

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА ЛЮС

№20

май 2024

цена:

2,5 лари

Что помнят

кошки?

стр. 33

Между мамой

и женой

стр. 26

Если болит

голова

стр. 6

Некрасивых женщин

не бывает!

стр. 22

Чем привести

давление в норму?

стр. 14

Ванесса Паради: стр. 16, 17

Есть ли жизнь после Джонни Деппа?

Платьев много не бывает!

Весна и лето — время для платьев. Разбираем, какие платья в тренде в этом сезоне, какие из них подойдут на каждый день и какие будут уместны для особого случая.



Нежное настроение

- Минималистичная комбинация в стиле из шелка или сарафан 60-х прекрасно подойдут для повседневных расслабленных образов. Такие модели можно обыграть с помощью аксессуаров или дополнительных предметов гардероба (кардигана, тренча).
- Цветочный принт и романтический настрой нередко идут рука об руку, однако современная мода диктует свои правила: в тренде сегодня крупные цветы и контрастные сочетания.
- Дополнить образ помогут слингбэки на небольшом каблучке или балетки, небольшая сумка или клатч, лаконичные аксессуары и, конечно же, ваша улыбка.



Элегантная повседневность

- Для универсальных образов на каждый день выбирайте платья-рубашки длины миди, однотонные или с неброским принтом: в полоску, горошек или пейсли.
- Помимо классических моделей актуальны варианты с рукавами-буфами, сборками, бантами, кружевными вставками.
- Платье из денима – идеальная основа для повседневных образов с кроссовками или кедами. Сарафаны из денима можно носить поверх футболок, полупрозрачных топов или лонгсливов.
- Обратите внимание на леопардовый принт, который уже закрепил за собой статус базового. Он отлично смотрится на платьях простого кроя, которые при этом оригинально вписываются в городские образы.

На каждый день и для особого случая

- Чайное платье из легкой ткани однотонного пастельного цвета или в мелкий принт, с юбкой А-силуэта и рукавами-фонариками будет уместно в романтических образах.
- Винтажное твидовое платье миди с коротким рукавом, в мелкий горошек или гусиную лапку -хороший выбор для официальных выходов.
- Платье-комбинация в комплекте с лаконичными лодочками будет нарядно смотреться на любом торжественном мероприятии.



БРИТНИ СПИРС ОБЯЗАЛИ ВЫПЛАТИТЬ \$2 МИЛЛИОНА ОТЦУ



Американская певица Бритни Спирс наконец официально свободна – 41-летняя поп-звезда урегулировала дело об опеке со своим отцом Джейми Спирсом. Несмотря на то,

что опека прекратилась еще в 2021 году, судебная волокита завершилась только сейчас.

Однако для Бритни окончание тяжбы обернулось проигрышем – суд обязал артистку компенсировать судебные расходы своего отца в размере 2 миллионов долларов, не получая ничего взамен. Кроме этого, Спирс потратила на юристов более 4 миллионов долларов, передает Daily Mail.

Такое решение суда разозлило певицу, ведь она вместе с адвокатом была уверена, что сможет выиграть дело. Теперь Спирс оказалась буквально в финансовой яме, сообщили инсайдеры издания.

ВПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ: «МИСС ВСЕЛЕННАЯ БУЭНОС-АЙРЕС» СТАЛА 60-ЛЕТНЯЯ ЮРИСТ



В Буэнос-Айресе впервые в истории конкурса красоты победу одержала 60-летняя женщина. Так, накануне «Мисс Вселенная Буэнос-Айрес» стала Александра Родригес. Она будет представлять столицу на «Мисс Аргентина», а в перспективе сможет побороться за корону даже в международном конкурсе «Мисс Вселенная», сообщает Independent.

«Я думаю, что судьи увидели мою уверенность и мою страсть представлять женщин моего поколения. Я полна решимос-

ти бороться за корону Мисс Вселенная Аргентина 2024», – прокомментировала Родригес.

60-летняя новоизбранная мисс красоты Александра работает юристом и журналисткой. Женщина ведет здоровый образ жизни – трижды в неделю занимается спортом и практикует голодание, а еще тщательно ухаживает за кожей лица.

«Я очень рада представлять новую парадигму в конкурсах красоты, потому что мы открываем новый этап, на котором женщина – это не только физическая красота, но и другой набор ценностей», – добавила победительница.

