

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТАВА

ЛЮС

№49

декабрь 2023

цена:

2,5 лари

Правила
лечения гриппа

стр. 14

Организму
не хватает пробиотиков

стр. 7

Первое впечатление
Обманчивое или верное?

стр. 22

Зачем учиться
красиво писать?

стр. 26

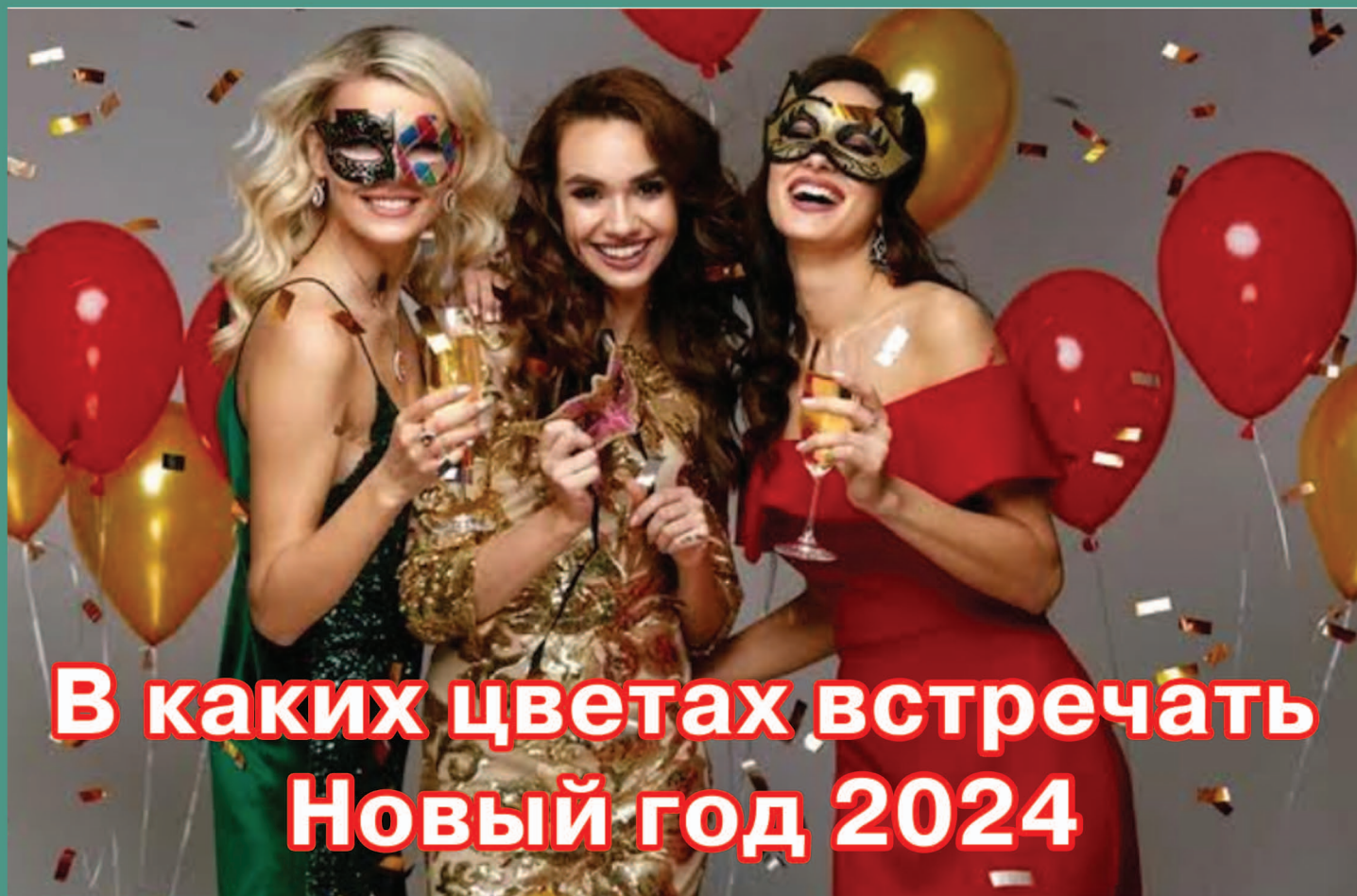
Почему деньги
тратятся впустую?

стр. 27

Ким Кардашьян:

стр. 16, 17

общается с медиумами, восхищается отцом



В каких цветах встречать Новый год 2024



Уже совсем скоро Черный Водяной Кролик, символ 2023-го года, уступит пьедестал Зеленому Деревянному Дракону. Как правило, рекомендуемую палитру определяют характеристики нового символа, но у него есть и свои особые предпочтения!

Зеленый

Поскольку Дракон у нас зеленый, выбор главного новогоднего цвета вполне очевиден. Несмотря на то, что формально подойдут любые оттенки этого цвета, стоит учесть и стихию зверя, выбрав тона, которые максимально соответствуют природным и напоминают о сочной листве, траве, хвое. Также подойдут оттенки драгоценных камней, от изумруда до зеленого сапфира.



Золотой

Какой дракон не любит золото! Традиционно считается, что делиться им драконы не любят, однако если вы проявите щедрость, то и он может привлечь в дом финансовое благополучие.

Палитра золотых оттенков достаточно богата, от белого золота до старого, отливающего бронзой, поэтому найти тональность, которая подходит именно вам, не составит большого труда.

*** Безусловно, все эти оттенки можно совмещать в одном образе — прекрасно будет смотреться красное платье с золотыми аксессуарами или комплект, объединяющий фиолетовый и зеленый.**



Красный

Цвет могущества, власти и жизненной силы не может не импонировать Дракону. В числе фаворитов — классические сочные оттенки красного и благородное бордо.

Стоит иметь в виду, что при оливковом подтоне кожи носить красный не рекомендуется — он будет придавать тону кожи зеленоватый оттенок, и вы рискуете услышать заботливые вопросы, не приболели ли вы.



Фиолетовый

В Китае этот цвет ассоциируется с роскошью, благородным происхождением и — неожиданно — с бессмертием. Некоторые не любят фиолетовый, считая этот цвет и его производные либо мрачноватыми, либо, наоборот, кричащими и сложными с точки зрения комбинирования с другими оттенками. Если вы тоже пока не нашли свой вариант фиолетового, попробуйте спокойный сливовый тон — он идет многим, и, хотя сам Дракон, тяготеет к роскошному пурпуру, данный оттенок ему также придется по нраву.

КОРОЛЕВСКИЙ «RENAISSANCE»: БЕЙОНСЕ ПРЕЗЕНТОВАЛА СВОЙ КОНЦЕРТНЫЙ ФИЛЬМ



В Лондоне состоялась премьера фильма «Renaissance» об одноименном мировом турне американской поп и R&B дивы Бейонсе.

После мероприятия артистка устроила вече-

ринку для коллег-селебрити в элитном заведении Harry's Bar в столичном районе Мейфейр. Певица сменила два образа за вечер: Thom Browne и Balmain. Сначала 42-летняя звезда предстала перед публикой в эффектном сценическом образе: боди с 3D-дизайном — металлический лиф был щедро декорирован кристаллами Swarovski, жемчугом и сапфирами.

Позже Бейонсе «выгуляла» блестящее платье с высоким разрезом, а на боди под ним золотыми нитками вышит цветок. Наряд дополнили массивные серьги-капли с бриллиантами.

Среди гостей, которые пришли поздравить Квин Би, заметили актрису Блейк Лайвли и коллегу по цеху — певицу Тейлор Свифт.

ПРЕМЬЕРА ТРЕЙЛЕРА ФИЛЬМА ОБ УБИЙСТВЕ ДЖОНА ЛЕННОНА

«Джон Леннон: Убийство без суда» — так называется долгожданная документальная лента, которая должна пролить новый свет на историю убийства ливерпульского музыканта и участника The Beatles Джона Леннона, произошедшего в 1980 году.

Трехсерийный документальный фильм вышел на платформе Apple TV+ 6 декабря. Рассказчиком стал актер Кифер Сазерленд, режиссерами — Ник Холт и Роб Колдстрим. Авторы проекта утверждают, что это «самое тщательное исследование» убийства музыканта. В документальной ленте показаны ранее неопубликованные фотографии с места преступления и эксклюзивные интервью с очевидцами: таксистом, видевшим убийство собственными глазами, и швейцаром дома, где жил Леннон (он был застрелен у входа).

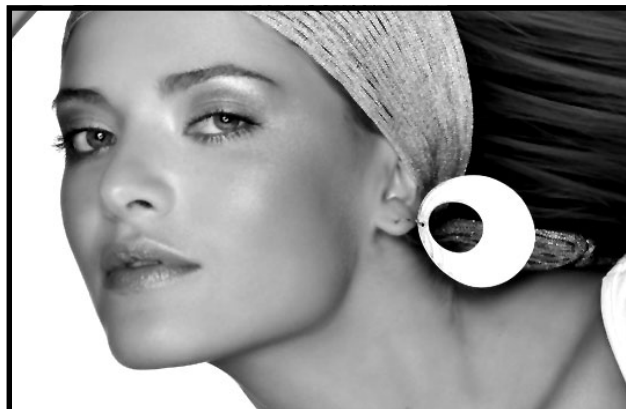
Для максимальной



JOHN LENNON: MURDER WITHOUT A TRIAL

правдивости создатели фильма обратились за информацией в Нью-Йоркский полицейский департамент, Комиссию по условно-досрочному освобождению и окружной прокурорский офис.

Также заново опросили друзей Леннона, свидетелей, сотрудников полиции, которые работали над делом, а также адвоката убийцы Марка Чепмена — Дэвида Саггса и проведено интервью с психиатром обвиняемого — врачом Наоми Голдштейном.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

МАКОЛЕЙ КАЛКИН ПОЛУЧИЛ ЗВЕЗДУ НА ГОЛЛИВУДСКОЙ «АЛЛЕЕ СЛАВЫ»

В канун Рождества герой фильма «Один дома» Маколей Калкин открыл звезду на голливудской «Аллее славы». Событие произошло по случаю его 40-летней карьеры в кино.

«Маколей Калкин — один из главных героев поп-культуры последних десятилетий. Он снялся во многих картинах, но «Один дома» — среди самых любимых праздничных фильмов во всем мире», — заявила продюсер «Аллеи славы» Ана Мартинес.

Поддержать актера в этот важный день пришла его жена, актриса Бренда

Сонг, и их сыновья — двухлетний Дакота и годовалый Карсон.

На церемонии открытия приехала и актриса Кэтрин О'Хара, которая сыграла в культовой картине маму Кевина. Они воссоединились спустя 30 лет после выхода фильма «Один дома 2». «Спасибо, что пригласил меня, твою киномаму, которая оставила тебя дома не один раз, а дважды, чтобы разделить этот счастливый миг. Я так горжусь тобой» — обратилась актриса к Калкину, который едва сдерживал слезы.



ГРУППА KISS ТЕПЕРЬ БУДЕТ ВЫСТУПАТЬ В ВИДЕ ЦИФРОВЫХ АВАТАРОВ

Хард-рок-коллектив KISS теперь будет давать концерты в качестве цифровых аватаров. Спецэффекты разработали компании Industrial Light & Magic и Pophouse. Пока музыканты из KISS не объявили, когда их компьютерная версия проведет первый тур.

«Конец — это только начало. KISS были увековечены и возродились как аватары, чтобы рок жил вечно», — описывают артисты новый проект.

Заключительный тур KISS начался в 2019 году, но был прерван из-за эпидемии COVID-19. Финальное шоу группы состоялось в Мэдисонсквер-гарден в Нью-Йорке. Это была последняя возможность увидеть живое выступление именитого коллектива. Ранее сооснователь группы Джин Симмонс отмечал, что они планируют делать другие проекты в рамках KISS.



ПЕВИЦА ДУА ЛИПА РАССТАЛАСЬ С РЕЖИССЕРОМ РОМЕНОМ ГАВРАСОМ



Инсайдеры сообщают, что поп-исполнительница Дуа Липа и режиссер Ромен Гаврас расстались. Артистка планирует больше сосредоточиться на музыке. Якобы пара решила закончить отношения до того, как они испортились. Об этом сообщают инсайдеры The Sun.

«Ромен считает Липу трудоголиком, но она не планирует останавливаться ни перед чем и ни перед кем», — отметил источник.

Следующий альбом Дуа Липы должен выйти в 2024 году. По словам артистки, новая пластинка получилась очень разнообразной, но все песни будут объединены психоделическим мотивом. Также поп-исполнительница выпустила сингл Houdini, который станет частью будущего релиза.

ДЖУЛИЯ РАСКАЗАЛА, ЧТО ФИЛЬМ «КРАСОТКА» ЗАДУМЫВАЛСЯ КАК ДРАМА И ДОЛЖЕН БЫЛ ЗАКОНЧИТЬСЯ ПЕЧАЛЬНО

Джулия Робертс раскрыла первый вариант финала фильма «Красотка». По словам актрисы, фильм был задуман как драма, поэтому его финал должен был быть более мрачным и не предусматривал счастливого конца. Как пишет Daily Mail, приглашенная на роль проститутки Вивиан Джулия Робертс гордилась, что ей доверили сыграть в драматической киноленте. В первом варианте сценария Вивиан была наркоманкой, и в финале миллиардер Эдвард оставляет её на обочине, бросает в нее деньги и уезжает, — поделилась Робертс.

Но кинокомпания, которая должна была снимать драму «Три тысячи долларов» (так изначально на-

зывался фильм), закрылась. После этого картиной заинтересовались в Disney. Они и решили пере-

делать сценарий. И в итоге на экраны вышла «Красотка» - культовая кинолента 1990-х.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

От этого страдают не только зубы. В полости рта живут патогенные микроорганизмы, они не опасны. Но кариес и воспаленные десны открывают им путь в кровоток, и бактерии разносятся по всему организму.

Чистим зубы плохо



Первыми под удар попадают сердце и сосуды. Еще в 2013 году ученые-медики сообщили, что, вероятнее всего, хроническое воспаление десен приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Позднее стала понятна причина этой порочной связи. Оказалось, во всем виноваты обитающие во рту бактерии стрептококки. Именно эти микроорганизмы, если не заморачиваться чисткой зубов, вызывают болезни десен – гингивит, пародонтит. А еще стрептококки поражают соединительный эпителий между эмалью зуба и десной (он не дает патогенам проникать в сосуды). Но как только эпителий погибает (главный признак этого – кровоточащие при чистке зубов десны), путь микробам внутрь организма открыт. Через воспаленные десны они попадают в кровеносную систему, где начинают вырабатывать особый белок, заставляющий тромбоциты слипаться. Так бактерии обеспечивают защиту: слипшиеся тромбоциты образуют вокруг кокков капсулу, которая спасает их от клеток иммунитета и антибиотиков. Склеи-

вание тромбоцитов также способствует образованию сгустков крови – тромбов, которые закупоривают сосуды и затрудняют кровоснабжение сердца и мозга. В результате у человека случается инсульт, инфаркт, развиваются другие сердечные недуги.

Такая статистика. Итальянские ученые подсчитали: люди, у которых есть кариес или заболевания десен, на 25% чаще страдают болезнями сердца и сосудов. А у пациентов, перенесших инфаркт или инсульт, если они плохо чистят зубы, возрастает риск внезапной смерти. Если чистить зубы один раз в день, также можно ждать проблем с сердцем. При хроническом воспалении десен многие страдают еще и атеросклерозом.

Последнее масштабное исследование на эту тему. Его провели южнокорейские ученые. В нем участвовали 161 286 человек в воз-

расте от 40 до 79 лет. О них была собрана вся нужная информация, зафиксированы рост, вес, образ жизни, здоровье и гигиена полости рта. За последующие 10 лет у 4911 участников развилась мерцательная аритмия, а у 7971 – сердечная недостаточность. При этом тех, кто чистил зубы 3 раза в день и чаще, эти болезни поражали на 10-12% реже, чем остальных. Ученые связали это с тем, что правильный уход за полостью рта уменьшает количество бактерий в поддесневом зубном налете, образующемся в карманах между зубами и деснами.

Если долго не чистить зубы правильно, десна во время их чистки начинает кровоточить и через некоторое время через карманы, которые образуются вокруг зубов, патогены попадают в кровеносное русло. Хроническое воспаление в полости рта плохо влияет практически на все органы и системы, вызывая или отягощая течение имеющихся заболеваний и даже беременности. Больше всего страдает сердечно-сосудистая система.

При болезнях зубов бактерии попадают в кровь и могут вызвать воспалительные поражения внутренних органов.

Чай заварим с чесноком

При пародонтите смешайте 1 чайн. ложку измельченного чеснока. Залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте в плотно закрытой посуде 20 минут, процедите. Полощите рот по 5-10 минут. Но перед этим хорошо почистите зубы и только после этого проводите полоскание. Курс лечения – 2 недели.



Гвоздь в мед - и флюса нет!

Налейте в маленькую кастрюльку слой в 1-1,5 см жидкий липовый мед. Раскалите до красна старый ржавый гвоздь и тут же поместите его в мед. Вокруг гвоздя образуется черное вещество похожее на деготь. Им нужно смазывать вечером перед сном распухшую десну. Достаточно 3-4 таких вечерних процедур, чтобы справиться с флюсом.

На заметку

На 2 зуба больше теряют злостные курящие за 10 лет, чем некурящие. Если не следить за зубами, бактерии могут оттяпать четыре года жизни и у здорового человека.





Болезнь Альцгеймера – одно из самых тяжелых расстройств, разрушающих не только мозг, но и жизнь человека.

Слабоумие развивается годами...

Первые симптомы незаметны

Эта болезнь лишает людей памяти, речи, возможности обслуживать себя. От нее пока нет лекарства. Что может быть хуже? Ученые научились только замедлять ее темпы, но не избавиться от нее. Слабоумие наступает не в одночасье, развивается годами. Первые его симптомы практически незаметны. Но можно отсрочить его развитие.

Как отсрочить деменцию

✓ **Правильно питайтесь.** Самой полезной для мозга, и для сердца признана средиземноморская диета. Исследования, охватившие почти 2000 участников, показали: у тех, кто питается бессистемно, у любителей сытых мясных блюд, жирных молочных продуктов с возрастом быстрее слабеет память и сообразительность. Если в рационе много морской рыбы, свежих овощей, постное диетическое мясо кур, индейки, кролик, риск деменции меньше. Это и есть средиземноморская диета. Она помогает поддерживать баланс сахара в крови. Это жизненно важно, поскольку уровень сахара и инсулина тесно связан с риском развития болезни Альцгеймера. Настолько тесно, что ее называют диабетом III типа. А еще в рацион надо включать хотя бы ложечку оливкового масла, 2-3 оливки в день, макароны из твердых сортов пшеницы, неочищенный рис.

✓ **Хорошо высыпайтесь.** На бессонницу жалуются и зимой, и летом: то жарко, то темно, то тяжелые мысли мешают... А без 6-7 часов спокойного и глубокого сна мозг не успевает восстановиться, перезаря-

диться и подготовиться к следующему дню. Кроме того, во сне снижается уровень стресса, а стресс увеличивает риск развития болезни Альцгеймера.

✓ **Делайте зарядку.** Регулярные физические нагрузки улучшают работу мозга. Причем во время ходьбы важно не то, с какой скоростью вы шагаете, а сколько времени потратите на нее и какое расстояние пройдете. А еще лучше – покопаться на грядках. Это идеальная физическая нагрузка для тех, кому за... Ходжение по магазинам – тоже зарядка.

