

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОД ГА ПЛЮС

№25

июнь 2023

цена:

2,5 лари

Всем нужна

клетчатка

стр.9

Косметическая

глина

стр.36

Растяжка вместо

фитнеса

стр. 14

История из жизни

С оглядкой на других

стр. 24, 25

Маринады

для шашлыка

стр.38

Александра Урсуляк: стр. 16, 17

«Я очень люблю путешествовать»



Какие платья МОЖНО НОСИТЬ с кроссовками?

Сочетание платья и кроссовок сегодня в тренде. Надевая элегантный верх со спортивной обувью, мы выдерживаем баланс между женственностью и комфортом.

Однако важно учесть нюансы!

Образ будет смотреться гармонично, если правильно подобрать кроссовки. Они должны иметь хорошую структуру и комфортно сидеть на ноге. Если вы невысокого роста, советуем обратить внимание на модели с небольшой платформой. Они сделают вас визуально выше.

Когда кроссовки выбраны, можно переходить к платью.

Макси. Наиболее эффектно с кроссовками будут смотреться платья в стиле бохо-шик, свободные сарафаны, платья на запах, мягко струящиеся по фигуре. Чем богаче фактура ткани, тем интереснее будет образ. Если вы выбираете платья длины макси, не рекомендуем экспериментировать с формой обуви - лучше отдать предпочтение классическим моделям.

Шифоновое. Отличным выбором станет платье с обильным декором - оборками, воланами, плиссировкой. Оно будет отлично смотреться в паре со структурными кроссовками четкой формы. Я предпочитаю носить легкие шифоновые платья с кроссовками в тон.

Платье-рубашка. Беспроигрышное сочетание, которое создает практичный и удобный образ в стиле кэжуал. Платье-рубашки в светлых оттенках носите с легкими кроссовками белого или пастельного цветов.

В бельевом стиле. Сочетание шелкового платья на тонких бретелях с удобными кроссовками придется по душе смелым модницам. Есть более скромный вариант - примерить платье поверх футболки либо накинуть на плечи кардиган.



Лаконичные, в меру строгие и комфортные в носке. Кроссовки в стиле кэжуал подойдут для любого случая.



Сложные сочетания материалов и интересные детали превратили кроссовки в стиле ретро в бестселлер этого сезона.



Кроссовки на платформе сделают вас выше, а ходить в них гораздо легче, чем на каблуках.

ЗВЕЗДА “ЧЕЛОВЕКА-ПАУКА” ХОЛЛАНД ОТКАЖЕТСЯ ОТ СЪЕМОК



Актер Том Холланд, более известный по роли Питера Паркера в фильмах о Человеке-пауке, решил взять перерыв в актерской карьере. 27-летний артист рассказал об этом в интервью таблоиду Extra.

По словам Холланда, он решил взять перерыв после съемок в сериале “Переполненная комната”. Актер признался, что картина далась ему тяжело, так как он “испытал те эмоции, которые раньше не приходилось”.

“Я нахожусь в отпуске

на год, так как было очень сложно сниматься в данной картине”, – сказал актер.

Холланд также отметил, что изматывающей для него стала и дополнительная работа на съемках, ведь он стал продюсером “Переполненной комнаты”.

Ранее сообщалось, что паузу придется взять и голливудскому актеру Джею Джонстону. Его задержали американские правоохранители за попытку штурма Капитолия в 2021 году.

ТЕЙЛОР СВИФТ РАССТАЛАСЬ С МЭТТЬЮ ХИЛИ



Отношения влюбленных продлились всего-навсего два месяца.

Сначала информация о расставании 33-летней Тейлор Свифт с 34-летним лидером группы «1975» появилась в изданиях People и TMZ, а потом в издании Entertainment Tonight были опубликованы и предположительные причины их разлуки – источники издания утверждают, что основными причинами стали несовме-

стимость характеров и чрезвычайно плотный рабочий график музыкантов. Ранее певица на протяжении целых шести лет встречалась с Джо Элвином, с коим они расстались в апреле текущего года, а Мэттью в 2022 году разорвал отношения с певицей FKA Twigs. Кстати, артист – близкий друг Гарри Стайлса, недолго встречавшегося с Тейлор Свифт в далеком 2012 году!



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.
ФЗН–ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99–37–59–58.



УМЕР АМЕРИКАНСКИЙ КОМИК И АКТЕР ПЭТ КУПЕР

На 94-м году жизни умер американский комик и актер Пэт Купер. Об этом сообщает телеканал Fox News.

“Никто не сравнится с Пэтом Купером, который сжигал каждый мост, по которому проезжал”, – сказал продюсер Стив Гаррин.

Начало сценической карьеры Купер начал в 50-х. После Шоу Джеки Глисона он начал выступать в ночных клубах, где выступал на разогреве у таких звезд, как Фрэнк Синатра, Тони Беннетт, Лайза Минелли, Элла Фицджеральд. Позже Купер начал выступать со своими шоу в Нью-Йорке.



Помимо юмора, Купер снимался в эпизодических ролях, его можно увидеть в фильмах “Ангелы Чарли”, “Анализируй это”, “Закон Лос-Анжелеса” и других комедиях.



НАОМИ КЭМПБЕЛЛ ВПЕРВЫЕ ПОКАЗАЛА ЛИЦО СВОЕЙ ДВУХЛЕТНЕЙ ДОЧКИ

Впервые ставшая матерью два года назад модель все это время тщательнейшим образом скрывала лицо своей маленькой дочки.

Однако на вечеринке по случаю 53-летия Наоми личико девочки все-таки удалось разглядеть! Свой день рождения звезда отпраздновала в Каннах еще в мае, однако видеоролик, в котором Наоми спускается по лестнице с дочуркой на руках, появилось на просторах интернета только сейчас.

ШАКИРУ ВНОВЬ ЗАМЕТИЛИ С ВЕРОЯТНЫМ БОЙФРЕНДОМ



Колумбийскую певицу Шакиру вновь заметили отдыхающей с британским автогонщиком, семикратным чемпионом "Формулы-1" Льюисом Хэмилтоном, что в очередной раз подогрело слухи об их романе. Об этом пишет газета Daily Mail.

Очевидцы утверждают, что 38-летний спортсмен и 46-летняя певица 7 июня встретились в модном ресторане за разными столиками и "обменялись улыбками". А уже спустя несколько часов Хэмилтон подобрал Шаки-

ру в этом ролике отчетливо видно, что модель нарядила малышку в платьице бежево-золотистого оттенка, как и у нее самой, кроме того, можно спокойно разглядеть и личико девочки. Правда, как только Наоми заметила, что их снимают, она сразу же прикрыла лицо малышки рукой. И, несмотря на то, что личико дочери модели больше не является секретом, Наоми по-прежнему держит в тайне и имя своей наследницы, и имя ее отца!

ру возле ее особняка на скоростной яхте стоимостью в 230 тысяч долларов.

Также издание сообщает, что 4 июня певица присутствовала на гонке "Формулы-1" в Испании, где болела за Хэмилтона, занявшего в итоге второе место. А тем же вечером гонщика заметили приближающим Шакиру.

Напомним, в первый раз Шакиру заподозрили в романе с Хэмилтоном в начале мая, также во время ужина и круиза.

Предыдущий брак певицы распался летом 2022 года после 11 лет отношений с бывшим защитником "Барселоны" и сборной Испании Жераром Пике. Оказалось, что футболист изменял Шакире, о чем она узнала благодаря банке клубничного джема.

КОНЦЕРТ ТЕЙЛОР СВИФТ ЕДВА НЕ СОРВАЛСЯ

Певица готовилась исполнить песню на многотысячном стадионе в Чикаго, когда вдруг закашлялась и отвернулась. Спустя несколько секунд звезда призналась, что случайно проглотила залетевшее ей в рот насекомое.

Свифт пожаловалась, что ее атаковали сотни жуков, однако продолжила свое грандиозное шоу.



ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО ОТПРАВИЛСЯ ОТДЫХАТЬ НА ИБИЦУ С 22-ЛЕТНЕЙ МОДЕЛЬЮ

Расставшись с перешагнувшей 25-летний рубеж Камиллой Морроне (как известно, 48-летнего актера интересуют исключительно девушки не старше 25 лет!), Леонардо Ди Каприо буквально ударился во все тяжкие.

Практически каждую неделю звезду видели в компании совершенно разных девушек, считая каждую новую красотку потенциальной невестой актера. Одну из моделей Лео даже познакомил со своей мамой, вот только продолжения эта история, увы, так и не получи-

ла – совсем недавно актер улетел отдыхать на Ибицу в компании новой красавицы, коей оказалась 22-летняя модель Меган Рош! На отдых парочка отправилась на частном самолете, а по прибытии на место влюбленные арендовали роскошную яхту. Тем не менее, понять, настоящий ли это роман, пока что нельзя – многие интернет-пользователи и вовсе убеждены в том, что это всего лишь очередные мимолетные отношения. Так что время покажет, правы они или же все-таки нет!



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

После операции очень важно много пить

? Мне удалили полип в кишечнике, но при выписке не сказали, нужно ли придерживаться какой-то диеты? Наверное, это важно?

Виктор Алексеевич.

После операции на желудочно-кишечном тракте в первые дни нужно соблюдать щадящую диету. Под запретом твердая пища, горячее и холодное, жирное и жареное, бобовые, грибы, капуста, острое, кислое, соленое. Разрешаются слабые мясные бульоны, несладкие ягодно-фруктовые кисели, рисовый кисель, фруктово-ягодное желе без кусочков фруктов и ягод. Важен питьевой режим: 1,5-2 л теплой негазированной воды, дробно.

Постепенно можно диету расширять. То есть к питанию добавлять хорошо разваренную кашу: гречневую, геркулесовую, рисовую. Нежирные виды мяса и рыбы в виде пюре или суфле. Разрешаются куриные яйца всмятку или белковый паровой омлет, фруктово-ягодные

муссы и суфле, овощные бульоны с добавлением хорошо разваренных круп.

Постепенно добавляйте молочные продукты, а также пшеничный хлеб высшего сорта вчерашней выпечки или сухарики из него.

Принимаю слабительные, чтобы похудеть

? Особенно стараюсь это делать, если съем слишком много. Что в этом плохого?

Людмила.

Прием слабительных для борьбы с лишним весом несет две проблемы.

Когда организму не хватает воды, работа мозга замедляется.

Во-первых, если делать это достаточно часто, кишечник разучится работать самостоятельно, и для достижения нормального стула придется все время принимать лекарства.

Во-вторых, при диарее организм теряет так называемые электролиты. Это вещества, необходимые для нормальной работы мышц, особенно сердечной мышцы.

Потеря калия и магния может вызвать опасное нарушение сердечного ритма.

Не каждую диарею нужно лечить

? Когда у меня случилась диарея, мама (медсестра по образованию) запретила мне пить лекарства. Действительно, постепенно все прошло само, но я не понимаю, почему нельзя просто сразу принять препарат от диареи?

Виктория Сергеевна.

Препараты от диареи замедляют работу кишечника. При наличии токсинов (например, при инфекции) не стоит оставлять их в организме, принимая лекарства.

Диарея помогает организму избавиться от токсинов. Поэтому лучше проконсультироваться с врачом, подробнее описать ему симптомы и спросить совета.

С. Моргучев, проктолог, врач высшей категории.

...Что какао-порошок помогает избавиться от лишнего веса?

Какао обычно ассоциируется со сладостями и пищевыми излишествами. Однако, как показало исследование группы ученых из США, опубликованное в *Journal of Nutritional Biochemistry*, какао-порошок может оказывать полезным для похудения. Ученые пришли к такому выводу после серии экспериментов на мышах.

Для лабораторных исследований были отобраны мыши с ожирением, находящиеся на специальной диете, содержащей повышенный уровень жиров. На старте эксперимента у них были измерены показатели ожирения печени, степень повреждения клеток, маркеры окислительного стресса и уровень антиоксидантной реакции. В течение восьми недель мыши получали ежедневную добавку какао-порошка в пропорции 80 мг на 1 г пищи. В итоге были зафиксированы следующие показатели:

- ✓ На 21% снизилась скорость набора веса. При этом уменьшился вес селезенки, что свидетельствует о меньшем воспалении, чем в контрольной группе.
- ✓ На 28% снизилось содержание жира в печени.
- ✓ На 56% снизился уровень окислительного стресса.

✓ На 75% снизились показатели повреждения ДНК в печени.

Как отмечают авторы исследования, механизм полезного действия какао на организм до конца не известен, однако, скорее всего, такое действие оказывают содержащиеся в какао-порошке ферменты, которые влияют на метаболизм жиров и углеводов.

Ученые заключают, что их исследование хорошо тем, что можно пересчитать дозировку какао для людей, чтобы достигнуть такой же физиологически значимой дозы. Получается приблизительно десять столовых ложек сухого какао-порошка в день, что равняется примерно 5 чашкам напитка на его основе.

Руководитель исследования профессор Джозуа Ламберт советует при избыточном весе выпивать около 5 чашек какао-напитка без сахара в день, принципиально не меняя свой рацион, но стараясь заменять какао привычные сладости.

...Что геморрой может быть обусловлен генетическими факторами?

Основными причинами геморроидальной болезни принято считать малоподвижный образ жизни, сидячую работу, лишний вес, чрезмерное натуживание при дефекации, белковую диету, бедную углеводами и клетчаткой, а также подъем тяжестей. Все они очевидны,

но мало кто задумывался о том, может ли к этому быть причастна генетика.

Группа ученых одного из крупнейших исследовательских институтов Австралии - университета Монаша, опубликовала в издании *Gut* результаты генетического исследования почти миллиона человек. Исследователи проанализировали миллионы изменений ДНК в геноме более чем двухсот тысяч пациентов и сравнили их с данными более чем семисот тысяч здоровых людей европейского происхождения из биобанков и популяционных когорт.

В итоге было обнаружено 102 гена, повышающих риск развития геморроидальной болезни. Эти гены активизируются в тканях ЖКТ и сосудов. Они контролируют работу гладких мышц, а также структуры кишечного эндотелия и эпителия и защиту его от повреждений. В «генетическом» варианте развития геморроя причина кроется как раз в этом участке тела. Гены не «срабатывают» должным образом, и это приводит к дисфункции гладких мышц и нарушениям в кишечном эндотелии и эпителии.

Данное открытие поможет объяснить те случаи геморроидальной болезни, когда никакие факторы образа жизни и привычки этому не способствуют, и поможет разработать более эффективную стратегию лечения и профилактики геморроя.



ИШИАС: БОЛЬ ДЛИННОЮ В НЕРВ

Все наше тело пронизано сетью нервных волокон, координирующих деятельность организма в целом. Когда эта важная и одновременно хрупкая система дает сбой, нерв воспаляется.

А когда страдает самый большой нерв в организме - седалищный, сильная боль в спине распространяется на ноги и ягодицы.

Так проявляет себя ишиас.

Как с ним бороться, рассказывает врач-невролог высшей категории, врач спортивной медицины, физиотерапевт Светлана Ермакова.

Давит, ноет, мучает

- Светлана Викторовна, почему возникает ишиас?

- Ишиас - сборное название заболевания самого длинного нерва во всем теле человека - седалищного нерва. Поэтому он и подвержен сдавливанию чаще, чем другие нервы. Напомню, что он начинается в поясничном отделе и заканчивается непосредственно в пятках.

Раньше мы ставили диагноз - ишиас. Сейчас он более развернутый: либо ишалгия - реактивная реакция нерва, он не травмирован, но рефлекторно воспаленная мышца его поддавливает, и боль отдает в ногу; либо ишиас - деформация нервного ствола, заболевание самого нерва. Формирование болезни чаще всего связано с тем, что нерв сдавливается: либо ложе, где лежит этот нерв, либо точка выхода из спинномозгового канала. Так и формируется боль.

- Это приобретенное состояние или наследственное?

- Существуют предпосылки для возникновения ишиаса - отсутствие у человека изгиба в пояснице, в

следствии чего амортизация в позвоночнике ухудшается.

Если в роду у всех больные спины и колени, есть артро- или хондропатии, то существует слабость связок и хрящей, и весьма вероятно формирование позвоночных грыж. А грыжевое выпячивание диска - это один из факторов риска и наиболее частая причина возникновения ишиаса. Когда грыжа выпадает из диска и сдавливает хвостик самого нерва, то по всей длине нерва возникает боль.

Следующая причина, а она тоже наследственная - разная длина ног. Напомню, что норма - 0,5 см. А вот если она больше, и человек косолапит или хромотает и не компенсирует это обувью, то формируется кривой таз. Точка выхода седалищного нерва сдавливается ягодичной мышцей, и возникает боль по всей длине нерва.

Еще одна причина - неправильное поднятие тяжестей перед собой, что приводит к смещению позвонков

Чаще всего ишиас развивается в возрасте после 40 лет.

Бегом к врачу, если:

- ☛ на фоне боли повышается температура тела до 38°C;
- ☛ на спине появился отек или кожа покраснела;
- ☛ боль постепенно распространяется на новые участки тела;
- ☛ присутствует сильное онемение в тазовой области, бедрах, ногах, мешающее ходить;
- ☛ появляется чувство жжения при мочеиспускании, возникают проблемы с удержанием мочи и кала.

Весеннее обострение

Обострение ишиаса случается чаще всего в осенне-весенний период.

или, как говорят наши пациенты, к тому, что они «спину сорвали».

Немодные лампасы

- Как проявляет себя ишиас?

- Место самой большой дислокации его болевого синдрома - ягодичная мышца, которая идет вдоль ноги, охватывая всю ногу. Чаще всего боль наступает резко, люди называют это прострелом. Болевой синдром распространяется до колена и проходит по наружной или задней поверхности бедра. Так нерв отреагировал болью, но она «не длинная».

- А если боль «длинная» и доходит до кончиков пальцев?

- Ишиас - лампас. Боль имеет лампасный характер. Она начинается в области поясницы и опускается вдоль задней поверхности бедра, наружной поверхности голени, затрагивает все пять пальцев, которые могут неметь. Чем дольше сохраняется болевой синдром вместе с онемением, тем больше риск появления пореза стопы (стопа перестает двигаться). Нерв при долгой травматизации отмирает, у него исчезает оболочка, и онемение становится постоянным. У больных начинают сохнуть пятки, формируются грибковые заболевания. Если нерв зажат больше 2-3 месяцев, то может возникнуть нарушение функций тазовых органов, и операция уже не поможет.

Выручат стельки и холодец

- Можно ли вылечить ишиас?

- Грыжеобразование - хроническая деструкция хрящевой ткани. Предотвратить старение хряща нельзя. Если запустился этот процесс, то его можно приостановить, соблюдая все рекомендации врача, но вылечить нельзя.

Если проблема ортопедическая, то нужно смягчить удар по хрящу. Если амортизация нарушена, то ее нужно создать искусственно. Либо ортопед, либо невролог должен посоветовать сделать планктографию и подобрать ортопедическую стельку.

Что касается лечения, то без хондопротекторов не обойтись. Препараты для питания хряща предотвращают его дегенерацию. Если не будет эластичности, то грыжа будет расти, доведя человека до операции или инвалидности. В худшем случае - до нарушения функции тазовых органов - недержание мочи и кала, а также порезов либо стеноза позвоночного канала, когда человек не может пройти 100 метров и вынужден присесть, потому что чувствует боль. Не доводите себя до этого! Обязательно проходите неврологический осмотр два раз в год. - А поможет ли спорт?

- Движение - жизнь! Это прямое показание к правильному фитнесу. Если спина слабая и позвоночник недостаточно функционален в плане амортизации, то мышцы живота должны стать его альтернативой. У меня есть пациенты, которые давно бы уже пошли на операцию, если бы не тренажерный зал.

Исключаются все беговые виды спорта, футбол, волейбол, баскетбол, теннис. Лыжи, скандинавская ходьба, велосипед и плавание - очень полезно.

Не забудьте и про диету. Главное - ограничение соли и введение в рацион коллагена, а это все заливные блюда.

Первая помощь при ишиасе

- ✓ Ограничить движения.
- ✓ Лечь на твердую поверхность. Под ноги подложить подставку либо подушку.
- ✓ Обернуть спину теплым платком.
- ✓ Выпить обезболивающий препарат.

Летом всегда заболеваю ангиной...

? *Причем, как назло, всегда во время отпуска. Хотя зимой, в самые холода, горло не болит. Ледяных напитков не пью. В чем может быть причина?*

Светлана.



Тонзиллит (ангина) - заболевание инфекционное. К тому же стрептококки, стафилококки и другие бактерии, вызывающие ангину, всегда есть на слизистых, но только при сниженном иммунитете становятся причиной болезни. Часто ангина возникает, когда человек едет на отдых в другие климатические зоны. Причем не важно, что вы едете к морю, где жарко и солнечно. Перемена климата, непривычные для организма природные условия и питание приводят к физиологическому стрессу и снижению иммунитета. Избыток ультрафиолета, длительное пребывание на пляже, солнечные ожоги - еще одна причина проблем с иммунитетом. Сухость слизистой

снижает ее сопротивляемость инфекциям. Летом к ней приводит вдыхание сухого воздуха от кондиционера. Опасны и резкие контрасты температуры, когда вы входите с жаркой улицы в холодное помещение, где работают кондиционеры. Питье ледяных напитков приводит к спазму мелких сосудов в слизистой и снижению местного иммунитета. Хотя сами по себе мороженое и газировки со льдом ангину не вызывают! Если иммунитет в порядке, можно пить их спокойно.

SOS!

Опасность летней ангины в том, что люди часто не считают ее опасной и игнорируют. За окном ведь солнце и тепло. Не хочется терять время лежа в постели или идти к доктору. В результате легкая катаральная ангина переходит в фолликулярную, развиваются осложнения - ревматизм, заболевания почек.

ИЗ-ЗА ГРЫЖИ ПИЩЕВОДА ЗАПАХ ИЗО РТА?

? *Хиатальная грыжа - это то же самое, что и скользящая грыжа пищеводного отверстия диафрагмы? Может ли она болеть? О том, что из-за нее возникает изжога и отрыжка, я знаю. Можно ли эти боли перепутать с сердечными? У меня часто болит в области грудной клетки, но непонятно отчего. И еще: может ли грыжа быть причиной неприятного запаха изо рта? Кардиограмма нормальная.*

Николай Иванович.

Да. Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы может быть скользящая, парэзофагеальная, гигантская и смешанная. Один из ее основных симптомов - боли. А если есть еще и недостаточность запирающего механизма пищевода (кардии), она может приводить к рефлюкс-эзофагиту. Это и неприятный запах изо рта, и боли за грудиной. При заградительных болях необходима точная диагностика. Потому что иногда эти боли

имитируют сердечные, и наоборот, сердечные боли принимают за пищеводные, особенно у пожилых людей. И еще одна проблема: чем старше человек, тем больше вероятность, что эти пищеводные боли могут провоцировать сердечные проблемы. Поэтому и говорят о зависимости болезней сердца и болезней, связанных с пищеводом.

И. Рогов, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

При гастрите с повышенной кислотностью принимайте в течение дня до 2 чайн. ложек порошка мела или порошка куриной яичной скорлупы. Курс лечения - 1 неделя, перерыв - 1 неделя.





Всем нужна клетчатка

Склонный к запорам человек, злоупотребляющий вкусной, но практически не содержащей клетчатки пищей, годам к 40 наверняка получит одно из заболеваний толстой кишки.