Впрочем, сомнительно, что Александра сможет принять участие в главном конкурсе красоты «Мисс Вселенная», ведь в правилах соревнования к участию в конкурсе допускаются только девушки в возрасте от 18 до 28 лет.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93–200–223

ДЖОННИ ДЕПП ОТКАЗАЛСЯ ВОЗВРАЩАТЬСЯ В ГОЛЛИВУД



Джонни Депп высказал свое мнение по поводу индустрии Голливуда в новом интервью изданию Metro.

Актер признался, что больше не хочет работать с голливудскими продюсерами и режиссерами, поскольку они стали создавать однотипные ленты. «Реальным» зрителям уже надоели подобные фильмы. «Они одноразовые, и люди это понимают. Прославленные бухгалтеры, у которых есть возможность нажать

на «зеленый» свет и снимать студийные фильмы... но они просто тратят чертову уйму денег. Бюджеты у этих фильмов смехотворные... Какая-то романтическая комедия с двумя очень популярными людьми», – раскритиковал Депп.

По мнению актера, киноиндустрия тратит много времени и сил на создание ромкомов, в то время как более глубокие, реалистичные и актуальные темы остаются обделенными вниманием.



БРЭД ПИТТ ПРИВЕЛ В ЯРОСТЬ АНДЖЕЛИНУ ДЖОЛИ

Анджелина Джоли и Брэд Питт, которые установили рекорд по самому длительному разводу в Голливуде, всё никак не могут прийти к соглашению в споре о семейном бизнесе — винодельне во французском поместье Шато Мираваль.

Питт потребовал от своей бывшей жены предъявить соглашения о конфиденциальности, которые были подписаны ее помощниками. По словам актера, разглашение

скрытой информации о частной жизни помогло бы разобраться в ситуации. Однако представители Джоли категорически против этого.

«Заставлять ее тратить время и средства на сбор и предоставление всей этой документации расточительно и неразумно. Это проявление оскорбительного поведения Питта по отношению к Джоли. Суд не должен этого допускать», — сказали юристы.

ШАКИРА РАЗОЧАРОВАЛАСЬ В ЛЮБВИ

Шакира дала интервью, в ходе которого призналась, что готова идти на жертвы ради любви и надеется построить крепкие отношения.

Шакира призналась, что ее родители, которые вместе более 50 лет, являются для нее образцом. «Я искала такого мужчину, как мой отец. Хотела родить ему детей, строила планы, чтобы быть с ним вечно. Ради этого я многим пожертвовала, но иногда всё идет не так, как планировалось», — рассказала певица.



При этом Шакира добавила, что не жалеет о своих отношениях с Жераром Пике, от которого родила двоих сыновей. «Я была свидетелем любви, но мне самой не повезло. Моногамия — это утопия», — заключила она.

ШЭРОН СТОУН ПРИЗНАЛАСЬ, ЧТО ИСПЫТЫВАЛА ПРОБЛЕМЫ ИЗ-ЗА СВОЕГО ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Шэрон Стоун призналась в новом интервью, что ей часто приходится бороться с проблемами, связанными с ее психическим здоровьем. «Мы все пытаемся противостоять нашим демонам, и мы все действуем — я также пытаюсь понять, как продолжать двигаться вперед, продолжать помогать людям подниматься и идти дальше», — отметила 66-летняя звезда.

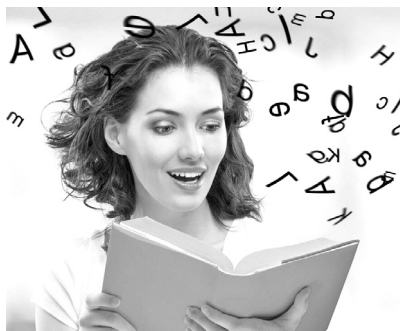
Стоун, работающая со Всемирной организацией здравоохранения, отметила, что каждый десятый человек «на глобальном уровне» страдает «психическим кризисом». Затем кинозвезда поделилась, что, по ее мнению, люди должны пытаться в первую очередь исправить себя, а не полагаться только на политических деятелей и третьих лиц.

«Вы должны встать, взять себя в руки и помочь тому, кто рядом, и продолжать двигаться — и получите благословение. Мгновенное благословение для себя», — объяснила Стоун.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Этот тест не заменит консультации специалиста, но даст понять, есть ли у вас необходимость к нему обратиться.

Протестируйте свою память

Ответьте на вопросы «да» (это ноль баллов) или «нет» (это два балла).