✓ **Тренируйте мозг.** Тут способов сколько угодно: читайте, танцуйте, играйте в карты, домино, на музыкальных инструментах, разгадывайте кроссворды, заучивайте стихи, песни. Эти занятия заставляют мозг образовывать новые нейронные связи, а чем больше связей, тем меньше риск развития слабоумия.

Какие витамины важнее всего

Мало кто может похвастаться таким идеально сбалансированным питанием, при котором организм достаточно получает витаминов и питательных веществ. Самые важные при болезни Альцгеймера:

✓ **омега-3 жирные кислоты.** Помогают защитить сосуды головного мозга, улучшают кровоток и уменьшают воспаление, если человек уже болен, и важны для профилактики сосудистой деменции – это доказано одним из исследований американских неврологов;

✓ **витамин D.** Исследование показали, что риск развития болезни Альцгеймера при небольшом дефиците этого витамина повышается

на 69%, а если в организме острый его дефицит – на 122%;

✓ **витамины группы В.** Речь идет о фолиевой кислоте и витаминах В6 и В12. Ученые выяснили: у пациентов, которые не испытывают недостатка в этих витаминах, мозг с возрастом усыхает на 90% реже. Фолиевой кислоты много в говяжьей печени, грецких орехах, отварной фасоли;

✓ **холин.** На его основе созданы препараты для лечения болезни Альцгеймера. Холина много в яичном желтке, говяжьих печени и почках, куриных грудках.

Не прописывайте себе лекарства

Безрецептурных препаратов великое множество. Думаете, ну чем может навредить обычная таблетка от простуды, бессонницы или изжоги? И напрасно. По словам неврологов, в простых лекарствах, которые можно купить без рецепта, часто содержатся вещества, блокирующие ацетилхолин, - вещество, крайне важное для здоровья мозга. Исследования показали, что у любителей принимать эти препараты с годами уменьшается объем мозга. Например, средства от кислотного рефлюкса на 44% увеличивают риск слабоумия.

Вовремя выявить и исправить

Если регулярно проверять, все ли у вас в порядке с холестерином, давлением, уровнем сахара в крови, выявлять, нет ли дефицита витаминов, то можно вовремя выявить и исправить любой дисбаланс. Правда, это займет время и деньги, но это те траты, которые себя точно окупят...

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ОРГАНИЗМУ НЕ ХВАТАЕТ ПРОБИОТИКОВ

О пробиотиках говорят много и порой довольно запутанно, но на самом деле с ними все предельно просто: это полезные микроорганизмы, которые делают жизнь человека лучше. Они представлены бактериями и дрожжами, чья деятельность не подрывает здоровье, а, наоборот, укрепляет.

Однако, несмотря на безусловную и доказанную пользу, не спешите покупать в аптеке добавки с пробиотиками.

Чем пробиотики отличаются от пребиотиков

Вы наверняка не раз слышали, что пробиотики живут в кишечнике, однако их колонии населяют весь желудочно-кишечный тракт, включая полость рта. Кроме того, их можно найти на кожных покровах, в дыхательных путях и легких, мочеиспускательном канале и женских половых органах.

❁ Не путайте с пребиотиками! Пробиотики - это сложные углеводы, которыми питаются кишечные пробиотики. Они содержатся во многих продуктах: овощах, фруктах, злаках, орехах и др.

Принцип сосуществования с пробиотиками являет собой классический симбиоз: вы предоставляете им «жилплощадь», а они взамен наводят порядок на вверенной им территории.

Чем полезны пробиотики:

- ❁ поддерживают функции иммунной системы;
- ❁ помогают переваривать пищу;
- ❁ активируют синтез витаминов в организме;
- ❁ помогают расщеплять и усваивать лекарственные препараты;
- ❁ облегчают течение аллергии;
- ❁ не позволяют вредным бактериям выйти из-под контроля и вызвать заболевания;
- ❁ защищают клетки, выстилающие кишечник, и тем самым предотвращают попадание в кровь опасных бактерий, которые вы могли проглотить с едой или напитками.

✓ Эти процессы происходят в теле все время и в естественном порядке, поэтому здоровому человеку нет необходимости специально принимать пробиотические добавки. По-

лезные бактерии живут в организме, а сбалансированное питание, богатое клетчаткой, помогает поддерживать их количество на должном уровне.

Как понять, что пробиотиков не хватает, и какие выбрать

И все же иногда возникает необходимость целенаправленно заняться увеличением популяции пробиотиков в организме. В идеале любые рекомендации на этот счет должен давать лечащий врач на основании анализов и/или осмотра. Так оториноларинголог назначит пробиотики в таблетках для полости рта, гинеколог порекомендует свечи для улучшения микрофлоры, а терапевт подскажет, какие добавки внести в рацион питания.

Вот в каких случаях врач может прийти к выводу, что вам необходимы пробиотики:

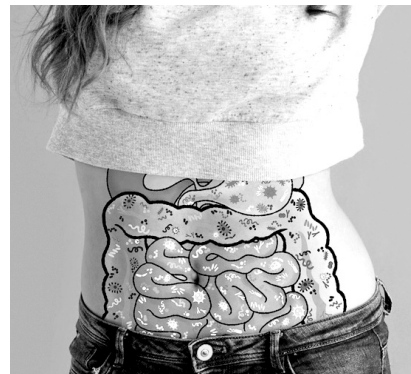
- ❁ нарушение пищеварения (запор, диарея, вздутие, изжога и т. п.);
- ❁ заболевания десен;
- ❁ инфекции верхних дыхательных путей;
- ❁ атопический дерматит;
- ❁ дрожжевые инфекции;
- ❁ инфекции мочевыводящих путей;
- ❁ реабилитация после приема антибиотиков.

Какими бывают пищевые пробиотики

Все пищевые пробиотики условно можно поделить на два вида:

- ❁ натуральные (содержатся в обычных продуктах);
- ❁ полученные лабораторным путем (БАД и фармацевтические препараты).

Считается, что полезные кишечные бактерии охотнее принимают в свою компанию пробиотики, которые естественным образом образуются в пище. Однако этот факт не является научно доказанным, к тому же многим людям удобнее принимать пробио-



тики в виде таблеток или порошков. Кроме того, в настоящее время существует множество продуктов, которые дополнительно обогащаются лабораторными пробиотиками.

Источники натуральных пробиотиков

Если вы твердо намерены восстанавливать бактериальную среду ЖКТ с помощью одних только натуральных пробиотиков, диетологи советуют обратить особое внимание на следующие продукты:

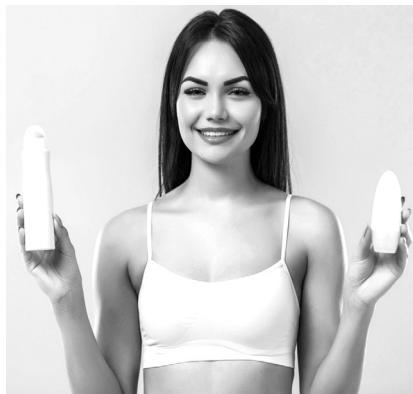
- ❁ жидкие кисломолочные (сметана, йогурт, кефир, простокваша, мацони, тан, айран и т. п.);
- ❁ творог и сыры (рикотта, моцарелла и любые молодые фермерские);
- ❁ квашения и соленья (без пастеризации);
- ❁ напитки на основе дрожжевых культур (комбуча, квас, сидр).

Очень важно при этом, чтобы продукты были максимально свежими, с высоким содержанием КОЕ.

✓ Колониеобразующая единица (КОЕ) - это единица, которая показывает количество жизнеспособных микробных клеток в образце продукта. Этот показатель всегда пишут на упаковке с кисломолочными продуктами и пищей, дополнительно обогащенной пробиотиками.

Когда лучше употреблять пробиотики

У диетологов нет жестких указаний на счет употребления натуральных пробиотиков, поэтому правильный ответ на вопрос - тогда, когда вам удобно. Главное, чтобы вы не забывали о необходимости ежедневно включать такую пищу в рацион, ведь постоянство - главный ключ к успешному решению задачи по улучшению микрофлоры. А вот для пробиотиков в форме таблеток или порошков оптимальным считается время за 30 минут до завтрака.



Дезодорант vs антиперспирант

Шампунь без сульфатов, зубная паста без фтора, дезодоранты без алюминия - с каждым годом состав косметики теряет разные элементы таблицы Менделеева. Но как быть, если они были главными действующими веществами, как в случае с дезодорантами? Давайте разберемся, есть ли опасность в солях алюминия и насколько эффективны органические средства от пота.

Какие виды защиты от пота существуют

Дезодорант и антиперспирант не синонимы. Все средства от пота можно условно разделить на три категории.

1. Дезодоранты. Их главная задача - устранить запах пота. Кстати, сам пот не пахнет. Неприятный запах вызывают бактерии, вступающие с ним в контакт. Для снижения бактериальной активности в большинстве дезодорантов содержатся подкисляющие (лимонная кислота, триэтилцитрат) или подслащивающие (хлорид натрия) компоненты, которые играют роль слабых антисептиков. И, разумеется, разнообразные отдушки, устраняющие сам запах. Часто это эфирные масла, тоже выполняющие антибактериальную функцию.

2. Антиперспиранты. Эти средства подавляют активность самих потовых желез, то есть работают с причиной, а не со следствием. Они создают пробку в протоках желез, уменьшая выработку пота до 50%. В результате подмышки остаются сухими, а бактерии не получают питательной среды для размножения. Главное действующее вещество в антиперспирантах - соли алюминия. Их содержание может достигать до 30%. А отдушек, наоборот, чаще нет совсем, поэтому антиперспиранты обычно не пахнут.

Дезодоранты-антиперспиранты. Самая обширная группа средств, которая содержит и соли алюминия (правда, в меньшем количестве, обычно 7–9%), и антибактериальные компоненты, и отдушки.

Что выбрать - дезодорант или антиперспирант?

Итак, антиперспирант устраняет сам пот, а дезодорант - только его

запах. Казалось бы, выбор очевиден, но все не так просто. У антиперспирантов есть и минусы:

- ✓ агрессивный состав может вызывать сухость, раздражение и жжение кожи подмышек;

- ✓ соли алюминия при контакте с потом (а он все равно выделяется, пусть и в малых количествах) часто оставляют пятна на одежде: светлые - на темной, желтые - на белой.

Поэтому людям с низким потоотделением и заботящимся о безопасности косметики вполне можно ограничиться дезодорантами: их воздействие на кожу будет минимальным. Обращайте внимание на состав. Хорошо, если в нем будут ухаживающие компоненты: глицерин, витамин Е, касторовое масло, аллантоин, декспантенол. А вот спирта и парабенов в идеале быть не должно.

При высоком потоотделении дезодоранты неэффективны.

Соли алюминия в антиперспирантах: за и против

У антиперспирантов много противников, которые уверены, что главное действующее вещество опасно для здоровья. В 2005 году британские ученые предположили, что нанесенные на кожу соли алюминия могут иметь эстрагеноподобный эффект, а в перспективе - провоцировать рак молочной железы.

В 2007 году соли алюминия обнаружили в тканях железы, удаленных после оперативного вмешательства, что подтверждало выдвинутую теорию. Однако позже было доказано, что при нанесении на кожу в кровоток проникает не более 0,012% хлоргидрата алюминия. В данный момент ученые и врачи считают, что использование антиперспирантов не увеличивает риск рака молочной железы.

Также долгое время существовала теория о связи алюминия и болезни Альцгеймера. Однако основана она

была на исследовании 1965 года, проведенного на кроликах, в котором зверькам вводили высокие дозы металла. Позже ученые признали теорию несостоятельной, согласившись с тем, что мозг человека существенно отличается от мозга кролика.

Опровергнуто было и предположение, что соли алюминия накапливаются в почках и вызывают отравление. На сегодняшний день доказано, что у здорового человека соли практически полностью выводятся из организма. Проблемы могут возникнуть только у пациентов с тяжелой почечной недостаточностью.

Итак, соли алюминия в составе антиперспирантов безопасны для организма. Создаваемая ими пробка, блокирующая пот, смывается водой за срок, указанный на упаковке: 24–48 часов, 72 часа. Но не стоит забывать, что выделение пота - это способ выведения лишних веществ из организма и средство терморегуляции. Блокировка потовых желез в области подмышек в большинстве случаев приводит к усилению потоотделения в других местах. Поэтому выбирать антиперспиранты или дезодоранты - личное дело каждого.

Эффективность минеральных дезодорантов

Бум на минеральные дезодоранты-кристаллы случился десять-пятнадцать лет назад. В их составе всего один компонент - жженные квасцы, состоящие из смеси солей алюминия и калия.

Квасцы, как и другие соединения алюминия, обладают легким бактерицидным действием, впитывают избыток влаги и не блокируют потоотделение. Отдушек у таких дезодорантов нет, поэтому они быстро были признаны дерматологами как средство, не имеющее противопоказаний.

Однако их эффективность и целесообразность применения остав-

ляют желать лучшего. Во-первых, несмотря на естественное происхождение, это все равно спорный алюминий в составе. Во-вторых, одновременное отсутствие блокировки пота и парфюмированных отдушек - крайне ненадежное комбо для людей даже с нормальным по-тоотделением.

Спрей, ролик, стик: в чем разница

Форма выпуска дезодоранта или антиперспиранта не влияет на его эффективность. Ее выбор зависит от личных предпочтений и реакции кожи.

Спреи достаточно быстро сохнут, но могут вызывать раздражение. Главный минус - запах, который остается в воздухе при распылении, и молекулы отдушек, которые попадают на одежду и волосы.

Шарики или ролики наносятся только локально, но иногда долго сохнут.

Стики легко наносятся и сохнут быстрее остальных. Главное - контролировать силу нажима на стик, чтобы не нанести слишком мало или, наоборот, много средства на кожу.

Кремы пользуются меньшей популярностью из-за трудностей с высыханием, но часто содержат больше ухаживающих веществ.

Как избежать пятен на одежде

Светлые пятна на темной одежде - это частички самого средства, а желтые пятна появляются при контакте солей алюминия с потом. Однако и сам пот (даже если пользоваться только дезодорантами или не пользоваться ими вообще) со временем тоже может окрашивать светлую одежду.

Чтобы минимизировать появление пятен, выбирайте средства со специальной пометкой: в их составе есть эмульсия, препятствующая проникновению состава в ткань. Следует наносить и дезодоранты, и антиперспиранты только на чистую сухую кожу и дожидаться их полного высыхания. Антиперспиранты рекомендуется наносить вечером перед сном.

И не пренебрегайте гигиеной! Даже если средство обещает работать в течение двух или трех суток, вечерний душ обязателен. В том числе для того, чтобы смыть лишние частички антиперспиранта и сохранить одежду чистой.

**По состоянию ногтей можно определить, насколько вы здоровы.
Об этом рассказывает дерматолог.**

ЧТО-ТО С НОГТЯМИ

1. Ногти легко трескаются и легко ломаются. Чаще всего так бывает, если в организме не хватает кальция. Если же помимо ломкости ногтей человек жалуется на слабость и утомляемость, эти симптомы могут говорить о нехватке в организме железа или витаминов. Ломкими ногти становятся при чрезмерном контакте с водой и едкими химическими веществами.

Что делать? Сделайте общий анализ крови. Если окажется, что гемоглобин ниже нормы, вам потребуется прием препаратов железа. В остальных случаях измените свой рацион, чтобы в пище было достаточно витаминов А, Е и группы В, а также белков, кальция и железа. Легче всего это сделать, налегая на красное мясо - нежирную телятину, говядину. Богата полезными для ногтей веществами печень. Как минимум один раз в день надо есть мясо и обязательно молочные блюда, и морепродукты, богатые кальцием. Параллельно можете принимать курсы поливитаминовые комплексы для укрепления волос и ногтей.

Имейте в виду: железо мешает усвоению кальция, поэтому не ешьте в один прием пищи молочные продукты и мясо. А в поливитаминах все вещества должны быть разнесены по разным таблеткам. Всегда надевайте резиновые перчатки при соприкосновении рук с водой и химикатами. Регулярно в основание ногтевой пластины втирайте крем с витаминами А и Е.

2. Кожа вокруг одного ногтя воспалена и болезненна. Возможно, это воспалилась околонуговая пластина. Медики это называют паронихией. Чаще всего причиной становится инфекция, которую заносят во время маникюра. Вероятность заболеть увеличивается, если руки длительное время соприкасаются с водой.

Что делать? Обработайте это место любым антисептиком, например йодом. Если покраснения за 1-2 дня не прошло, а боли усиливаются, обязательно обратитесь



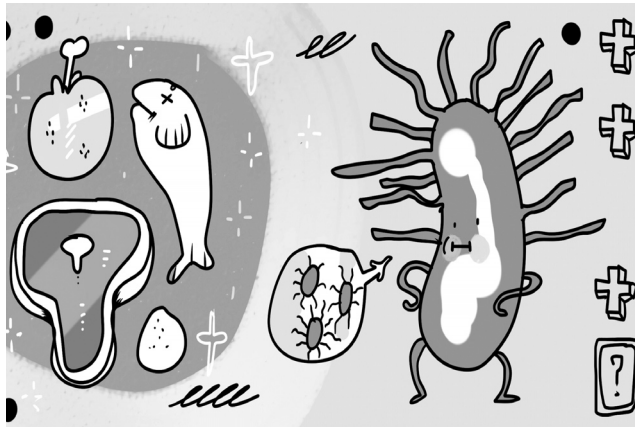
к врачу. В тяжелых случаях требуется небольшая операция по удалению гноя. Чтобы такого не случилось, дезинфицируйте кожу и инструменты перед маникюром. Домашними делами занимайтесь в резиновых перчатках.

3. Ноготь изменил цвет, стал толще и слоится. Причиной может быть грибковая инфекция ногтей. Особенно если поражены один или более ногтей пальцев ног.

Что делать? Обратитесь к врачу. Доктор отрежет кусочек ногтевой пластины и пошлет его в лабораторию. Если подтвердится диагноз грибковой инфекции, желательнее всего как можно раньше начать лечение. Иначе инфекция распространится на другие ногти. К тому же вы можете заразить грибом членов своей семьи. Лечение обычно длительное и заключается в приеме противогрибковых таблеток, а еще втирают специальные мази, смазывают специальными лосьонами и наносят лечебные лаки.

4. Ногти обиты точками, ямками или бороздками. Чаще всего такие последствия бывают после травм ногтей. Схожие симптомы может вызвать псориаз, а при его тяжелой форме ноготь вообще может отстать от ногтевого ложа. Помимо ногтей, при псориазе часто поражается кожа.

Что делать? Если кожа чистая, беспокоиться не стоит. Просто покрывайте ногти специальным лаком, акрилом или гелем. Или используйте накладные ногти. Это скроет их неприглядный вид и защитит от дальнейшего повреждения. Если же на коже появились пятна, при этом изменились ногти, обратитесь к дерматологу.



Что такое сальмонеллез

Сальмонеллёз - это острая кишечная инфекция, которую вызывают бактерии рода Salmonella. Эти микробы попадают в организм с пищей или с немытых рук. Они создают колонии на стенках тонкого кишечника и вызывают его воспаление. Заодно в процессе жизнедеятельности сальмонеллы выделяют токсины, которые тоже ухудшают самочувствие человека.

Каковы симптомы сальмонеллеза

Чаще всего признаки сальмонеллёза сходны с проявлениями кишечного гриппа. Это:

- ✓ диарея;
- ✓ резкое повышение температуры (жар);
- ✓ боль в животе;
- ✓ тошнота и рвота;
- ✓ головная боль;
- ✓ обильный, зловонный, зелёный, пенистый и частый стул, в котором возможны примесь слизи и прожилок крови, а также непереваренные остатки пищи.