Пищевые волокна удерживают воду

Рафинированные продукты почти полностью очищены от пищевых волокон - клетчатки. Погоня за вкусом привела к тому, что люди съедают в три раза меньше пищевых волокон, чем ели в середине XX века. В итоге страдают сахарным диабетом, раком толстой кишки, желчнокаменной болезнью, ишемией, атеросклерозом и синдромом раздраженной толстой кишки с сопутствующими запорами и массой других недугов.

Один грамм пшеничных отрубей удерживает пять граммов воды. Меньше набухают в желудочно-кишечном тракте морковь, яблоки, ка-

пуста. Сырые растительные продукты поглощают воду лишь вдвое больше своей массы. Пищевые волокна способствуют разжижению переваренной пищи, размягчают каловые массы и ускоряют их транзит по толстой кишке. Достаточно человеку, который ведет малоподвижный образ жизни и страдает запорами, каждый день съедать по 40-70 г отрубей, и через пару дней кишечник у него начнет регулярно опорожняться.

увеличивается количество полезных лактобацилл и уменьшается количество вредных. Особенно важно это для людей после 50 лет, поскольку с годами микрофлора кишечника становится более гнилостной.

Склонный к запорам молодой человек, злоупотребляющий вкусной, но практически не содержащей клетчатки пищей, годам к 40 наверняка получит одно из заболеваний толстой кишки.

Клетчатка пожирает плохой холестерин

Поглощая холестерин и желчные кислоты, пищевые волокна, они же клетчатка, изымают их из печеночно-кишечного процесса. Одновременно снижается камнеобразующая способность желчи. Причем пищевые волокна здесь работают более эффективно, чем любой лекарственный препарат.

Благотворно действуют они и на микрофлору кишечника. Среди микробного населения толстой кишки

Достаточно ли получаете пищевых волокон

Если их количество меньше 15-20 г в сутки, запаривайте суточную дозу отрубей (2-4 ст. ложки) кипятком в течение 30-40 минут и добавляйте их в суп, салат, кефир и другие блюда. Так за 3-4 дня можно наладить работу кишечника. Такого эффекта не даст ни один препарат. Лекарства от запоров вызывают лишь единовременное опорожнение кишечника. Главное - есть отруби ежедневно за завтраком, обедом и ужином.

1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Двигайте головой вверх-вниз, как бы кивая; поворачивайте голову влево и вправо. Повторите 10 раз.

2. Исходное положение то же. Прямые руки вытяните вперед. Вращайте кистями по часовой стрелке и против часовой стрелки. Повторите 10 раз.

3. Руки опущены. Медленно поднимайте их через стороны вверх одновременно со вдохом. Опустите руки через стороны вниз с выдохом. Повторите 8 раз.

4. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища. Поочередно сгибайте колени, отрывая пятку от пола. Сделайте 10 раз.

5. Становитесь то на носки, то на пятки. Покачайтесь так 15 раз.

СИДЯ, СТОЯ, ЛЕЖА

Этот комплекс упражнений рекомендуется при гастрите с пониженной кислотностью.

Выполняйте их с утра натощак или через 2-3 часа после еды.

6. Исходное положение: сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки на поясе. Наклоняйте туловище влево-право 7 раз.

7. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях. «Ходите» на месте, высоко поднимая колени, в течение 30 секунд.

8. Исходное положение: лежа на спине, руки

на поясе. Приподнимите голову и плечи, посмотрите на носки. Выдохните, вернитесь в исходное положение, сделайте вдох. Повторите 7 раз.

9. Лежа на спине, поочередно поднимайте выпрямленные ноги. Поднять - вдох, опустить - выдох. Повторите 8 раз.

10. Выполняйте то же

много приподняв туловище и опираясь на локти.

11. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Имитируйте езду на велосипеде в течение минуты.

12. Лежа на спине, руки выпрямлены вверх перед грудью. На вдохе отведите их в стороны и положите на пол. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.

13. Стоя на четвереньках, вдохните. На выдохе поднимите таз, разгибая колени и наклоняя голову. Повторите 10 раз.

14. Исходное положение то же. Опустите голову, выгните спину дугой в поясничной области - на вдохе. Поднимите голову, прогните спину - сделайте выдох. Повторите 8 раз.

В. Станько, инструктор по лечебной физкультуре.

На заметку

Если количество пищевых волокон в рационе меньше 15-20 г в сутки, запаривайте суточную дозу отрубей (2-4 ст. ложки) кипятком в течение 30-40 минут и добавляйте их в суп, салат, кефир и другие блюда.

Появление хруста в суставах является первым признаком начала разрушения этого сустава. Суставы должны двигаться бесшумно и неощутимо для человека.

ТО ХРУСТНЕТ, ТО ЩЕЛКНЕТ...



Почему суставы трются

Синовиальная жидкость, вырабатываемая во время движения, выступает в роли смазки и обеспечивает бесшумную и неощутимую работу суставов. Следовательно, если они стали хрустеть, значит или вырабатывается недостаточное количество смазки (синовиальной жидкости), или повреждена хрящевая ткань. Из-за этого происходит трение между суставами, которое со временем может привести к заболеваниям.

Где искать причину

✓ Печень и желчный пузырь отвечают за выработку коллагена, обеспечивающего эластичность и прочность хрящей и сухожилий. Если эти органы нездоровы, ухудшается процесс выработки коллагена, а следовательно, страдают суставы.

✓ Почки отвечают за все жидкости в организме человека, в том числе и за синовиальную жидкость. Болезнь почек влияет на выделение суставной смазки - снижается выработка синовиальной жидкости, из-за чего в суставах происходит трение.

✓ Артроз - болезнь, при которой суставные хрящи изнашиваются. В результате части сустава начинают тереться друг о друга, издавая хруст. Ни в коем случае не щелкайте пальцами, потому как при этом суставы

травмируются и возникает риск развития артроза.

✓ Травмы суставов, трещины и переломы костей являются причинами повреждения тканей и сосудов, прилегающих к суставу. Уплотнения или воспаления, которые возникают при таких травмах, затрудняют движения в суставах.

✓ Артрит - это воспаление сустава, которое возникает, когда в него попадает инфекция.

✓ Накопление солей. Соли, скапливаясь, укрепляют кости, но при этом твердеют и хрящи с прилегающими к ним мышцами. В результате затрудняется движение в суставах, вызывая болевые ощущения и хруст.

✓ Нарушение обмена веществ хрящевой ткани - причина остеоартроза. Этим заболеванием чаще всего бо-

леют люди с избыточным весом. У них суставы и хрящи всегда страдают от чрезмерной перегрузки.

✓ Хруст и щелчки в суставах появляются при бурсите, тендините, подагре, а еще при нарушении в организме обменных процессов из-за сахарного диабета, дефицита кальция и витамина D.

Что делать, если суставы хрустят

Сократить употребление жирных блюд, побольше есть овощей и фруктов. Полезны продукты, богатые кальцием и фосфором: морская рыба, молочные продукты. Вместо красного мяса употребляйте белое. Жареные и копченые блюда уберите из своего рациона. Запекайте и тушите блюда, используйте мультиварку. Вместо сладостей пейте морсы, узвар, ешьте фруктовое желе. Полезны семечки подсолнуха, тыквы и кунжута. Пейте воду - не менее 6 стаканов в день - для разжижения крови и недопущения образования тромбов. Больше двигайтесь. Если у вас сидячая работа, периодически меняйте позы, поднимайтесь с места и разминайтесь. Благоприятно влияют на суставы езда на велосипеде, прогулки и плавание. Но сильных физических нагрузок лучше избегать. Они разрушают хрящевую ткань.

**О. Холодова,
врач-ортопед.**

На заметку

Особого внимания требует хруст в суставах ног. Нижние конечности испытывают большую нагрузку, поэтому даже небольшой дефект хряща быстро приводит к необратимым последствиям. Если хруст начинается в суставах рук, то прогноз более благоприятный из-за небольшой нагрузки. Но в любом случае хруст говорит о каком-либо неблагополучии в суставах и является поводом для обращения к специалисту.

Пациенту с грыжей надо соблюдать несколько правил. Первое: старайтесь не переедать - для страдающих грыжей пищеводного отверстия диафрагмы переедание опасно.

Второе: сразу после еды нельзя ложиться. Третье: спать рекомендуется на приподнятой кровати. Подложите что-то под ножки кровати так, чтобы она

После отрыжки неприятные ощущения проходят...

? У меня скользящая грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. Какие ограничения и какие могут быть осложнения? Сейчас меня иногда мучают неприятные ощущения в грудной клетке. Они проходят после отрыжки. И еще: может ли хеликобактер пилори быть причиной налета на языке?

Андрей.

была приподнята на 10-15 градусов. Многим это неудобно, но стоит привыкнуть ради хорошего само-

чувствия. Далеко зашедшую грыжу лучше прооперировать. Потому что она блуждающая, и если ока-

жется не в том месте и не в то время, то возникнут проблемы, требующие неотложной хирургии.

О налете. Хеликобактер вызывает воспаление слизистой оболочки и нарушает баланс микрофлоры в желудке, кишечнике, что в комплексе может проявляться налетом на языке.

ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ОЩУЩЕНИЯМИ ОТ НЕДАВНО ПЕРЕНЕСЕННОЙ ОПЕРАЦИИ ПО ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЮ КОЛЕННОГО СУСТАВА.

БОЛЬ В КОЛЕНЕ ЗАСТАВИЛА МЕНЯ ПОСТАВИТЬ ЭНДОПРОТЕЗ



Иммунитет дал сбой...

Ревматоидным артритом я болею больше десяти лет. Для тех, кто не знает, это аутоиммунное заболевание. Простыми словами, иммунитет по какой-то причине (их много) начинает работать неправильно. Вместо того чтобы защищать организм от негативных воздействий, он начинает его атаковать, и атаке подвергаются суставы. Болезнь, увы, неизлечима, и чтобы более-менее комфортно жить, нужно иммунитет угнетать с помощью разных таблеток. Те, кому повезло и таблетки им помогают, могут практически забыть о болезни. Но многих они не спасают, и суставы постепенно разрушаются.

Сказать, что мне не повезло, не могу, потому что, имея инвалидность, считаю сейчас себя полноценным человеком. Хожу, общаюсь с людьми, выполняю всю домашнюю работу. Люблю жизнь и все, что меня окружает. Но еще пять лет назад мой правый коленный сустав заставлял меня страдать, боли не прекращались ни днем ни ночью. Мой врач-ревматолог пытался увеличить дозу лекарства, поменять его на другое, но, увы, ничего не помогало. Оставалось только терпеть боль, жить на обезболивающих.

Так прошло четыре года с каждодневной болью и ежеминутным преодолением себя. Какое-то время

я работала, потом осела дома. Ездила отдыхать в санаторий, крутилась по дому и даже занималась на велотренажере. До поры до времени...

Терпеть боль стало невозможно

Настал тот момент, когда терпеть уже было невозможно. К тому же из-за того, что коленный сустав был уже сильно искривлен в двух проекциях, начал побаливать тазобедренный. Я стала заметно хромать и пошла сдаваться врачам. Но не тут-то было! Мне назначили не эндопротезирование, а синовэктомию, то есть предложили артроскопическим путем очистить колено от разных наростов.

Операция была не очень сложная, но месяц пришлось походить с костылями. А самое печальное, что она мне абсолютно не помогла. Уже через 1,5 месяца пошла к врачам за эндопротезированием. Эту операцию мне делали по квоте, и ждать ее пришлось 1,5 года, хотя документы на эндопротезирование мне выдали быстро.

Увы, операция эта дорогая, а у меня таких денег не было. В итоге - квота и ожидание... К тому времени я практически уже ползала. Причем тазобедренный сустав болел больше коленного.

Дождалась, меня пригласили на операцию

Естественно, предварительно я сдала много разных анализов, прошла некоторые исследования, посетила специалистов. Наступил день операции. Меня на каталке вкатили в операционную. Наркоз был эпидуральный. Я была в сознании, все слышала и все понимала. Через капельницу в меня вливали сильные успокоительные. Некоторые от них засыпают на операционном столе, но это не про меня. Я все и всех слышала. Началась операция: пиллят, режут, сверлят, стучат... Все слышу, страшно, но я крепкий орешек - ведь это путь к счастливой жизни без боли в колене.

Операция длилась около двух часов, и все это время я находилась в сознании. Потом - сутки в реанимации. Там ничего страшного, так как тебя держат на обезболивающих.

Самый сложный - второй день. Сильные обезболивающие уколы делают каждые три часа, но я выдерживала часа два. А колоть чаще нельзя, так как эти обезболивающие очень серьезные и выдаются под роспись. Ну ничего, и этот день пережила...

Три месяца на костылях, месяц с палочкой

А дальше предстояла длительная реабилитация. Три месяца на костылях, месяц с палочкой и в течение года каждый день делать упражнения для разработки сустава. К слову сказать, их начинают делать уже на второй день после операции. Да, тяжело три месяца ходить на костылях, особенно когда помочь некому - живем с мужем одни, он с утра до ночи на работе. Можешь не можешь, надо что-то приготовить, чем-то накормить... Чтобы долго не стоять у

В 90% случаев в замене нуждаются тазобедренный и коленный суставы, особенно если речь идет о пожилых людях.

плиты, заказывала еду по интернету, в основном полуфабрикаты. Убираться помогала дочка (приезжала из другого города). Упражнения, которые прописал доктор, делала каждый день по 2 раза. Через 1,5 месяца записалась на физиотерапию и лечебную физкультуру. Все это на костылях (муж отпрашивался с работы и возил дважды в день).

Ради этого стоило потерпеть

Забыла написать: на 10-й день после операции полностью отказалась от обезболивающих, которые спасали меня от страданий в течение последних лет. Через 3 месяца отказалась от костылей. Нога не болела, выпрямилась. Кстати, тазобедренный сустав тоже успокоился. Еще через неделю мы с мужем и друзьями поехали в двухнедельное путешествие по Европе на машине. Ходить приходилось много, иногда по 10 км в день, но нога не болела, чувствовала себя комфортно. Правда, боясь навредить, опиралась на палочку. Это ли не счастье - жить нормальной полноценной жизнью без боли и мук?!

Впереди еще год реабилитации

Да и всю жизнь нужно поддерживать свои суставы физкультурой. Но для меня она в радость. Да, с эндопротезом существуют некоторые ограничения. Нельзя переутомляться, бегать и сидеть на корточки. Ну так сколько лет я этого и так не делала! Так что для меня это не ограничения.

Все, у кого есть такие же проблемы с коленями, как у меня, не бойтесь эндопротезирования. После этой операции начинается совсем другая жизнь, наполненная новыми красками. Желаю никому не болеть. Пусть все невзгоды обходят вас и ваш дом стороной.

Анна Н.

Правила жизни после операции

1 Костыли становятся ненужными через 3-4 недели после операции, как только позволит самочувствие. Но одним костылем надо продолжать пользоваться до тех пор, пока не перестанете хромать. Причем костыль должен находиться со стороны здоровой ноги.

2 Бинтовать оперированную ногу эластичным бинтом рекомендуется до трех месяцев после операции.

3 Будьте внимательны к своему здоровью. Обострение сопутствующих хронических заболеваний, острые инфекции, переохлаждение, переутомление могут привести к воспалению оперированного сустава. При повышении температуры тела, отеке прооперированного сустава, покраснении кожи над ним, усилении боли срочно обращайтесь к врачу.

4 После операции нельзя бегать, прыгать, играть с мячом. Даже слишком длительные или утомительные прогулки не для вас. Не стоит также поднимать тяжести больше 2,5 килограммов. Разрешается после операции плавать, подниматься по невысокой лестнице, ходить на лыжах и с палками, ездить на велосипеде, водить автомобиль. Если прооперированное колено начинает болеть и отекает после нагрузок, их на время надо снизить.

5 Рекомендуется ходить в обуви на низком каблуке. В доме на время уберите все подвижные коврики и провода. Постепенно увеличивайте продолжительность ходьбы и опору на оперированную ногу. Во время ходьбы старайтесь держать спину прямо, смотреть вперед и ставить ногу прямо перед собой или немного отводя ее в сторону.



При этом сгибайте колено, когда нога находится на весу, и разгибайте его, когда нога опирается на пол.

6 В автомобиле желательно садиться на переднее сиденье, предварительно откинув спинку и отодвинув кресло максимально назад. При этом надо опираться руками на костыли или другую прочную опору. Отклоните назад верхнюю часть туловища, затем перенесите ноги, контролируя их движения. Во время поездки, чтобы было удобно сидеть, опирайтесь на спинку сиденья.

7 Управлять автомобилем можно, когда сможете без труда садиться в него и контролировать нажим педалей. Часто это происходит через 4-6 недель после операции. Раньше этого срока управлять автомобилем можно только при наличии автоматической коробки передач.

8 Отдыхать лучше лежа на спине 3-4 раза в день. Можно лежать и на боку, но между бедрами не забудьте положить валик или подушку. Нельзя спать на слишком мягкой или низкой кровати, желательно, чтобы она была выше уровня коленей, когда больной стоит.

9 Первые шесть недель после операции желательно не принимать горячую ванну и мыться только под душем. Категорически запрещается в течение 1,5-3 месяцев ходить в баню или сауну.

Р. Танаев, хирург-ортопед.

Очень важно

И еще несколько важных правил:

- ✓ следите, чтобы высота поверхности, на которую садитесь, находилась не ниже колен;
- ✓ избегайте резких движений, когда встаете или приседаете;
- ✓ не сидите дольше 15-20 минут и не стойте на одном месте дольше 30 минут;
- ✓ после прогулок полежите минимум полчаса, подняв ноги повыше;
- ✓ во время отдыха не забывайте положить между коленями подушку;
- ✓ старайтесь сильно не разгибать сустав, не поворачивать чрезмерно ногу внутрь или наружу, не совершать вращательные движения, не махать резко в сторону;
- ✓ не поднимайте, не переносите и не толкайте тяжести больше 10 кг;
- ✓ избегайте падений и сотрясений;
- ✓ нельзя приседать, прыгать, совершать резкие движения и торможения;
- ✓ не сидите со скрещенными ногами;
- ✓ держите вес в норме. Ежегодно делайте контрольные снимки и показывайтесь врачу для контроля за здоровьем своих коленей.

ЧЕМ НИЖЕ ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ПРОДУКТОВ, ТЕМ ЧАЩЕ ИХ ЕШЬТЕ



Гликемический индекс - это скорость, с которой усваиваются углеводы. Чем быстрее это происходит, тем скорее повышается уровень сахара.

Очень низкий (рекомендуются)

- ✓ **Орехи и семечки.** Кунжут, льняное семя, арахис, грецкие орехи.
- ✓ **Бобовые и зерновые.** Соевые бобы, соевое молоко, перловка, чечевица красная, тофу, желтый горох.
- ✓ **Овощи.** Авокадо, болгарский перец, красный перец, брокколи, брюссельская капуста, грибы, кабачки, капуста белокочанная, огурцы, оливки, помидоры, редис, репа, салат листовой, сельдерей, спаржа, цветная капуста, шпинат, свежая зелень.
- ✓ **Морепродукты.** Креветки, лосось, сардины, треска, тунец, ракообразные.
- ✓ **Мясо.** Говядина, индейка, курица.
- ✓ **Травы и специи.** Базилик, имбирь, куркума (турмерик), мята, петрушка, розмарин, тимьян, укроп, черный перец, шалфей.

- ✓ **Фрукты и ягоды.** Вишня, клюква, абрикос свежий, алыча, черешня, чернослив, черника, лимон.
- ✓ **Молочные продукты.** Кефир (любой жирности), молоко (обезжиренное, 0,6% жирности) сливки 10%-ной жирности, творог до 9% жирности.
- ✓ **Кондитерские изделия.** Фруктоза, мармелад, горький шоколад.

Низкий (можно есть без опаски)

- ✓ **Овощи.** Баклажан, зеленый горошек, лук, морковь, морские водоросли, чеснок, стручковая фасоль.
- ✓ **Орехи и семечки.** Кешью, миндаль, семечки подсолнечника, тыквенные семечки.
- ✓ **Бобовые.** Горох, нут, фасоль, чечевица.
- ✓ **Фрукты.** Апельсины, зеленые бананы, виноград, гранат, грейпфрут, груши, киви, клубника, белая смородина, малина, яблоки.
- ✓ **Яйца.**
- ✓ **Молочное.** Йогурт, натуральный кефир, цельное молоко, твердый сыр, творог.
- ✓ **Зерновые.** Гречка, киноа, коричневый рис, макароны из муки грубого помола, овес, пшеница цельнозерновая, рожь, хлеб цельнозерновой, ячмень, маис.

Средний (не стоит увлекаться)

- ✓ **Овощи.** Кукуруза, лук-порей, свекла, сладкий картофель.
- ✓ **Молочное.** Сметана 20%-ной жирности.
- ✓ **Зерновые.** Пшено, рис басмати, овсянка на молоке, рис белый, кус-кус.
- ✓ **Фрукты.** Голубика, ананас, дыни, изюм, папайя, финики, курага, мандарины, виноград.
- ✓ **Кондитерские изделия.** Печенье галетное, щербет, шоколадные конфеты, джем, сахароза, пастила, зефир.

Высокий (эти продукты под запретом)

- ✓ **Фрукты и сухофрукты.** Арбуз, консервированные абрикосы, финики, бананы спелые, хурма.
- ✓ **Овощи.** Картофель, брюква, пастернак, морковь отварная, репа, свекла, кукуруза вареная.
- ✓ **Молочное.** Молоко сгущенное с сахаром, мороженое, сыр фета и плавленый.
- ✓ **Зерновые.** Кукурузные хлопья, манная крупа, хлеб белый, макароны, просо, пшенная каша любая.
- ✓ **Кондитерские изделия.** Сахар, халва, варенье, вафли, карамель, шоколад молочный, крекеры.

М. Островерхова, диетолог, врач высшей категории.

Пища с высоким гликемическим индексом резко повышает уровень сахара, а потом он так же резко падает.

1. Сырые орехи и семечки полезнее жареных. Для сохранения полезных веществ и раскрытия аромата можно только слегка прокалить их при невысоких температурах. Солёные и подсахаренные орехи принесут больше вреда, чем пользы. Потому что один грамм соли задерживает 200 грамм воды в организме человека. С солёными орехами можно съесть 5-10 грамм соли, что приведет к задержке в организме двух литров воды. Подсахаренные же орехи, естествен-

Как правильно есть орехи

Жрецы в Древнем Вавилоне запрещали простолюдинам употреблять в пищу орехи, считая, что они укрепляют ум. Сегодня есть орехи никто запретить не может, но нужно соблюдать правила.

но, содержат сахар. И не простой, а карамелизированный. Он царапает эмаль зубов и, конечно, нарушает жировой и углеводный обмен.

2. Очищенные орехи быстро портятся, при хранении - окисляются. В них заводится плесень, от которой в орехах вырабатываются яды афлатокси-

Детям до трех лет давать орехи не стоит, они не усваиваются. Плюс у детей часто бывает аллергия на арахис и грецкий орех.



ны. Перед покупкой очищенные орехи стоит понюхать на предмет свежести. И хранить в холодильнике в закрытой стеклянной посуде.

3. При замачивании орехов и семечек запускается процесс ферментации, они лучше усваиваются. Достаточно замочить орехи на одну ночь в воде.

4. Дневная норма орехов - от 30 до 60 грамм, максимальная - 100. Большое количество орехов может навредить печени и вызвать диарею.

Начался сезон долгожданного летнего зноя. Самое время окунуться в бассейн или искупаться в ближайшем водоеме, а может, пробежаться босиком по утренней прохладной росе. Тут-то и подстерегает напасть - стоит только вовремя не переодеться в сухое или переохладить ноги, и цистит тут как тут. Поговорим о том, какие продукты помогут облегчить течение болезни.