1. Часто ли вы возвращаетесь домой за забытыми вещами (телефон, кошелек и др.)?
2. Нередко приходится искать предметы, потому что не помните, куда их положили?
3. Случалось ли забывать вещи в транспорте?
4. Перед походом в магазин вы составляете список покупок?
5. Вы часто не можете вспомнить номер своего телефона?
6. Бывает ли, что вы забываете о днях рождения друзей или родственников?
7. Вам тяжело запомнить человека в лицо?

8. Вы не можете вспомнить имя первого школьного учителя?

9. С трудом запоминаете названия фильмов и имена героев?

10. Часто пропускаете любимую телепередачу из-за того, что забываете о ней?

11. Сложно ли вам вспомнить, что вы ели вчера на завтрак?

12. Не запомнили ни одного стихотворения со школьных времен?

13. Близкие часто говорят вам, что вы повторяете одно и то же несколько раз?

14. Случается ли, что вы забываете о намеченной встрече?

15. Вечером вы с трудом можете вспомнить события, произошедшие за день?

Подсчитайте баллы

24-30 баллов. С вашей памятью все в полном порядке. Если вы и забываете что-то, то, скорее всего, из-за того, что отвлекаетесь на более важные события и дела. И если вы иногда вынуждены ставить напоминания на телефоне, это нормально. Иногда даже полезно забыть лишнюю информацию и дать своей памяти разгрузку и отдых.

14-22 балла. Не самый лучший результат, но и не все потеряно. Вам не мешало бы тренировать и память, и внимание. Чтобы легче было выполнять задания на запоминание, уделяйте внимание всем подробностям, даже самым мелким и незначительным деталям. Если трудно запомнить сразу всю информацию, делите ее на части. Научитесь ассоциировать - то есть находить связи между предметами и событиями. Так запомнить будет легче.

0-12 баллов. Пришла пора уделить своей памяти максимум внимания. Одно из самых доступных средств ее восстановления и развития - заучивание информации наизусть. Например, стихи, а еще лучше - прозу или номера телефонов. А потом и несложный иностранный язык. Если же вы набрали менее шести баллов, стоит обратиться к специалисту.

Залить пожар

Причиной изжоги, которую вызывает гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), является попадание кислого содержимого из желудка в пищевод, что раздражает его слизистую. Поэтому человек испытывает неприятное чувство жжения или дискомфорт в груди либо в верхних отделах желудочно-кишечного тракта. Также могут появиться отрыжка, ощущение вздутия живота, горький или кислый привкус во рту, кашель. В целом же заболевание требует, как правило, длительного лечения. А как самому себе облегчить состояние?

✓ **Замените обильные приемы пищи дробным питанием.** Причем как можно меньше ешьте жирного и жареного. Именно жирная еда замедляет опорожнение желудка и нарушает функцию нижнего сфинктера пищевода.

✓ **Также не стоит днем спать, а по ночам бегать к холодильнику, чтобы перекусить.** Вообще избегайте любой еды за 3 часа до сна.

✓ **Старайтесь не носить тесную одежду и тугий пояс.** Не наклоняйтесь и не усердствуйте с физическими активностями вскоре после еды. Не стоит, к примеру, копать грядки и заниматься спортом.

✓ **В случае избыточного веса важно похудеть.**

✓ **Приподнимите изголовье кровати на 10-15 см: так уменьшите неприятные симптомы изжоги, испытываемые ночью.** Курение, алкоголь, шоколад, жирный жареный шашлык, напитки с кофеином и газами, кислые фрукты и овощи (лимоны, апельсины, помидоры), болгарский перец, капуста, грибы, лук, чеснок, мята, острые специи и некоторые другие продукты усиливают изжогу. А быстро снять жжение порою помогают кефир, овсянка на воде и даже жевательная резинка. При частой изжоге лучше обратиться к врачу. Для лечения ГЭРБ применяют антисекреторные препараты. Как вспомогательные хороши антацидные лекарства «против кислоты» и прокинетики.



Снимая головную боль с помощью таблеток, вы маскируете симптомы. Однако только устранив настоящую причину, можно избавиться от неприятных ощущений навсегда.

ЕСЛИ БОЛИТ ГОЛОВА ЧЕМ МОЖНО ПОМОЧЬ?

Если головная боль появляется редко, не влияет на работоспособность и быстро проходит после отдыха, скорее всего, она не представляет угрозы. Но в ряде случаев это симптомом заболевания, который нельзя игнорировать.