Симптомы обычно появляются в срок от нескольких часов до пары дней после заражения. И длятся в среднем от 2 до 7 дней, хотя понос после перенесённого сальмонел-

лёза может сохраняться до нескольких месяцев. Но проблема не только в диарее.

Возможно и бессимптомное выделение сальмонелл с фекалиями - тогда человек является носителем бактерий. В течение трёх месяцев после эпизода заболевания носительство считается острым, более трёх месяцев - хроническим. Однократное выделение сальмонелл у здорового человека считается транзитным и может наблюдаться в очаге инфекции.

Чем опасен сальмонеллез

Чаще всего ничем. Большинство людей, пережив несколько неприятных дней, полностью выздоравливают даже без специального лечения. Но в некоторых случаях сальмонеллёз становится угрозой для жизни.

Вот какие серьёзные последствия могут возникнуть.

ОБЕЗВОЖИВАНИЕ

Это самая очевидная опасность. При диарее и рвоте человек теряет много жидкости, а недостаток влаги может нарушить работу внутренних органов, в том числе мозга или сердца.

БАКТЕРИЕМИЯ

Так называется состояние, когда бактерии по-

ИНОГДА ЭТА КИШЕЧНАЯ ИНФЕКЦИЯ МОЖЕТ БЫТЬ СМЕРТЕЛЬНОЙ.

КАК РАСПОЗНАТЬ САЛЬМОНЕЛЛЕЗ И ЧЕМ ЕГО ЛЕЧИТЬ

падают в кровь. Вместе с кровотоком сальмонеллы разносятся по всему организму. И могут поселиться в других органах и тканях, вызвав их воспаление.

Вот несколько достаточно распространённых осложнений сальмонеллёза:

Менингит. То есть воспаление тканей, окружающих спинной и головной мозг.

Эндокардит. Это воспаление слизистой оболочки сердца или сердечных клапанов.

Остеомиелит. О таком заболевании говорят, когда воспаляются кости и костный мозг.

Васкулит. Это воспаление внутренней оболочки кровеносных сосудов.

Реактивный артрит

У людей, которые переболели сальмонеллёзом, чаще развивается реактивный артрит. Он же - синдром Рейтера. Это заболевание проявляет себя:

- ✓ болью в суставах - она может длиться месяцами и мешает жить: ухудшает подвижность конечностей, не даёт заниматься спортом;
- ✓ раздражением глаз.

Что делать при подозрении на сальмонеллез

Предсказать, как именно будет развиваться бо-

лезнь в вашем случае, невозможно. Поэтому при первых же тревожных признаках надо обратиться к терапевту.

Это особенно важно, если человек, у которого подозревается инфекция, входит в группу риска. Вот у кого сальмонеллёз может протекать особенно тяжело:

Дети до 5 лет.

Младенцы (дети младше 12 месяцев), которых не кормят грудью.

Люди старше 65 лет.

Те, кто принимает некоторые лекарства. Например, препараты, снижающие кислотность желудка, иммуносупрессанты, антибиотики или кортикостероиды.

Люди с имеющимися воспалительными заболеваниями кишечника.

Люди с ослабленной иммунной системой. Например, те, у кого диагностированы серповидноклеточная анемия, малярия, СПИД.

Как лечить сальмонеллез

Для начала необходимо установить диагноз. Чтобы обнаружить сальмонеллу, исследуют образец кала. Возможно, понадобится сдать и анализ крови - если врач заподозрит, что инфекция попала в кровоток.

Если сальмонеллёз подтвердится, вам назначат лечение. Его основная цель - не допустить обез-

воживания. Поэтому врач порекомендует пить больше жидкости (или, если тошнит, рассасывать кубики льда) и принимать средства для восстановления электролитного баланса.

В тяжёлых случаях обезвоживания пациентов госпитализируют и кладут под капельницу, чтобы вводить жидкость внутривенно.

Кроме того, вам могут прописать антибиотики. Противомикробные средства необходимы, если инфекция попала в кровоток. Также их назначают в том случае, если сальмонеллёз протекает тяжело или у вас ослабленная иммунная система. При лёгком течении болезни эти препараты бесполезны.

Как не заболеть сальмонеллезом

Чаще всего люди заражаются сальмонеллой, когда едят плохо обработанные продукты, загрязнённые фекалиями. Это, например:

Сырые яйца. Патогены могут находиться как на плохо вымытой скорлупе, так и внутри: некоторые инфицированные куры несут изначально заражённые яйца. Добавим, что пастеризация яиц в России не обязательна.

Сырое мясо, птица, морепродукты.

Фрукты и овощи. Сальмонелла может попасть на них, если вы режете салат на плохо вымытой после сырого мяса разделочной доске. Или если просто взяли яблоко

немытыми после туалета руками.

Также подцепить инфекцию можно, если вы прикоснётесь к заражённой поверхности. Положим, погладите домашнюю птицу или зверя, а затем, забывшись, потянете пальцы в рот. Также можно заразиться от болеющего человека.

Учитывая возможные пути передачи инфекции, профилактика сальмонеллёза выглядит так.

1. РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ

Особенно после того, как сходили в туалет, сменили подгузник ребёнку, готовили что-то из сырого мяса, убрали фекалии домашних животных, гладили котика, птицу или рептилию, в здоровье которых вы не уверены.

2. РАЗДЕЛЯЙТЕ ПРОДУКТЫ НА КУХНЕ

Храните сырое мясо, птицу, морепродукты отдельно от овощей и фруктов.

Заведите разные разделочные доски для сырого мяса и овощей с фруктами.

Никогда не кладите приготовленную пищу в немытую посуду, в которой до того лежало сырое мясо.

3. СТАРАЙТЕСЬ НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ СЫРЫЕ ЯЙЦА

Если вы кладёте их в тесто, не пробуйте его, пока оно не пропечётся. Для приготовления домашнего майонеза, мороженого, го-голя-моголя по возможности используйте яйца в пастеризованном виде.

На приёме у гастроэнтеролога

Мужа с приступом панкреатита забрала скорая...

Отвезли в хирургическое отделение. Почему острое воспаление поджелудочной железы лечат хирурги, а не гастроэнтерологи?

Острый панкреатит может быть разной степени тяжести. Тяжёлые формы сопровождаются серьёзными осложнениями - панкреонекрозом, нагноением железы и близлежащих тканей, нарушением сердечной деятельности, воспалением печени, плевры... Поэтому острый панкреатит всегда требует скорой интенсивной помощи, часто и оперативной. После того как острое воспаление удалось остановить и нет осложнений, пациента могут перевести для дальнейшего лечения в гастроэнтерологическое отделение.

Почему возникает острый панкреатит? Чаще всего из-за злоупотребления алкоголем. Есть даже такой диагноз - алкогольный панкреатит. Вторая причина - желчнокаменная болезнь, третья - переедание, избыточный вес и ожирение. Даже у здорового человека, который съел много жирной и жареной еды и выпил стакан водки, риск возникновения острого панкреатита повышается. Причиной острого панкреатита может быть и травма живота.

Поначалу болезнь может быть не сильно выраженной и даже протекать легко, незаметно. Но если обильное застолье часто повторяется, беды не миновать: капля камень точит. Любая плотная трапеза, когда человек сильно

переел (даже без спиртного), может вызвать воспаление поджелудочной железы. К тому же на неё давит растянутый желудок, тем самым ухудшая выход ферментов, что может вызывать самопереваривание железы.

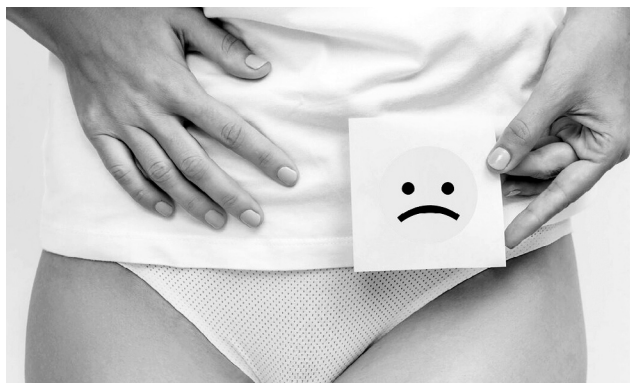
Каких осложнений можно ждать?

Как распознать воспаление поджелудочной железы и какие осложнения острого панкреатита могут возникнуть?

Если заболевание средней тяжести или в тяжелой форме, человека беспокоит опоясывающее, а также очень сильная острая боль в верхней части живота. Возникает многократная рвота, которая не приносит облегчения. Часто снижается давление, учащается сердцебиение, повышается температура. Каких осложнений ждать после таких приступов? Панкреонекроза (отмирание клеток железы), образование кисты поджелудочной железы, появление абсцесса. В потоках железы могут формироваться камни. Ведь после тяжелого панкреатита нарушается отток секрета поджелудочной железы. Появление камней иногда провоцирует и заболевание паразитовидной железы, когда из-за повышенного парат-гормона в организме образуется много кальция. Это иногда приводит к появлению язвы в желудке и камней в почках. Нередко острое воспаление поджелудочной железы чревато развитием сахарного диабета. При отмирании её клеток гибнут и те, которые вырабатывают инсулин. Так возникает диабет.

Пригодится

- ✓ Замучил ишиас? Прикладывайте к больным местам подушечки, наполненные цветками бузины и ромашки.
- ✓ При расстройствах нервной системы 1 ст. ложку салата посевного залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1-2 часа. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.
- ✓ При нервном истощении залейте 1 чайн. ложку измельченных корневищ и корней дягиля 1 стаканом кипятка. Настаивайте до остывания. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.



ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА ПРИ ЦИСТИТЕ

Цистит?! Тьфу-тьфу! – испуганно вздрогнут при этом слове многие женщины, хоть раз испытавшие все «прелести» коварного заболевания.

Именно у женщин, девушек и даже девочек из-за анатомических особенностей строения организма чаще всего и встречается цистит, воспаление мочевого пузыря. Его причинами могут служить обычные кишечные бактерии (при пониженном иммунитете они, например *Escherichia coli*, становятся возбудителями инфекции), половые инфекции и хронические болезни половой системы, нарушения гормонального фона, микротравмы, переохлаждение и банальное несоблюдение гигиены. Кроме того, цистит может быть вызван осложнением после операции.

В острой форме цистит случается у 20-40% женщин, в хронической – у 10%. У мужчин же заболеваемость встречается лишь в 0,5% случаев, чаще на фоне аденомы, простатита и других воспалительных процессов.

Естественно, воспаление эффективно лечат, его симптомы исчезают буквально после первого приёма лекарства, но если его не долечить, затухшая на время болезнь вспыхнет с новой силой при первой же возможности.

Чтобы не допустить факторы, провоцирующие болезнь, специалисты настоятельно рекомендуют избегать переохлаждения, соблюдать гигиену, укреплять иммунитет и соблюдать лечебную диету.

Общие принципы питания

Первое правило – пить как можно больше жидкости, чтобы «промыть» стенки мочевого пузыря и мочевыводящие пути от возбудителей инфекции. Мочегонным и антибактериальным действием обладают зелёный (не крепкий, без сахара), ромашковый и мятный чай, клюк-

венные, брусничные, черничные морсы без добавления сахара, отвары из листьев ромашки и брусники, шиповника, овса, полевого хвоща, толокнянки, зверобоя, кукурузных рылец, крапивы, петрушки, свежесжатые овощные (особенно тыквенный) и фруктовые соки, хлоридно-кальциевая минеральная вода без газа и отфильтрованная вода.

При цистите почки наиболее интенсивно работают утром и днём, поэтому более сытные, тяжёлые блюда рекомендуется употреблять в первой, половине дня, а вечером – лёгкие. Пищу готовят без соли: она задерживает жидкость в организме, а значит, мешает выводу вредных бактерий. Режим питания: 5 раз в день небольшими порциями.

Что полезно при цистите

- ✓ Свежие фрукты – арбуз, дыня, виноград, ягоды с мочегонным эффектом – клюква, брусника, морошка, черника.
- ✓ Овощи – тыква, сельдерей, петрушка, огурцы, морковь, шпинат, кабачки, свежая капуста, они укрепляют и очищают мочеполовую систему.
- ✓ Кисломолочные продукты низкой жирности – натуральный йогурт, творог, ряженка, кефир, простокваша, несолёный сыр (в ограниченном количестве). Они улучшают микрофлору кишечника.
- ✓ Цельнозерновой и ржаной хлеб, макароны из твёрдых сортов пшеницы, крупы – гречка, овсянка, рис, отруби: клетчатка в них способствует правильному функционированию кишечника.
- ✓ Отварное и запечённое нежирное мясо (говядина, телятина, кролик,

курица, индейка), рыба, но не чаще 1-2 раз в неделю.

✓ Мёд и сухофрукты (но небольшое количество), желе, муссы, молочные кисели.

✓ Кедровые орешки – горсть в сутки.

✓ Яйца два-три в неделю: всмятку, паровые и запечённые омлеты,

✓ Несолёное сливочное и топленое масло, оливковое и другие натуральные растительные масла – по одной столовой ложке в день.

✓ Несдобное печенье и бисквит.

Вредные продукты

Общее и важное правило: исключить продукты, которые раздражают слизистую мочевыводящих путей и способствуют усиленной работе почек:

✓ Алкоголь, пиво и энергетические напитки.

✓ Крепкий кофе или чай (чёрный чай можно пить с молоком), кофеиносодержащие продукты, какао, сладкие газированные напитки.

✓ Солёная, острая, жареная пища и копчёности, жирное мясо (в том числе утка, гусь) и рыба, печень, почки, мозги, сало, колбасы, мясные консервы, мясные и кулинарные жиры.

✓ Кислые, солёные, маринованные, квашеные овощи, консервированные продукты, уксус, соевый соус, майонез, кетчуп.

✓ Концентрированные бульоны и соусы – грибной, рыбный, мясной.

✓ Бобовые, особенно соя, фасоль, в том числе и супы из бобовых.

✓ Овощи – щавель, цветная капуста, шпинат, зелёный салат, редька, редис, помидоры и томатный сок.

✓ Острые специи и приправы, горчица, перец, хрен, чеснок, лук.

✓ Выпечка из сдобного и слоёного теста, макароны из очищенной муки, свежий хлеб, блины, оладьи.

✓ Молоко, сметана, жирные и солёные сорта сыра и творога, сладкий йогурт.

✓ Бананы, кислые сорта фруктов и ягод – кислые яблоки и кислый яблочный сок, вишня, персики, сливы, апельсины, лимоны и другие цитрусовые, а также соки из них.

✓ Сладости (шоколад и конфеты можно заменить небольшим количеством мёда, варенья, мармелада и зефира), выпечка – торты, пирожные, сахар (хотя бы ограничить), сахарозаменители.

✓ Яйца, сваренные вкрутую, жареные.

✓ Фастфуд и полуфабрикаты.

Варианты меню

Разрешённые продукты можно комбинировать в любых сочетаниях.

ВАРИАНТ 1

1-й завтрак: яйцо всмятку, каша овсяная молочная, чай.

2-й завтрак: яблоки печёные с мёдом.

Обед: суп с крупой, картофелем и овощами (лучше измельчёнными), отварное мясо, кабачковые котлеты на пару.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: творожный пудинг или запеканка (полпорции), чай.

На ночь: кефир.

ВАРИАНТ 2

1-й завтрак: каша на молоке или смеси молока с водой, некрепкий чай.

2-й завтрак: творог.

Обед: суп перловый с овощами на растительном масле (1/2 порции), мясо отварное с овощным пюре, компот из сухофруктов.

Полдник: ягодный мусс.

Ужин: отварная рыба с отварным картофелем, овощная икра.

На ночь: кефир.

ВАРИАНТ 3

1-й завтрак: паровой омлет, некрепкий чай.

2-й завтрак: несолёный сыр, сок.

Обед: свекольник, котлеты на пару, тушёные овощи.

Полдник: кефир, фрукты.

Ужин: макароны с сыром, винегрет.

На ночь: кисель.

ВАРИАНТ 4

1-й завтрак: овощи на пару, несолёный сыр, некрепкий чай.

2-й завтрак: фрукты, сок.

Обед: борщ, паровые тефтели, с тушёными или печёными овощами.

Полдник: кусочек бисквита, ягоды.

Ужин: блины, макароны с сыром, винегрет, соки.

На ночь: ряженка.

ВАРИАНТ 5

1-й завтрак: овсянка или гречка, сваренная на молоке, чай с молоком.

2-й завтрак: салат из капусты и моркови, заправленный растительным маслом, отвар из шиповника.

Обед: тыквенный суп-пюре, запечённый картофель с куриной грудкой, фруктовый мусс.

Полдник: банан, травяной чай.

Ужин: творожная запеканка, морс.

На ночь: отвар из шиповника.

ВАРИАНТ 6

1-й завтрак: картофельное пюре с тушёными кабачками, морковный сок.

2-й завтрак: компот из сухофруктов.

Обед: овощной суп, тушёная рыба, салат из свежих овощей и морепродуктов, сок.

Полдник: несколько кусочков дыни или арбуза.

Ужин: йогурт, творог с ягодами.

На ночь: компот.

ВАРИАНТ 7

1-й завтрак: блины из муки грубого помола, некрепкий чай.

2-й завтрак: пудинг.

Обед: гречневый суп, вареники, кусочек сыра, тыквенный сок.

Полдник: диетическая каша из тыквы.

Ужин: винегрет, печёный картофель со сливочным маслом, свежее выжатый сок.

На ночь: кефир.

ЦИСТИТ? ТРАВЫ ПРОТИВ!

Заставлять лечиться заболевших циститом не нужно: симптомы кого угодно вынудят как можно быстрее обратиться к врачу, а также воспользоваться помощью фитотерапии. Природные средства помогают снять болевой синдром и воспаление, укрепить иммунитет. Употреблять нужно до полного исчезновения всех симптомов.

Отвары

✿ Из шиповника

2 ст. л. корней шиповника измельчить, залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут и настоять два часа. Принимать по полстакана четырежды в день перед едой.

✿ Из брусники

2 ч. л. листьев залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут и настоять два часа. Принимать небольшими порциями в течение дня.

✿ Из сбора лекарственных трав

Взять по 20 г сушёных листьев брусники, зверобоя, соцветий ромашки и чёрной бузины, плодов тополя чёрного. Залить сбор кипятком, варить около 3 минут и процедить. Пить по полстакана 5-6 раз в день.

Настои

✿ С чёрной смородиной

Взять в равных частях листья земляники, чёрной смородины и берёзы, перемешать. Залить 1 ст.л. смеси 1 стаканом кипятка. Плотно накрыть посуду, оставить на час и процедить. Принимать по полстакана три раза в день за полчаса до еды. Курс - 2-3 месяца.

✿ С облепихой

Взять в равных частях плоды шиповника, рябины, чёрной смородины, облепихи, красной рябины и листья лесной земляники. Измельчить, затем взять 2 ст. л. смеси, поместить в термос и залить 300 мл кипящей воды. Дать настояться 6-8 часов, процедить и отжать гущу. Принимать по полстакана в день за 30 минут до еды два раза в день. Курс - один-два месяца.

Ванна с тысячелистником

200 г травы тысячелистника заварить в 3 л кипятка на полчаса. Отфильтровать и вылить в наполненную ванну. Принимать ванну не больше 15 минут.