Диета от цистита, и боль забыта

А нужна ли диета?

Ключевую роль при воспалении мочевого пузыря играет симбиоз микроорганизмов, обитающих в половых органах. А здоровье этого симбиоза напрямую зависит от правильного питания. Есть и другой момент: при обострении болезни важно уменьшить воспаление, улучшить отток мочи и защитить организм от интоксикации. Если цистит перешел в хроническую форму, соблюдение диеты поможет избежать рецидивов или хотя бы сократить их количество и продолжительность.

Желательные продукты:

Ягоды (в особенности клюква и брусника), свежий мед, овощи, фрукты, свежая зелень, цельнозерновые продукты, постное мясо, рыба, птица, кисломолочные продукты, орехи, сухофрукты, растительные масла, сок тыквы, абрикоса, моркови, зеленый чай и каркаде, минеральная вода.

Нежелательные продукты:

Консервы, соленья, маринады, копчености, полуфабрикаты, свинина, наваристые бульоны, квашеные овощи, бобовые, лук, хрен, кетчуп, майонез, уксус, ревень, щавель,

шпинат, листовая горчица, крыжовник, ежевика, цитрусовые, сахар, сладости, кондитерские изделия, шоколад, алкоголь, крепкий чай, какао, кофе, соль.

Диета при обострении

Если вы наблюдаете у себя все симптомы острого цистита (резь, боль, частые позывы к мочеиспусканию), то следует внимательно подойти к своему рациону. Ограничить белковые продукты, соль, сахар и свежую растительную клетчатку. Акцент в рационе следует сделать на:

- ✓ ягоды клюквы и брусники в любом виде (кисель, морс, пюре и т.д.);
- ✓ кисломолочные продукты, в том числе кефир, творог, йогурт, несоленый сыр;
- ✓ тушеные или вареные овощи, фрукты, ягоды (кроме запрещенных);
- ✓ хлоридно-кальциевые и натриевые минеральные воды (за 10-15 минут до еды).

Важно!

Как и при любом лечебном питании, следует перейти на дробный режим приема пищи (5-6 раз в день) и пить больше чистой воды – до 3 литров в день.



Хронический цистит - хроническая диета

Имея в своем анамнезе такой диагноз, следует особенно внимательно и дисциплинированно соблюдать обозначенные правила питания - чтобы лето прошло радостно, без рецидивов. Стоит учесть такие нюансы:

- ✓ Соленья, маринады, квашенья, специи, репа, ревень, щавель, шпинат, хрен, лук исключаются из питания на постоянной основе.
- ✓ Строго ограничиваются консервы, жареные и копченые блюда, фастфуд и полуфабрикаты, кулинарный жир и маргарин, сахар, шоколад, алкоголь.
- ✓ Ежедневно следует съедать свежие фрукты, ягоды, овощи, зелень (кроме запрещенных). Понемногу и в период ремиссии можно употреблять цитрусовые и виноград.
- ✓ Для нормализации микрофлоры стоит несколько раз в год устраивать себе несладкий пост - исключить все продукты, содержащие сахар, а также минимизировать продукты со сладким вкусом. Вредоносные бактерии очень любят сахар, так стоит их лишить этого лакомства и помочь полезным микроорганизмам отвоевать территорию. Одновременно следует насыщать рацион свежими кисломолочными продуктами и клетчаткой.

Витамин А (ретинол). Его недостаток ведет к куриной слепоте, воспалениям глаз. Витамин А богаты морковь, семечки подсолнуха, пивные дрожжи, печень рыбы, особенно трески. Этот витамин имеет свойство накапливаться в организме и долго сохраняться, поэтому летом ешьте больше овощей, фруктов, зелени про запас.

Витамин С (аскорбиновая кислота). Его недостаток может привести к слепоте, разрушению тканей. Основ-

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ

К глазам должно поступать достаточное количество витаминов. Каких именно?

ные источники: капуста, все ягоды, цитрусовые, перец, лук, яблоки, ананасы.

Витамин В, (тиамин) есть в орехах, цельном зерне кукурузы, пшеницы, ржи, пивных дрожжах, меде. Он нормализует глазное давление и улучшает работу зрительного нерва.

Витамин В2 (рибофлавин). При его недостатке ощущается жжение в глазах, могут лопаться мелкие кровеносные сосуды. Источники витамина: зеленые листовые овощи, яблоки, пшеница.

Витамин В6. При его недостатке глаза напря-

жены, часто начинают дергаться. Пища, богатая этим витамином: капуста, пшеничные и кукурузные зерна, яичный желток, рыба.

Витамин В12. Обеспечивает нормальное кровообращение. Его недостаток приводит к ослаблению зрения. Источники витамина В12: виноград, финики, петрушка, яичный желток, абрикосы.

РАСТЯЖКА ВМЕСТО ФИТНЕСА



Растяжка стимулирует кровоток в мышцах, что особенно важно при сидячей работе. А еще улучшает осанку и борется со стрессом, бессонницей. Одни плюсы! Разумеется, при ее правильном выполнении.

Стретчинг - это система, в которую входят упражнения для растяжки мышц, развития гибкости и подвижности в суставах. Существует динамическая и статическая растяжка. Первая повышает температуру тела, доставляет кислород к мышцам и увеличивает диапазон движений суставов. Необходимо выполнять амплитудные упражнения - махи ногами, перекаты и др.

Статическая растяжка предполагает фиксацию тела в определенной позе в течение 30 и более секунд. Так вы сможете подтянуть мышечный каркас, сформировать тонкие и длинные мышцы, обрести стройность.

Это поможет избежать травм

Во время стретчинга соблюдайте следующие рекомендации - так вы снизите риск растяжений и микроразрывов мышц.

Разминка обязательна. Перед тренировкой следует размяться: разогретые мышечные волокна эффективнее растягиваются и меньше подвержены травмам. Сделайте 10-15 наклонов головы, поворачивайте руками и корпусом, выполните 15-20 приседаний и столько же отжиманий.

Не терпите боль. Неприятные ощущения в мышцах при стретчинге являются нормой. Однако если вы чувствуете острую боль, ни в коем случае не терпите - есть риск разрыва связок. Примите более комфортное

положение и сократите время пребывания в одной позиции.

Дышите глубоко и медленно. Не задерживайте дыхание во время растяжки, иначе вы не сможете расслабиться. Делайте глубокие вдохи и выдохи - в таком случае улучшается циркуляция крови, и мышцы эффективнее растягиваются.

Не спешите. Если на первой же тренировке вы попытаетесь сесть на поперечный шпагат, то рискуете получить травму. Наравняйте амплитуду и интенсивность движений постепенно. С каждым днем ваше тело будет становиться податливее, и вы сможете увеличить нагрузку.

Стретч-комплекс для начинающих

Врачи рекомендуют практиковать стретчинг 2-3 раза в неделю, чтобы сохранить подвижность суставов и здоровье спины. Достаточно выделить полчаса перед сном. Растягивать тело следует сверху вниз - от головы к ногам.

1. Шея. Наклоните голову вправо, стараясь коснуться ухом плеча. Зафиксируйте голову правой рукой. Повторите то же самое на левую сторону. Спина при этом остается ровной. Сделайте 8-10 наклонов.

2. Плечи и руки. Одну руку заведите за спину ладонью вверх, другую - ладонью вниз. Руки максимально прижаты к спине, локти устремлены вверх и вниз. Постарайтесь сложить пальцы в «замок» (рис. 1). Задержи-

тесь в этом положении на 10-15 секунд, затем поменяйте сторону.

3. Мышцы груди. Выпрямите руку, обопритесь ладонью о стену и медленно развернитесь спиной к стене. Плечи опущены (рис. 2). Поменяйте руку. Повторите по 5 раз на каждую сторону.

4. Ровная осанка. Подойдите вплотную к стене, выпрямите руки и обопритесь ими о стену. Сделайте шаг назад, наклоняясь корпусом как можно ниже, затем еще один шаг. Важно, чтобы ладони не сползли вниз и остались выше корпуса. Голова является продолжением туловища (не наклоняйте ее), взгляд устремлен в пол (рис. 3). Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Повторите 4 раза.

5. Мышцы спины. Поза «собака мордой вниз» расслабляет мышцы спины, уменьшает сдавливание межпозвоночных дисков. Встаньте на четвереньки, ладони на уровне плеч. Колени на ширине бедер. На вдохе поднимите таз и вытяните руки, спину и шею. Упираясь ладонями в пол, напрягайте мышцы бедер и стремитесь развести лопатки (рис. 4). Проведите в позе 30-60 секунд. Повторите.

6. Мышцы ног. Сядьте на коврик, разведите прямые ноги в стороны, а стопы соедините. Ступни должны быть расположены максимально близко к паховой области. Вы находитесь в положении «бабочка». Надавите руками на колени, стремясь опустить их на пол. Спина при этом остается ровной (рис. 5).



1
Растягиваются двуглавые мышцы плеча и большие и малые грудные мышцы



2
Активны бицепсы и грудные мышцы. Улучшается подвижность суставов



3
В этом положении растягиваются дельтовидные мышцы. Дополнительно исправляется положение позвоночника



4
Задействованы мышцы спины, задней поверхности бедра, большая ягодичная мышца, а также икроножная



5
Активна квадратная мышца бедра. Улучшается подвижность тазовой области

Лицо с обложки



**АЛЕКСАНДРА УРСУЛЯК:
«Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ
ПУТЕШЕСТВОВАТЬ»**

- Александра, как вы попали в «Плейлист волонтера»? Кто ваша героиня?

- Для начала хочу сказать, что это реальная, автобиографическая история, снятая по книге Мршавко Штапича. И у моей героини тоже есть реальный прототип, это настоящая женщина, которая существует и она очень точно описана в книге. Помню, когда мы впервые с Артемом Ляшенко, он же Мршавко Штапич, увиделись на съемочной площадке, он сказал, что кастинг проведен правильно, что я похожа на нее. О моей героине я могу сказать, что это женщина, которая в своей жизни ощущает пустоту бытия и заполняет ее таким экстремальным способом. Находит смысл, эмоции и любовь в отряде волонтеров-поисковиков.

- Как проходили съемки?

- У группы был большой серьезный подготовительный этап, потому что такие вещи просто так в поле не выйдешь и не снимешь. Режиссер Максим Свешников порадовал меня своим спокойствием, стойкостью и точным пониманием того, что он делает. И при том огромным доверием к актерам и любовью к тому, что мы делаем. Оператор Илья Авербах вдохновлял своим юмором, профессионализмом и высоким

художественным подходом. У нас был прекрасный консультант — помимо нашего автора, который почти все время присутствовал на площадке и показывал нам, как нужно правильно находить потерявшихся людей, как нужно первую помощь им оказывать, давал нам инструкции, мы были правильно экипированы. В общем, пытались быть максимально точными в этом смысле. А съемки проходили в разных местах, в основном это было Подмосковье. Было уже достаточно прохладно и конечно, мы периодически мерзли. Но группа была настолько крутая и заботливая, что все сложности уходили на второй план.

- Все же волонтеры — люди особого склада... Насколько вам близка эта тема вообще?

- Мне вообще сложно представить, как это — выйти в лес, провести там ночь после работы и с утра еще раз пойти на работу (не спав), а потом после работы опять продолжить поиски в холоде. Такая вот действительно романтика приключений. Я бы наверное не выдержала.

- Одним из ваших партнеров по сериалу стал Иван Янковский? Как с ним работалось?

- Иван замечательный актер и

прекрасный, симпатичный парень. С ним сразу было легко и комфортно, он человек с юмором и с большим уважением относящийся и к партнерам и ко всем, кто находится на съемочной площадке. И вот этот свет и уважение к тому, что он делает сам и что делают остальные люди, мне кажется, это очень профессиональное качество.

- Вы оба — из актерской династии, если так можно сказать. Лично вам фамилия отца помогала или мешала в профессии?

- Мешать такие вещи могут только тебе самому изнутри, когда ты подозреваешь, что тебя могут расценивать не за твои качества, а как-то тебе приплюсовывать еще качества твоих родителей, родственников, звучание фамилии и так далее. Я думаю, что в действительности этого не существует. В действительности люди пытаются оценивать тебя по тому, что ты делаешь, кто ты есть в данный момент, пристально смотрят за тобой. Конечно, я думаю, что все-таки какие-то яркие, звучные фамилии скорее помогают, чем наоборот. Потому что есть этот шлейф уже заработанного уважения кем-то другим. Двери открываются быстрее — это правда. Тут не нужно лукавить. Но всегда приходится оправдывать это доверие, доказывать, что ты в этом деле не случайно. Даже состоявшимся большим артистам каждую работу нужно начинать с нуля. И каждый раз, делая что-то новое, ты очень волнуешься.

- Ваши дети не хотят пойти по актерской профессии?

- Пока не вижу, чтобы мои дети очень этого хотели. Но они еще не все дозрели до каких-то осознанных желаний. Я не считаю, что я должна отговаривать кого-то, и так же не считаю, что я должна кого-то завлекать в эту профессию. Профессия очень яркая, очень интересная, в ней безусловное количество плюсов. Есть и минусы. Это профессия, которая выходит за рамки просто сделанной работы. В ней слишком много интереса, слишком много азарта, и если ты действительно серьезно погружаешься, тратишься, находишь смыслы, получаешь яркие эмоции, то это может перерасти в некоторую зависимость, когда ты уже ничем другим собственноручно не можешь заниматься, потому что все остальное перестает быть настолько интересным. И тогда это уже диагноз (смеется). Поэтому, профессия, с одной стороны имеет большие плюсы, но, безусловно, имеет и вторую сторону медали. Но это понимаешь, только когда уже находишься глубоко в ней.

- Какие дети по характеру? Кто

больше вас напоминает в юности?

- Не знаю, я стараюсь не искать свои черты в детях, я как-то сразу вижу детей как отдельных личностей, как отдельных людей и просто смотрю на них, как они развиваются. Мне важно, чтобы они были хорошими людьми, отличали плохое от хорошего, делали хорошие поступки — вот и все, что меня интересует в первую очередь.

- Не ревнуют вас к профессии? Мол, у всех мамы как мамы, а наша опять на съемках...

- Я не знаю, наверное, с одной стороны, плохо, что меня нет постоянно у ноги или у плиты. С другой стороны, я стараюсь со своими детьми проводить максимальное количество времени, которое я могу. Но оно качественно отличается от того варианта, если бы я была все время с ними. Я абсолютно точно знаю со слов моих детей, что они мной гордятся и всячески меня поддерживают на моем пути. Это так.

- Смотрят ваши работы? Что говорят?

- Что-то смотрят, что-то не смотрят. Кому-то больше удастся смотреть театр, кому-то — кино. Я понимаю, что это очень сложно. Когда ты видишь близкого человека на экране, на сцене, у тебя существует какой-то дисбаланс восприятия, поэтому я серьезно к этому не отношусь, и они, я думаю, тоже.

- Как вам удается балансировать между работой и семьей? Есть ли какие-то границы? Например, каждое воскресенье я только мать...

- Нет, к сожалению, я не могу каждое воскресенье забрать себе (по крайней мере, пока у меня нет такой возможности), поскольку репертуар формируется совершенно по другим законам. Хотя бы потому, что воскресный спектакль, наверное, один из самых кассовых дней в театре... Или, например, театр настолько связан обязательствами с другими артистами, что репертуар составляется естественно, не учитывая субботы, воскресенья, понедельники и так далее. Точно так же съемочный процесс — он формируется из того времени, которое артист не занят. Поэтому, наверное, когда-нибудь, когда я буду супер-мега-пупер звездой, можно будет сказать: "Знаете, в воскресенье я не работаю". Я, честно говоря, таких людей не встречала пока. Может я просто

мало знаю об этом, но в данный момент у меня так не выходит. Я просто стараюсь максимально распределять свое время — вот так и балансирую. Иногда это хорошо получается, иногда — не очень.

- Во многих интервью вы говорили, что в бешеном темпе жизни актрисы и матери троих детей совсем не остаётся времени на себя. А чего бы особо хотелось? Ну, вот, например, у вас есть абсолютно свободный день - только на себя. Как бы вы его провели?

- С этим сложно. Потому что если у меня, например, абсолютно свободный день, и я в этот момент дома, то, конечно же, та долгая яма по всем домашним делам, в которой я перманентно нахожусь, она не даст мне спокойно расслабиться. Естественно, я начну делать какие-то домашние дела. И даже если я буду очень уставшей и буду понимать, что мне надо полежать и отдохнуть, на мне все равно каким-то грузом будет висеть то, что я какие-то дела не успеваю сделать. И тогда я все равно встаю и

мысли, структурирую их. Это не имеет никакой художественной ценности, это просто моя работа над собой.

И конечно же, я очень люблю путешествовать, но это сейчас в моей жизни происходит очень редко.

- А что тогда насчет отпуска? Планируете куда-нибудь поехать в этом году?

- Я считаю, что вот даже когда отпуск не получается и по каким-то причинам он не происходит, надо обязательно его устраивать и делать какие-то выдохи, куда-то ехать вопреки всему. Потому что это очень важно, это дает силы, это дает возможность действительно остановиться, выдохнуть и набраться сил для чего-то нового, что-то переосмыслить. Для этого обязательно нужен отпуск, и я буду стараться всеми силами его организовать. Бог мне в помощь!

- Вы в потрясающей форме. Генетика или результат диет и тренировок? Что делаете, чтобы поддержать фигуру в идеальной форме?

- Спасибо за комплимент. Я, в общем-то, как и большинство женщин, не считаю себя идеальной, и есть много к себе претензий в этом смысле. Безусловно, считаю, что мои родители одарили меня какой-то симпатичной внешностью, но расслабляться я не могу. Я не из тех людей, которые могут с утра до вечера есть все, что им заблагорассудится и при этом никак это не отложится нигде. Мне приходится следить за собой, понимать, что я ем, когда я ем и зачем. Я стараюсь свое тело занимать какой-то активностью. Это тоже носит характер достаточно стихийный, потому что это связано с моим расписанием. Так что, как все, стараюсь балансировать.

- Как-то вы сказали, что самое страшное в жизни артиста — это остановиться. Потому что сегодня ты звезда, а завтра уже не у дел. До сих пор так считаете?

- Нет, конечно же, я пересматриваю свои взгляды на жизнь и на профессию. Я думаю, что периодически артисту, особенно много работающему, обязательно надо останавливаться. Потому что нужно иногда заново ощутить связь с землей, с небом и с людьми и тогда начать снова работать. Ведь если постоянно работать, можно эту связь потерять и быть просто неадекватным. А этого бы мне не хотелось.



С детьми

что-то все-таки делаю, хотя бы для того, чтобы совесть была чиста. Самое в этом смысле классное — это когда я нахожусь в какой-нибудь поездке. Например, это первый день гастролей, когда мы только приехали и еще не должны выходить на площадку и что-то репетировать. И вот этот день, который абсолютно мой, и я знаю, что я ничего не должна делать, я могу лежать, могу читать, что-то смотреть, о чем-то думать, что-то записывать для себя. С недавних пор я стала вести дневник, записываю туда свои



КАК СТАТЬ ЖЕЛАННОЙ

Если природа пожадничала и не выдала вам модельной фигуры и кукольного личика, не расстраивайтесь. Красивая и желанная - это не одно и то же. Красивой дано быть не каждой, а желанной может стать любая.

Владимир Маяковский писал своей возлюбленной Лиле Брик: «Надо мною, кроме твоего взгляда, не властно лезвие ни одного ножа». Эти строки были посвящены даме, которой восхищались и поклонялись. А теперь ради любопытства посмотрите на фотографии тех времен, и вы увидите женщину, которую в лучшем случае можно назвать обычной, а то и вовсе некрасивой. Похоже, дело действительно не только во внешности. Тогда в чем? Какая она, желанная женщина?

УВЕРЕНА В СЕБЕ

Она не сомневается, что может завоевать любого мужчину, стоит только захотеть. При этом, получив отказ, нисколько не теряет уверенности в собственной привлекательности. Ей просто жалко того несчастного, который оказался настолько слеп и глуп.

«Работайте над самооценкой» - это самый избитый, но от этого не менее актуальный совет из глянцевого журнала. Начните с малого: закажите фотосессию у хорошего фотографа, выберите самое удачное фото, напечатайте его и по-

весьте в квартире так, чтобы перед тем как выйти из дома, вы неизменно любовались своим портретом. Вы должны держать в голове именно этот образ себя, любимой, а не ту картинку, которую вы иногда видите в зеркале после тяжелой рабочей недели. И вообще, берите пример с французской актрисы Фанни Ардан, которая старается не смотреться в зеркало в плохом настроении.

Обращайте больше внимания на свои успехи и победы. Скажем, заведите дневник побед и каждую неделю подробно описывайте все хорошее, что с вами случилось за последнее время. Пусть там будут ваши похвалы, комплименты, достижения, какими бы незначительными они вам ни казались. Почаще перечитывайте эти записи.

ПОЗИТИВНА

Вы никогда не услышите от нее разговоров из серии «Все мужики козлы». Она никогда не смотрит на мужчину как на врага, который только и ждет, чтобы ее предать, обмануть, и оставить одну с младенцем на руках. В каждом мужчине, даже в том, который ее не интересуется, она

всегда найдет что-нибудь достойное восхищения и уважения. Представители сильного пола это чувствуют и не могут пройти мимо. Чтобы натренировать способность видеть в окружающих хорошее, поиграйте в игру «Найди пять достоинств». Предположим, вы ждете автобус на остановке. Оглянитесь и зацепитесь взглядом за любого мужчину, стоящего неподалеку. Внимательно посмотрите на него и найдите пять причин для того, чтобы его похвалить. И пусть у него сандалии надеты на черные носки и брился он явно в темноте тупыми лезвиями, зато у него решительный подбородок, стильный портфель и приятный баритон.

Кстати, помимо прочего, желанная женщина обладает хорошим чувством юмора. Если оно у вас недостаточно развито, начните смотреть качественные юмористические передачи, подпишитесь в Интернете на рассылку свежих анекдотов и перечитывайте книги признанных мастеров жанра (Вудхаус, Пратчетт, Аверченко, Ильф и Петров).

НЕПРЕДСКАЗУЕМА

«Вода и камень/стихи и проза, лед и пламень» - и все это в одной женщине. Сегодня она вяжет крючком салфеточки и печет расстегаи, а послезавтра рассуждает о том, что в последнем матче его любимому футболисту несправедливо дали желтую карточку. Сегодня она мужчину ласкает и целует, а завтра не спешит отвечать на его телефонные звонки - пусть помучается. Оговоримся сразу, что подобная непоследовательность и взбалмошность производят впечатление только тогда, когда они не наигранные, а искренние.

Чем шире круг ваших увлечений, тем интереснее с вами общаться, тем меньше вы зависите от внимания мужчины, и он воспринимает это как вызов. Каждую пятницу задавайте себе вопросы: «Что нового я узнала за последнюю неделю?» Если список получится до обидного коротким, то у вас есть целые выходные, чтобы это исправить. Узнайте, наконец, все о его любимом футболисте, и научитесь печь расстегаи. А еще раз в месяц возьмите за правило делать что-нибудь, что вы никогда раньше не делали. Не обязательно прыгать с парашютом или отправляться в недельный поход на байдарках. Подойдет и что-нибудь менее глобальное: возьмите, например, урок верховой езды.

Это, конечно, далеко не все качества по-настоящему желанной женщины, но это - хорошее начало.

К алкоголикам мы относим опустившихся людей, которые и дня не могут продержаться без спиртного. Но и не подозреваем, что те, кто выпивает немного, «для настроения», но регулярно, - тоже страдают от зависимости.