От перенапряжения

Если голова болит после долгой усердной работы или учебы, после тяжелого разговора, стресса или в результате постоянной тревоги, это боль перенапряжения. Она имеет опоясывающий давящий характер: создается ощущение, будто голову стянули тугой лентой или обручем. Иногда боль может отдавать в затылок, в шею или даже в глаза.

Что делать. Стоит научиться техникам релаксации - например, медитации, мышечному расслаблению, дыхательным практикам. В моменты боли рекомендуется положить на лоб теплое полотенце, помассировать голову и шею мягкими движениями, а также выпить успокаивающий чай. Как правило, этого достаточно, чтобы голова перестала болеть. Однако, если подобные приступы случаются чаще чем 10 раз в месяц, стоит показаться неврологу.

Кластерная (самая сильная)

Приступ может возникнуть после приема алкоголя, из-за сильного ветра или холода, приема сосудорасширяющих лекарств, курения. Кластерная боль считается одной из самых сильных, из-за чего ее иногда называют «суицидальной».

Обычно такая боль локализуется вокруг одного глаза, но иногда может отдавать в область виска или зубов. Ее сопровождают повышенное потоотделение, слезоточивость, заложенность носа, покраснение лица на стороне боли, опущение века. Приступы длятся от 15 минут до 3

часов, но возникают регулярно на протяжении определенного периода времени. Например, ежедневно в течение нескольких месяцев, после чего наступает ремиссия.

Лечение-назначает врач, обычно оно включает в себя снятие симптомов и профилактику приступов. Выписывают триптаны (лекарства, разработанные для снятия приступов мигрени), кислородную терапию. Профилактическое лечение, кроме приема лекарственных средств, предполагает нормализацию режима дня и образа жизни. Рекомендуется ложиться спать в одно и то же время, отказаться от вредных привычек.

Мигрень

Мигренями страдает до 30% населения земного шара. Больше склонны к ним женщины репродуктивного возраста - как правило, первые приступы случаются в период полового созревания, а после менопаузы почти сходят на нет. Иногда приступу мигрени предшествует так называемая аура - нарушение равновесия, зрения, координации.

Боль в этом случае резкая, сильная, пульсирующая, локализуется в одной половине головы. Повышается чувствительность к свету, появляются головокружение, тошнота и даже позывы к рвоте. Приступ может длиться до 72 часов.

Что делать. Во время приступа мигрени рекомендуются покой, тишина и темнота. Можно сделать легкий массаж висков, положить на голову холодный компресс. Исследования показывают эффективность фитотерапии: для ослабления приступов можно вдыхать эфирное масло лаванды, мяты, аниса, базилика. При легких формах помогают простые анальгетики и НПВС (нестероидные противовоспалительные

средства), в тяжелых случаях лечение должен подбирать врач.

Инсульт и микроинсульт

Инсульт и микроинсульт - это острое нарушение мозгового кровообращения из-за закупорки сосудов или капилляров. Разница лишь в масштабах поражения головного мозга. При инсульте оно крупное и требует неотложной медицинской помощи.

В таком случае боль возникает неожиданно. Она довольно сильная, сопровождается онемением лица, спутанностью речи, нарушениями зрения.

Что делать. Необходимо немедленно вызвать скорую.

Считается, что восстановить мозговые функции при инсульте можно только в первые четыре часа после появления первых симптомов. Микроинсульт не так фатален, но, если перенести его «на ногах», пораженные ткани могут восстановиться не до конца.

Терпеть головную боль и ждать, что «она сама пройдет», нельзя. При таком состоянии страдают нервные клетки головного мозга, нарушается психоэмоциональное состояние.

Гипотония и гипертония

При пониженном или повышенном давлении иногда болит голова. Кровь давит на стенки сосудов, что приводит к раздражению рецепторов. Они посылают в мозг сигнал, который воспринимается как болевой синдром. Боль в этом случае обычно пульсирующая, распирающая, с обеих сторон головы. Может усиливаться при повороте шеи, резких движениях.

Что делать. Во время приступа необходимо обеспечить человеку покой, снять сдавливающую одежду. Можно приложить холодный компресс на виски. Снять приступ помогают анальгетики, также необходимо принять препараты для нормализации давления.