Основные симптомы цистита – резкие боли и тяжесть внизу живота, мучительные посещения туалета и резь при мочеиспускании, помутнение мочи, повышение температуры тела, общее недомогание.



ПРАВИЛА ЛЕЧЕНИЯ ГРИППА

С гриппом всем нам, к сожалению, приходится сталкиваться почти ежегодно. Казалось бы, столь распространенное заболевание должно быть уже изучено вдоль и поперек, а каждый человек, хоть раз им переболевший, должен знать основные правила его лечения. Однако, как показывает опыт врачей, дела обстоят иначе: зачастую люди, самонадеянно полагая, что они осведомлены, как нужно лечиться, допускают ошибки.

Как и в случае со многими другими вирусными заболеваниями, при лечении гриппа основная задача больного состоит в том, чтобы создать оптимальные условия для организма, который самостоятельно справится с заболеванием. Грипп - одна из тех болезней, в лечении которых решающую роль играет не лекарственная терапия, а принятые меры и домашние средства.

Изоляция

Грипп передается воздушно-капельным путем, поэтому вероятнее всего подхватить вирус во время сезонных эпидемий там, где наблюдаются массовые скопления людей. Если вы заболели, подумайте о других: не подвергайте здоровых людей риску заражения, не посещайте общественные места, даже когда болезнь протекает легко, и вы сравнительно неплохо себя чувствуете. Чем ответственнее вы будете относиться к своим общественным обязанностям, тем меньше шансов заразиться во время сезонных пиков заболеваемости с каждым годом будет у вас самих.

Запрет переносить грипп на ногах

К большому сожалению, все еще поддерживается безответственное отношение к своему здоровью, выражающееся в максимально возможном игнорировании болезни. Люди выходят на работу или учебу, несмотря на явные признаки гриппа. На самом деле в этом нет ничего позитивного ни для заболевшего, ни для окружающих: помимо того, что такой человек является источником заражения, его собственный организм, ослабленный болезнью, испытывает серьезные перегрузки, что утяжеляет течение заболевания, продлевает нездоровье и способствует развитию осложнений.

Вирус гриппа отнюдь не безобиден, поскольку он не только вызывает насморк и лихорадку, но и повреждает кровеносные сосуды и негативно воздействует на нервную систему. Врачи утверждают, что большинство людей, госпитализированных с тяжелой формой гриппа или его осложнениями, а также тех, для кого болезнь закончилась летальным исходом, оказались в такой ситуации именно после попытки привычно перенести «простуду» на ногах.

Обильное питье

Важность питьевого режима при вирусном заболевании - трудно переоценить. Пить при гриппе следует много: нужно употреблять больше жидкости, чем хочется. Желательно держать в пределах - досягаемости кружку с питьем и наполнять ее сразу по мере опустошения. Что касается напитков, это могут быть чистая вода (как с газом, так и без него), чай с лимоном, компот, морс.

Жидкость, поступающая в организм, способствует выведению из него токсинов и создает оптимальные условия для работы иммунной системы, мобилизованной на борьбу с вирусом.

Промывание носа солевым раствором

Слизистая оболочка носа при респираторных инфекциях является самым уязвимым местом, это входные ворота инфекции. Чтобы защитные механизмы функционировали правильно, слизистой оболочке необходимо увлажнение. Солевым раствором прекрасно справляется с данной задачей. К тому же с его помощью хорошо очищать нос, он способствует улучшению носового дыхания. Раствор можно закапывать пипеткой или впрыскивать спреем, при необходимости очищения носовых ходов их промывают посредством небольшой резиновой груши.

Подойдет любой солевой раствор. Его можно приготовить самостоятельно, используя морскую или обычную поваренную соль: 1/3 ч. л. соли растворить в стакане кипяченой воды.

Прием жаропонижающего

Грипп почти всегда сопровождается лихорадкой. Жаропонижающие средства не стоит принимать при температуре ниже 38°C, так как повышение температуры тела имеет важный лечебный эффект: оно активизирует защитные силы организма для борьбы с инфекцией. Если температура поднимается выше 38,5°C, можно ее сбить, приняв соответствующие препараты.

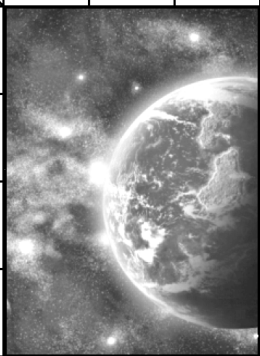
Легкое питание

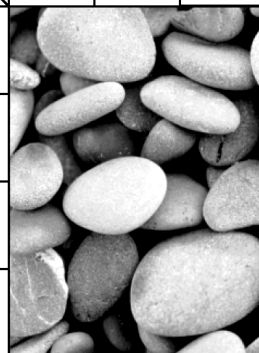
При гриппе аппетит снижается, иногда даже пропадает совсем, и это такой же защитный механизм, как повышение температуры тела. Все силы организм направляет на борьбу с заболеванием, не тратя их на переваривание и усваивание пищи. Вот почему питание должно быть легким, необременительным для пищеварительной системы и в меньшем количестве, чем обычно.

Поддержание оптимальной влажности в помещении

Вирусы лучше всего чувствуют себя в сухом климате. Вот почему очень важно, чтобы в помещении, где находится заболевший человек, была достаточная влажность не менее 50%. Для поддержания требуемой влажности и оптимального микроклимата помещение следует часто проветривать, проводить ежедневную влажную уборку, возле батарей центрального отопления разместить сосуды с водой. Также можно воспользоваться увлажнителем воздуха.

Отдыхай!

									Столица Сахи		Судья, свистящий на стадионе		Массивная опора здания	Изобретатель эскалатора			
Мощный микроскоп					Казачий офицерский чин		Ребро свода										
											Опекун группы студентов		Денежная единица Филиппин		Приказ цирковой зверюге		
								Посёлок виноделов ...-Дюрсо		Трёхкрылый самолёт							
												В наш дом его приносит батарея					
					Писатель ... Кэрролл	Торговое предприятие		Полный цикл лекций					Масль в картах	Женственный знак зодиака			
	Звено гусеничной цепи	Сон-триллер							Умелец (разг.)		Чрево другими словами						
					Ваше улёт!		Вторая по величине после Вислы					Полуденный перекус		Синьор из Парижа			
	"Хулиганская" рубашка	Жил в юрском периоде						Жидкий галоген			Малайский буйвол-липут		Марка немецкого автомобиля				
					Передняя часть туфельки		Управительница монастыря										
	Библейский предатель						Начальные сведения в науке	Жена раджи в Индии					Полосатый амурский хищник	Главный ... "Эрмитажа"			
	Августейшая ...		Плодовый кустарник	Звучный раздел физики						Мелкая недоделка в работе							
					Пышная отделка ворот			Верхнее болото						Европейская ...			
	Актёр "Маленький Будда" (имя)		Зуб, следующий за резцом					Муза, мать Лина			...Ланка, чайный остров						
					Тунец на комочке риса	Опора рельса		"Царица" казино						Курорт в Бельгии			
	Указующий палец		Знамя ратников					Ароматная добавка к чаю	Видоизменённый кислород								
					Измельчение материала												
	Новая валюта Старого Света		Канделаки или Тёрнер					Незеркальный карп									
					Прилавок разносчика												
Кафтан на Руси		Источник "птичьего меха"						Город в Чукотском АО									



Лицо с обложки



Ким Кардашьян:

общается с медиумами, восхищается отцом

Звезда реалити-шоу и блогер Ким Кардашьян стала лицом обложки британского журнала GQ и дала откровенное интервью.

Ким Кардашьян в оригинальных образах, напоминающих кадры из культового фильма “Американский психопат”, появилась на обложке британского журнала GQ. Звезда реалити-шоу дала откровенное интервью, рассказав о своем отце, известном адвокате Роберте Кардашьяне, который умер в 2003 году. Ким призналась, что часто обращается к медиумам, общаясь с ним.

Ким Кардашьян стала одной из самых влиятельных личностей в мире моды. И сама запустила модный бренд Skims в 2019 году.

Она и раньше выпускала косметику, духи, энергетические напитки под своим именем, но именно Skims оказался наиболее удачным проектом. И это если не считать ее семейное реалити-шоу, которое транслируется уже 24 сезона.

Компания Skims, известная своим инклюзивным подходом к раз-

мерам и оттенкам, родилась из-за разочарования Ким в том, что она не может найти подходящее корректирующее белье. Она даже красила то, что у нее было чайными пакетиками в ванной, чтобы оно лучше подходило к оттенку ее кожи.

В настоящее время бренд расширился от корректирующего белья до нижнего белья, домашней одежды, носков, нижнего белья и купальников и планирует открыть свой первый физический магазин в следующем году на бульваре Сансет в Лос-Анджелесе. Компания Skims, которая в настоящее время оценивается в 4 миллиарда долларов, вскоре станет еще дороже благодаря своей недавно запущенной мужской линии. Интерес Ким к мужской одежде – и одежде в целом – возник благодаря ее отцу.

“У этого человека был стиль”, — говорит его бывшая жена и мать Ким Крис Дженнер. Когда они с Ро-

бертом начали встречаться в середине 70-х, он носил почти исключительно Gucci: спортивные куртки, брюки, лоферы. Он и его брат Томми были настолько лояльными покупателями, что из магазина в Беверли-Хиллз им звонили и сообщали, когда прибудет последняя коллекция. “Первым подарком, который мне подарил Роберт, — говорит Крис, — была модная камера Canon, которой я так и не научилась пользоваться. Вторым подарком стала красивая сумка Gucci. В то время я работала стюардессой и была очень взволнована”.

В детстве Ким часто играла в гардеробной своего отца, где были тщательно разложены галстуки, ремни и костюмы. “Когда мне было пять или шесть лет, — говорит она, — я забралась на полку, и она сломалась. Я только помню, как проснулась в больнице с сотрясением мозга”.

С годами Роберт менял свой гардероб. “Он всегда хотел выглядеть круто”, — говорит Ким. Будучи подростком, она подрабатывала в модном бутике и подарила отцу стильные джинсы, которые он носил с черной футболкой и лоферами.

Так что ее образы для обложки в мужском костюме – это дань уважения стилю ее отца.

Сейчас Роберта Кардашьяна прежде всего помнят как друга и адвоката спортсмена О. Джей Симпсона, но Роберт, как и его дочь, был прежде всего предпринимателем. Одним из его самых прибыльных предприятий была компания Movie Tunes, поставяющая музыку для кинотеатров. Семья жила в Беверли-Хиллз. У них был бассейн и теннисный корт. И все дети Роберта работали в его компании.

Ким говорит, что сейчас и ее дети пробуют себя в предпринимательстве. Например, Норт часто продает лимонад.

Ким шутит, что незнакомцам она продает лимонад за два доллара, а знакомые получают свой напиток за 20 долларов, потому что она говорит, что у нее нет сдачи.

“Я стараюсь, чтобы мои дети были как можно более нормальными и жили в районе, где они могли бы ездить на велосипедах к домам своих двоюродных братьев”, — говорит Ким, но тут же признает, что район, где живет ее семья, закрыт для посторонних.

“Я понимаю, что это ненормальная жизнь. У нас никогда не будет нормальной семейной жизни, несмотря ни на что. Как родитель, я хочу защитить их настолько, насколько смогу”, — говорит она.

Интервью Ким дала в поместье Кардашьян в Хидден-Хиллз — особняке площадью 22 000 квадратных

футов, на реконструкцию которого она и ее бывший муж Канье Уэст потратили большую часть своего брака и десятки миллионов долларов. Ее дети как раз были вместе со своим отцом в Италии.

Ким была одета в черную толстовку Nike с логотипом Гарвардской школы бизнеса, куда ее пригласили выступить ранее в этом году. Она более двух лет работает с репетиторами по правовым вопросам в надежде сдать экзамен на адвоката в Калифорнии и получить юридическую лицензию. Ее приверженность реформе уголовного правосудия уже привела к тому, что она помогла добиться смягчения приговоров нескольким заключенным и принятия двухпартийного Закона о первом шаге 2018 года, призванного, среди прочего, сократить чрезмерные наказания в федеральной пенитенциарной системе и способствовать реабилитации.

Какой бы искренней ни была ее приверженность реформам, главная мотивация Ким стать юристом — это почтить память своего отца.

Ким старается учиться два-три часа каждый день и надеется сдать экзамен на адвоката в конце следующего или начале 2025 года.

И она помнит, как проходил суд над О. Джей Симпсоном, обвиняемым в убийстве его жены.

“Мой отец забрал нас с Кортни из школы. Он сказал: “Я хочу, чтобы вы, девочки, стали свидетелями части истории и того, что такое суд”, — Крис Дженнер была близкой подругой Николь Браун Симпсон. Хотя позже Роберт выразил сомнение в невиновности своего друга, он преданно служил членом команды защиты, которая добилась оправдательного приговора.

Ким говорит, что это было тяжелое время. Потому что их родители находились по разные стороны баррикад и переживали развод.

Ким было девять лет, примерно столько же, сколько сейчас Норт, когда Крис и Роберт развелись. “Я думала о том, как мои родители справились с этим с нами. Я просто помню, что они были открыты”, — говорит она.

Она признается, что работает с терапевтом. Но ей больше помогают друзья. Самых близких подруг у нее шесть. И они дружат много лет. Одна из них, Эллисон Стэттер шутит, что “знала Ким еще до Ким”.

Помимо своих друзей и семьи, Ким также обращается к экстрасенсам и медиумам за утешением.



Есть несколько человек, с которыми она регулярно консультируется.

“Один из них скорее духовный целитель, излучающий хорошие вибрации и энергию”, — говорит Ким, отмечая, что она полагается и на свою веру.

“Я, наверное, более религиозна, чем думает большинство людей”, — говорит она. Ким молится со своими детьми каждый вечер перед сном; если дети ночуют не дома, они свяжутся с Ким по FaceTime, чтобы помолиться. Они также читали библейские истории из тех же книг, которые Роберт читал Ким и ее братьям и сестрам, когда они были детьми. У Кортни сохранились эти книги, и она делится ими с сестрами.

Ким была уже взрослой, когда ее отцу диагностировали рак пищевода и она с сестрами была рядом и поддерживала его. Но она сомневается, что ему бы понравилось реалити-шоу о их семье. Но, по ее словам, ему нравилась близость их семьи, так что эти эпизоды бы пришлись ему по душе.

По словам Ким, во время одного из сеансов с медиумом Роберт обратился к ней. “У моего отца был скол на зубе, — вспоминает она, — и я всегда говорила: “Папа, вылечи этот зуб”. Он просто смеялся и говорил: “Кимберли, никто этого не видит”. А потом и у самой Ким сломался зуб. “Твой отец смеется над твоим зубом”, — сказал ей медиум.

“Никто об этом не знал. Я никогда об этом не рассказывала. Подобные вещи просто заставляют меня улыбаться внутри”, — говорит она.





*** Мужчина по-настоящему готов к новым отношениям через 3-4 года после развода.**

МУЖЧИНА В РАЗВОДЕ ЗАВИДНЫЙ ЖЕНИХ?

Если ваш ухажёр уже не мальчик, то, скорее всего, за плечами у него есть неудачный брак. А то и не один. И этот опыт оставил свои шрамы. Чего ожидать от отношений с разведённым мужчиной?

Статистика разводов не внушает оптимизма. По последним данным, на десять браков приходится семь разводов. Самый «опасный» возраст - 30-34 года. Но давайте посмотрим на эти цифры с позитивной стороны: они означают, что вокруг немало свободных мужчин активного возраста. Есть из кого выбирать! Однако начинать отношения с разведённым кавалером нужно с большой осторожностью. Не пропустите тревожные сигналы и дважды подумайте, стоит ли тратить своё время на мужчину «с пробегом».

СВЕЖЕРАЗВЕДЁННЫЙ ЖЕНИХ

Женщину после развода обычно жалеют, а мужчину похлопывают по плечу: забей, вырвался на свободу и радуйся! Однако многие разведённые довольно быстро понимают, что свобода хороша только в теории. На практике же выясняется, что чистые носки не сами собой появляются в шкафу, а ради секса придётся потратить немало сил, времени и денег на новые отношения. И тогда мужчина начинает тосковать по комфорту женатой жизни. Он хочет вернуться в мир чистой посуды, вкусной еды и регулярного секса. Если после развода не прошло ещё и года, а кавалер уверяет, что готов жениться хоть завтра, подумайте, что он имеет в виду: серьёзные, глубокие отношения или банальный бытовой комфорт? Если кавалер вместо ресто-

рана норовит напроситься на ужин к вам в гости, а в своих комплиментах подчёркивает ваши кулинарные таланты, к нему возникает много вопросов. У вас свидание или собеседование на должность домашней кухарки?

ЖЕНОНЕАВИСТНИК

Особенно внимательно слушайте, когда мужчина говорит о своей бывшей жене. Если он обвиняет её во всех смертных грехах и тем более если не выбирает выражение, то это тревожный звоночек. В разводе всегда виноваты двое. И если мужчина не готов взять часть вины на себя, то возникают серьёзные сомнения в его адекватности. Разумеется, поначалу он будет проводить сравнение в вашу пользу и говорить, что другие женщины вам и в подметки не годятся. Ведь они меркантильные стервы, а вы - «чистойшей прелести чистойшей образец». Слушать такие комплименты, разумеется, приятно, но отнеситесь к ним скептически. Один неверный шаг-и вы сами попадёте в категорию «меркантильных стерв». Если первый брак не научил мужчину относиться к женщинам с уважением, то даже не пытайтесь его перевоспитать. Эту битву выиграть невозможно.

ВОЛЬНАЯ ПТИЦА

Некоторые мужчины откровенно наслаждаются своей свободой. Они научились справляться с бытовыми

проблемами, у них хватает денег и на приходящую домработницу, и на ужины в ресторане. Они вольны делать что им вздумается, дома никто не пилит. Некоторые из них откровенно признаются, что ищут секс без обязательств, и тогда вам остаётся решить, соглашаться ли на такой формат отношений. Отнеситесь к его словам со всей серьёзностью и не рассчитывайте, что со временем вам удастся поймать эту вольную птицу в клетку.

Другие мужчины делают вид, что ищут серьёзных отношений, на самом же деле это хитрый ход, чтобы побыстрее затащить даму в постель. Но они, как правило, быстро теряют интерес, если после второго-третьего свидания им не удаётся добиться от женщины согласия на близость.

ЛЕБЕДИНАЯ ВЕРНОСТЬ

Есть ещё один тип «разведенцев»: развод состоялся не по их инициативе, и они до сих пор скучают по бывшей семье. Или испытывают сильное чувство вины. Или не могут выйти из созависимых отношений. Или бывшие жёны ими умело манипулируют. Результат один: мужчина ещё не свободен от прежних отношений, даже если штамп о разводе давно просох. Эту зависимость не всегда легко разглядеть. Но есть и тревожные звоночки. Например, он постоянно говорит о своей бывшей, даже когда вы о ней не спрашивали. Он не спешит знакомить вас со своими друзьями даже после нескольких месяцев отношений. Может сорваться по первому звонку и поехать чинить кран на кухне у экс-жены. Ему постоянно не хватает денег, потому что львиная часть зарплаты уходит на алименты и помощь бывшей. Разумеется, мужчина, который заботится о своих детях и близких, достоин всяческой похвалы и уважения. Но есть ли в его жизни место для новых отношений-большой вопрос.

Комментарий специалиста

ГОТОВ ЛИ МУЖЧИНА К ОТНОШЕНИЯМ?