И зачем я только на заправке взяла в руки тот журнал? На глаза тут же попала статья с любопытным названием «Тихий алкоголизм». На фото - девушка с бокалом красного вина. «Надо прочесть!» - тут же подумала я. Лучше бы не читала...

У МЕНЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

В статье рассказывалось о том, что же такое единица алкоголя. Я узнала, что она приравнивается к 10 г спиртного. Тут же посчитала, что в бутылке вина, к примеру, содержится около 6 единиц. Но дальше я наткнулась на цитату: «Норма потребления - 14 единиц алкоголя в неделю». Всего 14?

Я судорожно начала считать. Здесь два бокала, там три, а вот тут всего пара глотков, зато несколько раз, А что насчет дня рождения подруги? Там я выпила, в целом, бутылку, не меньше.

Алкоголь прочно вошел в мою жизнь три года назад после развода. Муж мне изменил. И принять этот факт я смогла только с болеутоляющим в виде бутылки красного вина. Первое время я откровенно заливала свое горе, но вскоре одумалась - у меня же шестилетняя дочь!

Но не тут-то было! За это время к вину я успела привыкнуть и исключать его из своей жизни не хотела. Тем более, что такое бокальчик на ночь? Я беседовала со знакомыми: многие из них позволяли себе выпить после непростого дня. И я не была исключением. Возвращаясь домой с работы, представляла, как откупорю бутылку и налью красивую рубиновую жидкость в бокал на тонкой ножке. А как сладко после этого спится!

В выходные порой я позволяла себе больше. Отвозила ребенка к родителям и шла гулять с подружками. В клубе или ресторане мы пили до состояния «нам весело», но наутро я даже не чувствовала похмелья. Может, поэтому я так долго не замечала проблемы?

Тогда же, держа в руках журнал с пресловутой статьей, я почувствовала, как по спине побежали мурашки. Какие там 14 единиц - у меня порой в неделю доходило до



«ВСЕГО ДВА БОКАЛА ЗА УЖИНОМ...»

20... Чтобы убедиться в том, что зависимость - это не про меня, я решила провести эксперимент и выдержать целый месяц без алкоголя.

ЧЕМ СНИМАТЬ СТРЕСС?

В начале эксперимент вообще не показался мне сложным. Я спокойно провела несколько будних дней без привычного бокала на ночь. Да, стала чуть более нервной на работе, пару раз сорвалась на дочери, но ведь выдержала!

С выходными дело обстояло сложнее. В ближайšie я была приглашена на свадьбу коллеги. Слово свое сдержала, отказалась даже от символического полбокала шампанского. Пила только сок. Интересно, что к концу вечера я была не менее весела, чем те, кто алкоголь употреблял. Только при этом я еще и оставалась в трезвом уме и здравой памяти. Уехала домой на своей машине (огромный плюс трезвого образа жизни!), да еще и познакомилась на празднике с одним из симпатичных гостей. Молодой человек признался: вокруг почти все сильно выпили, а я выгодно выделяюсь на их фоне.

Следующая неделя прошла чуть более напряженно. В саду у дочери возникли неприятности, на работе начальник отчитал, бывший муж вновь начал трепать нервы. Уже к среде я не выдержала и, готовя пасту с белым вином, слегка пригубила бутылку. Это было в первый и в последний раз.

В ЭТОМ ЕСТЬ СВОИ ПЛЮСЫ!

Последующие недели я была к себе предельно строга. Оставшееся в бутылке вино вылила в раковину, отказалась встретиться с подружками (знаю я эти вылазки!). Была злой и вечно всем недовольной. Тогда-то мне и пришлось признать очевидное: похоже, алкогольная зависимость у меня все же имела. Только, как писали в статье, «тихая», почти незаметная, но разъедающая жизнь.

Без привычного бокальчика напряжение копилось, не имея возможности во что-то вылиться. Я невольно вспомнила бывшего супруга, который не мог бросить курить. Теперь-то я его понимала!

К концу эксперимента мне стало чуть легче. Я осознала, что не обязана полностью отказываться от вина, но точно стоит ограничить его потребление. Ведь я так изменилась за этот месяц! Прежде всего, проявила силу воли и поняла, что она у меня о-го-го! А еще заметила, что со временем без убойной недельной дозы алкоголя чувствую себя значительно лучше. Усталости нет, а энергия, наоборот, присутствует.

Кстати, тот журнал с заправки я забрала себе. Он до сих пор лежит у меня в ящике стола как безмолвное напоминание о том, что зависимость может быть незаметной, но оттого не менее губительной.

Наталья Ш.



ЛОЛИТА

БЕЗ КОМПЛЕКСОВ!

Раскрепощенная и страстная Lolita признается: она далеко не всегда была такой. За плечами певицы несколько браков и много поклонников. Кто сейчас рядом с госпожой Милявской?

Имя Lolita только на первый взгляд кажется необычным. В Закарпатье, где родилась будущая «звезда», так называли каждую третью девочку. Фамилия у Lolity тоже была непримечательная - Горелик. Свою знаменитую - Милявская - она получит значительно позже.

ХУЛИГАНКА ИЗ БЭК-ВОКАЛА

У Lolity с детства были все предпосылки к тому, чтобы попасть на эстраду. Ее отец - режиссер-постановщик, мать - джазовая певица.

До поры до времени родители не занимались дочерью. Все свободное время они отдавали творчеству, а за Lolitou присматривали бабушка с дедушкой. Порой им приходилось не просто: девочка росла хулиганкой. Например, она могла облить с балкона прохожих, а потом насыпать на них пшено. Пшено ожидаемо прилипало к волосам и одежде, люди ругались, а Lolita смеялась.

Впрочем, делом девочка тоже занималась. Так, в детстве она увлекалась танцами и мечтала стать балериной. Тем более, окна квартиры родственников так кстати выходили на оперный театр, куда Lolita часто забегала на постановки.

Когда бабушка умерла, девочку отправили к матери в Киев. Той при-

ходило несладко. Ее супруг неожиданно решил эмигрировать в Израиль. Алла Дмитриевна поехать с ним не захотела и подала на развод. Справиться с дочерью-школьницей оказалось непросто. Женщина то и дело уезжала на гастроли. Изредка брала дочь с собой, но чаще оставляла Lolitu со своей приятельницей.

Когда Лола стала чуть старше, Алла Дмитриевна стала приглашать ее на выступления, пробовать в бэк-вокале. Так Lolita и увлеклась пением. Чуть позже родительница познакомилась с Ириной Понаровской, тогда лишь начинающей певицей. Та взяла девочку к себе на подпевку, а сама Лола позже назвала Понаровскую своей «крестной матерью на сцене».

Никто не удивился, когда в Тамбовский филиал Московского государственного института культуры Lolita поступила с первого раза. Она уже не сомневалась в том, что хочет выступать.

ОТКУДА ЗВУЧНАЯ ФАМИЛИЯ?

Пока остальные студенты грызли гранит науки, Lolita умудрялась крутить любовные романы. Со своим первым супругом девушка познакомилась в институте. Александр Беляев оказался ее однокурсником.

Свидетели их отношений вспоминали, что «молодые люди поселились прямо в учебной аудитории. Студенты, приходя утром на занятия, заставляли влюбленных спать на матрасе или готовящими нехитрый завтрак. Но бытовые трудности Lolitu нисколько не пугали. Напротив, она была рада вырваться из-под материнской опеки и наконец почувствовать себя самостоятельной.

Быть может, молодые и не стали бы ставить штамп в паспорте, но за них все решили обстоятельства. Все знали: одиночек после института по распределению могли отправить в глушь, а тех, кто замужем, щадили. Вот Александр с Lolitou и решили расписаться. Позже певица признавалась, что на момент похода в загс ее чувства к возлюбленному уже охладели, но отступить она не привыкла.

После окончания института супруги отправили в Одессу, где для Беляева нашлась работа. Вскоре и Lolita устроилась в Одесскую филармонию. Это был судьбоносный шаг, ведь именно в ее стенах случилось знакомство с Александром Цекало.

Вместе с Александром они отправились покорять столицу, планируя стать творческим дуэтом. Но как получить московскую прописку? Недолго думая, Lolita договорилась о фиктивном браке со своим приятелем - Виталием Милявским. Вскоре они развелись, но фамилию девушки она решила оставить.

СУДЬБОЙ ПОДАРЕННЫЙ ЦЕКАЛО

Когда Lolita познакомилась с Цекало, оба были несвободны. Так что их отношения развивались постепенно и первое время были тайными. Лишь потом, устав от двойной жизни, они перестали скрывать искренние чувства.

Со стороны эта пара казалось комичной. Она - 173 см (без каблуков), он - 167 см. Lolita никогда себя красавицей не считала. И, встретившись с очередным избранником, закомплексовала. Но Цекало заявил: «С красивыми ногами артисток много, а смешных - мало!» И певица перестала бояться быть смешной. Более того, они с Александром сделали это своей отличительной чертой.

Создав кабаре-дуэт «Академия», они почти сразу ворвались во все музыкальные чарты, а их хит «Я обиделась» звучал из каждого чайника. Заметили пару и на телевидении: сначала они вели программу «TV-пицца», потом «Утренняя почта» и «Доброе утро, страна!».

Десять лет эта парочка радовала зрителей, а многие даже не догадывались, что официально зарегистрированы они не были. В загс Lolita и Александр пришли тогда, когда

их отношения были обречены.

Устав от семейной рутины, Цекало предложил пожить раздельно. Лолита нехотя согласилась и сообщила, что временно поселится на даче. «Не стоит, там холодно зимой», - возразил шоумен. Зимой? Но ведь еще только май! Так Лолита поняла, что Александр не собирается сохранять отношения.

Но один мужской поступок Цекало совершил. Уже под конец их союза Лолита родила дочь Еву. Девочка появилась на свет на шестом месяце, весом всего 1,2 кг. Тогда Александр заключил с Лолитой брак. Однако ребенок союз не спас - в 2000 году пара развелась.

Развод певице переживала тяжело, хотя и в браке она тоже была несчастна: признавалась, что чувствовала себя некрасивой и нелюбимой. Но она настолько привыкла к Цекало, что без него своей жизни не представляла.

Решиться на сольную карьеру тоже оказалось непросто. В 2000 году певица выпустила песню «Цветочки», а годом позже одноименный альбом. Ее стали приглашать на концерты и частные мероприятия. Артистка не знала, что была востребована благодаря участию одного влиятельного мужчины.

ВТОРОЙ РАЗ МАМОЙ НЕ СТАЛА...

С бизнесменом Арнольдом Спиваковским Лолита познакомилась вскоре после развода с Цекало. Это он был тем тайным заказчиком, который оплачивал участие певицы во всевозможных корпоративах. Мужчине хотелось, чтобы Лолита поверила в себя.

Их отношения продлились не-



На концертах певицы всегда аншлаги. Секрет успеха - не только в эпатаже, но и в невероятной искренности, с которой она обращается к слушателям

сколько лет, и все это время между влюбленными искры летали. Об их страсти знала вся Москва. Они то ругались, то мирились, сами порой путаясь в своих отношениях. Однажды в порыве чувств - Спиваковский даже зарядил певице в глаз, а она в отместку въехала на своем авто в забор его дома.

Вскоре стало понятно: такая страсть вряд ли приведет к семье, а значит, пора расставаться.

В 2004 году у Лолиты появился новый избранник - спокойный и рассудительный Александр Зарубин, бизнесмен. Их брак выпал на самое активное в карьере певицы время. Она выступала, выпускала альбомы, вела передачи.

В 44 года артистка забеременела. Окрыленный будущий отец купил просторную квартиру, где две комнаты отвел для детей: одну для Евы (не смотря на то что девочка жила у бабушки), другую - для будущего малыша.

Лолита не послушала врачей, которые твердили о необходимости пересмотреть напряженный график. На четвертом месяце беременности у нее случился выкидыш. Супруг подал на развод.

После трех браков окружающие были уверены, что Лолита возьмет паузу в личной жизни. Однако характер не позволил певице так поступить. Мужчины из ее жизни не исчезли, но любви она с тех пор не искала. К мужскому полу относилась потребительски и уже не надеялась встретить «того самого».

БЕЗ ОГЛЯДКИ НА ПРОШЛОЕ

На съемках своего клипа певица заметила компанию молодых людей. Среди них был Дмитрий Иванов. Они познакомились, пообщались, но никто и подумать не мог, что это может вылиться во что-то большее. Им удалось встретиться пару раз, прежде чем Лолита уехала на гастроли. Там после одного из выступлений артистка узнала, что Дмитрий попал в больницу с травмой колена. Закончив турне, певица помчалась к нему.

Лолита ухаживала за Ивановым, пока тот восстанавливался, а сама понимала, что этот молодой человек становится ей дорог. Когда на одном из концертов Дмитрий публично предложил артистке выйти за него замуж, она даже не удивилась и обещала подумать. Их свадьба состоялась в 2010 году, а медовый месяц прошел в Париже. На момент бракосочетания Дмитрию было 35 лет, Лолите - 47. Пару разница в возрасте не смущала.

В интервью Милявская признавалась, что, наконец, по-настоящему счастлива. Нового супруга приняла и ее дочь Ева, хотя к предыдущим избранникам относилась насто-



Узнав об измене молодого мужа, Лолита даже выплатила ему отступные - лишь бы исчез из ее жизни



Дочь Лолиты до сих пор живет с бабушкой. Врачи ставили ей диагноз синдром Дауна, однако сегодня девушка делает большие успехи

женно. Семь лет брака действительно оказались безоблачными, но потом Дмитрий начал стремительно меняться. В 2019 году союз распался, а Лолита узнала немало неприятных подробностей о своем избраннике. Оказалось, под видом БАДов он подсовывал ей лекарства, а еще изменял.

Певице было непросто расстаться с Дмитрием без грязи и обвинений, но она справилась. О своей сопернице Лолита мудро сказала: «Я ей этого мужчину подарила!» Освободившись от старых уз, она начала покорять новые высоты. Дебютировала в театре, снялась в сериале «Актрисы» режиссеров Валерия Тодоровского и Федора Бондарчука. А еще закрутила роман.

Недавно Лолита призналась: зарегистрировать с новым поклонником отношения она пока не собирается. Певица шутит: «Мой паспорт немножко подустал». Пожалуй, она может позволить себе любые вольности. Например, к своему 60-летию в ноябре 2023 года Лолита планирует устроить фотосессию в стиле ну.

Самоанализ



«Что люди подумают...»

А ЭТО ВАЖНО?

Умение промолчать, уступить, проявить гибкость - вот что может облегчить жизнь любого человека. Но с одним условием: если подстраиваться под других не станет его главным жизненным кредо.

Обычно подстраиваются поджелания других в ущерб своим интересам те, кто слишком тревожится по поводу того, что о них подумают окружающие. Вероятно, с самого детства родные стыдили их словами: «Тебе не совестно? Что теперь о нас люди подумают?» Для многих людей старшего поколения этот вопрос был не праздный. Чем сильней был развит в обществе культ коллективной деятельности, тем страшнее становилось потерять одобрение товарищей по стае и стать персоной нонграта.

БЫТЬ УДОБНОЙ

Марину растили правильной, послушной, хорошей девочкой. Пререкаться с окружающими было нельзя. Отказывать тоже невежливо, даже если взрослые откровенно пользовались статусом старших.

Девочке объяснили: хорошие люди всегда помогают окружающим. Марине не раз читали рассказы про пионеров, которые всегда ставили общественное выше личного. Слово «нет» и вовсе было в семье под запретом.

Родителей Марины давно уже нет в живых, но она до сих пор не научилась отказывать просящим, опасаясь общественного осуждения. Ее покладистость оборачивается тем, что женщина почти всегда остается на работе сверхурочно.

Она не может перечить свекрови. Вместо похода в выходные в театр, едет пахать на дачу, потому что соседи не должны подумать, что у тети

Вали плохая невестка. Женщина понимает, что ставит свои интересы на самое последнее место, но не решается поступать так, как хочет сама.

ОТ ФАНТАЗИИ ДО СТРАХА

Чего же боится Марина? Родители уже не осудят - она давно выросла. Состоялась и как женщина, и как профессионал.

По мнению психологов, обдумывая последствия отказа, человек сам начинает себя накручивать. В голове рождаются фантазии и сценарии, которые могут вступить в силу, как только наша героиня станет «неудобной».

И вот уже в мнимой сцене окружающие собрались вместе и пресную страдалицу. Обвиняют в равнодушии. Упрекают в эгоизме. Грозятся тем, что отплатят той же монетой. На деле и друзьям, и коллегам, и даже родственникам может быть совершенно все равно, но Марина и ей подобные об этом не ведают и продолжают жить в собственных кошмарах.

ДЕВОЧКА НА ПОБЕГУШКАХ

Екатерина перешла из одного отдела крупной компании в другой. Ей польстила возможность карьерного роста и новые интересные дела. Но очень скоро она стала девочкой на побегушках у своей начальницы. Та заезжала за ней утром на такси, потому что жила рядом. Вместе же веселее ехать на работу! Катя могла брать метро и сэкономить значительную сумму, но не решалась отказать.

Совещания сотрудников началь-

ница часто проводила в кафе. Конечно, там можно было заказать только кофе, но коллеги смело брали разнообразные блюда, и Катя стеснялась на их фоне выглядеть прижимистой. Поэтому делала заказ, который в сущности ей был не по карману.

В конечном счете, начальница завалила ее по дружбе большим количеством мелких поручений. Не решаясь поговорить об этом, Катя заболела и в итоге оказалась в больнице.

ВЫСТРОИТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

По мнению психологов, отказать начальнику тревожному человеку весьма непросто. Он переживает: что же станет с моей репутацией? А если этот инцидент выплеснется за рамки рабочего кабинета? Меня уволят, а на другую работу уже не возьмут! Что подумает остальной коллектив? Они будут осуждать за спиной.

Прокрутив все это драматическое кино на своем внутреннем проигрывателе, Екатерина заранее соглашалась выполнять то, чего ей совсем не хотелось (и то, что она был не обязана делать), только бы не портить отношения с человеком, от которого зависело ее благополучие.

Скорее всего, страхи героини были надуманны. Она хотела нравиться начальнице и боялась выглядеть в случае отказа ужасным и невоспитанным человеком.

Комментарий специалиста

ПРОБЛЕМА – В УСТАНОВКАХ!

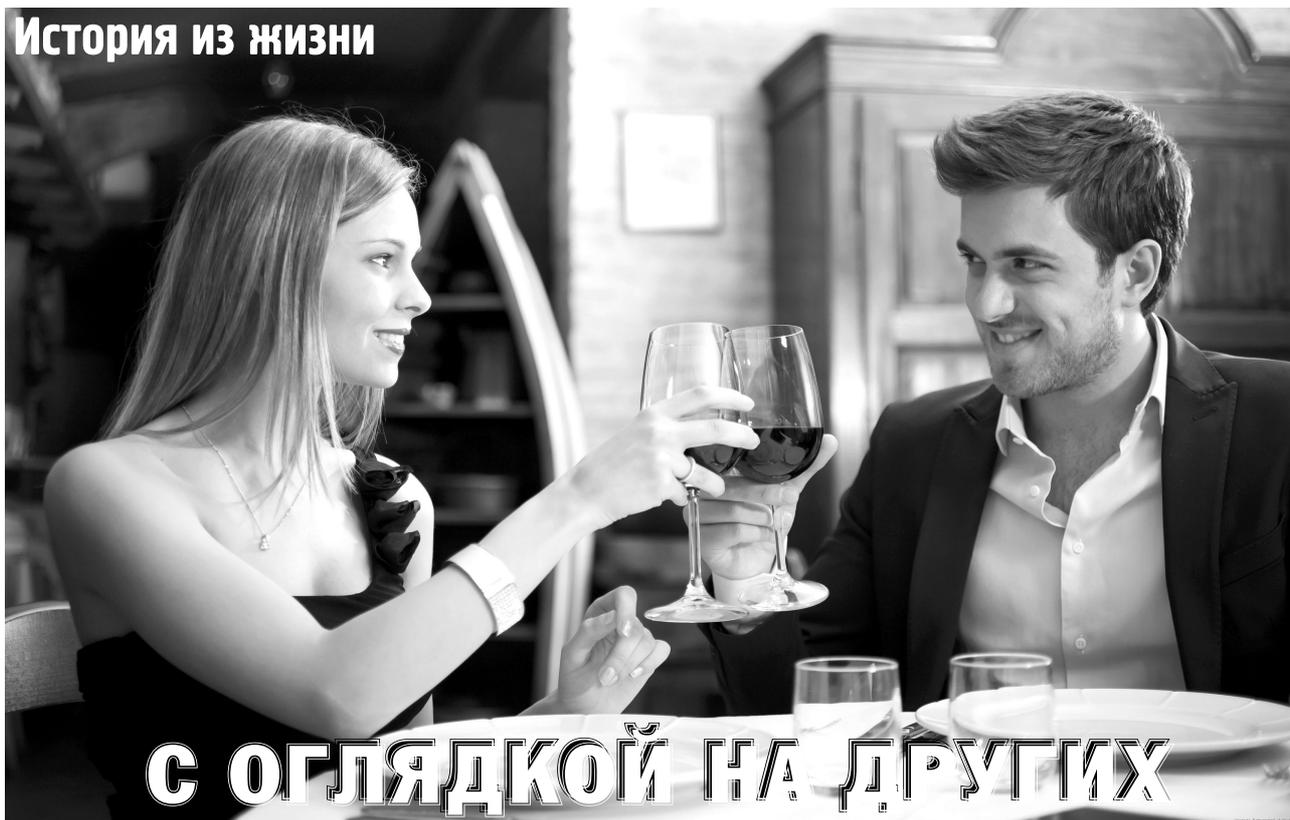
Механизм возникновения страха из-за отказа лежит в детстве и формируется в отношениях ребенка с близким окружением. Родители часто управляют детьми через страх, стыд и вину. Например, говорят: «Если ты не пойдешь в садик, мама обидится на тебя». Установки продолжают действовать и во взрослом возрасте: «Если я сделаю что-то по-своему, у этого будут последствия».

Решать вопрос можно через технику «И что тогда?» Противопоставьте страху вопрос «И что тогда произойдет?». Задайте его себе не менее пяти раз. Скорее всего, вы поймете, что ничего фатального не случится.

Также рекомендую оценить собственную «удобность» по шкале от 0 до 10, где 0 – это максимально удобный, 10 – неудобный. Допустим, у вас получилось 3. Попробуйте следующую неделю жить на 4. Начинайте говорить «нет» для начала там, где это безопасно – например, с малознакомыми людьми. Возможно, вы обнаружите, что большинство страхов из-за отказа – лишь ваши фантазии.

