имбирь и карри - по 1 ч. л., йогурт без добавок - 100 мл, томатная паста - 1 ч. л., морковь и лук - по 2 шт., соль, черный перец - по вкусу, растительное масло для жарки.

Филе нарежьте кусочками. Добавьте соль, перец, карри, имбирь, пропущенный через пресс чеснок, йогурт и томатную пасту. Перемешайте, уберите в холодильник на 30 мин. Рис промойте, залейте водой на 20 мин., откиньте на дуршлаг. Лук и морковь измельчите, обжарьте на масле до золотистого цвета. Добавьте курицу, жарьте до золотистого цвета. Добавьте рис. Влейте воду, так чтобы она была выше плова на 2 см. Доведите до кипения, убавьте огонь. Накройте крышкой, томите 20-30 мин.

ПЛОВ С СУХОФРУКТАМИ

Понадобится: рис - 200 г, лук - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, вода - 500 мл, корица - 1 палочка, изюм - 1 ст. л., курага - 2 шт., сушеный инжир - 1 шт., бадьян - 1 звездочка, соль по вкусу, растительное масло для жарки, яблоко, грецкие орехи, кешью, зерна граната для подачи.

Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте на масле 3-5 мин. Добавьте соль, пропущенный через пресс чеснок, рис, жарьте 1-2 мин. Изюм и курагу распарьте в кипятке, измельчите. Инжир крупно нарежьте. Влейте воду, добавьте сухофрукты, бадьян, палочку корицы. Доведите до кипения, убавьте огонь. Накройте крышкой, томите 25-30 мин. Яблоко нарежьте мелкими кубиками. Орехи очистите, слегка подсушите на сухой сковороде или в духовке. Все добавьте в рис, посыпьте зернами граната.