Понять, открыт ли мужчина для настоящих отношений, можно по нескольким признакам. Прежде всего, он готов проводить с вами много времени. Он легко знакомит вас с друзьями, не сравнивает с бывшей женой, с уважением, но без сожаления отзываясь о прошлых отношениях, готов строить совместный план на будущее, при этом уважает вашу свободу, не торопит вас и не навязывается.

На одном из первых наших свиданий с мужем, когда уже стало понятно, что впереди у нас бурная история любви, Артём намекнул на свой пылкий темперамент. Я была девушкой скромной и не сразу поняла, что речь идёт о делах постельных, а когда догадалась, лишь глупо захихикала.

Тем же вечером новость о неугомонности моего избранника была досконально обсуждена на женсовете. Мои подружки, все как на подбор открытые и продвинутые, от души мне позавидовали. “Сейчас попробуй встретить такого! Моего так чаще одного раза в неделю уже и не уговорить!” - пожаловалась Светлана.

Какое-то время по моей инициативе наши отношения оставались платоническими. Хотелось разжечь побольше его страсть - так я думала. А когда мы оказались в постели, я поняла, о чём Артём говорил тогда при встрече.

Всё было восхитительно! Любимый оказался страстным любовником, который мог удивить несколько раз за ночь. Мне было даже стыдно перед соседями: в нашей “панельке” стены были будто картонные. Неудивительно, что соседи на нас стали косо смотреть.

Признаюсь честно, я впервые встретила такого темпераментного мужчину. Мало того, он был заботливым и внимательным за пределами постели-часто дарил цветы, приглашал на свидания и просто прогулки, всегда придумывал что-то интересное. Относился ко мне серьёзно. Мы поженились.

После свадьбы конфетно-букетный период не закончился, а беременность наступила сразу же, как только мы сознательно занялись планированием. Но спустя несколько месяцев у меня случился выкидыш...

Врачи разводили руками: “Мы же предупреждали...” А я рыдала в подушку-ну вот почему я их не послушала! У меня была угроза в первом триместре, половая жизнь-строго под запретом. Но Артём твердил, что не представляет супружескую жизнь без постели, а ждать попросту отказывался. “Не переживай, я всё узнал, ребёнку это никак не навредит”, - обещал он. Где он это узнал, у кого? А я, глупая, верила и не спешила проверять услышанное.

Тот случай, к сожалению, не стал для нас уроком. После него у меня было ещё два выкидыша-и всё по той же причине. В женской консультации со мной уже откровенно конфликтовали, да и сама я себя ругала на чём свет стоит. Но мужа продолжала любить и в чём-то даже оправдывала. Размышляла: “Ну что же поделаешь, если он у меня та-



“НЕ ОТКАЗЫВАЙ МУЖУ - ГУЛЯТЬ БУДЕТ!”

Какая женщина не хочет видеть рядом с собой страстного мужчину с горячим сердцем? Но на поверку далеко не каждая оказывается готова к жизни с таким альфа-самцом.

кой ненасытный...”

Забеременев в очередной раз, я практически сразу легла на сохранение. Всю беременность с небольшими перерывами провела в больнице и родила здоровую девочку.

Но вскоре в наших личных отношениях начались проблемы. Со временем та страстность, которая восхищала меня в первые годы брака, стала мешать. Времени на то, чтобы предаваться любовным утехам как раньше, попросту не оставалось. А после того как мы с мужем то и дело стали запираяться в ванной, подростковая дочка начала интересоваться: “А что это вы там делаете?”

Вскоре дали о себе знать и проблемы со здоровьем. Внезапно сильно заболел низ живота, сбился цикл, обнаружился гормональный сбой. Гинеколог, обследовав и выслушав меня, посоветовала поговорить с мужем и найти более оптимальный для всех режим близости. Но она просто не понимала, о чём говорит...

Когда я решила поделиться своей проблемой с одной из подруг, она была категорична. “Не отказывай, а то гулять начнёт!”-заявила Света. И тут же привела мне сразу несколько примеров того, как мужья находили женщин на стороне.

От её слов стало не по себе... Я ведь любила Артёма! Решив разобраться с этим вопросом раз и на-

всегда, я завела разговор с супругом. Сказала прямо, что боюсь, как бы он не посмотрел на сторону.

Артём рассмеялся: “Ну куда же я уйду от вас с Маришкой? Нет уж, семью я не брошу, а в остальном... Менее знаешь - крепче спишь”. Я долго думала над тем, как понизить его последнюю фразу. Это был намёк на то, что любовница неизбежна, если я продолжу оставаться такой же в постели? Вопрос до сих пор остался открытым. А я стою перед выбором-выбрать себя и потерять мужа или же продолжать наступать на горло собственным желаниям.

Комментарий специалиста

РАЗНЫЕ ТЕМПЕРАМЕНТЫ- ПРОБЛЕМА?

Чтобы в семейной жизни царил гармония, партнёры должны совпадать в важных вопросах, в том числе в сексуальном темпераменте. Когда один-страстная натура, а другой-меланхолик, которого трудно расшевелить, рано или поздно это может стать проблемой. Но многие вопросы решаемы, если начать говорить о них открыто. Так, можно обсудить с партнёром комфортную для обоих регулярность половой жизни вместо того, чтобы замалчивать ситуацию. Чаще всего прийти к общему знаменателю возможно.



КОРОЛЕВА РАНИЯ Золушка из восточной сказки

Рания давно разрушила стереотипы о мусульманской женщине. Она не носит хиджаб, много путешествует, вникает в дела мужа - короля Иордании, борется за права женщин и детей. И остаётся при этом всеобщей любимицей.

Резиденция иорданской королевской семьи раскинулась на сорока гектарах. Комплекс Аль-Макар носит безликое название "штаб": так положено по правилам. Но внутри россыпи зданий кипит настоящая жизнь. Здесь всегда слышен смех, витает аромат вкусных блюд, проводятся семейные встречи и посиделки. А руководит этим уютным миром женщина, которую называют не иначе как "королева людских сердец", - Рания.

ПОБЕГ В ИОРДАНИЮ

Нельзя сказать, что Рания аль-Ясин родилась с серебряной ложкой во рту, однако её семья относилась к буржуазному классу и жила неплохо. Вместе с девочкой подрастали брат Маджит и сестра Дина.

Родители с малых лет говорили им о том, как важно упорно трудиться и получить хорошее образование. Рания была одной из первых учениц в школе, но уже тогда имела либеральные взгляды - отец обсуждал с ней многие вещи. Она всегда стояла на своём, отстаивала мнение, а потому

сверстники её немного побаивались.

В 1988 году девушка окончила кувейтскую школу с британской учебной программой. Родители захотели пойти дальше и дать дочери ещё лучшее образование. В родном Кувейте подходящее учебное заведение было не найти, а потому девушку отправили в Египет.

Это был престижный Американский университет в Каире. Для его выпускников открывались любые двери. Рания стала изучать бизнес, потому что на тот момент уже точно знала: в будущем хочет им заниматься и стать предпринимателем. Она успешно окончила университет с дипломом по деловому администрированию и была уверена в том, что крупные компании будут рады видеть её среди своих сотрудников.

Все мечты рухнули в один миг. Ирак напал на Кувейт, а всех местных палестинцев, к ним относилась и семья Рании, обвинили в сотрудничестве с захватчиками. Девушке вместе с отцом, матерью, братом и сестрой пришлось экстренно бежать в Иорданию. Они остановились в городе Амман и

начали жизнь с чистого листа.

Рания не сомневалась, что даже в чужой стране сможет найти себе место под солнцем. Девушка высоко ценила себя, а потому уже в двадцать два года стала метить на руководящую должность в иорданском представительстве компании "Apple". Но получила отказ.

Поначалу Рания расстроилась, не зная о том, что этот отказ был по-настоящему судьбоносным. Ведь после него она направилась в представительство компании "Citibank" в Аммане. Девушка ещё не знала о том, что её активы принадлежат королевской семье.

ПАЛЕСТИНСКАЯ БЕЖЕНКА И СЫН КОРОЛЯ

Рания была настоящей восточной красавицей - волосы, как смоль, карие раскосые глаза, бархатная кожа. Неудивительно, что в студенческие годы её приглашали работать к себе крупное модельное агентство. Девушка отказалась - но не из-за воспитания или запрета родителей. Просто цели у неё были другие: она мечтала о хорошем образовании и престижной карьере. Не совсем типичные для восточной женщины мечты...

Уже тогда Рания не носила хиджаб, чем удивляла многих своих знакомых. Либеральные взгляды, привитые отцом, и здесь расцвели пышным цветом. В этом решении её поддерживали немногие, а молодые люди и вовсе сторонились. Они искали себе классическую восточную жену, которой даже в голову не придёт позволить себе не покрывать голову платком.

Так что, несмотря на красоту, мужчины вокруг Рании не вились. Они наслаждались её внешностью издалека, но подойти боялись - уж слишком неприступной и современной казалась им эта девушка.

Но однажды Рания вместе с остальными сотрудниками была приглашена на званый ужин компании. Здесь оказались и владельцы - в том числе старший сын короля Хусейна Абдалла. На тот момент он не был наследником престола. Когда мальчику исполнилось три года, вместо него на это место был назначен его дядя - принц Хасан. Поэтому Абдалла жил спокойно, будучи уверенным в том, что трон его точно минует.

Однако внимание к молодому человеку всё равно было повышенным. Ещё бы, старший сын Суверена! Он считался весьма завидным холостяком, но не спешил расставаться со своим одиночеством. Это породило множество слухов - в том числе о его ветрености. Позже оказалось: просто Абдалла ждал ту самую. Ждал и дождался!

На приёме он увидел красавицу Ранию и влюбился в неё. Да, как в

сказке - с первого взгляда. Несмотря на статус Абдаллы в обществе, их отношения мало чем отличались от остальных союзов. Они отдыхали у моря, катались на мотоциклах, проводили друг с другом всё свободное время.

К удивлению многих, уже спустя два месяца Абдалла сделал своей возлюбленной предложение руки и сердца.

САМАЯ МОЛОДАЯ КОРОЛЕВА В МИРЕ

“Свадьба века”, как её называли в обществе, состоялась 10 июня 1993 года. Перед этим родители Абдаллы, король королева, как и подобает правилам, пришли свататься к родителям Рании. Между семьями установились добрые отношения.

Торжество прошло с королевским размахом. Свадебное платье для невесты приготовил дизайнер Брюс Олфилд, считавшийся любимым мастером принцессы Дианы. Это был наряд с коротким рукавом, расшитый золотом. Шлейф от платья оказался таким тяжёлым, что нести его помогали сразу пять подружек невесты.

Ни Абдалла, ни Рания не претендовали на трон. Напротив, молодые люди были счастливы, что эта участь обойдёт их стороной. Между тем у девушки сложились очень тёплые отношения со свёкром. День за днём король Хусейн наблюдал за тем, как его невестка помогает мужу в делах, как она мудра и скромна. Рания, в свою очередь, назвала в честь свёкра своего первенца, родившегося в 1994 году.

Увы, спустя пять лет у короля Хусейна диагностировали рак. Стало понятно, что он угасает. Между тем всё больше разгорался скандал между ним и будущим наследным принцем - братом Хусейна.

Противостояние между родственниками и вместе с тем невероятное сближение с семьёй старшего сына заставили короля сделать непростой выбор. За две недели до кончины он назначил Абдаллу кронпринцем и завещал ему престол.

В 28 лет, после обязательного трёхмесячного траура, Ранию нарекли королевой. Таким образом, она стала самой молодой королевой в мире.

ДОЛОЙ ХИДЖАБ!

Рания всегда отличалась от жён других правителей. Прежде всего она во всём разделяла интересы мужа. С лёгкостью водила военный джип, метко стреляла, прыгала с парашютом.

Понимая свой вес в обществе, королева создала Иорданский фонд помощи

женщинам, поддерживала детей - жертв насилия. В ходе проекта “Моя школа”, который курировала она же, было отремонтировано около пяти-сот школ в стране.

При этом она разрушала и продолжает разрушать стереотипы о старомодных женщинах Востока. “В нашей религии нет принуждения”, - говорит она, в сотый раз объясняя, почему не носит хиджаб. А тем, кто осуждает её за это, королева отвечает: “Судить о женщине можно только по тому, что у неё в голове, а не на голове”.

Королеве удаётся сочетать традиционный арабский стиль с западной одеждой. Её любимыми дизайнерами являются Эли Сааб и Джорджио Армани. Причём последний называет иорданскую королеву единственной музой в своей жизни.

Порой она эпатирует публику, надевая, например, туфли из золота, вес которых составляет около 400 г. Они украшены топазами и бриллиантами. Но большую часть времени Рания предстаёт в лаконичных нарядах, за которые её прозвали иконой стиля.

Весь гардероб сидит на королевской персоне идеально, и причина тому - особая диета с низким гликемическим индексом. Рания не употребляет хлеб и макароны, но не может отказать себе в маленьких слабостях вроде тёмного шоколада или орехов. Её фигуре это нисколько не вредит.

НЕ ТОЛЬКО МОНАРХ, НО И МАМА

Для Рании важен баланс. Она не желает быть только королевой и занятой женщиной, она ещё и мама четверых детей. Старшему Хусейну - 29 лет, а младшему Хашиму - 18. Между ними - две дочки, Иман и Сальма. Последняя - особая гордость родителей. Она стала первой женщиной-пилотом в Иордании, получив награ-



Свадьба Абдаллы и Рании, 1993 год.

В статусе принцессы Рания провела шесть лет. Когда ей исполнилось 28, она стала самой молодой королевой в мире.

ду из рук отца.

Больше всего Рания всегда мечтала о том, чтобы её дети жили, как все, и узнали, что такое настоящее детство. Даже старший сын Хусейн был объявлен наследником только в 15-летнем возрасте. Мать желала, чтобы он не слишком рано почувствовал груз ответственности на своих плечах.

Ради детей королева прочла всего Гарри Поттера. А потом неожиданно для всех стала писать сама. В 2000 году свет увидела её первая книга для детей “Королевский подарок”.

С тех пор королевские дети значительно подросли. 2023 год оказался знаковым как для них, так и для их родителей. Весной вышла замуж Иман, а летом - женился кронпринц Хусейн. Рания оказалась на редкость мудрой свекровью и тещей. Про

невесту королева сказала: “Она - идеальный ответ на все мои молитвы о сыне”. А на свадьбе дочери произнесла проникновенную речь: “Я молюсь, чтобы этот этап твоей жизни принёс тебе столько радости, сколько ты принесла нам за эти годы”.

Да и для самой Рании этот год - особенный. Вместе с мужем, королём Абдаллой, она празднует 30-летие совместной жизни. Тогда, три десятка лет назад, многие предсказывали, что Абдалла приведёт в семью ещё одну жену. Но, как показали годы, ему вполне достаточно Рании.



Семья – самая большая ценность для королевы. Теперь, когда старшие дети завели собственные семьи, Рания вполне может ждать внуков.



ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ Обманчивое или верное?

Мы все знаем, что не нужно судить товар по упаковке, а человека по первой встрече, но совершаем эту ошибку снова и снова. Почему?

Гало-эффект, или эффект ореола, - это ошибка мышления. Мы совершаем ее, когда судим о человеке, ситуации, товаре, компании по первому впечатлению и делаем глобальные выводы на основании незначительных деталей.

«Этот продавец в очках выглядит очень компетентным», «такая упаковочка красивая – надо купить!», «в этом офисе очень уютная обстановка, хочется уже здесь работать» - примерно так рассуждают люди, попав в ловушку гало-эффекта. Чтобы не принять необдуманное решение, нужно понимать, когда мы идем на поводу собственных когнитивных искажений.

ВВЕСТИ В ЗАБЛУЖДЕНИЕ

Впервые гало-эффект описал американский психолог Эдвард Торндайк около ста лет назад. Он заметил, что руководители компаний, оценивая достижения своих подчиненных, часто опираются на внешность. Более привлекательные, стройные, подтянутые и молодые сотрудники казались им умнее, энергичнее и профессиональнее. Соответственно, они получали более высокие оценки и чаще добились повышения.

Это наблюдение актуально и сейчас. Внешне привлекательные люди получают более высокие отметки в учебе, им чаще выдают кредиты, они успешнее проходят собеседования, получают более мягкие приговоры на суде. То есть симпатичный человек автоматически воспринимается

как умный, честный, достойный.

Эффект ореола касается не только внешности. Любая случайная деталь может повлиять на наше общее восприятие человека. Например, вы встречаете собеседника с невероятно изысканными манерами – и он тут же кажется вам образцом порядочности и надежности. Прямо настоящий английский джентльмен! Хочется верить всему, что он скажет. Этой уловкой часто пользуются «мошенники на доверии», чтобы усыпить бдительность жертвы.

Не будем ставить на одну доску мошенников и маркетологов, но последние тоже активно эксплуатируют гало-эффект для продвижения своих товаров. Например, используют зеленый цвет в оформлении упаковки, чтобы создать эффект натуральности. Или снимают в рекламе популярных героев, чтобы у потребителей сработал рефлекс «любимый артист плохого не посоветует». В результате, уцепившись за одно привлекательное качество продукции (красивая упаковка, приятный запах, броская реклама), мы покупаем ненужные или некачественные товары.

РЫЧАГИ ВЛИЯНИЯ

Гало-эффект действует на всех, и для этого есть вполне логичные причины.

Спешка современной жизни часто не оставляет нам времени на внимательное изучение окружающего мира. Это легко увидеть на примере покупок в супермаркетах. У нас

нет времени подробно читать состав продуктов, поэтому мы покупаем либо то, что постоянно мелькает в рекламе, либо то, что симпатично упаковано.

К тому же ежедневный поток информации настолько огромен, что мозг пытается защититься и принять решение как можно быстрее, не тратя энергию на тщательное обдумывание. «Это твое пятое собеседование за неделю. Я так устал! Не надо заставлять меня думать! Смотор, у этого мужчины доброе лицо, наверняка он отличный начальник, давай пойдём к нему работать», - так рассуждает мозг, перегруженный информацией.

ЛОВУШКИ ГАЛО-ЭФФЕКТА

Чтобы бороться с действием гало-эффекта, нужно тренировать осознанность и как можно чаще задавать себе вопрос: «Почему я делаю это?» Почему я ценю мнение этого человека? Почему покупаю этот продукт? Почему иду именно к этому врачу? Если дать себе время остановиться и вдумчиво ответить на подобные вопросы, то можно начать делать более осознанный выбор.

Всегда старайтесь найти несколько источников информации, которым сможете доверять. Пользуйтесь известным журналистским приемом: новость только тогда считается достоверной, если ее подтвердили как минимум два независимых друг от друга источника.

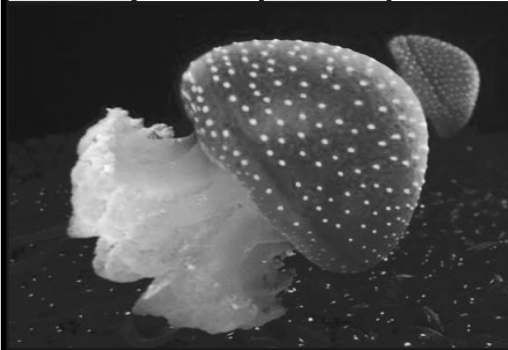
Старайтесь создать для себя максимально комфортные условия. Отложите решение на потом, если вы устали, не выспались, у вас нет времени, чтобы спокойно обдумать разные варианты. Научитесь давать отпор людям, которые требуют от вас ответа прямо здесь и сейчас: «Мне нужно время, чтобы обдумать ситуацию и принять взвешенное решение». Если собеседник настаивает, это верный сигнал, что вас пытаются обмануть. Не поддавайтесь давлению!