Воля есть, а силы нет Как бороться с весенней анемией

Не спешите ругать подростка за вдруг «съехавшую» успеваемость. Возможно, все дело в истощении запасов железа в организме. Весна - самое время для анемии. А впереди экзамены. Значит, пора действовать!

Железодефицитная анемия (ЖДА) наиболее распространена у малышей и подростков - составляет 80% от всех прочих анемий. Зачастую болезнь протекает скрыто, хотя последствия недостатка железа для растущего организма очень серьезные.

Железные причины

Основной показатель болезни - снижение уровня гемоглобина. Нехватка железа в крови приводит к кислородному голоданию - гипоксии.

Есть два пика заболевания у детей. Первый возникает в возрасте от 6 месяцев до 2 лет, второй - после 12 лет. Причины и факторы риска ЖДА в эти возрастные периоды различаются, но основные механизмы развития схожи.

1. НЕДОСТАТОК ПОСТУПЛЕНИЯ ЖЕЛЕЗА В ОРГАНИЗМ.

В раннем возрасте ребенок активно развивается, растет, соответственно, увеличиваются и потребности в железе. Если родители своевременно не вводят в рацион малыша продукты, богатые этим минералом, или решили сделать чадо вегетарианцем, велик риск, что, у ребенка возникнет железодефицит. У подростков другие причины. Они зачастую питаются несбалансированно, пропускают полноценные приемы пищи, обходятся частыми перекусами, обожают джанк-фуд, что также нередко приводит к ЖДА.

2. РАЗЛИЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ ВСАСЫВАНИЯ ЖЕЛЕЗА.

Проблема может возникать на уровне слизистой желудка, двенадцатиперстной кишки, кишечника. Если у ребенка диагностировано то или иное заболевание желудочно-кишечного тракта и, соответственно, имеются нарушения всасывания, это также приводит к развитию железодефицитной анемии.

3. ХРОНИЧЕСКИЕ КРОВОПОТЕРИ.

У малышей скрытая кровопотеря обычно возникает в ЖКТ. Часто из-за непереносимости белка коровьего молока. Непереваренный белок повреждает мембрану кишечника - тот начинает кровить. Зачастую этого не видно, хотя данная патология может привести к массе проблем со здоровьем, в том числе к железодефициту.

У девочек-подростков кровопотери чаще связаны с обильными или длительными месячными. Однако могут быть и другие причины развития ЖДА. При обследовании важно исключить как гинекологические, так и гастроэнтерологические риски.

4. ИНТЕНСИВНОЕ РАСХОДОВАНИЕ ЖЕЛЕЗА.

У подростков ЖДА нередко возникает из-за интенсивных занятий спортом. Поэтому юным спортсменам необходим более частый лабораторный контроль. Всем детям раз в полгода надо сдавать общий анализ крови, а тем, кто активно занимается спортом, это рекомендуется делать каждые 3 месяца.

Бледненький какой

Среди основных симптомов анемии у детей - бледность кожи, слабость, повышенная утомляемость. Однако, если малыш вполне бодр, проблема все равно не исключена, поскольку в раннем возрасте ребенок привыкает к подобному состоянию, достаточно быстро адаптируется к железодефициту, может быть таким же активным, как его сверстники, не жаловаться на усталость и чувствовать себя хорошо. Поэтому родителям не стоит ориентироваться лишь на наличие или отсутствие жалоб или иных ярких проявлений. Ключевой признак - бледность кожи.

У подростков симптомы более выраженные. Это снижение работоспособности, ухудшение внимания, нарушение функционирования нервной

Важно!

Выявить дефицит железа поможет общий анализ крови. Лечение проводится при помощи железосодержащих препаратов (таблетки, инъекции). Врач назначит терапию только после осмотра пациента. Важно не просто корректировать уровень железа, но и устранить причины, вызвавшие дефицит, иначе результат лечения будет кратковременным. Длительность и объем терапии определяются индивидуально, исходя из анализов и результатов дополнительного обследования.



системы. Если ваш ребенок, раньше любознательный и интересующийся учебой, с удовольствием посещающий кружки, стал рассеянным, апатичным, у него снизилась успеваемость, он стал больше уставать, нелишним будет проверить содержание железа в его организме.

ЖДА может проявляться у подростков ломкостью ногтей, сухостью кожи, выпадением волос, голубоватой окраской склер глаз. При большом дефиците железа поражаются слизистые, появляются нарушения со стороны иммунной системы - подросток начинает чаще болеть ОРВИ и прочими инфекциями. До этого лучше не доводить, выявляя анемию своевременно.