Ваш любимый сканворд

										Этаж в зрит. зале	Миллиардная доля
Булочная...	Содержится в бензине	Плод-кустарник		 <p>Навес над витриной</p>				Сосуд-ладан			
Работник по па (пушк.)	Мелководный залив	Алмаз						Англ. архитектор	Снедь		
Институт		Деньги, Албания						Норв. драматург	Нота		
Хищная птица	... да удал		Налаженный ход					Слухи		Вращ. часть машины	
	Часть света				Тяп...	Сахалин	Повар. судно				
			Эолова ...	Огненный камень	До свидания!						
Друг (кавк.)	Приверженец идеи	Новелла Цвейга			Для ногтей	Отбросы					
		Отрезок речи	Летний гол. убор								
	Платок (устар.)	Бараний горох	Кит. флейта			Аукцион	Время года				
"Джулия", актриса				Молочный сахар							
Объект поклонения	...де Фюнес			— Куда вы собираетесь в отпуск? — В одну из четырех Франций. — Каких?! — Которым равняется наша область.			Рига				
			Ставки оплаты труда			Дракула	...Дасев	Частица света			
	Совокупность судов	Бабочка		— Здравствуйте, доктор! — Здравствуйте, больной! — А с чего вы взяли, что я больной? — А с чего вы взяли, что я доктор?			"Бентли", модель				
						Кормовой знак	Быть... не быть				
	2 точки над буквой			Итал. драматург	Амур-дарья раньше	Точка над головой					
	Баранка	Часть жен. платья			Опорная дуга						
...Доде						Шерст. ткань					



С ОГЛЯДКОЙ НА ДРУГИХ

Многие привыкли жить с оглядкой на других людей. «Что обо мне подумают?» и другие подобные вопросы могут превратить нашу жизнь в спектакль для окружающих. Заигравшись в «правильного человека», мы рискуем забыть о собственном счастье.

У тро каждого буднего дня было для меня испытанием. Не потому, что просыпалась я с трудом, и не потому, что работу свою бухгалтерскую не любила. Просто именно по утрам, в начале трудового дня, мама любила поучить меня жизни. Рассуждения ее всегда сводились к одному вопросу: когда же я в свои двадцать восемь лет выйду замуж? Если же от маминых нравоучений просыпались мои трехлетние племянники Юра и Саша и моя младшая сестра Лиза, то квартира наполнялась гомоном, в котором я еще острее ощущала себя никчемной и одинокой. Ведь у меня не то, что семьи, даже ни одного поклонника нет...

ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Я старалась уходить из дома пораньше - до того, как мама войдет в раж, и до того, как проснутся племянники и сестра.

Лизу, которая младше меня на два года, родители всегда ставили мне в пример, хотя я была отличницей, а сестра перебивалась с тройки на четверку. Зато обаяния и артистизма ей, стройной и миниатюрной, было не занимать. Вокруг нее с шестнадцати лет постоянно крутился то один, то другой ухажер. За одного из таких поклонников Лиза и вышла замуж, когда узнала, что беременна.

Лиза привела мужа в нашу квартиру. Мама с папой жили в одной комнате, сестра с мужем и детьми - в другой, мне же приходилось ютиться на кухне: больше места в квартире не было. Мама приговаривала:

- Вся семья вместе, так и душа на месте. А кому-то стоит поторопиться с поиском мужа, а то соседи спрашивают, когда же мы старшую замуж выдадим.

Я бы и рада была выйти замуж, переехать от родителей, но из претендентов на мою руку и сердце очередь не стояла. В отличие от сестры, находить общий язык с незнакомыми людьми мне было тяжело. К тому же был у меня в голове пунктик, будто мужчина должен быть выше женщины, что с моим ростом в метр восемьдесят превращалось в настоящую проблему. Если кто-то проявлял ко мне интерес, я терялась, и любые знаки внимания игнорировала. Потом корила себя: почему бы просто не улыбнуться? Но было уже поздно...

Однажды мне в социальной сети написал бывший одноклассник. Антон пришел к нам в седьмом классе. Его отца (военного) перевели из закрытого городка на Урале в столицу. А после девятого класса Антон поступил в кадетское училище, и я его с тех пор не видела. Тем удивительнее было сообщение от бывше-

го одноклассника: «Я слышал, ты до сих пор не замужем. И я ищу спутницу жизни. Предлагаю встретиться».

Такая прямолинейность меня шокировала, поэтому, сначала я ему не ответила. А потом подумала и согласилась на свидание: редко мужчина так сразу говорит о своих серьезных намерениях.

Мы с Антоном сходили в кафе. Бывший одноклассник возмужал, даже симпатичным мне показался, а главное - он был выше меня. На свидании Антон рассказывал, какие перспективы ждут его в столичной воинской части, где он служит, рассуждал о том, что настоящему мужчине нужна верная и надежная спутница.

Видимо, я показалась Антону именно такой спутницей: на пятом свидании он без всяких объяснений в любви предложил выйти за него замуж. И я согласилась: человек не посторонний (бывший одноклассник, как-никак), профессия у него серьезная, и главное, что рядом с мужем я не буду выглядеть каланчой. А чувства... Жила я без них двадцать восемь лет. Неужели и дальше не проживу?

Больше всех радовалась моему замужеству мама. Так и сказала:

- Теперь я могу с гордостью подругам говорить, что у меня обе дочки пристроены.

ЛЮБОВЬ ПРИХОДИТ, КОГДА ЕЕ НЕ ЖДУТ

После свадьбы нам с Антоном предоставили служебное жилье, а

через шесть лет обещали и собственную квартиру. Наконец-то я не ютилась на кухне, а была сама себе хозяйкой. Антон дежурил посуточно, часто уезжал в командировки. В еде мой муж оказался неприхотлив, свободные вечера просиживал за компьютером. Родители Антона относились ко мне хорошо, а моя мама и вовсе души не чаяла в зяте-военнослужащем. Я даже считала свою семейную жизнь счастливой, пока к нам на работу не пришел новый системный администратор.

Саша был ниже меня на голову, зато язык у этого мужчины с темно-кариками, почти черными глазами был подвешен: над его анекдотами смеялись и у нас в бухгалтерии, и в экономическом отделе, и в рекламном. Но чаще всего Саша заходил в наш кабинет, мог долго сидеть за моим компьютером, что-то удалял, что-то восстанавливал. А на меня смотрел порой так пристально, что я краснела. Внушала себе, что сисадмин балует меня вниманием лишь по долгу службы: разных программ на компьютере у бухгалтера всегда много. С невольным трепетом ждала, когда же Саша заглянет в наш кабинет, и ругала себя за эту слабость - негоже замужней женщине заглядываться на другого мужчину, еще и на такого низкорослого. Когда Саша находился рядом, я не могла работать, все мысли улетучивались из головы, стоило ему улыбнуться. Словом, впервые в жизни я влюбилась...

И любовь эта оказалась взаимной. Коллеги стали полуслушать говорить, что сисадмин на меня глаз положил. В обеденный перерыв он норовил сесть за тот же столик, что и я. На корпоративе в честь дня рождения фирмы, куда я пришла одна (Антон уехал в командировку), Саша от меня ни на шаг не отходил. Сидел рядом за столом, приглашал на танец. Он был так близко, что сердце мое заходило в шальном ритме. Выпитое шампанское одновременно и расслабляло, и придавало смелость, так что я, собрав волю в кулак, прошептала Саше на ухо:

- Не надо бы нам с тобой больше танцевать. У меня ведь муж есть.

- А ты его любишь? - в лоб спросил Саша. И, не дождавшись ответа, сказал: - Разводы в нашей стране никто не отменял.

Я покраснела от волнения.

Я попыталась объяснить ему, что буду выглядеть глупо, если разведусь через полгода после свадьбы, что мама расстроится. Но то ли хмель так крепко ударил нам в голову, то ли аргументы были не слишком убедительными... Саша лишь улыбался и норовил взять меня за руку. И тогда я сбежала с корпоратива, сбежала от Саши - домой, к нелюбимому мужу.

С тех пор я старалась не встречаться с сисадмином. Если он заходил в кабинет, сразу же выходила. Подумывала даже сменить работу, чтобы не сталкиваться с Сашей каждый день, чтобы не унимать дрожь в коленях, которая охватывала меня от одного звука его голоса. Но тут проблема решилась сама собой - я забеременела. Время пролетело быстро, я ушла в декрет. И была уверена, что теперь-то моей семье ничего не угрожает, и взгляд темно-карих, почти черных глаз Саши остался в прошлом.

ПРЕДАТЕЛЬСТВО

Когда у нас с Антоном родился сын Арсений, я была вне себя от счастья. Правда, с ребенком муж мне нисколько не помогал, считал, что подобные мелочи - исключительно женская прерогатива, его же задача - родину защищать. Антон всегда был категоричным, но до декрета эта черта характера не казалась мне плохой. Сейчас же, когда кругозор моих интересов сузился до хлопот о ребенке, я осознала, что мы с мужем друг друга не понимаем, и что я едва знаю человека, с которым делю постель.

Новость о том, что муж уходит к другой, прозвучала для меня как гром среди ясного неба. Говорят, что женщина всегда чувствует измену, но я о ней не догадывалась. Может, потому, что чувств между мной и Антоном никогда не было? Муж вел себя как обычно: служил, по вечерам сидел за компьютером. В Интернете он и встретил свою любовь. Мой муж потерял голову, уволился со службы и улетел к новой возлюбленной в Омск. Отец Антона обзывал сына ничтожеством, порочащим честь мундира. Меня же призывал «бороться за семью». Но как можно бороться за то, чего и не было никогда? Мне оставалось только мысленно пожелать Антону счастья и жить дальше.

Я подала на развод, съехала со служебного жилья, ведь женой военнослужащего я больше не была. Мама предложила мне с двухлетним сыном пожить у них:

- А то соседи начнут судачить, что мы старшей дочери не помогаем.

Но я не согласилась. Опять спать на кухне, да еще и с ребенком, выслушивать мамины упреки о том, что я семью не сохранила, - сомнительное удовольствие. Очень кстати Арсению дали место в детском саду. Так что, я сняла квартиру и вышла на работу, где меня давно уже ждали коллеги, начальство.

КАКАЯ РАЗНИЦА?

Ждал меня не только начальник, но и системный администратор. Саша меня не забыл - это я поняла

сразу, как только мы взглянули друг другу в глаза. И я его не забыла: колени вновь задрожали, краска залила щеки.

Из корпоративных сплетен я узнала, что у Саши был непродолжительный роман с секретарем руководителя, но сейчас его сердце свободно. И слухи о том, что я развелась, разошлись по офису быстро.

Через неделю, после того как я вернулась на работу, Саша предложил проводить меня до дома. Я неловко пошутила:

- Будем с тобой со стороны выглядеть, как Тарапунька и Штепсель.

- А тебе не все равно, кто и что подумает? - возразил Саша и взял меня под руку.

На улице никто на нас пальцем не показывал, не смеялся, и я расслабилась. Мало ли на свете нестандартных пар? Я перестала обращать внимание на рост Саши, мне просто было хорошо рядом с ним.

Саша познакомился с моим сыном, мы вместе забирали его из детского сада и со стороны походили на обычную счастливую семью. Мы даже подумывали о том, чтобы жить вместе. Я Сашу и с родителями познакомила. Маме он не слишком приглянулся.

- Метр с кепкой, - обозвала она его. Но я пропустила эти слова мимо ушей. Прошлый мой выбор, который пришелся по душе маме, мне счастья не принес. Так зачем же забивать чужими желаниями свою голову?

Я чувствовала себя такой счастливой! Саша заботился обо мне, во всем поддерживал и вел себя как настоящий джентльмен. Сначала мне казалось, что все это просто сон, и я щипала себя за руку, хотела убедиться: это происходит на самом деле. Я наконец была довольна своей жизнью. Одного я стеснялась, рассказать коллегам о том, что мы с Сашей теперь вместе. На работу мы - по моей просьбе - приходили поодиночке, в течение трудового дня общались мало и по делу и даже обменялись порознь. Сашу это злило, мы начали ссориться. Я умоляла держать наши отношения в тайне, Саша же негодовал:

- Не понимаю, чего ты ждешь? Все и так обо всем догадываются. Какая разница, что скажут люди?

Он был прав: на работе о нашем романе догадывались. И тут я вдруг поняла: действительно, какая разница, кто что скажет?! А через несколько дней, когда одна из коллег в лоб спросила меня, когда же у нас с Сашей свадьба, я ответила коротко и ясно:

- Скоро.

Счастье касается только двоих людей, а мнение окружающих - дело десятое.



КОГДА ЗА РЕБЕНКА СТЫДНО

Когда ребенок вытворяет очередную шалость, одни родители заливаются краской, а другие переводят все в шутку. К какой категории относите себя вы?

В любой момент опозорит

Если попытаться вспомнить, сколько раз мне было стыдно за сына, пятилетнего Пашу, то пальцев на руках не хватит! Он с детства был слишком активным ребенком. Если мы выходили гулять на детскую площадку, об этом узнавал весь двор. Паша кричал, громко смеялся, прыгал. Иногда я даже делала вид, будто это не мой ребенок.

Он вообще не думает, что говорит! Недавно сказал в садике: «Сегодня такие противные котлеты

были в обед, прямо как у тебя! И такие же горелые». В другой раз заявил соседке с пышной прической: «Вы как Баба-яга!» Я чувствовала себя ужасно неловко, к тому же соседка обиделась.

Знакомые говорят, что я зря акцентирую внимание на таких ситуациях. Смешно ведь! Возможно, но мне не до смеха. Я бы предпочла, чтобы мой ребенок не выделялся среди остальных.

Ирина.

Воспитывать надо, тогда и стыдно не будет!

Те, кто оправдывает собственных непослушных детей, просто не хотят признавать очевидное: эти самые дети плохо воспитаны! Взять, например, моего Мишу. С малых лет я посвящала ему максимум своего времени. Водила на развивающие занятия, учила кушать чисто и аккуратно, развивала его ум. В итоге вырос отличный мальчик, который попросту не знает, что такое баловаться.

А что же другие? Недавний яркий пример - пришли мы с сыном и мужем в ресторан. Хотели спокойно перекусить. Ага, как же! К несчастью, мы сели в «детской зоне», где

все дети словно с цепи сорвались! Один кидался макаронами, другой пытался утопить в стакане с морсом маленькую машинку, третий скакал по диванам.

Мне пришлось сделать замечание. Что тут началось! «Какие претензии? Это же дети!», «Посмотрите, куда вы пришли!», «Может, вам поесть дома?» Я воспитана хорошо, поэтому отвечать не стала. Как, впрочем, хорошо воспитан и мой сын, который, пока все бесились, сидел и рисовал. Тоже ребенок, тоже малолетка, но спокойный и выдержанный.

Анна.

Виноват ребенок, а отчитывают меня

Прихожу я недавно в школу за своей дочкой, а на меня чуть ли не с порога налетает учительница. Говорит: «Ваша девочка отвратительно пишет сочинения!» Она трясла передо мной тетрадями ребенка, а я медленно заливалась краской.

Что самое интересное, я ведь с Танечкой занимаюсь! Мы вместе читаем, рассуждаем, пишем, но толку - никакого! Я надеялась, что учитель поможет, а она вместо этого кричит и ругается.

Я решила нанять дочери репетитора. По деньгам получается накладно, но еще раз выслушивать обвинения в свой адрес я не намерена.

Ольга.

Детям можно все! Кому не нравится - пусть не смотрят

У меня двое детей, и мне никогда не бывает за них стыдно. Да, порой девочки ведут себя не очень хорошо. Но это же дети! Я, например, привыкла к тому, что в магазинах дочки могут баловаться. Однажды им сделала замечание женщина лет сорока. Судя по ее виду, собственных детей у дамочки не было, иначе она бы точно знала, что малыши могут вести себя по-разному.

А тем мамам, которым бывает стыдно за своих детей, я бы посоветовала почитать книги по детской психологии. Точно не помешает!

Мария.

Сын - мастер что-нибудь ляпнуть!

В тот день мы опаздывали на юбилей к бабушке, поэтому вместо общественного транспорта выбрали прокатиться на такси. За рулем неожиданно оказалась женщина, но своеобразная. У нее был низкий голос, короткая стрижка, отсутствовала косметика. Неудивительно, что сын перепутал ее с мужчиной.

«Мама, а почему дядя так медленно нас везет? Мы же опоздаем!» - выдал ребенок громко. Женщина, естественно, обиделась. Сделала выговор и мне, и ребенку, да еще и прокатила после такого «с ветерком». Атмосфера была, мягко говоря, напряженной.

Но, если подумать, ребенок ведь имел все основания ошибиться! Как говорится, нечего на зеркало пенять...

Марина.

В период беременности многие жалеют женщину - ей тяжело и физически, и морально. Задумывается ли кто-то в этот момент, что происходит с мужчиной? Вряд ли. А зря!

Нередко, узнав о беременности возлюбленной, мужчины испытывают смешанные чувства. Приходит понимание, что совсем скоро их жизнь в корне изменится. И неизвестно, в какую сторону. В частности, продолжая любить будущую мать ребенка, они могут искать увлечения на стороне. И не считают, что в этом есть что-то зазорное!

НА ОБОЧИНЕ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

«У моей жены беременность протекала сложно, - рассказывает Роман. - Она несколько месяцев лежала на сохранении. Я в это время ее поддерживал, приносил фрукты, навещал, а в свободное время сидел на сайте знакомств. Не понимаю, что в этом такого, ведь дальше встреч в кафе у меня с девушками не заходило!»

Во время беременности мир женщины сужается до главной задачи - выносить и родить здорового потомство. Для этой цели организм делает все возможное - в частности, меняет гормональный фон. Отсюда и плаксивое настроение, и раздражительность, и изменения в характере.

Все ее ресурсы и энергия, часть которых раньше она отдавала мужчине, теперь устремлены на будущего малыша. А сам возлюбленный оказывается не у дел.

Мужчина начинает ощущать себя лишним, изгнанным на обочину. Многие переживают это состояние болезненно, не понимая глубинных причин приближающихся изменений. Рассуждают примерно так: «Раз я ей пока не нужен, может, она и не заметит моего отсутствия?» И со спокойной душой идут на сторону: женщина ведь все равно занята.

«Я РАЗОБРАЛСЯ С ЭТИМ ВОПРОСОМ»

Михаил признается: пока жена была беременна, он умудрился ей изменить. «А что мне оставалось делать? Врачи запретили ей вести сексуальную жизнь. А я не могу без этого... Я разобрался с этим самостоятельно, никто об измене не узнал, все хорошо. А жену свою я по-прежнему люблю!»

У женщины во время беременности уровень либидо может падать, тогда как у мужчины он остается на прежнем уровне. Как



КАК МУЖЧИНА ПРОЖИВАЕТ БЕРЕМЕННОСТЬ

быть с этой разницей в интересах? Взрослые и мудрые представители сильного пола способны потерпеть ради любимой и будущего ребенка. Но далеко не все могут похвастаться такой выдержкой.

Ситуация может усугубиться после родов. Женщина, увлеченная материнством, зачастую далеко не сразу возвращается к сексуальной жизни в полном объеме. А мужчине «надо»! Для него это почти технический вопрос. Более того, многие признаются, что таким образом они якобы сохраняют семью. Ведь куда лучше разок изменить, вместо того, чтобы идти и сразу подавать на развод.

ОН ВСЕ ЕЩЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЕН?

«Я не изменял жене! - с ходу признается Евгений, однако уточняет. - Но во время ее беременности позволял флирт с другими женщинами. Мне нужно было получить подтверждение того, что я все еще нравлюсь противоположному полу! У жены - вечный токсикоз, мне даже стало казаться, что ее тошнит от меня... Успокоился я лишь тогда, когда убедился, что все еще интересен женщинам».

Всем нужна стабильность, и мужчины - не исключение. В частности, им все время хочется знать, что они

все еще являются конкурентоспособными самцами. Хорошо, когда это ощущение дарит законная жена. Но во время беременности данная функция у нее может попросту западать. Как тогда быть?

Флирт большинство мужчин вообще не относят к измене. Подумаешь, сказал комплимент коллеге или возобновил переписку со старой знакомой. О том, что это может быть неприятно жене, задумываются немногие.

ОНА СТАЛА ДРУГОЙ...

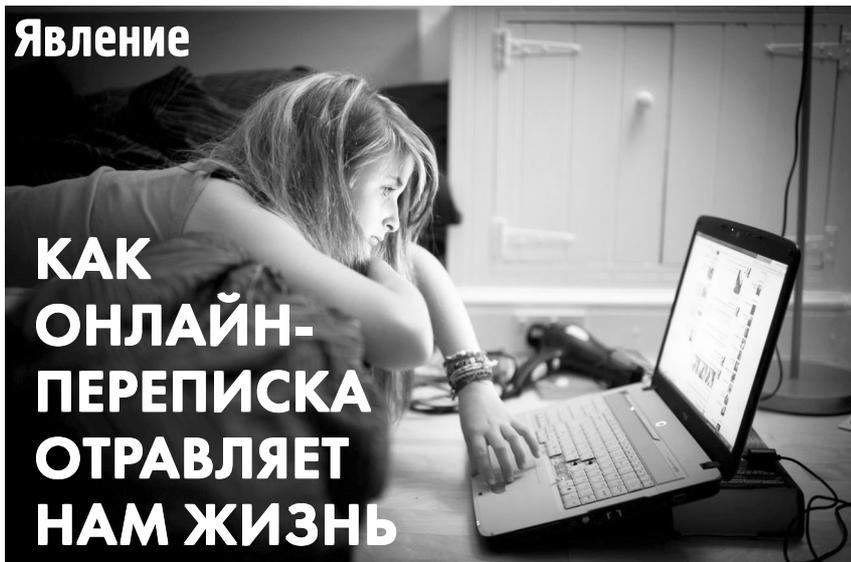
Игорь делится своей болью: «Представляете, моя жена, всегда носившая 42-й размер, за время беременности "доросла" до 50-го! Она ест в буквальном смысле за двоих и совершенно не следит за фигурой. С либидо у нее все в порядке, но она явно не задумывается, что нужно быть привлекательной для того, чтобы мужчине захотелось выполнять свой супружеский долг. Теперь у нас дилемма...»

Изменения во внешности женщины далеко не каждый мужчина воспринимает адекватно. Вроде и все понимает - беременность, гормоны - и все же продолжает любить глазами. А они вместо былой фигуры в красивом белье видят необъятные размеры в трусах-пantalонах и бюстгалтере для кормящих.

ПОНЯТЬ, ПРОСТИТЬ...

Не стоит оправдывать тех мужчин, которые не готовы терпеть малейшие неудобства во время ожидания появления ребенка на свет. Но и женщинам нужно постараться поставить себя на их место. Для мужчин это также волнительный период. Меняется все вокруг - его собственное эмоциональное состояние, женщина рядом, обстоятельства. Иногда единственным желанием становится вернуть все обратно, когда жена была стройной, беззаботной и не обремененной материнством. Вот почему так важно и во время беременности, и после родов находить время для сюрпризов, свиданий и возможностей поддержания личной жизни на должном уровне. От этого выиграют все!

КАК ОНЛАЙН- ПЕРЕПИСКА ОТРАВЛЯЕТ НАМ ЖИЗНЬ



В последнее десятилетие на смену телефонным звонкам и разговорам с глазу на глаз пришла переписка в мессенджерах и социальных сетях. Этот способ общения принес нам новые проблемы.

Разумеется, у онлайн-переписки есть свои плюсы. Мессенджеры помогают нам всегда быть на связи с близкими людьми, мы можем делиться не только новостями, но и фотографиями, ссылками, полезной информацией, на онлайн-сообщение можно ответить в любое удобное время. Однако такой способ общения зачастую становится причиной недопонимания и портит отношения с окружающими.

ИСПОРЧЕННЫЙ ТЕЛЕФОН

В детстве мы играли в «испорченный телефон», когда нужно было по цепочке передать сообщение, не потеряв при этом изначального смысла. Удавалось это далеко не всегда. Онлайн-переписка напоминает эту игру, потому что часто у нас не получается правильно донести до адресата свои мысли и чувства.