АЛГОРИТМЫ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ

В борьбе с «эффектом ореола» создавайте работающие алгоритмы принятия решений. Начните с простого: приучите себя смотреть на срок годности и читать состав продуктов, прежде чем класть их в тележку.

С жизненно важными решениями дела обстоят сложнее, но и здесь можно разработать стратегию. Собрать информацию, составить список плюсов и минусов, посоветоваться со знающими людьми, визуализировать свое решение, разработать план Б на случай неудачи и так далее.

Ваш любимый сканворд

Историческая область в Греции	Полный круговой поворот в танце	Гнёт	↙	Дорога для пешехода	Дорогое содержание осетра	↙	Ледник на Эльбрусе	↙	Большое помещение	
↘	↓	↓		Изгиб на грани разрыва	→					
Лист хвойного дерева	→						Минорное настроение		Маленький жираф	
				Колея реки	→		↓		↓	
Маленький слепой землекоп		Защитный навес		Крылатый конь Зевса		Древнеримская монета		Зверёк с ценным мехом		
Стадия, период	→	↓		↓	Речная рыба	→	↓	↓		
↘										
Оптический прибор	Слово в трубку		1/32 горизонта		Одежда индианки	→				
↘	↓		↓		↙	Складный текст	Неявка на работу		Вулкан в Турции	
Подстилка на кровать		Компромиссное решение	→				↓		↓	
↘				Лучший период в жизни человека		Мать железа		Лекарственная форма		
Негодные старые вещи		Висюльки по краю абажура	→	↓		↓		↓		
					Удушливый газ	→				
				→						
					Музыкальный инструмент	→				



ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ ДЖАННИ ВЕРСАЧЕ

2 декабря 1946 года родился знаменитый итальянский кутюрье, основатель Модного дома Versace, а 15 июля 1997-го был убит на лестнице своего дома. Предлагаем узнать несколько фактов из его трагичной жизни.

Джанни Версаче появился на свет на юге Италии – в небольшом городке Реджо-ди-Калабрия в маленьком ателье Francesca Versace Elle, которое принадлежало его матери Франческе. Она засиделась за срочным заказом и, когда начались схватки, просто не успела доехать до роддома.

Все свободное от уроков и домашних заданий время будущий кутюрье проводил в мастерской матери. Джанни, как зачарованный, наблюдал за работой мастериц и не уходил даже тогда, когда его выгоняли: делал вид, что идет домой, а потом потихоньку возвращался и, спрятавшись за занавеской, следил за тем, что происходит в зале. Больше всего мальчику нравился волшебный момент, когда кусок ткани у него на глазах превращался в красивое платье: мать укутывала очередную клиентку в отрез, закалывала, где нужно, булавками, и ничем не примечательная женщина становилась королевой.

Поначалу Джанни помогал матери – убирал со стола лоскутки, из которых шил замечательных пальчиковых кукол, и держал подушечку с булавками, когда Франческа примеряла одежду на клиентах или манекенах. Потом начал сам придумывать фасоны платьев, которые предстояло сшить его матери – и пока его ровесники играли на ули-

це, он играл в свою любимую игру – “Придумай платье раньше мамы”. В двенадцать лет Джанни начал работать в ателье у матери – покупал ткани и фурнитуру, выполнял мелкие портняжные работы.

Версаче чуть было не выгнали из школы, когда учитель живописи увидел, что на уроке он рисует обнаженных женщин. Разразился грандиозный скандал, во время которого директор школы назвал Джанни “сексуальным маньяком”, а на самом деле мальчик делал “заготовки” – моделей, которых потом можно было бы одевать.

Окончив школу, Версаче, мечтавший шить, к своему великому огорчению отправился в Рим учиться на архитектора – его мать решила, что профессия портного не подходит мужчине. Однако Франческа очень быстро поняла, что не справляется в ателье без его помощи, и вернула сына обратно. С тех пор задачей Джанни стала закупка тканей для семейного ателье, в поисках которых он часто бывал в столицах мировой моды, где не пропускал ни одного модного показа. Приезжая домой, Версаче применял полученные знания на практике, придумывая наряды для местных модниц.

Первой моделью Версаче стала его сестра Донателла – именно для нее он в свое время придумал платье с глубоким декольте и высокими разрезами по бокам, лаковые

мини-юбки и сапоги-ботфорты. Взамен он попросил об одном – на вопрос, кто шил ей такие наряды, отвечать: знаменитый кутюрье Версаче.

Показ первой дебютной коллекции Версаче прошел в марте 1978 года. Она была настолько блестящей – как в переносном, так и в прямом смысле (количество переливающихся тканей, блесков и стразов просто зашкаливало), что сидящим в первом ряду зрителям приходилось надевать солнцезащитные очки.

Эмблема с изображением Медузы Горгоны, украшавшая все изделия Версаче, по мнению самого дизайнера, обладала магическим свойством – как один взгляд этой мифической героини обращал в камень все живое, так и перед продукцией Версаче не мог устоять ни один покупатель, который успевал бросить на нее хотя бы мимолетный взгляд.

Желая привлечь в ряды своих поклонников звезд первой величины, Версаче делал им дорогие подарки, как это было со Сильвестром Сталлоне и Клаудией Шиффер – им Джанни отправил ящики, набитые текстилем и посудой собственного производства – после этого они без долгих уговоров согласились обнаженными рекламировать его новую коллекцию Versace Home'95.

Первой взрослой любовью Джанни стал манекенщик Пол Бек. Дизайнер был готов ради молодого человека на все, но спустя несколько лет тот женился на его сестре Донателле. Версаче не общался с ней целый год и помирился только после того, как Донателла родила дочь Аллегру. Самые продолжительные отношения связывали Джанни со стилистом Антонио Д'Амико. Они прожили вместе пятнадцать лет, при жизни Версаче сделал Антонио управляющим сетью своих магазинов Istante и не забыл его в своем завещании, согласно которому из доходов Модного дома Д'Амико до самой его смерти будут выплачивать по двадцать шесть тысяч долларов ежемесячно.

Джанни Версаче погиб 15 июля 1997 года – он был застрелен своим любовником Эндрю Кьюаненом на ступеньках своей виллы в Майами-Бич. На похоронах дизайнера присутствовали такие знаменитости, как принцесса Диана, Элтон Джон, Николь Кидман. Версаче похоронили в Северной Италии, на берегу озера Комо, неподалеку от его дома, в котором он любил отдыхать в свободное от работы время. До сих пор доподлинно неизвестно, почему Кьюанен убил знаменитого кутюрье.

БУДУЩИЙ КОНДИТЕР РАСТЁТ!

Вот уже несколько лет жена работает домашним кондитером. В последнее время за ней часто наблюдает шестилетний сын, который по мере своих сил старается помогать. Естественно, понабрался профессиональных терминов и даже запомнил некоторые рецепты.

И вот как-то мама укладывает его спать, а он вдруг спрашивает, из чего колобок в сказке испекли. Жена начинает снова рассказывать сказку, словно сыну два года. Доходит до момента, когда бабка "по сусекам поскребла, по амбару помела, набрала муки и замесила тесто"...

- Мама, - перебивает вдруг Ваня.

- А разрыхлитель она добавляла?

- Вряд ли, - отвечает она, - в то время разрыхлителя не было!

- А яйца?

Чтобы прекратить поток вопросов и уложить его побыстрее, жена отвечает:

- Бабка всё делала в точности по рецепту! А тебе уже спать пора!

Смотрю, лёг поудобнее, вроде как засыпать собрался. Жена продолжает:

- Слепила колобок, испекла его в печи...

Вдруг снова раздаётся голос сына:

- А при какой температуре она его пекла?..

В этот момент я понял, что из парнишки получится классный кондитер!

БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ОБЕД

Я много лет кормлю бездомных котиков, которые прописались в подвале нашего дома. Но недавно там обнаружился один наглец: он повадился заходить в подъезд и ночевать там по-барски. Правда, ведёт себя прилично и нигде не пакостит.

Так вот, этот кот явно считает меня своей кормилицей. Разузнал, где находится моя квартира, и частенько сидит прямо под дверью - ждёт еды.

Я его никогда не обижаю, порции даю большие. В конце концов, он решил меня отблагодарить. Открываю я как-то утром дверь, а на коврике дохлая мышь! Сначала я не поняла, что к чему, но вскоре подобные подарки стали появляться с завидной регулярностью.

И ругать кота не хочется - старается, но и презенты такие меня не радуют. Вот думаю, как поступить...



РЕМОНТ ДО РАЗВОДА ДОВЁЛ...

Я не раз слышала шутки о том, что ремонт - серьёзная проверка для брака. Но никогда не думала, что моя собственная семья прекратит своё существование из-за обоев и ламината.

Муж всегда казался мне весьма спокойным и рассудительным человеком. Мы прожили в браке 16 лет, воспитывали двоих сыновей. И вдруг... развод!

Начну с того, что за 16 лет мы совместно не сделали ни одного ремонта. Так уж случилось, что в подаренную родителями мужа квартиру въехали на всё готовенькое. Оставалось только купить кое-что из мебели.

Ремонт оказался настолько хорош, что его хватало на 16 лет. Лишь спустя время решили его полностью обновить. Да и дети подросли - захотели что-то изменить в своей комнате.

Начав искать материалы, мы поняли, как сильно изменился рынок и, главное, цены. Тогда-то у нас с

Валерой и начались первые ссоры.

Мы не могли сойтись в выборе ремонтной бригады, ссорились из-за цвета обоев, с криками и руганью решали, стоит ли в коридоре оставлять ламинат или всё же положить плитку.

В конце концов дошло до того, что мы к вечеру не могли смотреть друг на друга. В воздухе повисло напряжение. Но дальше было ещё смешнее. Когда ремонт закончился, мой драгоценный супруг предложил пожить отдельно. "Я столько в эту квартиру вложил, что немного от неё устал", - объяснил он. А я прочитала между строк: "И от тебя я тоже устал".

Раздельно мы жили два месяца, а потом я просто получила уведомление о начале бракоразводного процесса. Вот уже почти полгода живу с детьми в отремонтированной квартире. Но каждый штрих здесь напоминает о том, с каким трудом он достался. Да и сам ремонт уже не радует...

ОТДЫХ НЕ ПОМЕШАЕТ

У нас с подругой всё, как у всех - семья, дети, работа. Времени на себя совсем не остаётся, да и видимся мы редко - только когда свободное время совпадает.

На очередной встрече стали обсуждать, почему так получается. И дошли до того, что решили устраивать раз в месяц "день для себя" и проводить его совместно - так веселее.

Сначала нам казалось, что идеи быстро иссякнут, но не тут-то было.

Оказалось, пока мы с ней стояли у плиты и гладили бельё, в городе открывались рестораны, устраивались концерты, работали спа-салоны.

Вот уже полгода раз в месяц мы позволяем себе отдохнуть как следует. Близкие, спасибо им за это, с удовольствием нас отпускают. А всё потому, что видят результат: отдохнувшие жёны и мамы - совсем другое дело, нежели уставшие женщины.



ЗАЧЕМ УЧИТЬСЯ КРАСИВО ПИСАТЬ?

В наше время аккуратное письмо кажется неважным навыком. Проще и быстрее набрать текст на компьютере. Тем не менее учителя начальной школы заставляют писать красиво. Кому и зачем это надо?

Как правило, в начальной школе чистописание становится головной болью для детей и родителей. Дети ещё не понимают, для чего их учат писать красиво, а родители, в свою очередь, задаются вопросом: нужно ли тратить усилия на занятия чистописанием, если в век технологий скоростная печать гораздо полезнее?

ВАЖНО ДЛЯ ГРАМОТНОСТИ

Письмо - это не просто навык воспроизведения слов на бумаге. Активизируя участки мозга, которые отвечают за усвоение информации и память, письмо стимулирует внимание и мыслительные процессы, тренирует мелкую моторику, пространственное восприятие, память, зрительно-моторную координацию, грамотность. У детей 7-10 лет ведущие виды памяти разделительная и моторная. Увидев и записав слово, они лучше запоминают его правописание.

ПОЧЕМУ У РЕБЁНКА ПЛОХОЙ ПОЧЕРК?

За аккуратной почерк отвечают не столько мышцы руки, сколько мозг. Среди возможных причин плохого почерка следует отметить слабое зрение, неврологические заболевания, сильный стресс, пережитый в период обучения письму (тяжёлая адаптация в школе, нервная

обстановка в семье и т.д.), несформированные навыки (зрительного восприятия и памяти, концентрации внимания, контроля за движениями), дисграфия.

Если вашему ребёнку не даётся чистописание, для начала проверьте состояние здоровья. В этом вам помогут нейропсихолог, невролог, дефектолог. В случае выявления медицинских проблем их решают в первую очередь. Затем работают с эмоциональным состоянием ребёнка и только после этого переходят к тренировке мышц, способности усваивать информацию и, наконец, чистописанию.

ПОСЛЕ 10 ЛЕТ УЖЕ ПОЗДНО?

Формирование почерка завер-



шается только к 20-25 годам. Однако считается, что к окончанию начальной школы основные навыки письма уже сформированы. Это значит, что, если у ребёнка сложился неправильный навык, изменить его будет непросто. Но возможно!

На формирование почерка влияют прежде всего анатомические и физиологические особенности ребёнка (преобладающая рука, размер ладони, осанка). Важную роль играет и темперамент: доказано, что холерики, не склонные к рутинной деятельности, чаще имеют неразборчивый, неровный почерк, в отличие от спокойных и, как правило, более усидчивых флегматиков.

КАК УЛУЧШИТЬ ПОЧЕРК?

Для постановки хорошего почерка важны регулярные тренировки. Да, это те самые прописи, раскраски, "обводилки". Родителям придётся контролировать этот процесс. Следите за осанкой и положением ребёнка во время письма. Как и в любой учебной деятельности, важно акцентировать внимание на успехах, а не на ошибках. Отмечая даже малейший успех, вы поощряете у ребёнка желание заниматься дальше. Чаще просите его что-то для вас написать. Это могут быть список в магазине, поздравления на открытке. Важно не настаивать на скорости!

Упражнения по улучшению почерка включают игры на запоминание, реакцию и внимательность, подвижные игры на равновесие и меткость. Развить мелкую моторику помогут лепка из пластилина, занятия рукоделием. Полезны графические диктанты, рисование по точкам, раскрашивание. Сейчас в книжных магазинах большой выбор книг и тетрадей с заданиями, тренирующими руку для письма.

А ЕСЛИ РЕБЁНОК - ЛЕВША?

По статистике, около 20% школьников - левши. У половины из них леворукость наследственная. Такие дети, как правило, не отличаются по развитию от праворуких. У остальных же отмечается компенсаторная леворукость. Она связана с проблемами в развитии мозга, иногда с травмами. В этом случае возможны трудности в развитии речи, освоении письма и чтения.

Переучивать ли левшу? Нет и ещё раз нет. Насильственное переучивание способно привести к неврозам. При этом у переученных левшей гораздо чаще встречается плохой почерк. Намного эффективнее не переучивать, а развивать и правую руку. Таким образом левая останется ведущей, но и правой рукой ребёнок будет пользоваться "на равных" с левой.

Не спешите винить себя, купив очередную кофточку. Быть может, за этой покупкой стоит нечто большее. Порой приобретённые таким образом вещи выполняют свою функцию.

УСТРАНЯЮТ ДЕФИЦИТ

Детство Елены прошло в деревне, она была пятым ребёнком в семье. Личные вещи и обувь ей не покупали - они переходили девочке по наследству от четырёх старших сестёр. У девушки-подростка сформировалось чувство, что она выглядит как "беднота крестьянская".

Когда Елена выросла, уехала в город, выучилась на закройщика обуви. На фабрике она могла отшить лично для себя любую пару обуви как экспериментальный образец. Когда фабрика закрылась и пришло время переезжать в другой город, Лена вынесла и поставила у помойки три десятка почти не носенных пар.

Сейчас она спокойно относится к обновкам, но каждый месяц у неё шопинг-загул. В результате шкаф ломится, носить вещи некуда, долги по кредиткам только растут, но Елена не может жить без новых вещей.

Как быть? Прекратить восполнять давно не существующие дефициты, ведь позаботиться о себе можно иначе. Пришло время внести в своё расписание удовольствия другого плана. Не пищевые и не вещевые. Сделать маску, принять ванну с морской солью, пойти на секцию йоги или плавания. Улыбаться, быть наполненной и счастливой, читать, рисовать, танцевать. И тогда совершенно неважно будет, какая на тебе одежда, ведь по ней только встречают.

ДАРЯТ УТЕШЕНИЕ

У Ларисы руководящая должность, поэтому в торговые центры после окончания рабочего дня её нередко прибывает "штормовая волна". В больших коллективах штормит часто, особенно когда уйма задач, мало времени на их решение и много амбиций у всех. По словам женщины, она не имеет права нести это отвратительное настроение в семью, поэтому отправляется за дозой позитива в любимые магазинчики.

Так в доме появляются лишние вещи. Понятно, что Лариса хочет не новую, десятую, сумочку и не "такой же бежевый шарфик, как у меня уже есть, но только в горошек". Она мечтает о внимании, утешении, хочет выговориться и избавиться от переживаний. Но её мама в детстве



ПОЧЕМУ ДЕНЬГИ ТРАТЯТСЯ ВПУСТУЮ?

Маркетологи уверены: за каждой импульсивной покупкой стоит невидимая душевная боль, которую, пусть ненадолго, удовлетворяет продавец. Что же дают нам непрактичные приобретения?

конфликты не обсуждала. Она покупала ей новую игрушку или тортик. Теперь Лариса заботится уже о себе с помощью покупок.

Как быть? Остановиться и не бежать привычным маршрутом в торговые ряды, а, например, завернуть в сквер или парк. Поблизости с собой. Осознать свои чувства. Завести дневник состояний. Описать в нём то, что с вами происходит и какие чувства это вызывает. Разрешить себе позлиться или погрузиться, позволить прожить это состояние, не пытаясь загасить огонь своих чувств вином, шоколадом или яркими шмотками.

ЗАПОЛНЯЮТ ПУСТОТУ

Костя был послушным мальчиком. Он хотел играть в футбол, но мама отдала его в музыкальную школу. Позже он хотел учиться в театральном, но родительница настояла: будешь экономистом.

Сегодня Костя не понимает, что его могло бы порадовать, потому он ориентируется на то, что радует других. У него машина как у мальчика-мажора, который в студенческие годы увёл у Кости девушку. Он не переносит жару, но дважды в год ездит отдыхать на море, потому что все его коллеги и окружение проводят отпуска именно там. Он любит пюре и котлеты, но вместе со всеми коллегами заказывает в офис суши или пиццу.

Костя не знает, чем заняться в выходные, поэтому чаще всего ездит бесцельно погулять по торго-

вому центру. И всегда возвращается оттуда с покупками. Чаще всего это что-то, что "актуально в этом сезоне".