Пока не началось

Профилактику ЖДА следует начинать еще с момента беременности, поскольку это крайне важный период для развития ребенка. Врачи всегда контролируют результаты анализов крови будущей мамы и при малейшем подозрении на железодефицит обязательно корректируют состояние. К вегетарианству у беременных женщин и маленьких детей врачи относятся крайне негативно. Питание будущей мамы должно быть сбалансированным и разнообразным. Необходима и дополнительная витаминно-минеральная поддержка (конкретный комплекс назначит врач). У малышей до года профилактикой ЖДА служит введение прикорма. С пяти месяцев продукты должны вводиться постепенно и под наблюдением педиатра. В рацион малыша обязательно надо включать мясо, гречневую кашу, яблоки. Рацион должен быть разнообразным, содержащим всевозможные микроэлементы.

Из продуктов питания для поддержания необходимого количества железа в организме всем людям, от мала до велика, следует употреблять:

- ✓ мясо (кролик, телятина, говядина);
- ✓ зеленые яблоки;
- ✓ морепродукты;
- ✓ гречневую и пшеничную каши;
- ✓ цветную капусту.



Как построить добрососедские отношения с поджелудочной железой? Об этом мы беседуем с врачом-гастроэнтерологом.

ЖЕЛЕЗА С ХАРАКТЕРОМ

— **Какую функцию выполняет поджелудочная железа в организме человека?**

— Поджелудочная железа в первую очередь регулирует процесс переваривания. Она выделяет панкреатический сок, содержащий ферменты, расщепляющие пищу. В итоге полезные вещества поступают в кровь и обеспечиваются всем необходимым. Еще одна функция поджелудочной железы — эндокринная. По своей значимости ее работа сопоставима со щитовидной железой. Поджелудочная железа также выделяет гормоны, один из них — инсулин, регулирующий количество сахара в моче и крови. Нарушение в ее работе грозит сахарным диабетом. При остром воспалении поджелудочной лечиться нужно только в стационаре, поскольку это опасное состояние и может стоить человеку жизни.

— **Почему железа начинает «барахлить»?**

— Чаще всего из-за неправильного отношения к собственному здоровью. Поджелудочная более чувствительна к спиртному, чем печень, и раньше нее начинает страдать. Панкреатит развивается у тех,

кто регулярно потребляет спиртные напитки. Но эта болезнь может возникнуть и из-за некачественного алкоголя. Развитию панкреатита способствует пища, содержащая искусственные красители, ароматизаторы. Особенно страшно за детей: «детский йогурт», «детские сосиски»... А потом родители удивляются, почему у ребенка в 10 лет панкреатит. Его появление может спровоцировать и желчнокаменная болезнь. Из-за мелких камней и песка, которые мигрируют из желчного пузыря в протоки поджелудочной железы, возникает воспаление. Кстати, бесконтрольный прием медикаментов — антибиотиков, жаропонижающих, гормональных контрацептивов — также приводит к воспалению поджелудочной железы.

— **Чем острый панкреатит отличается от хронического?**

— После острого панкреатита возможно восстановление нормальной функции поджелудочной железы, а при хронической форме постепенно развивается атрофия (склероз) железы. Признаком воспаления поджелудочной

является острая боль. Если воспалена головка или тело поджелудочной, боль будет ощущаться в центре живота; если поражен хвост, то боли будут в левом подреберье, отдающие в поясничную область. Нередко открывается рвота. При хроническом развитии болезни симптомы могут быть слабо выраженными, и она может развиваться годами.

Вначале беспокоят легкое вздутие живота, чувство тяжести после еды, короткие болезненные ощущения в области левого подреберья, появляется неоформленный кашицеобразный стул. Когда повреждения в поджелудочной железе уже ярко выражены, боли становятся постоянными. Их «отголоски» могут дойти до области сердца, имитируя стенокардию. Появляется обильный жидкий стул. Человек худеет. В этом случае самолечение недопустимо.

— **Какие исследования могут подтвердить диагноз панкреатит?**

— Ультразвуковое исследование, компьютерная томография, анализ кала и расширенный анализ крови. Нередко назначают фиброгастроскопию. Это делается для исключения проблем с желудком и двенадцатиперстной кишкой. Не отказывайтесь от на-

значений. Острый панкреатит диагностируется легко, а хронический является причиной диагностических ошибок.