«Помню, как в конце нулевых, когда я только начала осваивать социальные сети и мессенджеры, я оказалась в дивном новом мире, где были свой язык и свои правила общения. И однажды я попала в очень неловкое положение. Коллега написала мне, что ей нужно взять несколько дней за свой счет, потому что ее маме предстоит операция. Мне некогда было писать, поэтому я ответила коротко: «Я все поняла, ни о чем не беспокойся, LOL». Мне казалось, что LOL - это такое модное английское словечко, которое используют в переписке, когда прощаются. И я чуть не умерла со стыда, когда узнала, что LOL в переводе означает что-то вроде «ржу не могу». Коллега тогда не поняла, что смешного я нахожу в но-

вости об операции ее мамы», - рассказывает Валерия. С тех пор она больше не допускает подобных ошибок, но девушка не единственная, кто попал впросак, потому что не смог правильно выразить свои мысли в коротком сообщении.

НЕ ХОЧЕШЬ, А ОШИБЕШЬСЯ!

В онлайн-переписке отсутствует важная часть человеческого общения - жесты, мимика, интонация, язык тела. Вся эта невербальная информация остается за кадром. Приходится надеяться только на слова, но они не всегда способны передать оттенки эмоций и другие нюансы. Одно дело, когда любимый мужчина нежным голосом и с извиняющейся улыбкой мило произносит: «Извини, малыш, я сейчас занят, давай поговорим об этом позже, хорошо?» И совсем другое - получить короткое бесчувственное сообщение: «Я занят, позже поговорим».

А какие ошибки мы делаем, когда печатаем ответы на бегу или когда автозамена услужливо подкидывает свои варианты! Тогда вместо «приятного аппетита» появляется доброе пожелание «приятного аппетита». А бедные девушки с именем Юля уже не удивляются, когда вместо приветствия получают матерное слово.

Но ошибки - это еще полбеды.

Вместо безликого сообщения лучше позвоните человеку или встретитесь с ним. Личное общение не заменит ничто!

Сотрудница склада Оксана едва не потеряла работу из-за функции одновременного общения с несколькими людьми в мессенджере: «Я обсуждала с одним важным клиентом подробности заказа и параллельно переписывалась с мужем. В какой-то момент я написала супругу: «Этот новый клиент меня уже достал! Сам не знает, чего хочет, все нервы мне вымотал. Терпеть не могу таких типов». Увы, я не сразу поняла, что отправила сообщение не туда. Обиженный клиент потом позвонил начальству с жалобой на меня. Хорошо еще, что я просто лишилась премии, а ведь могли и уволить».

МНИМОЕ УДОБСТВО

Простота, удобство и доступность переписки в мессенджерах тоже могут выйти пользователям боком. Водитель Илья жалуется на свою девушку: «Она обожает переписываться в социальных сетях. Постоянно шлет мне какие-то ссылки, картинки и просто глупые сообщения. А я целый день за рулем и не могу постоянно отвлекаться на телефон. Иногда удается мельком взглянуть на сообщение, но чаще всего и на это времени нет. А девушка обижается».

Удобная опция «ответай, когда удобно» на самом Деле часто приводит к обидам. В большинстве мессенджеров видно, когда получатель просмотрел сообщение. Тогда почему же он не отвечает? Ему все равно? У него плохие новости, и он не знает, как мне их сообщить? А в это время человека просто отвлекли или в кабинет вошел шеф и смотрит на всех суровым взглядом. Тут уж не до телефонов...

ИМИТАЦИЯ БЛИЗОСТИ

Хорошо, что мессенджеры позволяют нам в любой момент пообщаться с близкими людьми. Но это означает, что и нас могут достать в любую минуту. Кто не получал от начальника сообщение в восемь часов вечера в пятницу с просьбой «быстренько просмотреть договор»? И ведь даже нельзя сделать вид, что вы не видели сообщение.

Но, пожалуй, главная проблема общения в мессенджерах в том, что они создают лишь видимость близости. Вроде бы обменялась парой сообщений с подружкой - и кажется, что вы на связи. А на самом деле, многое ли можно рассказать в переписке? «На меня сегодня накричал шеф», - «Сочувствую», - вот и все общение. За скобками остается то, какое унижение испытала подружка, как в тот момент ей хотелось провалиться сквозь землю. Так и получается, что общение становится поверхностным и безликим.

ДОЧЬ ГОВОРИТ, ЧТО Я ПЛОХАЯ МАТЬ

Моей дочери 21 год, я воспитывала ее одна - муж ушел, когда ребенку было шесть лет. Недавно дочка разоткровенничалась, признавшись, что мать из меня вышла так себе. Она сказала это между прочим, а я все никак забыть не могу...

Татьяна Никифорова.

Фраза «Все мы родом из детства» придумана неспроста. Так уж заведено, что корни многих своих бед мы ищем в прошлом. Любая детская обида, непонимание могут впоследствии вылиться в психологические проблемы. Возможно, это случай вашей дочери. Ей легче всего убедить себя в том тем, что вы ей что-то не дали в прошлом.

Главное: вы - хорошая мать! Вы и так были поставлены в непростые условия - большую часть времени воспитывали ребенка в одиночку. И никто, кроме вас, не знает, что вам пришлось пережить.

Порой близкие говорят нам неприятные вещи, которые оседают в душе. Прекрасное лекарство от этого - любовь. Пусть дочь считает, что вы в чем-то были идеальны, а вы ей ответьте: «Зато ты бы знала, как я тебя любила!» Добавьте: «И люблю сейчас!» Таким образом, вы и ее раны залечите, и своим не дадите раскрыться.



ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ РИСК?

Недавние исследования показали, что на работе (и не только) мужчины в два раза чаще идут на рискованные шаги, чем женщины. В чем же дело?

За любовь к риску у представителей сильного пола отвечает особый «ген экстрима». Он — то и заставляет мужчин рисковать, не сознавая последствий. Также в крови у мужчин повышен уровень содержания гормона адреналина и тестостерона — тех самых, которые отвечают за страсть ко всему новому.

В отличие от женщин, которым надо растить потомство и создавать домашний уют, у мужчин менее выражен инстинкт самосохранения. Именно поэтому они склонны к безрассудным поступкам.



ЛЮБОВНИК МЕНЯ БРОСИЛ!

Три года я любила мужчину, думая, что это взаимно. Да, я знала, у него есть жена и дети, но он клялся мне в чувствах! А недавно просто оборвал связь - сменил номер телефона, избегает меня, будто вычеркнул из жизни. Я в отчаянии!

Маргарита П.

Давайте говорить откровенно. Этот мужчина не был вам мужем, и вы должны были понимать: в любой момент связь с ним может оборваться. Кроме того, у него была семья, которую он не собирался бросать. На мой взгляд, здесь все очевидно.

Наверняка сейчас ваш любовник принял для себя окончательное решение: он остается с супругой. Возможно, она узнала о ваших отношениях и поставила перед ним ультиматум. Своим поведением мужчина дал вам понять: он не просто ставит точку, но еще и боится в глаза сообщить вам о своем решении. Вам нужно принять эту ситуацию как данность. Может, и к лучшему, что все так закончилось? Вы уже впустую потратили три года сво-

ей жизни, куда больше?

Не пытайтесь вернуть любовника: ни к чему хорошему это не приведет. Вокруг столько интересных мужчин, а вы зациклились на одном - окольцованном. Правильно говорят: клин клином вышибают! Попробуйте обратить внимание на других кавалеров, займитесь собой, начав совершенствоваться. А чтобы расставание с прошлым было менее болезненным, напишите любовнику письмо: в нем выразите свою боль, чувства, горечь. Бумага все стерпит. И не отправляйте послание. Сожгите или просто выбросьте его, а вместе с письмом и свои переживания по этому поводу. Вы достойны гораздо большего, чем быть запасным вариантом!

НЕ ПЕРЕНОШУ ПОХВАЛУ В ЧУЖОЙ АДРЕС

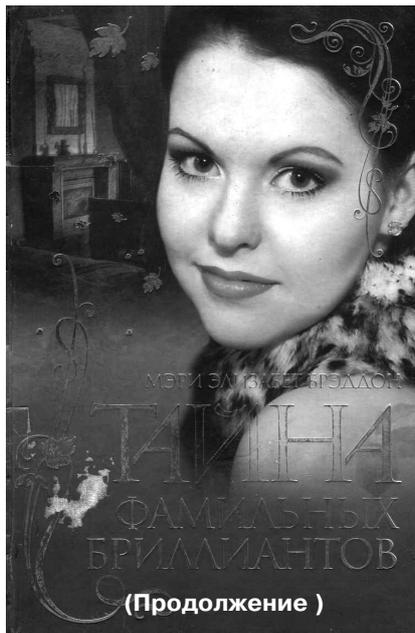
Заметила за собой, что с трудом переношу, когда кого-то при мне хвалят. Хочется сказать: «Вы просто ее не знаете, на самом деле она...» и выдать всю подноготную. Что со мной?

Наталья.

Наталья, похоже, вы попросту начинаете завидовать тому, о ком говорят хорошо в вашем присутствии.

Это заведомо ложный путь. Озвучите вслух свои мысли - наживете себе врагов. Будете замалчивать их - начнете грызть себя изнутри. Важно изменить отношение к себе и людям. Подумайте, что вы можете сделать сейчас, чтобы завтра хвалили не вашу коллегу, а вас? Или чтобы мужчины оборачивались

вслед не вашей подруге, а вам? Вам стоит научиться радоваться за других. Вы даже не представляете, сколько энергии в себе несет способность улыбнуться чужим успехам. Поначалу придется вырабатывать это в себе. Хочется позавидовать, а вы вслух говорите: «Я рада, что моя знакомая выходит замуж! Она так долго этого ждала!» Повторяйте это себе без конца, пока у вас не сформируется новый паттерн поведения.



Генри Дунбар тотчас рассказал приезжим роковую повесть об убийстве Вильмота. Они были очень поражены, и Балдерби воскликнул:

— Да где же Самсон Вильмот? Я ведь его послал к вам навстречу, так как он — единственный человек в банке, который вас помнит.

— По словам брата, Самсон заболел, — отвечал Дунбар. — Джозеф оставил бедного старика где-то на дороге.

— Он не говорил где?

— Нет, и, странно сказать, я забыл его об этом спросить. Бедный Вильмот все забавлял меня рассказами о прошлом, и потому мы очень мало говорили с ним о настоящем.

— Самсон, должно быть, очень болен, — воскликнул мистер Балдерби. — Иначе он бы вернулся в контору, чтобы рассказать о случившемся.

Мистер Дунбар улыбнулся.

— Если он был слишком болен, чтобы ехать в Саутгэмптон, то уж, конечно, не мог возвратиться в Лондон, — сказал он с полнейшим равнодушием.

Мистер Балдерби был добрый человек, и потому внезапная болезнь Самсона Вильмота его очень обеспокоила.

«Бедный старик, где он, кто за ним ухаживает?» — думал Балдерби.

Артур Ловель не говорил ни слова, а сидя поодаль, следил за Генри Дунбаром.

В три часа началось следствие. Свидетелями были два ирландца: Патрик Генесей и Филипп Мурток, нашедшие тело убитого в ручье близ Сен-Кросса; доктор, мистер Крикльвуд; церковный сторож, видевший и говоривший с мистером

ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

Дунбаром и его слугой; хозяин «Джорджа» и лакей, принимавший приезжих и готовивший обед мистеру Дунбару, наконец, сам мистер Дунбар. Комната была полна народу, ибо к этому времени весть о страшном убийстве разнеслась по всей округе. Тут были и значительные люди, среди прочих сэр Арден Весторп, один из судей графства, живших в Винчестере. Артур Ловель, мистер Балдерби и англо-индиец находились несколько поодаль от других.

Присяжные сидели по обе стороны длинного стола из красного дерева; коронер занимал председательское место.

Но прежде чем начался допрос, свидетелей и присяжных повели в мрачную комнату, где на длинном столе лежал труп убитого. Артур Ловель пошел с ними, и доктор приступил к осмотру тела для освидетельствования причины неожиданной смерти несчастного.

Лицо убитого почернело и носило явные признаки душения. Коронер и присяжные смотрели на это страшное лицо с ужасом и удивлением. Часто случается, что роковой удар, прямо вонзаясь в сердце несчастного, оставляет лицо его столь же спокойным, как лицо спящего младенца. Но тут было совершенно противоположное: лицо мертвеца ясно говорило, что он был убит; на нем были написаны и ужас, и удивление, и агония внезапной смерти.

Присяжные поговорили несколько минут между собой едва слышным шепотом, задали несколько вопросов доктору и тихо вышли из роковой комнаты.

Факты этого дела были очень просты и несложны, и потому потребовалось немного для их признания судебным порядком. Но ни одно из представленных показаний не проливало света на роковую тайну.

Артур Ловель, следивший за делом в качестве адвоката мистера Дунбара, задал несколько вопросов свидетелям. Первым допросили самого Генри Дунбара. Он рассказал очень просто и ясно все, что случилось с той самой минуты, когда он вышел на берег в Саутгэмптоне.

— Сходя с парохода, я встретил покойного, который меня ждал. Он сказал, что явился вместо человека, посланного мне навстречу. Он

сначала показался мне совершенно незнакомым, то есть я не узнал в нем лакея, служившего мне до моего отъезда из Англии, тридцать пять лет тому назад. Но он после назвал свое имя и объяснил, что встретил брата Самсона Вильмота в Лондоне 16-го числа и вместе с ним отправился в Саутгэмптон; но по дороге брат его, бывший гораздо старше его, вдруг занемог, и потому они расстались.

Мистер Дунбар рассказал все это самым спокойным, уверенным тоном. Он говорил даже слишком спокойно и уверенно, словно выучил свою речь наизусть.

Артур Ловель, пристально следя за ним, удивлялся этому тону. Свидетели, даже совершенно посторонние делу, обыкновенно при допросе смущаются, теряют присутствие духа, противоречат себе. Но Генри Дунбар ничуть не был смущен ужасным происшествием. Он был бледен; но его сжатые губы, гордая осанка и самоуверенный взгляд свидетельствовали о крепких нервах и могучем уме.

«Человек этот железный, — подумал Артур Ловель, — он или великий человек, или злодей. Я боюсь решить, который из них».

— В каком месте, по словам покойного Джозефа Вильмота, он оставил своего брата Самсона, мистер Дунбар? — спросил коронер.

— Я не помню, говорил ли он мне об этом.

Коронер задумчиво провел рукой по подбородку.

— Жаль, — сказал он, — свидетельство Самсона, быть может, пролило бы какой-нибудь свет на это темное дело.

После этого мистер Дунбар рассказал окончание своей истории, описал завтрак в Саутгэмптоне, путешествие из Саутгэмптона в Винчестер и прогулку к лугам, близ Сен-Кросса.

— Можете ли вы сказать, в каком именно месте вы расстались с покойным? — спросил коронер.

— Нет, — отвечал мистер Дунбар. — Вы не должны забывать, что я иностранец в Англии. Я не бывал в этих местах с самого детства. Мой старый товарищ, Майкл Марстон, пока я был в Индии, женился и поселился в местечке Фернс. Прибыв в Саутгэмптон, я увидел, что у меня есть несколько свободных часов до отхода лондонского поезда, и я решил посетить своего старого дру-

га. С сожалением узнал я здесь, что он давно умер, но мне хотелось увидеть его бедную вдову и расспросить ее о муже. Мы отправились с Джозефом Вильмотом через церковный двор к Сен-Кроссу. Сторож нас видел и говорил с нами, когда мы проходили мимо собора.

Церковный сторож, стоявший в группе свидетелей, тут воскликнул:

— Да, сэръ, я вас видел, я это очень хорошо помню.

— В котором часу вы вышли из отеля «Джордж»?

— Немного поуже четырех часов.

— Куда же вы пошли?

— Я прошел, — отвечал очень смело мистер Дунбар, — рука об руку с покойным по аллее, посаженной деревьями, с четверть мили, намереваясь, как я уже сказал, навестить вдову Майкла Марстона; но я в последние годы вел очень сидячий образ жизни, а жара была нестерпимая, потому я вскоре устал и не мог идти далее. Тогда я послал Джозефа Вильмота в Фернс, чтобы спросить у миссис Марстон, в котором часу она могла меня принять, а сам возвратился к собору, куда должен был прийти с ответом и Джозеф Вильмот.

— Он должен был встретить вас у собора? Почему же вы не велели ему прямо идти в отель? Зачем вы ждали у собора?

Артур Ловель посмотрел на своего клиента с каким-то странным выражением лица.

Если Генри Дунбар был бледен, то его адвокат был еще беднее.

Присяжные с удивлением глядели на коронера, словно они испугались его дерзости по отношению к человеку, стоявшему во главе богатого банкирского дома.

Как смел он, получавший не более пятисот фунтов в год, сомневаться в показаниях или дерзко допрашивать миллионера Генри Дунбара?!

Англо-индиец презрительно улыбнулся. Он стоял в очень небрежной позе, играя золотой цепочкой на часах. Лучи солнца из отворенного окна падали прямо на его лицо, но он не отворачивался от солнечного света, а надменно смотрел в глаза солнцу, коронеру, присяжным, Артуру Ловелю. Нимало не смущенный, хладнокровный, спокойный, словно в гостинице, стоял Генри Дунбар и решительно рассказывал горькую повесть неожиданной смерти своего слуги.

«Да, — думал Артур Ловель, не сводя с него глаз, — нервы у этого человека железные».

XII В ТЮРЬМЕ

Коронер повторил свой вопрос:

— Почему вы назначили свидание

Вильмоту в соборе, мистер Дунбар?

— Потому что мне так хотелось, — отвечал англо-индиец очень хладнокровно. — Мы совсем по-приятельски сошлись с ним, а мне вздумалось осмотреть собор. Я думал, что Вильмот успеет возвратиться из Фернса, чтоб обойти часть старинного здания вместе со мной. Он был человек очень неглупый, и беседа его мне очень нравилась.

— Но чтобы пройти в Фернс и обратно, нужно немало времени.

— Может быть, — отвечал мистер Дунбар, — я не имел никакого понятия о расстоянии и времени не рассчитывал, а просто сказал Вильмоту: «Я пойду, посмотрю собор и там буду вас ожидать», и просил его поторопиться.

— И больше ничего между вами не происходило?

— Ничего. Я прошел прямо в собор.

— И ожидали Вильмота там?

— Да. Я ждал до того времени, к которому заказал обед в гостинице «Джордж».

Наступило непродолжительное молчание; коронер глубоко задумался.

— Я вынужден задать вам еще один вопрос, мистер Дунбар, — сказал он нерешительно.

— Я готов отвечать на все вопросы, какие вам угодно будет предлагать, — отвечал мистер Дунбар совершенно спокойно.

— Были ли вы в хороших отношениях с покойным?

— Я только что сказал, что мы сошлись с ним по-приятельски. Я нашел в нем очень занимательного собеседника. Он вел себя как джентльмен. Не знаю, где он успел получить образование, но он, очевидно, был человек образованный.

— Я понимаю, что вы были с ним в хороших отношениях в последнее время, перед самой его смертью; но прежде...

Мистер Дунбар улыбнулся.

— Я пробыл тридцать пять лет в Индии, — заметил он.

— Так. Но перед отъездом в Индию не было ли у вас какой неприятности, какой-либо ссоры, вражды с покойным?

Лицо мистера Дунбара вдруг вспыхнуло, брови сдвинулись; видно, и его самообладание имело границы и не устояло против горестных воспоминаний прошлого.

— Нет, — сказал он решительно, — я никогда с ним не ссорился.

— И не было повода к ссоре между вами?

— Я не понимаю вашего вопроса. Я сказал, что никогда с ним не ссорился.

— Положим, что нет; но между вами могла быть скрытая вражда,

подавленное, затаенное чувство, более сильное, чем открытая злоба. Не было ли чего подобного между вами?

— С моей стороны, по крайней мере, ничего подобного не было.

— А со стороны покойного?

Мистер Дунбар взглянул украдкой на Вильяма Балдерби.

Младший товарищ фирмы потупился при этом взгляде.

Будь винчестерский коронер человеком умным и опытным, он заметил бы этот взгляд мистера Дунбара и понял бы, что младшему товарищу известно кое-что о прежних отношениях покойника с главой фирмы. Но коронер не был искусным следователем и не заметил взгляда, брошенного вскользь мистером Дунбаром.

— Да, — отвечал англо-индиец, — Джозеф Вильмот, помнится, имел что-то против меня, перед моим отъездом в Калькутту; но мы покончили с ним это дело миролюбиво в Саутгэмптоне, и я обещал ему пенсию.

— Вы обещали ему пенсию?

— Да, небольшую, всего пятьдесят фунтов в год; но он остался вполне доволен моим обещанием.

— Значит, он имел какое-нибудь право на вознаграждение с вашей стороны?

— Нет, он вовсе не имел права требовать этого от меня, — возразил мистер Дунбар с достоинством.

Разумеется, не очень-то приятно было почтенному миллионеру отвечать на подобные расспросы дерзкого гемпширского коронера. Присяжные, очевидно, сочувствовали банкиру. Коронер казался озадаченным.

— Если покойник не имел на то права, то зачем вы назначили ему пенсию? — спросил он, помолчав с минуту.

— Я назначил ему пенсию за старую дружбу, — отвечал мистер Дунбар. — Джозеф Вильмот был моим любимцем тридцать пять лет тому назад, когда он служил у нас. Мы оба были молодые люди. Я думаю, что он очень любил меня, и мне нравился.

— Долго ли вы оставались в роце с покойным?

— Минут десять, не более.

— Не можете ли вы описать место, где вы с ним расстались?

— Не знаю, сумею ли; но на месте я, наверное, мог бы указать, где мы расстались.

— Сколько времени прошло с тех пор, как вы вышли вместе с церковного подворья, до того времени, как вы воротились один?

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



КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЮ СУДЬБУ

Нейрографика подойдет всем, кто хочет изменить свою жизнь в любой сфере - любви, карьере, здоровье и т.д. Причем, уметь рисовать совсем не обязательно!

Арт-метод трансформации в 2014 году придумал психолог и коуч Павел Пискарев. За почти десять лет его методу обучились тысячи людей, которые сегодня могут сказать: «Это в корне изменило мою жизнь!»

Как это работает

Нейрографика - это не просто рисование, а метод работы с мышлением через рисунок. Каждый из нас полон ограничений, страхов, предрассудков, привычек. Мы ходим одними и теми же маршрутами, предсказуемо реагируем на любые раздражители. Другими словами, нейронные связи в нашем мозгу давно сложились в готовые рисунки, паттерны поведения, которые управляют нашей жизнью. Нейрографика как раз позволяет их разрушить. В процессе такого рисования мы в буквальном смысле меняем свою судьбу путем создания новых нейронных связей. Мозг получает новые сигналы, что позволяет нам поступать иначе в привычных ситуациях, а значит, менять свою жизнь.

Все начинается с линии

Самое главное в данном методе рисования - нейрографическая линия. Ее отличают две особенности. Во-первых, эта линия не повторяется на каждом участке пути (то есть, это не синусоида). Во-вторых, она идет туда, где человек не ожидает ее увидеть. Со стороны это может походить на свободное рисование, но это не так. Линия ведется осознанно, но направляет

ее наш мозг. Она внезапно может повернуться на 180°, а может пойти влево, несмотря на то, что ранее придерживалась другого курса. Важно при ее ведении не отрывать руку и не останавливаться!

Именно нейрографические линии помогают создавать новые нейронные связи. Но когда они пересекаются, образуются углы. Они представляют собой трудности, которые могут возникнуть на пути у человека. Эти углы на рисунке в обязательном порядке необходимо закруглять - и острые, и тупые, и прямые.

Приступаем к рисованию

Вам понадобится чистый лист бумаги (лучше, если она будет плотной), маркер или линер средней толщины, а также цветные карандаши или фломастеры.