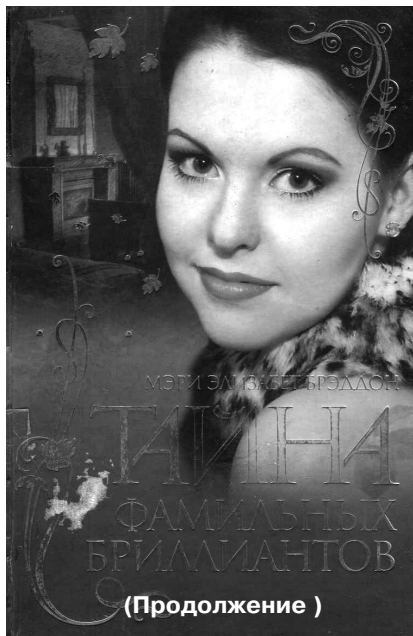
Как быть? Задавать себе вопросы. После пробуждения снимать себя с автопилота и давать душе возможность выбора. Что я хочу сегодня на завтрак? А в офисе на обед? А как я с семьёй проведу ближайший отпуск? Стоит ли купить абонемент на футбол и смотреть его весь сезон? Также неплохо было бы провести ревизию детских "хотелок" - тех, которые были неудовлетворены. Не исключено, что футбол и театр давно уже потеряли свою актуальность, а нужен абонемент в спортзал и курс расслабляющего массажа.

Комментарий специалиста

ЧЕМ СЕБЯ ПОРАДОВАТЬ?

Если вы, даже осознав проблему, не можете отказаться от привычного шаблона поведения и идёте после зарплаты спускать деньги "по настроению", всегда можно обсудить этот момент с коучем, психологом или просто мудрым знакомым.

Ищите то, что может подарить вам радость. И тогда на место бесполезных покупок придут другие, более ценные вещи: дружеское участие, бескорыстная любовь, новая работа, захватывающее хобби, полезное увлечение.



ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

— Христос с тобой, моя бедная Мэгги.

Миссис Остин имела когда-то честолюбивые виды насчет женитьбы своего сына, но она охотно от них отказалась, когда увидела, что Клемент хочет во что бы то ни стало жениться на Маргарите Вильмот. Хорошая мать принесла эту жертву без всяких сетований и жалоб, ибо она была готова на все ради счастья своего сына. Но в этом случае она нашла сама себе награду: она всей душой полюбила эту бедную, одинокую девушку, и Маргарита стала ей дочерью, не только по имени, но и по чувству любви и благодарности, которое она питала к доброй старушке.

— Какая, однако, я была глупая, — сказала миссис Остин Маргарите, сидя у окна и смотря на улицу. — Я желала, чтобы Клемент женился на богатой девушке; но богатая невестка, конечно, презирала бы свою старую свекровь и совершенно оторвала бы от меня моего сына, сделал меня несчастной на всю жизнь. Вот чего я желала, Мэгги, и что могло случиться, если бы Клемент не был умнее своей глупой, старой матери. И вот теперь у меня дочь — самое милое, нежное, веселое создание, хотя сегодня ты не очень весела, Мэгги, — прибавила задумчиво миссис Остин. — Ты сегодня, моя милая, ни разу не улыбнулась, и я уверена, что у тебя есть что-то на сердце.

— Я думала о своем бедном отце, — ответила тихо Маргарита.

— Разумеется, моя милая, я должна была бы сама догадаться. Бедная Мэгги; я знаю, как грустны для тебя эти мысли.

Клемент Остин не был в Шорнклифе уже года три. При жизни Персиваля Дунбара он приезжал иногда в Модслей-Аббэ, потому что старик его очень любил, и, кроме того, он провел четыре года в маленькой школе, которую содержал какой-то пастор в большом каменном доме на лисфордской дороге. Потому Остин знал Шорнклиф как свои пять пальцев, и он напрямиком направился к церкви Св. Гвиндолины, подле которой жил мистер Ловелль.

Артур был дома и очень обрадовался своему старому школьному товарищу. Он провел его в маленькую уютную комнату, выходившую окнами в сад, которую называл своим рабочим кабинетом. Тут молодые люди просидели больше часа,

серьезно обсуждая все обстоятельства, сопровождавшие убийство Джозефа Вильмота и поведение мистера Дунбара после этого рокового происшествия. Во время разговора Клемент ясно увидел, что Артур пришел к одному с ним заключению о преступности Генри Дунбара, хотя молодой адвокат и не хотел сразу в этом признаться.

— Я не могу смириться с этой мыслью, — сказал он. — Я знаю Лору Дунбар, то есть леди Джослин, и страшно подумать, чтобы ее отец мог совершить такое преступление. Что бы почувствовало бедное, невинное создание, если бы отец ее был предан уголовному суду?

— Конечно, это было бы очень тяжело для леди Джослин, — ответил Клемент, — но подобные сообщения не должны мешать правосудию. Я полагаю, что высокое положение Генри Дунбара служило для него с самого начала лучшей защитой. Все считали, что миллионер не мог совершить такого преступления, которое казалось бы вполне естественным, если бы он был нищим.

Клемент узнал от Артура, что банкир был все еще в Модслей-Аббэ из-за своей сломанной ноги, которая очень медленно срасталась. Мистер Дунбар непременно хотел ехать за границу, несмотря ни на что, и оставил свое намерение, только когда доктор уверил его, что если он не поберется, то может остаться хромым на всю жизнь.

— Преклонитесь перед необходимостью, — сказал доктор. — Будьте как можно спокойнее, и вы очень скоро совершенно поправитесь. А поспешите — и будете раскаиваться в этом всю жизнь.

Таким образом, Генри Дунбар был вынужден покориться судьбе и лежать день за днем и ночь за ночью на своей роскошной кровати, устремив глаза на огонь в камине или на своего доктора, вечно сидевшего подле него в мягком кресле. Только шелест золы, падающей на железную решетку, и завывания ветра в безлистненных вязах нарушали унылую, однообразную тишину, царившую в доме.

По словам Артура Ловелля, банкиру с каждым днем становилось лучше; его переносили уже из одной комнаты в другую, но сам он еще не мог ходить, даже с помощью костылей. Он должен был довольствоваться тем, что его переносили из

Остин провел мать и Маргариту в особую комнату с большим камином, в котором хозяин тщетно старался развести огонь, как бы не замечая, что решетка была совершенно мокрая. Клемент вступил с ним в переговоры насчет обеда и, конечно, кончилось тем, что сошлись на классическом цыпленке, бараньих котлетах и т. д.

— У меня теперь не такой хороший аппетит, как пятнадцать лет тому назад, — сказал Остин хозяину, — тогда мне ваши котлеты казались божественной едой, а эта милая комната земным раем. Помните, мистер Гильвуд, как меня здесь откармливала моя добрая мать, которая, право, нисколько не постарела за эти пятнадцать лет. Посмотрите на нее.

Через несколько минут Клемент прибавил:

— А знаете вы мистера Артура Ловелля?

— Как же, сэр; это — отличный молодой человек.

— Он, кажется, поселился в Шорнклифе?

— Да, сэр. Говорили было, что он получил казенное место в Индии, но потом об этом совершенно замолчали, и теперь, кажется, мистер Артур намерен стать товарищем своего отца. Он, говорят, отличный адвокат и стряпчий.

— Тем лучше, — ответил Клемент, — потому что я хочу посоветоваться с ним об одном судебном деле. Прощайте, мама; поберегите Маргариту и расположитесь здесь, как дома. Я возвращусь через час, и мы тогда немного погуляем перед обедом.

Маргарита проводила его до дверей, и он, выходя, шепнул ей:

постели в кабинет и сажали в мягкое кресло, закутав во всевозможные шали и одеяла. Он был пленником в полном смысле этого слова.

— Провидение отдает этого человека в мои руки, — сказала Маргарита, когда Клемент рассказал ей все, что узнал от Артура Ловеля. — Провидение отдает этого человека в мои руки. Теперь он не может убежать от меня, и, окруженный своими собственными слугами, конечно, не посмеет отказать мне в свидании. Он, без сомнения, не будет так глуп, чтобы обнаружить свой страх ко мне.

— А если он откажет...

— Если откажет, я сочиню какую-нибудь хитрость, но увижу его, во что бы то ни стало. Нет, он не откажет мне в свидании, когда увидит, что я твердо решила преследовать его до тех пор, пока рано или поздно не встречу с ним лицом к лицу.

Этот разговор происходил в саду, куда молодые люди вышли погулять перед обедом, пока миссис Остин дремала в мягком кресле у камина.

VII ЧТО СЛУЧИЛОСЬ С МОДСЛЕЙ-АББЭ

На другой день рано утром Остин отправился в Модслей-Аббэ, чтобы навести все необходимые справки для осуществления смелого намерения Маргариты. Он остановился у ворот парка и зашел к привратнице, миссис Грумблтон, которая издавна служила у Дунбаров и часто видела Остину во времена старика Персиваля. Она ему очень обрадовалась и тотчас рассказала все, что знала о Генри Дунбаре. По ее словам, никто в Аббэ не любил банкира и никогда не полюбит, потому что он слишком угрюм и мрачен, особенно в сравнении с его отцом, который был всегда веселым и ласковым. Потом она в самых мелких подробностях рассказала Клементу все привычки Генри Дунбара, как он проводит день и что делает. Из ее слов Клемент узнал, что банкир вставал теперь в два часа дня и переходил из спальни в кабинет, где оставался до восьми часов, после чего он снова возвращался в постель. Он был всегда один и не видел никого, кроме доктора Дафнея, живущего в Аббэ, и какого-то господина по имени Вернон, недавно купившего соседний Вудбинский коттедж.

Узнав все, что ему было нужно, Клемент возвратился в гостиницу и передал Маргарите свой разговор с привратницей. Судьба теперь, видимо, покровительствовала молодой девушке, и она могла при умном, ловком ведении дела до-

биться наконец давно желанного свидания.

В четыре часа Клемент повез ее в Модслей и в три четверти пятого они были уже у ворот Аббэ.

— Я пойду пешком к дому, — сказала Маргарита. — Так легче остаться незамеченной. Но, Клемент, я, может быть, надолго здесь останусь, потому вернитесь, пожалуйста, домой, не то ваша матушка будет беспокоиться; но попозже пришлите за мной кабриолет.

— Глупости, Мэggi. Я подожду вас. Неужели вы думаете, что я могу быть спокоен, когда решается ваша участь? Я не пойду с вами в Аббэ, пускай Генри Дунбар и не подозревает о моем присутствии, но я подожду вас здесь, на дороге.

— Вам придется долго ждать, Клемент.

— Не беда. Я буду терпелив, но решительно не могу уйти домой и бросить вас здесь одну.

Сказав это, Клемент пожал холодную ручку Маргариты и позвонил в колокольчик. Массивные железные ворота открылись перед девушкой, и она, бросив нежный, странный взгляд на милого человека, медленно пошла по дороге к роскошному жилищу банкира. Этот взгляд дышал твердой решимостью, напоминал тех юных мучениц, которые спокойно, с молитвой на устах, шли на казнь, на костер.

Клемент отошел от ворот, которые с шумом закрылись, отделив его непреодолимой преградой от любимой женщины. Сделав несколько шагов, он обернулся и стал следить за удалявшейся фигурой Маргариты. Были сумерки, и слабый, красноватый свет падал на песчаную дорожку из окон той половины дома, которую занимал Генри Дунбар. Под тенистым портиком стоял один из многочисленных лакеев банкира, по-видимому, вышедший подышать свежим воздухом. Позади него в отворенную дверь виднелся освещенный холл.

«Вероятно, мне недолго придется ждать моей бедной Маргариты, — думал Клемент, ходя по дороге взад и вперед, — Генри Дунбар — человек решительный, и, конечно, откажется принять ее точно так же, как и в первых случаях».

Издали Маргарита увидела лакея, лениво прислонившегося к одной из колонн готического портика. Он задумчиво смотрел на высокие вязы, освещенные красноватым отливом заходящего солнца, и медленно ковырял в зубах золотой зубочисткой. При виде этого человека и открытой двери в холл в голове Маргариты родилась смелая мысль: нельзя ли будет тихонько пробраться за спиной этого человека, совершенно погруженного в

созерцание природы или собственных мыслей, и войти в комнаты мистера Дунбара совершенно незамеченной, никем не остановленной? Клемент показал ей окна той половины дома, где жил Генри Дунбар. Они были налево от холла, и потому ей было невозможно ошибиться дверью. Благодаря сумеркам и своему простенькому туалету Маргарита надеялась обмануть задумчивого лакея и выдать себя за одну из домашних прислужниц, которых, по всей вероятности, было множество в таком богатом доме. Конечно, она в этом случае не имела причины входить в парадные двери, но, ведь прежде чем задумчивый, апатичный лакей очнется от удивления и негодования, она уже успеет проникнуть в комнаты банкира.

Маргарита остановилась на дороге, выжидая удобной минуты для своей смелой попытки. Крутой поворот, который делала в этом месте дорога, скрывал ее от глаз лакея, который, впрочем, ни разу не взглянул в ее сторону.

Вдруг по небу пролетела целая стая ворон, оглашая воздух своим жалобным карканьем.

Лакей, не знавший, что с собой делать и вышедший из дома, чтобы поглазеть на что-нибудь, увидев ворон, медленно вышел на середину дороги и, обернувшись спиной к Маргарите, устремил свой апатичный, сонный взгляд на небо.

Девушка, воспользовавшись этой минутой, поспешила к портику, ступая так легко и тихо, что лакей не слышал ее приближения и очнулся только тогда, когда платье ее зашестело о каменные колонны. Он обернулся и с изумлением посмотрел на незнакомую фигуру, быстро исчезающую в дверях.

— Эй, девушка! — воскликнул он, впрочем не трогаясь с места. — Куда бежишь? Не знаешь разве, что есть черный ход?

Но было поздно; Маргарита уже взялась за массивную ручку дверей, которые вели из холла налево. Лакей ожидал, что дерзкая девушка скажет что-нибудь в свое извинение, но, не слыша ничего, заключил, что, вероятно, она нашла здесь дорогу в комнату для прислуги.

«Какая-нибудь швея, — рассуждал он мысленно, — эти девчонки расходуют все свои деньги на наряды, вместо того чтобы откладывать все, что можно, себе на приданое».

Он зевнул и снова устремил свой сонный взгляд на ворон, забыв о дерзкой швее, осмелившейся пройти через парадный подъезд.

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



ОХ, УЖ ЭТОТ ОВАЛ! КАК ПОДТЯНУТЬ ОВАЛ ЛИЦА

С возрастом происходят изменения во всех органах нашего тела. Какие-то изменения мы замечаем, с другими мирно уживаемся долгие годы, даже не догадываясь о них. Но вот что точно нельзя не заметить, так это изменения контура лица.

К сожалению, ближе к сорока годам контур лица утрачивает четкость, овал лица опускается, кожа обвисает, появляются складки и ненавистные брыли.

Факторов, влияющих на такие изменения, немало. С возрастом истончается подкожно-жировой слой, в организме замедляется выработка очень нужных коллагена и эластина, теряется тонус кожи. Лишние килограммы и быстрые скачки веса, проблемы с гормональным фоном также негативно сказываются на тоне кожи.

Неверно подобранные средства ухода, дефицит микроэлементов, отеки также вносят вклад в потерю тонуса кожи. Немаловажное значение имеет неправильная осанка. Привычка ходить с опущенной головой, сутулить плечи, подолгу смотреть в смартфон приводит к тому, что границы между шеей и подбородком визуально стираются.

Конечно, генетика играет немаловажную роль. Но все же не следует сбрасывать со счетов неблагоприятные факторы. Нередко дамы, заметив такие изменения своей внешности, впадают в отчаяние. А зря. Вместо истерики лучше обратить взор на эффективные способы, помогающие вернуть овалу лица четкий контур.

Вы слышали об угле молодости? Так называют пространство между шеей и подбородком. Если угол составляет 90-100 градусов, нижняя челюсть приобретает четкий контур, и женщи-

на выглядит привлекательно и молодо независимо от возраста. С возрастом контур лица теряет четкость, значение угла молодости превышает 100 градусов, граница между шеей и подбородком становится менее выраженной.

Как же добиться подтянутого овала лица? Какие процедуры и средства помогают улучшить контур лица или затормозить возрастные изменения?

Пластическая операция

В ходе операции по коррекции линии подбородка в «проседающие» зоны вводится подкожный жир, лишнюю жировую ткань удаляют. Челюсть приобретает более ровные очертания.

Минусы операции: восстановительный период длится не менее 6, а то и 8 месяцев. Есть противопоказания: молодой возраст, диабет, сердечно-сосудистые патологии, аллергия, инфекционные заболевания.

Плюсы: эффект сохраняется до 20 лет.

Инъекционная контурная пластика

В мягкие ткани вводят гиалуроновые филлеры. Процедуру проводят в три этапа. Результат не заставит себя ждать, так как станет заметен сразу же после процедуры и сохранится до 2-х лет. Филлеры на основе гидроксиапатита кальция дают большую жесткость, сохраняют форму дольше 2-х лет.

Косметологи рекомендуют комбинировать инъекционные методы контурной пластики с микротоковой терапией.

Процедура снимает гипертонус мышц лица и шеи, усиливает отток лимфы из тканей эпидермиса, стимулирует регенерацию клеток. Желательно проводить не менее 4-х процедур.

Фейсфитнес

Если вы не сторонник пластических операций и инъекций, попробуйте делать гимнастику для лица. Фейсфитнес поможет улучшить контур лица, замедлит процесс «обвисания» кожи. Во время выполнения упражнений усиливается кровообращение, активируется клеточный метаболизм, которые улучшают выработку эластина и коллагена и в коже. Но выполнять гимнастику для лица придется регулярно!

Упражнение 1

Хорошенько надуйте щеки (как у хомяка). Начините перекачивать воздух во рту во все стороны.

Упражнение 2

Четко произнесите звуки «а». «о», «у», «и», «э», «ы».

Упражнение 3

Зажмите зубами ручку или карандаш и рисуйте ими в воздухе буквы, цифры, слова, геометрические фигуры.

Упражнение 4

Поверните голову вправо, затем - влево, наклоните голову к груди.

Упражнение 5

Совершайте поочередные наклоны головы сначала к левому плечу, затем - к правому плечу.

Упражнение 6

Постарайтесь языком дотянуться до кончика носа (не обязательно достать, главное - попытаться!). Задержите язык в таком положении на 15 секунд. Выполняйте каждое упражнение не менее 2-х минут

Омолаживающий массаж

Самомассаж - хорошая профилактика старения эпидермиса. Активная микроциркуляция снижает вероятность отеков, что помогает коже не растягиваться и не обвисать.

1. В медленном темпе несколько раз наклоните голову сначала влево, затем вправо, вперед

2. Потрите ладони, теплыми ладонями разотрите воротниковую зону.

3. Круговыми движениями пальцев помассируйте зону от висков к макушке.

4. Нанесите массажное масло на лицо и шею. Приоткройте рот. Пройдитесь ладонями ото рта к ушам, как бы вдавливая (аккуратно) жевательные мышцы. Тщательно помассируйте место смыкания челюстей.

5. Сожмите руки в кулаки. Основание ладоней положите на подбородок. Перемещайтесь по линии нижней челюсти.

6. Прижмите указательные пальцы к ноздрям. Круговыми движениями пройдитесь от линии ноздрей до внутренних уголков глаз.

7. Закройте глаза. Постарайтесь направить взгляд вверх, затем вниз. Во время массажа вы не должны испытывать болезненных ощущений. Воздействуйте на дерму минимально.

ЛОБИО ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ

300 г сухой красной пестрой фасоли, 100 г очищенных грецких орехов, 3 большие луковицы, 4 зубчика чеснока, 120 г кинзы, растительное масло, 1 ч. л. приправы хмели-сунели, соль, свежемолотый черный перец.