— **Как наладить работу поджелудочной железы?**

— Помимо медикаментозного лечения, важно на всю жизнь отказаться от алкоголя. Из рациона надо исключить жареные, острые блюда, наваристые мясные и грибные бульоны, соленья, маринады и приправы. Пищу принимать 5-6 раз в день. Практически в каждом приеме пищи должен присутствовать белок (диета №5). Необходимо пить достаточно воды, можно щелочной минеральной, например боржоми. Во время приступа на 2-3 дня нужно полностью отказаться от пищи и максимально снизить нагрузку на поджелудочную железу. В это время разрешается пить минеральную воду без газа (1,5 л) и отвар шиповника (2 стакана). Позже разрешаются жидкие, чуть сладковатые каши на воде (манная, овсяная, рисовая), овсяный кисель. Кстати, он хорошо помогает при обострении любых заболеваний кишечника. Овощные супы, супы с крупами и более сложные блюда с мясом отложите на следующие дни. Старайтесь тщательно пережевывать пищу. Такая полезная привычка — хорошее оружие в борьбе с панкреатитом.

Хронический панкреатит в 90% случаев сопровождается повышенной кислотностью.

Если беременность не наступает

Статистика показывает, что при отказе от контрацепции в первый год удается забеременеть только 85% женщин. Причем при ближайшей овуляции зачатие происходит только у 25% пар. Как попасть в их число?



Невозможно дать гарантированный и универсальный совет, который поможет быстро зачать ребенка. Многое зависит от здоровья партнеров, психологического состояния женщины, генетики и других индивидуальных показателей. Но все же есть рекомендации, которые могут повысить шансы на беременность.

Сначала - восстановление

Для того чтобы выносить и родить здорового потомство, организм матери должен иметь хороший запас здоровья. Если имеются дефициты или недолеченные болезни, то зачатие может не произойти. Так природа защищает женщину от проблем во время беременности и от рождения слабого потомства. Поэтому, прежде чем планировать зачатие, стоит подготовить организм.

Вес в порядке? Если вы не страдаете гормонозависимыми заболеваниями, достаточно наладить питание и добавить физическую активность. Будущей маме рекомендовано есть больше растительной пищи (50% рациона), качественных белков (25%), полезных жиров. Кстати, мужчине это тоже касается, ведь от качества и активности сперматозоида зависит то, сможет ли он попасть в яйцеклетку. Мужчинам стоит увеличить в рационе количество качественного мяса, орехов, нерафинированных масел.

Никаких вредных привычек! Даже если в паре курит только один партнер, шанс на зачатие уже снижается на 10-40%. То же самое относится к алкогольным напиткам и к кофе. Их потребление рекомендуется сократить в период подготовки к беременности.

Прием лекарств с умом. Некоторые медицинские препараты могут влиять на фертильность (потенциальную возможность к зачатию) и подавлять репродуктивную функцию. На время планирования беременности стоит по возможности не принимать анальгетики, а насчет других препаратов проконсультироваться с врачом.

Витамины и кислоты. Фолиевая кислота позволяет снизить риск возникновения возможных дефектов нервной трубки у плода. Витамин D влияет на формирование зубов и костей у ребенка. А витамин E необходим для нормальной работы репродуктивной системы как у мужчин, так и у женщин.

Проблемы с зубами и деснами, стоматологические заболевания могут влиять на гормональный фон.

Витамин D влияет на формирование зубов и костей у ребенка. А витамин E необходим для нормальной работы репродуктивной системы как у мужчин, так и у женщин.

Наилучшее время

Женщина максимально готова к зачатию всего несколько дней в месяц - в период овуляции, примерно на 11-16-й день цикла. Также благоприятными считаются 3-5 дней до овуляции и 3-5 дней после нее. В остальные дни фертильность минимальна - 0-5%.

Что делать в постели?

Во время полового акта лучше отказаться от лубрикантов - некоторые из них влияют на активность сперматозоидов. Если такой возможности нет, отдавайте предпочтение смазке на основе гидроксипропилцеллюлозы.

Сразу после окончания полового акта женщине рекомендуется принять позу, в которой матка будет находиться чуть выше. Например, лечь на спину и прижать колени к груди. Если имеется загиб матки, лучше лечь на живот.

✓ Точно определить наступление овуляции поможет специальный тест, который можно купить в аптеке.