Задаем тему

Она должна быть сформулирована утвердительно в виде желания. Например: «Я финансово обеспечена и ежемесячно получаю N-й доход». Далее в течение двух минут напишите ассоциации (не менее 20 штук), которые у вас возникают на эту тему. Только после этого нужно приступать к рисованию.

Создаем композицию

Ее внешний вид зависит от алгоритма, который вы рисуете. Основные - Алгоритм Снятия Ограничений и Алгоритм Выявления Намерений. Есть и другие - на улучшения в финансовой, любовной и прочих сферах. Большинство из

них можно найти в свободном доступе. Например, в некоторых алгоритмах композиция будет выглядеть как размашистый росчерк на бумаге.

Округляем

Все пересечения линий необходимо округлить. Это помогает накапливать энергию и решать спорные внутренние вопросы.

Интегрируем

Необходимо объединить композицию с остальной поверхностью листа. Для этого рисуются дополнительные нейрографические линии.

Раскрашиваем

Этот шаг называется архитипированием и имеет важное правило - цветом должны быть объединены как минимум два соседних элемента. Некоторые можно по желанию оставлять не раскрашенными. Цвета каждый подбирает на свое усмотрение.

Выделяем главное

В завершении важно выделить на рисунке несколько основных для вас линий (они могут оказаться любимыми). Их нужно сделать более четкими, тем самым запустив энергию желания. Еще один шаг - определение фигуры фиксации (их может быть несколько). Ее также следует выделить четче остальных. Как правило, она имеет гармоничную форму круга.

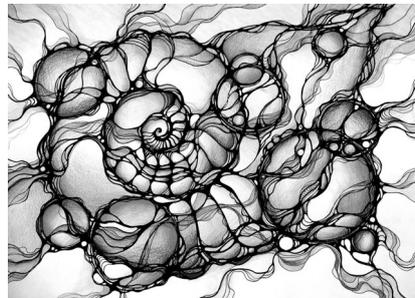
Как много вопросов!

Вот несколько вопросов, которые наиболее распространены.

Можно ли рисовать красками? Нет, в приоритете карандаши, фломастеры, маркеры, гелевые ручки - то, что позволяет раскрашивать штрихами. Должна быть задействована мелкая моторика!

Когда результат? Чаще всего один созданный рисунок ничего не меняет. Специалисты говорят: «Сначала нарисуйте 20 рисунков на одну и ту же тему, прежде чем говорить, что нейрографика не работает».

Какие эмоции ждать? В процессе рисования и/или раскрашивания человек может плакать, смеяться, ему может стать плохо или хорошо. Происходит трансформация в мозгу, так что возможны любые эмоции.



Алгоритм «Нейролотос» идеален для гармонизации отношений с противоположным полом

Когда в новостях рассказывают об очередной жертве мошенничества, многие удивляются: «О чем он только думал? Вот я бы...» Кажется, что взрослый, опытный и умный человек должен распознать обман довольно быстро. Однако все не так однозначно. В эту ловушку может попасться каждый.

В зоне риска все!

Согласно исследованию, проведенному в США, люди с высоким уровнем интеллекта попадают в руки мошенников не реже других. Не спасает и уровень образования. Те, кто получил диплом вуза, точно так же, как и те, кто его не получил, переводят средства неизвестным, чтобы «защитить свой банковский счет» или «оплатить комиссию за выигрыш в лотерею».

Распространенное мнение: обманывают, в основном, пожилых. А молодость - это что-то вроде иммунитета от мошенников. Однако, по последним данным, люди до 34 лет чаще остальных теряют свои деньги в результате столкновения с нечестными на руку незнакомцами. Все дело в том, что интернет-мошенничество набирает обороты. А Интернетом пользуются, в основном, молодые люди.

Срочность и стресс

Итак, жертвой обмана может стать любой человек, оказавшийся в подходящих для этого условиях. Например, в руки мошенников часто попадают те, кто страдает от стресса, неопределенности в жизни и... одиночества. В последнем случае жертве просто не с кем посоветоваться.

Незнакомцы, представившись кем угодно, могут наступить на больную мозоль или пообещать исполнение давней мечты. Например, так: «Вы стали победителем в розыгрыше. На выигранные деньги вы отправитесь в путешествие по всему миру». В подобных обстоятельствах нередко тревожные сигналы являются неочевидными. Ну, и, конечно, излюбленный прием мошенников - срочность. Когда действовать нужно быстро, человек может запаниковать и последовать инструкции от обманщика: «Ваши банковские счета под угрозой, необходимо в течение часа перевести средства», «Вы оштрафованы за просмотр фильмов



ПОЧЕМУ МЫ ВЕРИМ МОШЕННИКАМ?

Люди продолжают переводить деньги незнакомцам и сообщать свои пароли якобы службе безопасности банка. Как же мошенникам удается нас обманывать?

для взрослых. Если оплатите сегодня, никто не узнает об этом». Срочность - синоним стресса. В этот момент у человека учащается сердцебиение, кровь приливает к мышцам, выделяется гормон стресса кортизол.

Изогранные манипуляции

Роберт Чалдини, американский психолог, выявил несколько техник, которыми пользуются мошенники, когда убеждают отдать им деньги.

Последовательность. Незнакомец, позвонив жертве, может начать диалог с невинных вопросов: «Какое у вас настроение?», «Как вы себя чувствуете?» Если человек отвечает на них, то это увеличивает шансы на то, что чуть позже он ответит и на более личные вопросы. Например, проговорится о кодовом слове, необходимом для совершения банковских операций.

Страх упущенных возможностей. Желание разбогатеть, не прикладывая усилий, значительно повышает риск лишиться своих накоплений. Мошенник обязательно воспользуется этим: «Предложение действует только сегодня, завтра вы уже не сможете так выгодно вложить свои средства».

Сходство. Как правило, нам нравятся люди, похожие на нас, - они вызывают доверие. Нечистые на руку незнакомцы в разговоре с будущей жертвой пытаются нащупать общие темы, чтобы создать видимость дружеских отношений. А потом запустить руку в кошелек новоиспеченного друга.

✓ **Главный фактор риска – частота использования интернета. Вероятность столкнуться с мошенником вырастает на 25%, если человек заходит в социальные сети больше 2 раз в день.**

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ?

Те, кто потерял деньги из-за аферистов, редко становятся их жертвами снова. По крайней мере, в течение двух последующих лет - такова статистика. Негативный опыт заставляет их критически оценивать все поступающие предложения.

Другой способ защитить себя - учиться на ошибках остальных. Регулярно изучайте новые случаи мошенничества, читайте об этом в социальных

сетях и СМИ, чтобы в случае чего быть готовыми к встрече с обманщиками. Вот еще несколько советов от психологов.

1. Будьте критичны к себе. Уверенность в том, что вы точно не попадетесь на удочку, повышает риск оказаться обманутыми.

2. Возьмите паузу. Нужно принять решение в короткие сроки? Отложите проблему хотя бы на час - возможно,

вы поймете, что совершаете ошибку.

3. Обратите внимание на речь собеседника. Если он говорит без запинки, словно читает с листочка, скорее всего, так и есть. Мошенник подготовился к разговору с вами заранее с определенной целью.

4. Доверяйте первоначальным ощущениям. В начале диалога у вас может появиться сомнение в том, что собеседнику можно доверять. Не старайтесь избавиться от этого чувства. Доверяйте своему внутреннему чутью.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ПЛАСТИКОВЫМ ОКНАМ НУЖЕН ОСОБЫЙ УХОД

Например, старый добрый способ натирать стекла до блеска газетами для них не подходит.

* Мыть окна начинайте с самого верха. Протрите карнизы, соберите пыль и паутину с потолка и откосов. Потом протрите рамы влажной тряпкой с мыльным раствором. Использовать можно любое моющее средство, даже для посуды. В конце уборки смажьте металлическую фурнитуру специальным маслом, а резинки - силиконом, тогда окно прослужит дольше. Обязательно очистите дренажные отверстия: когда они засоряются, нарушается герметичность окон.

* Чтобы удалить пятна с пластикового подоконника, воспользуйтесь сред-

ством для мытья посуды или пятновыводителем для белья.

* Стекла пластиковых окон более чувствительные по сравнению со стеклами деревянных. Последние можно и газетами тереть, и краску ножом соскабливать, и любое моющее средство использовать. Со стекол пластиковых окон загрязнения удаляют при помощи мягких губок, салфеток и бумажных полотенец. Откажитесь от использования растворителей и моющих средств с абразивами, кислотами или щелочью. Не пользуйтесь порошками, ведь они могут поцарапать поверхность.

Лучше всего подходят гели. Средства со спиртом и аммиаком тоже можно использовать.

Как и в случае с обычными стеклами, приготовьте две салфетки: одной будете наносить средство и стирать грязь, а другой высушивать, не допуская образования разводов. Первой надо протереть дважды: сначала щедро намочите и уберите грязь и пыль. Затем хорошо отожмите и снимите лишнюю влагу. После используйте сухую тряпку, натирая стекло до зеркального блеска.

Раствор для мытья стекол можно приготовить самим. Растворите в 1 л воды 1 ст. ложку крахмала. Или смешайте 40 мл воды, 60 мл глицерина и 3 капли нашатыря.

РЕШИЛИ КУПИТЬ МОЙКУ ИЗ НЕРЖАВЕЙКИ?

Возьмите с собой в магазин магнит. Он поможет определить качество металла, из которого сделана мойка. Дело в том, что настоящие нержавейки не притягивают магнит. Если же магнит прилипнет к мойке, подумайте, стоит ли ее покупать. Ведь, скорее всего, изделие некачественное, и в скором времени на нем появится ржавчина.

Анатолий.



Зубная паста –

МОЯ ЛЮБИМАЯ ПОМОЩНИЦА

У меня аллергия на химические чистящие средства. Поэтому стараюсь пользоваться ими как можно меньше. Очистить налет на смесителе, пригоревший жир на плите мне помогает зубная паста. В союзе с грубой щеткой она очищает даже застарелые пятна на стеклокерамике, налет на микроволновке. Небольшая горошина на салфетке помогает с легкостью оттереть капли жира на кухонном гарнитуре, налет на раковине и унитазе. Лучше всего для этих целей подходят отбеливающие пасты.

Наталья.

Комары боятся запахов

Комары чутко реагируют на ароматы. Они терпеть не могут запах гвоздики, базилика, эвкалипта, аниса, можжевельника, и не только.

1. Комары не переносят эфирные масла гвоздики, базилика, аниса и эвкалипта. Смочите маслом этих растений ватку и положите на подоконник. Можно капнуть на источник огня - в камин, на свечку или разогретую сковороду. Если идете в лес, смажьте раствором открытые участки кожи (5-10 капель на стакан воды).

2. Решили посидеть на природе у костра? Бросьте в огонь веточки можжевельника, и запах отпугнет насекомых.

3. Запах кедрового масла отпугивает не только комаров, но также мух и тараканов.

4. Ни одно насекомое не прикоснется к лицу, если умыться отваром из корней полыни. Для его приготовления залейте горсть рубленых корней 1,5 литрами воды, доведите до кипения и настаивайте 20-30 минут.

5. Эффективное средство от комаров - ломтики лимона с гвоздикой. Их можно разложить на столе или подоконниках.

6. Если хотите защитить малыша на природе, смешайте ванилин с детским кремом (1 чайн. ложка порошка на 1 ст. ложку крема). Смесь нанесите на кожу ребенка. Также можно нанести на одежду или постель несколько капель гвоздичного или эвкалиптового масла. Но будьте осторожны с маслами! Не допускайте их попадания на кожу малыша в чистом виде, обязательно разводите кремом или растительным маслом, иначе может быть сильная аллергия.

*** Не выкидывайте скорлупки от грецких орехов. Собирайте их и при посадке растений насыпайте в горшки как дренаж.**

*** Уезжаете? Комнатные растения уберите с подоконника, поставьте в центр комнаты, где они будут защищены от прямых солнечных лучей.**

Чтобы телефон служил долго

* Не заряжайте телефон при температуре ниже +10°C и выше +45°C.

* Нельзя пользоваться смартфоном во время зарядки.

* Отключайте телефон от розетки, как только он зарядится.

* Не оставляйте телефон на зарядке на ночь.



ВЫБИРАЕМ ЧАЙНИК

Какой лучше – старый добрый эмалированный или современный электрический, простой стальной или пластиковый? Попробуем разобраться.

1. Электрический. Чайники, работающие от розетки, - это просто и очень быстро. Наливаешь воду, щелкаешь выключателем - и через пару минут можно наливать чай или кофе. При этом устройства компактные, обтекаемой формы, практически невесомые в руках, да и дизайн выше всяких похвал. По мнению специалистов, такая техника приносит производителям большую прибыль благодаря низкой себестоимости и достаточно высоким ценам. Вот почему электрические чайники постоянно обновляются и модернизируются, придумываются навороты вроде дистанционного управления через мобильные приложения. Еще один плюс: их легче содержать в порядке и очищать от накипи.

Что касается минусов. Во-первых, это траты на электроэнергию. Во-вторых, если одну и ту же воду кипятить по нескольку раз (как это делают многие), она становится тяжелой и вредной для здоровья. Еще один минус - качество и надежность. Если покупаете недорогой

чайник, будьте готовы к скорым поломкам. А еще корпус могут изготовить из некачественного пластика, и тогда будете пить чай со специфическим пластиковым вкусом.

2. Обычный. Главные его достоинства – долговечность и экологичность. Он может служить годами, при этом никакого привкуса воде не дает и довольно долго сохраняет тепло. Можно выбирать между эмалированным и стальным корпусом, в принципе, они одинаково надежны. Но над вторым видом дизайнеры колдуют чаще, чем над первым. Не стоит брать популярную сейчас модель с припаиваемым дном. Большой плюс газового чайника - экономичность. Ведь газ стоит дешевле электроэнергии. Главный его минус - дизайн: эти чайники не такие красивые, как электрические. Уход за такой посудой более трудоемкий. Обычный чайник нужно регулярно чистить от накипи, мыть снаружи, тогда как у пластика такой проблемы нет.

Пригодится

Тюль снова будет белоснежным

Легкий тюль на окнах, попадая под прямые солнечные лучи, со временем становится желтоватым. Белизну можно вернуть. Сперва стряхните пыль. Пока она сухая, то легко удалится, но если намочит, то превратится в грязь и глубоко вьется в волокна. Стирайте тюль с обычным порошком для светлых тканей. После подержите 1 час в крепком соляном растворе (1 стакан поваренной соли на 5 л воды). Если за это время желтизна не отойдет полностью, сделайте новый раствор соли,

повторите замачивание и прополощите.

Как быстро отмыть микроволновку?

Поставьте в нее чашку с водой, в которую добавлена лимонная кислота или сок одного лимона. Подойдет также обычный уксус - несколько столовых ложек на чашку воды. Затем включите микроволновку на 15 минут. Потом останется только протереть печь изнутри влажной тряпкой. Если ваша микроволновка очень сильно загрязнена, то добавьте в воду с лимонным соком 1 чайн. ложку столовой соды.



КОСМЕТИЧЕСКАЯ ГЛИНА: СИЛА ПРИРОДЫ ДЛЯ МОЛОДОСТИ!

Перед применением маски сделайте тест на аллергию. Нанесите капельку на локоток. Через 15 мин нет покраснений? Можно использовать!

Белая – для упругости

Такая глина содержит фитонциды - биологически активные вещества, которые делают кожу эластичной и упругой. Возьмите 1 ст. л. порошка и разведите теплой водой (40°C) или молоком до консистенции густой сметаны. Нанесите на очищенное личико, избегая зоны вокруг глаз. Через 15 мин смойте водой.

Красная – для увлажнения

В составе этой глины присутствует соединение кремния с кислородом. Оно помогает насытить кожу влагой. Смешайте 1 ст. л. глины, 1 ст. л. измельченных овсяных хлопьев и 1 ст. л. яблочного уксуса. Нанесите на очищенное личико, кроме зоны вокруг глаз. Помассируйте круговыми движениями 1-2 мин. Затем оставьте на коже на 5 мин. Сполосните водой.

Желтая – для эластичности

Эта глина содержит медь - элемент, который запускает выработку «белка молодости» эластина. Смешайте 4 ч. л. глины с сырым яичным желтком и 2 ст. л. молока. Нанесите на чистую кожу, кроме зоны вокруг глаз. Через 15 мин смойте водой.

Черная – для питания

Состав этой глины богат минералами, которые дарят коже необходимое ей питание. Возьмите 2 ч. л. средства, разведите соком половины лимона. Добавьте 1 ст. л. воды и 2 капли розового масла. Нанесите на очищенную кожу, избегая зону вокруг глаз. Смойте водой через 15 мин.

Голубая – при высыпании

В составе голубой глины есть цинк и кремний. Они эффективно борются с прыщами и угревой сыпью. Соедините 1 ст. л. средства и 1 ст. л. сока алоэ. Разведите водой до консистенции густой сметаны. Нанесите маску на очищенное личико, избегая зону вокруг глаз. Подержите 15 мин и сполосните водой.

Серая – от морщинок

Эта глина содержит магний, железо, стронций, кварц и кальций, которые помогают разгладить морщинки. Разбавьте 2 ст. л. глины водой или молоком до консистенции сметаны. Нанесите на чистую кожу, избегая область вокруг глаз. Через 15 мин смойте маску и завершите процедуру питательным кремом.

Зеленая – для очищения

Благодаря минералам и биологическим активным веществам, эта глина обладает очищающим, смягчающим и успокаивающим действием. Соедините 1 ст. л. порошка и 1 ст. л. воды. Добавьте 2 ч. л. пюре банана. Нанесите маску на очищенное личико, минуя зону вокруг глаз. Через 15 мин смойте водой.



НОЧНОЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ В 30, 40, 50



До 30 лет можно ухаживать за кожей в упрощенном варианте. После этого рубежа арсенал средств нужно изменить. Особенно важна косметика, которая работает ночью!

Основное правило ночного ухода за кожей в любом возрасте - полноценный сон. Процессы регенерации начинаются с 22:00 и продолжаются до 04:00. В это время организм отдыхает и восстанавливается.

30+ Внимание на профилактику!

После 30 лет необходимо разделять средства на дневные и ночные. В составе ночного крема должны присутствовать: ретинол (витамин А), витамин С, пептиды, коллаген, растительные экстракты, смягчающие масла - как правило, миндальное или виноградной косточки. В некоторых ночных кремах содержатся отшелушивающие вещества - эксфолианты. Такие кремы деликатно расщепляют отмершие клетки и бережно ухаживают за кожей ночью. Особое внимание уделите очищению кожи вечером. Макияж и загрязнение удаляйте средствами без содержания спирта. Можно остановиться на бесспиртовом тонике, молочке, легкой эмульсии, мицеллярной воде. Неплохо зарекомендовала себя талая и минеральная вода. Этот вариант идеально подойдет для чувствительной и склонной к аллергии коже. Два раза в неделю вместо крема наносите на ночь специальную маску, смыть которую не нужно. Она продается с пометкой «ночная» и ложится на кожу легким слоем, который практически не ощущается. Наутро кожа будет выглядеть свежей.

40+ Время для сывороток

После 40 лет к ночному крему следует добавить антивозрастную сыворотку. В

сыворотке содержатся концентрированные вещества. Ее наносят на ночь перед кремом. Как правило, сыворотки применяются курсами: 15-20 дней раз в полгода. 2-3 раза в неделю перед сном балуйте кожу тонирующей маской, разглаживающей морщины.

1 ст. л. сухих дрожжей смешать с 1 ст. л. молока. Добавить 1 ч. л. меда и 1 ч. л. оливкового масла. Поставить на водяную баню на 10 мин. Перемешать, остудить, нанести на лицо на 20 мин., затем смыть.

Ночные средства следует наносить за час до отхода ко сну.

Из покупных масок можно рассмотреть альгинатную. Она приводит кожу в тонус и разглаживает мелкие морщины. Макияж попробуйте удалять гидрофильным маслом. Оно нежирное, при этом прекрасно справляется с увлажнением и питанием. Выбирая ночной крем, отдайте предпочтение тому варианту, в составе которого будет присутствовать компонент ресвератрол. Он является сильным антиоксидантом и ускоряет процессы регенерации в коже. Также стоит позаботиться о правильной подушке для сна. Лучше, если это будет анатомическая модель, подстраивающаяся под изгибы тела. Она поможет избежать появления дополнительных морщин.

50+ Нет пигментации

После 50 лет на коже могут появиться

пигментные пятна. С ними справятся мягкие отшелушивающие скрабы и отбеливающие маски. Вот один из рецептов.

2 ст. л. геркулеса измельчить в кофемолке. Полученную муку смешать с 2 ст. л. простокваши или жирного кефира. Нанести на очищенную кожу лица на 15-20 мин., после чего смыть теплой водой.

Вместо обычного ночного крема попробуйте двухфазный уход. Чередуйте два средства, применяя каждое по одной неделе. В составе первого должны быть увлажняющие компоненты, сохраняющие липидный барьер кожи. Это гиалуроновая и гликолевая кислоты, фитол. А во втором - присутствовать витамин С, ретинол, коллаген, которые направлены против морщин. Применяйте двухфазный уход в течение 2-3 месяцев, чтобы получить видимый результат. Перед нанесением ночного крема можно побаловать кожу масляным уходом. Для начала слегка распарьте ее с помощью компресса из горячего полотенца. Затем разотрите между пальцев пару капель любой масляной эссенции, арома- или базового масла. Вбивающими движениями нанесите их на кожу, промокните излишки бумажной салфеткой, сверху используйте крем.

ИЗ ОДНОЙ СЕРИИ

Средства для антивозрастного ухода предпочтительнее выбирать из одной серии или одной марки. Косметика работает эффективнее, если компоненты в ней сочетаются между собой и дополняют друг друга.



Коллекция рецептов



МАРИНАДЫ ДЛЯ ШАШЛЫКА

Сезон пикников объявляется открытым! А это значит, что настала пора собраться душевной компанией, насладиться теплыми деньками и вкусным шашлыком!

Какой маринад вы бы ни выбрали, обязательно уберите мясо в холодильник. При комнатной температуре оставлять блюдо не рекомендуется. Идеальное время для маринования - от 1 до 3 ч. Исключение - овощи, сыр, грибы: для них достаточно и получаса.

Для свинины

Понадобится: филе свинины - 1 кг, помидоры - 2 шт., консервированные ананасы - 500 г, розмарин - 1 веточка, кориандр - 1 ч. л., черный перец - 2 ч. л., соль - по вкусу.

Свинину нарежьте крупными кубиками, добавьте соль, перец, кориандр. Слоями выложите мясо и мяту, в центр положите розмарин. Оставьте на 2 ч. Ананасы и помидоры нарежьте дольками. Нанижите мясо, ананасы и помидоры на шпажки. Жарьте на гриле до готовности.

Для курицы по-индийски

Понадобится: куриное филе - 800 г, болгарский перец - 1 шт., белое вино - 50 мл, соевый соус - 2 ст. л., лимон - 1/2 шт., карри - 1 ч. л., соль, черный перец - по вкусу.

Курицу нарежьте крупными кубиками, добавьте соль, перец, карри, вино, соевый соус и сок половинки лимона. Положите курицу. Уберите в холодильник на 1 ч.

Болгарский перец крупно нарежьте. Нанижите мясо на шпажки, чередуя с перцем. Жарьте на гриле до полной готовности.

Крылышки терияки

Понадобится: куриные крылышки -

1 кг, апельсиновый сок - 200 мл, апельсин - 1 шт., лук - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, соевый соус - 1 ст. л., сахар - 0,5 ч. л., соль, черный перец - по вкусу.