Для лоблио красную фасоль замочите в холодной воде на 4 ч. Затем промойте, залейте свежей водой и отварите до мягкости, 1,5–2 ч. Откиньте фасоль на дуршлаг, часть отвара сохраните. Лук и 2 зубчика чеснока для лоблио очистите, мелко нарежьте и обжарьте на среднем огне в растительном масле, 10 мин. Ближе к концу добавьте хмели-сунели. Снимите с огня и остудите.

Проверните грецкие орехи через мясорубку или измельчите блендером вместе с луком и чесноком. У кинзы отрежьте корешки, все остальное мелко нарежьте и потолките в ступке с оставшимся чесноком и солью, чтобы из кинзы выделился сок. Смешайте фасоль для лоблио, ореховую массу с луком и чесноком и смесь из ступки, посолите и поперчите.

ПОСТНЫЙ КАБАЧКОВЫЙ ХЛЕБ

Мука пшеничная 225 г, соль 0,5 ч. л., сода 0,75 ч. л., корица 1 ч. л., разрыхлитель 0,25 ч. л., сахар 100 г, подсолнечное масло 50 мл, кабачок (средний) 1 шт., семечки, орехи, кунжут (для присыпки) 2 ст. л.



В миску насыпать муку, соль, соду, корицу и разрыхлитель теста. Все перемешать. Кабачок натереть на мелкой терке и отжать руками от сока. В другую миску насыпать сахар (150 г) и налить подсолнечное масло (50 мл), размешать как следует вилкой, добавить кабачок и снова все размешать. Соединить содержимое обеих мисок, размешать и перелить в

подготовленную форму. Для подготовки формы ее смазать сливочным маслом и обсыпать мукой, излишки муки отряхнуть. Сверху можно посыпать различными семечками, орехами. Отправить в заранее нагретую до 180 гр. духовку, печь примерно 45–60 минут. Проверьте готовность зубочисткой. Вытащить из духовки и оставить остывать прямо в форме.



ПОСТНАЯ ГРИБНАЯ СОЛЯНКА

Огурцы соленые 2 шт., грибы свежие 400 г, картофель 2 шт., репчатый лук 1 шт., морковь 1 шт., оливковое масло 3 ст. л., томатная паста 1 ст. л., сахар 0,5 ч. л., вода 2 л, соль, перец черный молотый.

Картофель очистить, нарезать кубиками и всыпать в кипящую воду. Одновременно делаем традиционную зажарку из моркови и лука. Репчатый лук измельчить, морковь натереть на терке. На сковороде разогреть оливковое масло и обжарить овощи до смягчения. Шампиньоны очистить и нарезать пластинками. Добавить в сковороду нарезанные шампиньоны, томатную пасту и сахар. Соленые огурцы нарезать тонкой солом-

кой и переложить в кастрюлю. Томить за жарку до тех пор, пока не выпарится лишняя жидкость. Затем отправить ее в кастрюлю к картофелю. Варить еще 5–10 минут до полной готовности картофеля. Вместо соли можно добавить огуречный рассол, он придаст солянке приятный аромат. Традиционно украшаем тарелки с солянкой маслинами без косточек, кружками лимона и зеленью. Грибная солянка готова.

РИС СО ШПИНАТОМ И ИЗЮМОМ

5 зубчиков чеснока, 2 ч. л. кориандра, 1/2 ч. л. соли, 2–3 ст. л. оливкового масла, 300 г замороженного или 500 г свежего шпината, 1/2 стакана светлого изюма, 3–4 ст. л. белого винного уксуса, 2 стакана отваренного длиннозерного риса, 1/2 ч. л. молотого душистого перца, 1/4 ч. л. молотого белого перца.

Изюм обдайте кипятком, положите в маленькую мисочку и залейте уксусом. Разотрите в ступке или обработайте в блендере чеснок с кориандром и солью. В сотейнике на малом огне разогрейте оливковое масло, добавьте чесночную смесь и прогрейте 30 сек. Добавьте шпинат (замороженный шпинат можно не

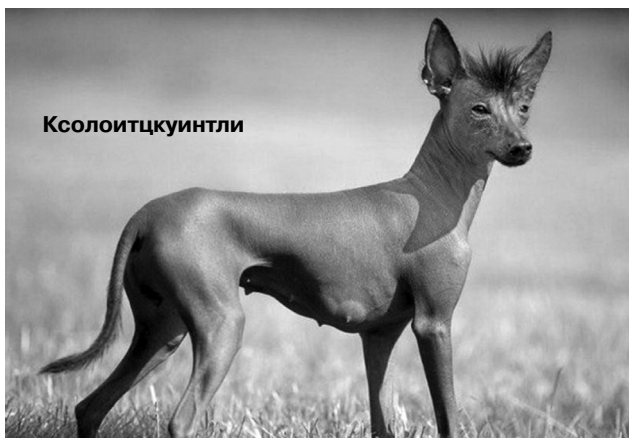
размораживать), увеличьте огонь и готовьте, пока не выпарится почти вся жидкость. Добавьте рис и изюм вместе с уксусом, приправьте душистым и белым перцем и прогрейте, помешивая, 7–10 минут. Подавайте как самостоятельное блюдо или как гарнир к жареной или запеченной рыбе.



Домашние любимцы



Китайская хохлатая собака



Ксолоитцкуинтли



Перуанская орхидея инков

А БАРБОС-ТО ГОЛЫЙ!

Ещё пару десятилетий назад голые породы собак были экзотикой. Теперь же эти животные очень популярны. Однако не все знают тонкости ухода за таким своеобразным питомцем.

Главная особенность голых пород — почти полное отсутствие шерстного покрова. Благодаря этому исключаются такие возможные проблемы, как аллергия на шерсть, эти собаки не линяют и почти не пахнут. Удивительно то, сколькими мифами окружены эти породы. Нередко приходится слышать, что их предков завезли на Землю инопланетяне или что они способны исцелять болезни. Спешим разочаровать: физиологически это самые обычные животные. Даже температура тела у них такая же — 38°. Холод эти собаки переносят достаточно хорошо, если с детства их не перегревали. Голые породы считаются древнейшими, и, как следствие — у них очень крепкий иммунитет.

Перуанская орхидея инков

Именно так называют перуанскую безволосую собаку. С древних времён эти собаки считаются прекрасными компаньонами. У орхидеи кожа почти полностью голая, возможны лишь пучки короткой шерсти на голове, лапах и хвосте. По размеру они делятся на малых (25-40 см в холке), средних (40-50 см) и больших (50-65 см). Это активные, любознательные и ласковые собачки. Они преданные друзья и неплохие защитники. Одиночество переносят не очень хорошо. Но перуанская собака — не самая простая порода для содержания и не подходит для семей с маленькими детьми. У перуанцев крепкий иммунитет, но возможны проблемы с кишечником. По-

этому вам придётся внимательно следить за её питанием.

Ксолоитцкуинтли

Это удивительное название переводится как "собака Бога". Ксолоитцкуинтли (мексиканские собаки) были выведены ацтеками несколько тысяч лет назад. Как и перуанцы, они бывают мини (25-35 см в холке), средние (36-45 см) и стандартные (46-62 см). В отличие от других голых пород, у них очень толстая и плотная кожа. Её сложно поцарапать, благодаря чему комбинезон не нужен. Кроме того, они хорошо переносят холод, обходясь без одежды до 10-12° мороза.

Характер у ксоло прекрасный. Это активные, ласковые, преданные животные, лишённые агрессии. У них отличное здоровье и нет особой предрасположенности к породным болезням.

Китайская хохлатая собака

Это порода может быть как голой, так и с шерстью. У голых длинная шерсть на голове, лапах и кончике хвоста. Благодаря такой необычной растительности "китайки" напоминают лошадок. Пушковая разновидность не существует отдельно. В одном помёте могут быть и голые, и пушистые щенки. Шерсть у этих собак гипоаллергенна, не линяет и не пахнет, отличается разнообразным окрасом. Стандартный размер породы — всего 25-30 см в холке, поэтому их чаще всего приобретают как домашнюю собачку "на подушку". Но эти собаки плохо переносят одиночество и нуждаются

в постоянном внимании. У них хороший интеллект, они легко дрессируются.

У китайских хохлатых слабая зона-зубы, кожа и склонность к аллергии.

СПА для "голыша"

Благодаря отсутствию шерсти уход за этими собаками кажется несложным. Однако здесь есть нюансы. И самый очевидный — уход за кожей. Поскольку нет защитного шерстного покрова, она часто склонна к сухости и шелушениям. Вредно как переохлаждение, так и прямые солнечные лучи, от которых следует защищать кожу кремом с SPF. Какой именно использовать — лучше проконсультироваться у ветеринара. Мыть питомца можно раз в неделю, используя специальный мягкий шампунь с нейтральным PH.

ВАЖНО: Во время мытья следует закрывать собакам уши, чтобы в них не попала вода.

Особое внимание уделяйте складочкам на коже. После мытья промокните её полотенцем и нанесите смягчающий крем (его порекомендует ветеринар). Шерсть можно высушить теплым (не горячим!) феном, а затем вычесать мягкой массажной щеткой. Зубы у большинства голых пород требуют особого внимания и регулярной профессиональной чистки. Уши и глаза благодаря отсутствию шерсти уязвимы для инфекций. Их важно регулярно очищать мягкими салфетками.



Зеленый подоконник

РАСТЕНИЯ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ ХОРОШЕМУ СНУ

Исследования показали, что некоторые комнатные растения не только оживляют пространство, но и оказывают расслабляющее воздействие на человека, которое может способствовать здоровому и крепкому сну!

✓ *Эти цветы хороши для спальни еще тем, что им не требуется много солнечного света. Они и в тени чувствуют себя прекрасно!*

ЖАСМИН

Мы не про героиню диснеевского мультфильма, а про экзотическое растение с белыми цветочками небольшого размера. Исследование 2010 года показало, что аромат жасмина может снижать уровень тревожности, способствуя улучшению качества сна. А еще он помогает справиться с депрессией и приступами паники!

Эксперты также рекомендуют пить по утрам жасминовый чай, он заряжает энергией на весь день – лучше любого кофе.

АЛОЭ

Алоэ отлично очищает и улучшает качество воздуха в помещении, что несомненно способствует более крепкому сну. Помимо этого, алоэ еще хорошо тем, что за ним легко ухаживать (точнее, за ним практически не нужно ухаживать!). Оно процветает, когда его оставляют в покое, и требует минимального полива: весной достаточно увлажнить почву раз в две недели, а зимой и вовсе стоит ограничить полив до 1 раза в месяц или даже реже – все зависит от состояния земли. Кстати, поливать алоэ можно только теплой водой.

ГЕРБЕРЫ

Эти яркие, жизнерадостные цветы од-

ним своим видом способны поднять настроение любому человеку! Их цветочная палитра многогранна, так что можно выбрать цветок, подходящий абсолютно к любому интерьеру спальни.

Кроме того, герберы поглощают углекислый газ и выделяют кислород, облегчая дыхание во время сна. Они отлично подходят для людей, страдающих апноэ, и даже безвредны для большинства людей с аллергией на цветы!

ХАМЕДОРЕЯ

Ее еще называют бамбуковой пальмой. Это комнатное растение способно нейтрализовать неприятные запахи в помещении и насытить его кислородом. А еще оно отлично смотрится в спальне, превращая ее в небольшие джунгли.

ХЛОРОФИТУМ

Хлорофитумы признаны чемпионами по очистке воздуха! Исследование НАСА показало, что эти комнатные растения могут удалять из воздуха около 99% потенциально вызывающих рак химических веществ – формальдегидов. А поскольку это органическое соединение можно найти в повседневных предметах домашнего обихода (например, в клее), то хлорофитум в доме – просто необходимая вещь!

ГАРДЕНИЯ

Это растение обладает прекрасными ароматными цветами и глянцевыми

вечнозелеными листьями. Несколько фитомедицинских исследований показали, что гардении могут улучшать качество сна и снижают уровень тревоги.

САНСЕВИЕРИЯ

Сансевиерия — красивый минималистичный цветок. Его главное преимущество в том, что за ним практически не нужно ухаживать, но даже в таких условиях растение может сильно разрастись, будьте к этому готовы! Сортов этого цветка – целое множество! Подойдет на любой вкус. Сансевиерия, как и многие другие комнатные растения, известна своей способностью поглощать токсины и превращать углекислый газ в кислород даже в темное время суток. А благодаря тому, что это растение способно запасать воду в своих листьях, поливать его нужно довольно редко: летом и весной не чаще 1 раза в неделю, а зимой – каждый раз, когда почва полностью высохнет.

ЛАВАНДА

Свежий запах лаванды обладает успокаивающими и расслабляющими свойствами. Как показало одно исследование, лаванда увеличивает процент глубокого или медленноволнового сна как у мужчин, так и у женщин. Все участники трехдневного (точнее, трехночного) эксперимента сообщили о повышении бодрости на следующее утро после сна под ароматы лаванды, что подтверждает его положительный эффект на качество сна человека. Этот цветок также увеличивал 2-ю стадию сна и уменьшал частоту быстрых движений глаз. Впрочем, что тут говорить, попробуйте сами!

Хозяйке на заметку



ПОКУПАЕМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ И УДОБНЫЙ ФЕН

Любой добросовестный продавец честно признается, что сейчас качество техники гораздо ниже, чем было. Если раньше фен мог прослужить лет десять, то сейчас он перегорит за пять. Если повезет.

ВИДЫ ФЕНОВ:

Концентратор – небольшой фен-пистолет со съемной щелевидной насадкой. Он обладает мощностью 1600-2200 Вт. Это самый компактный дешевый вид. Но наиболее вредный для волос, потому что концентрирует горячий воздух в одной точке.

Стайлер продается с разными насадками и щеткой. Этот фен имеет малую мощность, чтобы не сжечь волосы во время укладки. Обращаться с ним нужно умело, что под силу в основном профессионалам салонов красоты.

Диффузор – модель с «чудо-паль-

чиками». Все обещания увеличить объем – всего лишь рекламный ход. Этот фен пригоден лишь для сушки, зато делает это бережнее всех остальных моделей: воздух, проходя через множество отверстий в пальчиках, рассеивается и подается прямо к корням. Диффузор – лучший вариант для тонких волос, но только не вьющихся от природы – он сделает их ломкими.

ПАМЯТКА ПОКУПАТЕЛЮ

* Выбирайте фен мощностью от 1600 до 1800 ватт. Меньше – дольше сушит волосы, а больше – повредит локоны и пересушит кожу головы.

* Учитывайте, что мощность, которую выдаст ваш фен, будет отличаться от указанной на упаковке на 8-13% в меньшую сторону. Это происходит потому, что европейские марки рассчитаны на напряжение 230 в. Эти 10 вольт разницы и съедают проценты мощности.

* Функция подачи холодного воздуха полезна. Она пригодится, чтобы зафиксировать прядь после укладки горячим воздухом.

* Функция ионизации воздуха помогает скорее высушить волосы и сократить вредное воздействие горячей температуры.

* Качественный фен будет тяжелее некачественного, поскольку надежность зависит от толщины металлической обмотки двигателя.

* Если фен «влет» слишком громко или хрипло, то скорее всего двигатель некачественный. Хороший будет «петь» ровно.

* Корпус фена должен быть изготовлен из жароустойчивого ударопрочного пластика.

* Смотрите, чтобы провод был длиной 1,5-2 метра и имел подвижное или шарнирообразное крепление к корпусу.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и милосердный ЖУРНАЛ

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Нина Сурова
Тел.: **574-03-21-59**

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №48

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
Кляча. Фирн. Умение. Жабра. Спам. Альтруист. Архар. Детство. Рок. Ангел. Рекорд. Аймак. Игла. Округ. Морс. Опасение. Штат. Наст.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Луара. Еретик. Ямб. Леток. Грот. Червь. Скорлупа. Рана. Агат. Бравада. Эфес. Урон. Йемен. Псих. Гам. Она. Юрта. Саше. Абрис. Метр. Люк. Сет.

КУРИЦА С АДЖИКОЙ И КОРНЕПЛОДАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: курица - 1,5–1,7 кг, корень сельдерея - 1 шт., морковь - 3 шт., картофель - 4–5 шт., оливковое масло, соль. Для домашней аджики: красные перцы чили - 4 шт., чеснок - 5 зубчиков, молотая зира - 0,5 ч. л., молотый кориандр - 0,5 ч. л., сладкая молотая паприка - 1 ч. л., крупная соль.

Для аджики удалите семена и перегородки из перцев чили, мякоть мелко нарежьте. Чеснок очистите. Сложите чеснок со специями и 1 ч. л. соли, начните растирать. Постепенно добавляйте чили. У вас должна получиться чуть грубоватая паста. Разогрейте духовку до 180 °С. Очистите все корнеплоды и нарежьте примерно одинаковыми крупными кусками. Застелите большую форму бумагой для выпечки, положите овощи, полейте маслом, посолите. У курицы удалите железу на гузке и весь видимый жир. Подверните крылышки. Натрите курицу аджикой изнутри, свяжите ножки. Натрите аджикой сверху со всех сторон. Уложите курицу на овощи грудкой вниз. Поставьте курицу в нижнюю часть духовки, запекайте 40 мин. Переверните курицу грудкой вверх, запекайте еще 30–45 мин. Подавайте с овощами.

ЧЕБУРЕКИ С МЯСОМ В ДУХОВКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: вода 130 мл, соль 1 ч. ложка + для начинки, яйца 2 штуки, растительное масло 45 мл, мука 300 г + для посыпки, лук репчатый 2 штуки, фарш 300 г, перец чёрный молотый по вкусу.

В воде растворите соль. Добавьте 1 яйцо и растительное масло. Постепенно всыпьте муку, замешивая мягкое тесто. Заверните его в пищевую плёнку и уберите в холодильник на 1,5 часа. Разогрейте духовку до 200 °С. Противень застелите бумагой для выпечки. Лук мелко нарежьте или пропустите через мясорубку. Добавьте в фарш. Посолите и поперчите. Присыпьте стол мукой. Тесто разделите на одинаковые кусочки. Раскатайте их в тонкие лепёшки. На одну половину каждой лепёшки выложите фарш тонким слоем. Накройте второй половиной и защипните края. Перенесите заготовки на противень. Вилкой взбейте оставшееся яйцо и смажьте чебуреки. Накройте противень фольгой так, чтобы она не касалась чебуреков. Выпекайте 20 минут. Снимите фольгу и готовьте ещё 20–25 минут до золотистого цвета.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗРАЗЫ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: шампиньоны 250–300 г, репчатый лук 1 штука, растительное масло по вкусу, сливочное масло 1 ст. ложка, картофель 800 г, яйцо 1 штука, мука пшеничная 2 ст. ложки, соль по вкусу, сыр 70–100 г.

Шампиньоны и лук нарежьте небольшими кусочками. В сковороде разогрейте столовую ложку растительного масла. Обжаривайте шампиньоны, пока из них не выпарится жидкость. Добавьте лук и сливочное масло. Подрумянивайте всё вместе ещё несколько минут. Слегка подсолите и остудите. Картошку сварите в мундире примерно за 25 минут. Слегка остудите и очистите. Разомните картофель толкушкой. Смешайте с яйцом, мукой и солью. Сыр натрите на крупной тёрке. Смешайте с грибами. Возьмите немного пюре. Сформируйте лепёшку. Положите в центр начинку и залепите края, чтобы сыр с зеленью оказались внутри. Слегка приплюсните. Таким же образом сделайте зразы из оставшихся ингредиентов. В сковороде разогрейте масло на среднем огне. Подрумянивайте зразы примерно по 3 минуты с каждой стороны.