Лук нарежьте полукольцами, чеснок пропустите через пресс. Апельсин крупно нарежьте. Добавьте сахар, соевый соус, сок, соль и перец. Выложите крылышки. Уберите в холодильник на 1 ч.

Нанижите на шпажки. Жарьте на мангале.

Сметанный маринад

Понадобится: куриное филе - 1 кг, кабачок - 1 шт., сметана - 200 г, чеснок - 1 головка, соль, черный перец - по вкусу.

Курицу нарежьте кубиками, добавьте сметану, соль, перец, чеснок. Уберите в холодильник на 2 ч.

Кабачок нарежьте слайсами, сверните рулетом. Нанижите мясо на шпажки, чередуя с кабачком. Жарьте на гриле.

Для тофу с овощами

Понадобится: тофу - 500 г, помидоры черри - 300 г, болгарский перец - 1 шт., лук - 1 шт., брокколи - 1/2 вилка, соевый соус - 2 ст. л., сухой чеснок - 1 ч. л., ягодный сироп (любой) - 1 ч. л., растительное масло - 1 ст. л.

Брокколи разделите на соцветия. Перец и тофу нарежьте кубиками. Все соедините. Добавьте соевый соус, сухой чеснок, ягодный сироп и растительное масло, перемешайте. Оставьте на 15-20 мин.

Нанижите на шпажки. Жарьте на гриле 5-7 мин.

ЗАКУСКА «МУХОМОРЫ»

5 вареных яиц, 200 г зеленого горошка, 2 огурца, 3 помидора, 1/2 чайн. ложки горчицы, соль, перец и майонез - по вкусу, несколько перьев зеленого лука, листья салата.

Срежьте острый конец каждого яйца и достаньте желток. Смешайте с горчицей измельченный лук, майонез и желтки. Посолите, поперчите и нафаршируйте белки. Помидоры разрежьте пополам, выньте немного мякоти и тоже наполните начинкой. Половинками помидоров накройте фаршированные яйца. Огурцы нарежьте кубиками, соедините с горошком и заправьте майонезом. На блюдо выложите листья салата, несколько ложек заправленного салата и в середине поставьте «мухомор». Шляпки украсьте капельками майонеза.



ОТБИВНЫЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С СЫРОМ

0,5 кг телятины (вырезка, балык), 2 яйца, 3 ст. ложки тертого сыра, растительное масло для жарки, соль и специи по вкусу, мука для панировки.

Мясо нарежьте пластами, отбейте с двух сторон, посолите, поперчите. Отбивные обваляйте в муке с обеих сторон и обмакните в яйцо. В сковороде разогрейте масло и выкладывайте отбивные. Прожарьте одну сторону, затем переверните и посыпьте сыром. Подавайте с любым гарниром.



СУП С ЛЖИВЫМИ ПЕЛЬМЕНЯМИ

Для теста: 3,5 стакана муки, 2 яйца, 1 стакан воды, соль по вкусу. Для начинки: 350 г мясного или куриного фарша, 2 средних луковицы, соль, черный перец по вкусу. Для бульона: 2,5 л воды, 4 картофелины, по 1 моркови и луковице, масло для жарки, укроп, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

Из муки, яйца и воды с солью замесите тесто. Оберните его в пленку и оставьте на 30 минут. Мелко нарежьте лук, добавьте к фаршу, посолите, поперчите и перемешайте. Картофель нарежьте кубиками, лук мелко нашинкуйте, морковь натрите на терке. Обжарьте лук и морковь. Тесто разделите на 4 части, из каждой раскатайте круг. Положите на каждый начинку и распределите нетолстым слоем. Скатайте в рулет и нарежьте его кружками толщиной 0,5 см. Положите их на доску присыпанную мукой, и уберите в морозилку. В кастрюлю налейте воду, доведите до кипения, добавьте картофель и варите до полуготовности. Опустите пельмени и варите до готовности. В конце добавьте поджарку из моркови и лука, лавровый лист и держите на огне 2 минуты. Посыпьте укропом.

С кабачками и сыром

2 средних кабачка, 400 г муки, 1 ст. ложку разрыхлителя, 1 ст. ложка соли, 1/2 чайн. ложки сахара, 150 г тертого сыра, 100 г растопленного сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан молока, перец черный молотый.

Кабачки натрите на крупной терке, добавьте муку, смешанную с разрыхлителем, и тертый сыр. Отдельно взбейте яйца, молоко, соль, сахар, перец и масло, добавьте к кабачкам и хорошо размешайте. Тесто по консистенции должно быть как густая сметана. Форму смажьте сливочным маслом и вылейте тесто. Выпекайте при 200 градусах до золотистой корочки. Готовность пирога определите зубочисткой - она должна быть сухой.



Со свежей зелени

Для теста: 1 стакан воды или молока, 5 г сухих дрожжей, 6 ст. ложек сахара, 1/4 чайн. ложки соли, 500 г муки, 100-150 г размягченного маргарина или сливочного масла, 1 яйцо и сливочное масло для смазывания. Для начинки: 4 сваренных вкрутую яйца, по 1 пучку зеле-

ОВОЩНЫЕ ПИРОГИ

Если делаете тесто для несладких пирогов заранее, поставьте его в холодильник: там оно может подходить дольше, но не давайте ему стоять более 3-х часов.

ного лука, зелени укропа и петрушки, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Приготовьте тесто: в посуду влейте теплое молоко или воду, добавьте сухие дрожжи, сахар, соль, ванилин на кончике ножа и все размешайте. Постепенно всыпьте просеянную муку и замесите тесто. Перед окончанием замеса в тесто добавьте растопленное до густоты сметаны сливочное масло или маргарин и вымесите тесто (оно должно отставать от рук). Слегка посыпьте мукой, посуду накройте и поставьте в теплое место примерно на 40-60 минут. В это время приготовьте начинку. Зелень измельчите, яйца нарежьте мелкими кубиками, сливочное масло растопите. Соедините зелень, яйца и мас-

ло, посолите по вкусу, перемешайте. Подошедшее тесто разделите на 2 части - побольше и поменьше. Большую часть раскатайте в пласт круглой формы и положите в смазанную жиром и выстеленную пергаментом круглую форму диаметром 26 см. По краям формы сделайте бортик. Выложите ровным слоем начинку, накройте вторым кругом из теста, защипите края. Из оставшегося теста вырежьте фигурки, украсьте ими верх пирога, дайте пирогу расстояться 30-40 минут. Смажьте поверхность яйцом и выпекайте 25-30 минут при 200 градусах. Готовый пирог смажьте сливочным маслом.

✓ **Дрожжи не потеряют своих свойств в течение нескольких недель, если их смешать с мукой, протереть, подсушить и положить в стакан.**



ОГОРОД В КОНТЕЙНЕРАХ

Устали от традиционных грядок? Хочется чего-то нового? Посадите овощи в контейнеры. Это простой способ быстро получить урожай.

Начнем с того, что огород в контейнерах выглядит красиво. Только представьте террасу на даче с вазонами с петуниями, бархатцами и другими яркими цветами. На стену снаружи дома можно повесить горшочки с клубникой. А под окно кухни подвесить ящик с ароматной зеленью и листовым салатом.

✓ **Контейнеры с цветами, овощами и ягодами допустимо переставлять с места на место и создавать композиции.**

Сплошные плюсы!

Эстетичность - это еще не все. Огород в контейнерах имеет ряд преимуществ.

- * Требуется меньше физических и материальных затрат по сравнению с обычным огородом. Хотя бы потому, что он меньше.
- * Позволяет получить богатый урожай с маленького участка. Контейнер можно поставить в место, не пригодное для полноценной грядки. Например, у стены сарая или на замощенной площадке возле гаража.
- * Идеален для новичков. Если вы боитесь, что не справитесь с традиционным огородом, посадите овощи и цветы в контейнеры.
- * Помогает вырастить урожай на неплодородных или целинных почвах. Некоторые разрабатывают целину несколько лет и все это время получают урожай благодаря контейнерным посадкам.

* Гораздо реже подвергается атакам почвенных вредителей, если использовать обработанную почву или магазинный грунт.

* Вы получите урожай раньше всех. Почва весной прогревается медленно, а в контейнер можно посадить растения, как только на улице потеплеет.

* Будем честны, есть у данного способа и минусы. В ограниченном объеме почвы быстрее расходуются питательные вещества и влага, а значит, такие посадки надо чаще поливать и подкармливать.

Какой контейнер выбрать?

Объем контейнера стоит выбирать, ориентируясь на растение. Чем больше его корневая система, тем крупнее должна быть емкость. Теперь остановимся подробнее на материалах.

Бетонные вазоны выглядят привлекательно, но это не самый дешевый вариант. К тому же передвигать крупные бетонные емкости будет сложно.

Керамические горшки выглядят красиво. Из горшков разного объема и формы можно составлять композиции. Такие емкости экологич-

ны, в них корни дышат, и влага удерживается довольно долго. Однако керамика - дорогой материал.

Можно посадить растения в старые **эмалированные ведра**: вторичное использование вещей сегодня популярно. Но металлические стенки сильно нагреваются на солнце, а следовательно, почва в таком контейнере будет быстро пересыхать.

Пластиковые контейнеры отличаются большим разнообразием форм и оттенков и демократичной ценой. Их удобно мыть, они легкие. Но есть минус - пластик может треснуть при скачках температуры и во время перемещения контейнера.

Некоторые используют **полиэтиленовые мешки**. Однако они быстро приходят в негодность. Как правило, за один сезон. Долше прослужат мешки, предназначенные для строительного мусора.

Не стоит забывать про **деревянные контейнеры**. В них не перегреваются корни. Правда, под воздействием влаги древесина гниет. Увеличить срок службы тары можно с помощью пропитки, которая защищает дерево от влаги и вредителей.

Что посадить?

Контейнеры подходят для выращивания разных культур. Если вы начинающий, то лучше сделать выбор в пользу компактных раннеспелых растений, которые терпимы к дефициту влаги и питательных веществ.

Хороший урожай в контейнерах дают низкорослые томаты, баклажаны, горох, огурцы, клубника, перец, редис, фасоль, зеленый лук и цветы. Можно посадить картофель, но для этого лучше использовать мешки, чтобы удобнее было добираться до клубней. Посадки в контейнерах необходимо мульчировать - это позволит снизить испарение влаги. Используйте солому, кокосовое волокно, подвяленную траву или перепревшие опилки. Застоя воды допускать нельзя, поэтому в контейнерах желательно сделать отверстия.

На дно насыпьте дренажный слой. В почву добавьте гидрогель и комплексные минеральные или органические добавки. Также стоит обустроить капельный полив.

В контейнерах удобно выращивать томаты, огурцы и клубнику.



Терна пятак	Бухгалтер						Морской парусник	Волшебство	9 Мая 1945 г.										
	Каркас		Аналог Марса у греков	Семена в земле	Брешь в будне Старинная	Гюльчатай прятала					"Тык" иголкой	Любитель много говорить	Светский модник						
Дипломат с защелкой	Обувь у кровати						Трава, болиголов	Улица Фредди Крюгера	Нитки для вышивания										
						Дымка, легкая пелена						Зфа	Спрятанные сокровища						
Мелкий дождик	Ветер с запада Юбка по колено				Макушка Француз				Крутой отход от долга	Пилка	Металл, Zп								
Скоростные шахматы	Наряд лакея	Орудия жницы				Острый зуб	Роль Миллара				Метал. отходы	Вещь в себе		Дерево планка для крыши					
			"Да будь моя...!"				"Штг Балканера"					Спутник Юпитера	Объект чтения						
Язык извивистый			"Папа" Гавроша				Груз на шнурке	Цветы в обруже	Ветер в трубе				Скотланд... Выслуга лет						
						Мощность, единица			Зверек-вонючка	Зрительный...			Река, соседка Ганга					Корабельный крюк	
Суконная куртка	Воспитательные прутья										Пикет у Думы								
					Греческая буква					Утка									
Признак для оценки	Куча удобрений						Шкафчики до скоробородки				Абразивная шкурка								

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №24

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Рот. Древко. Жако. Сип. Неолит. Холст. Лама. Ясон. Тема. Изолятор. Вуду. Мизер. Закат. Пух. Иога. Чело. Булка. Дежа. Грива. Сосед. Мир. Муштра. Грамота. Гавот. Аир. Род. Рама. Сметка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: "Колдунья". Сивуч. Досуг. Тяжеловоз. Херес. Шар. Ном. Жертва. Клич. Лимонад. Ром. Вяз. Фата. Тей. Шах. Торо. Яга. Ковер. Рис. Кол. Забег. Шарм. Слава. Береста. Укол. Импорт. Мода. Киви. Ток. Стопка. Утка. Аркада.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009

9771987160002

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.



КАКИЕ ЗАПАХИ НЕ ЛЮБЯТ КОШКИ?

Обоняние у кошек в несколько раз более чувствительно к запахам, чем у человека. И этим можно разумно пользоваться, чтобы скорректировать поведение питомца.

Эфирные масла

Ароматы эфирных масел вполне устраивают человека, но не кошек. Особенно они чувствительны к запахам розмарина и лаванды. Если смешаете их, эффект будет обеспечен! Для приготовления отпугивающего состава добавьте к 1 л воды по 3-4 капли разных масел (не более трех!). Тщательно взболтайте. Получившийся раствор залейте в пульверизатор и обработайте им особо излюбленные места питомца. Или же смочите им ватные диски и разложите их там, где лапа кота больше ступать не должна.

Цитрусовые ароматы

Говорят, они бодрят и заряжают энергией, однако усадые их почему-то терпеть не могут. В черном списке апельсины, мандарины, грейпфруты, помело, лимоны. Самый простой способ - очистить цитрус и положить его кожуру в место X. Кот и близко не подойдет! Или же выжать из цитрусовых сок (половинка плода на 1 л воды) и залить раствор в пульверизатор. Не забудьте, недостаточно распылить его всего один раз! Запах выветривается, и процедуру придется повторять.

Черный перец

Если черный перец попадет на слизистые носа, человек обязательно расчихается. С кошками все примерно также, только они нюхают перец редко - боятся. Рассыпать его в виде порошка категорически запрещается - это опасно для животного. А вот насыпать немного перца в мешочек или пакетик так, чтобы был только слышен его аромат, - пожалуйста.

Лаванда

Это может быть готовое саше для бельевого шкафа или собственноручно собранный и засушенный букетик. Главный компонент - лаванда, запах которой кошкам не по душе. Удобно, что симпатичный букет вовсе не будет выглядеть как отпугиватель.

Лук

Пожалуй, запах, свеженарезанного лука не по душе не только кошачьим, но и многим людям. Ну, что поделаешь, если ничего другого не остается... Натрите лук на терке и положите его на блюдечко в месте совершения регулярных актов кошачьего вандализма. Это удобно

делать, уходя из квартиры на несколько часов. Перед этим обязательно убедитесь, что запах животному действительно не нравится. И он не будет из интереса пытаться съесть «приманку». Это может быть весьма опасно!

Алкоголь

Хозяйка усатых питомцев опытным путем выяснили, что алкогольный амбре не нравится многим кошкам. Можно протереть нежелательные для кошки места тряпочкой, смоченной в алкоголе. Минус в том, что запах быстро выветривается. Так никакого алкоголя не напасешься...

Покупные средства

Сегодня в ветеринарных магазинах можно найти немало специальных средств для отпугивания животных. Однако хозяева жалуются: помогают они не всегда. Дело в том, что производители не рискуют пускать на продажу «тяжелую артиллерию», а потому далеко не каждый котик действительно пугается таких ароматов. Впрочем, попробовать стоит!

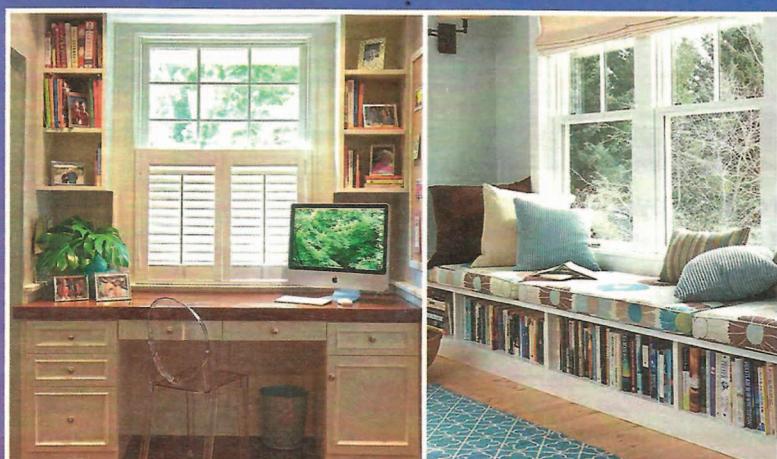
БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Не стоит забывать про главный принцип коррекции поведения животного: «Не навреди!» Прежде чем оставлять кошку наедине с тем или иным ароматом, обратите внимание, как она на него реагирует. Питомец не должен пробовать источник запаха на вкус и, тем более, откровенно есть его. Это может быть опасно! Идеальный вариант поведения - кот подошел, понюхал, поморщился и ушел.



Декор подоконника

ИНТЕРЕСНЫЕ
ИДЕИ



Дизайнеры уверены: роль подоконника в интерьере недооценена. Его можно превратить в уютный уголок, рабочее место и даже библиотеку.

В детстве многие любили сидеть на подоконнике, любоваться природой и разглядывать прохожих. Так почему бы не повернуть время вспять? Перед вами интересные идеи от экспертов.

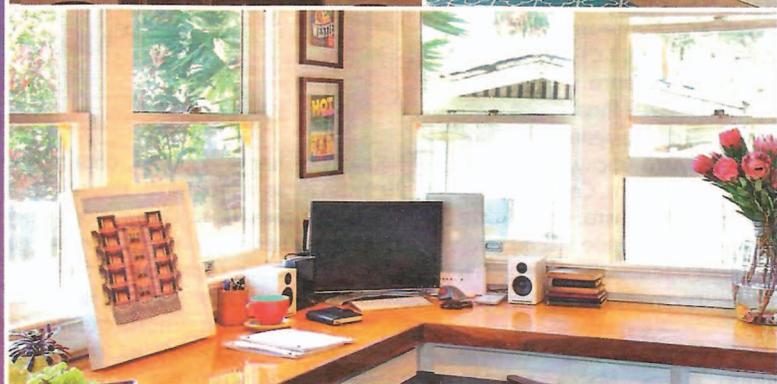
Лаундж-зона. Положите на подоконник несколько ярких подушек и плед. Если ширина подоконника позволяет, постелите на него матрас. В свободные минуты вы с удовольствием расслабитесь на мягком «диванчике» у окна.

Барная стойка. Вы давно хотели поставить барную стойку в кухню, но габариты помещения не позволяли? вспомните про подоконник. Если он широкий, то вполне заменит даже обеденный стол. Достаточно приобрести два барных стула, и можно наслаждаться видом из окна за чашечкой кофе.

Рабочее место. Этот вариант подойдет для максимально широкого подоконника. Важно, чтобы, сидя за импровизированным рабочим столом, вы не упирались ногами в стену. Обилие света, продуманная система хранения и грамотное использование пространства - залог удобного домашнего офиса.

Библиотека. Если под подоконником нет батареи, почему бы не устроить там мини-библиотеку? Этот прием не только экономит пространство, но и освежит дизайн комнаты.

Стильный декор. Также вы можете декорировать эту зону с помощью растений, цветочных композиций, фоторамок и других предметов. У вас есть творческая жилка? Распишите подоконник вручную. Правда, чтобы декор продержался как можно дольше, на подоконник лучше ничего не ставить.



ЛЕГКИЙ ТОРТ С ФРУКТАМИ И КЛУБНИКОЙ

На 16 порций: 100 г сливочного масла, 350 г сахара, щепотка соли, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, 150 г муки, 750 г обезжиренного творога, 6 яиц, 3 желтка, 600 мл сливок, 250 г крахмала, 250 г клубники, 2 киви, 1/2 манго, 1/2 пакетика желе для торта.

Нагреть духовку до 170 градусов. Из 50 г сахара, масла, соли и муки вымесить тесто и убрать в холодильник. Творог смешать с яйцами. Добавить желтки, сливки и цедру. Смешать крахмал с солью и 300 г сахара и ввести в творожную массу. Разъемную форму смазать жиром. Тонко раскатать песочное тесто и выложить в форму. Распределить по поверхности творожную массу и выпекать 70-75 мин. Остудить. Клубнику разрезать пополам, киви и манго нарезать дольками. Украсить торт плодами. Приготовить желе и залить им поверхность.

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С ВИШНЕВОЙ НАЧИНКОЙ

На 12 порций: 200 г сливочного масла, 250 г муки, 265 г сахара, 6 яиц, 1 банка компота из вишни, 25 г крахмала, 3 ст. л. молотого миндаля, щепотка разрыхлителя, 750 г творога, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ч. л. тертой цедры, 1 желток.

Из муки, щепотки разрыхлителя, 125 г сливочного масла, 65 г сахара и яйца вымесить тесто. Убрать в холодильник на 30 мин. 3 ст. л. вишневого сока смешать с крахмалом, остальной сок довести до кипения и соединить с крахмалом. Помешивая, варить 30 мин. Добавить ягоды. Тесто раскатать, выложить в форму. Распределить вишню и миндаль. Масло растопить, смешать с творогом, 200 г сахара. Ввести ванильный сахар, цедру, яйца и ст. л. муки. Массу выложить на вишню. Выпекать 60 мин. Взбить желток, смазать края торта.

НЕЖНЫЙ ПУДИНГ С ОРЕХОВЫМ ПРИВКУСОМ

На 12 порции: 125 г мягкого сливочного масла, 100 г сахара, 1 щепотка соли, 2 яйца, 200 г муки, 100 г молотого фундука, 6 г желатина, 75 г манной крупы, 1 ч. л. тертой цедры, 250 мл сливок, 500 мл молока.

Смешать масло, соль, яйцо, муку и фундук. Скатать тесто в шар и убрать в холодильник. Нагреть духовку до 200 градусов. Раскатать 2/3 теста кругом. Форму застелить бумагой и выложить тесто. Остальную часть прижать к краям по бортику. Дно и бортик закрыть бумагой и выпекать. Через 30 мин вынуть и остудить. Желатин замочить. Молоко с 50 г сахара довести до кипения, всыпать манку и дать ей разбухнуть. Отделить желток, смешать с манкой, добавить цедру и желатин. Взбить сливки с белком и соединить с массой. Пудинг выложить на корж.

ВКУСНЫЙ ДЕСЕРТ С ЯГОДНЫМ ЖЕЛЕ И ШОКОЛАДОМ

На 12 порций: 100 г сливочного масла, 100 г шоколадной глазури, 3 яйца, 180 г сахара, 60 г муки, 350 г ягодного ассорти, 150 г вишни, 1 пакетик ванильного сахара, 10 г желатина, 125 мл вишневого сока, 350 мл сливок, 1 ст. л. миндальной стружки.

Нагреть духовку до 180 градусов. Растопить масло и глазурь, смешать с 80 г сахара, яйцами, стружкой, мукой и вымесить тесто. Выпекать 25 мин. Остудить и разрезать вдоль пополам. Ягодное ассорти вместе с вишней и 125 мл воды, 60 г сахара и ванильным сахаром довести до кипения. Желатин смешать с соком, добавить к ягодам, кипятить 3 мин. Вылить желе в форму и убрать в холодильник. Сливки взбить с 40 г сахара. 3/4 сливок выложить на корж, накрыть вторым коржом, распределить желе и смазать сливками. Поставить торт на 2 ч в холодильник.