Бытует мнение, что воздержание улучшает качество спермы, но это не совсем так. Воздержание более семи дней, наоборот, приводит к снижению мужской фертильности. Если вы планируете зачатие, половые акты должны быть регулярными - раз в 2-4 дня.

Снова не получилось...

Если вы придерживаетесь всех рекомендаций, но зачатие не наступает более шести месяцев, необходимо обратиться к врачу. Фактором риска часто является возраст: женщинам старше 35 лет бывает сложнее забеременеть.

В любом случае врач предложит провериться на наличие скрытых инфекций (токсоплазмоза, хламидиоза, герпеса), которые могут препятствовать зачатию. Помехой также часто становятся гинекологические заболевания - например, эндометриоз, воспаления яичников и матки.

Перед планированием беременности стоит узнать о генетических болезнях в семьях обоих партнеров. Женщине рекомендуется расспросить маму, как быстро ей удалось забеременеть, как протекала беременность и т.д.

Иногда трудности с зачатием возникают из-за слишком интенсивных физических нагрузок или сильного стресса. В этом случае будущей маме стоит пересмотреть свой образ жизни, исключить источники стресса, научиться расслабляться, поговорить с психологом. Это особенно актуально, если в анамнезе уже имеются неудачные попытки забеременеть, выкидыши на ранних сроках.

Акушер-гинеколог, врач высшей категории



Диабет пахнет фруктами, болезнь Паркинсона – мускусом

У каждого человека индивидуальный запах. Иногда по нему можно определить, есть ли проблемы со здоровьем.

Запах Паркинсона

Однажды медсестра из Шотландии по имени Джой Милн заметила, что от ее мужа стал исходить запах мускуса. Вскоре ему поставили диагноз болезнь Паркинсона. Годы спустя Милн стала участницей благотворительной организации, оказывающей помощь пациентам с болезнью Паркинсона. Она заметила, что и эти люди пахнут так же, как ее муж.

Открытием женщина поделилась с учеными Манчестерского университета. Они решили проверить способности Милн и провели эксперимент: дали понюхать 12 футболок, из которых шесть принадлежали людям с болезнью Паркинсона. Дама, безошибочно определила вещи шестерых больных и указала еще на одну - через восемь месяцев у хозяина этой футболки также была диагностирована болезнь Паркинсона.

После этого опыта ученые провели исследование и смогли выделить десять молекул, которые формируют запах, сопутствующий этому недугу. По завершении работы специалисты пригласили Джой Милн и дали ей полученные химические соединения. Женщина подтвердила: это тот самый запах. Результаты эксперимента легли в основу теста для ранней диагностики заболевания.

Запах кошки, уксуса и ацетона

Проблемы с почками могут вызывать «кошачий» запах. Это происходит, когда организм плохо справляется с мочевыделением, продукты мочевины скапливаются в крови и выделяются с потом. Также запах кошки может появиться при туберкулезе, ожирении, нарушениях в работе пищеварительной системы. Он настолько резкий, что его трудно замаскировать с помощью дезодорантов и духов.

Если к запаху пота стал примешиваться аромат уксуса, это может быть

сигналом сразу нескольких проблем. Так дают себя знать эндокринные нарушения, туберкулез, мастопатия. Человек пахнет уксусом еще и тогда, когда у него не хватает витаминов D и B или йода.

Если от кожи стал исходить аромат ацетона, нужно последить за собой: не уходит ли вес безо всякой причины, нет ли раздражительности и бессонницы. Проверьте щитовидку.

Как пахнет изо рта?

Запах изо рта - один из важных показателей болезни. Например, фруктовый аромат может стать сигналом диабета 2 типа. Запах тухлых яиц говорит о болезнях десен. Аромат сырой рыбы указывает на проблемы с печенью: она больше не справляется с переработкой токсинов. Неприятный аромат также может предупреждать о нарушении дыхания во сне - апноэ, а также об опасном аутоиммунном заболевании - рассеянном склерозе.

При почечной недостаточности у человека наблюдается «аммиачное» дыхание. Ученые из Университета Иллинойса даже разработали устройство, которое улавливает запах аммиака в дыхании пациента и ставит диагноз раньше, чем это могут сделать врачи.

Преэклампсию - одно из осложнений при беременности, связанное с высоким кровяным давлением, ученые также научились определять по дыханию с точностью до 84%.

Еще один научный прорыв связан с определением рака легких по запаху. Израильские ученые создали устройство, которое похоже на алкотестер и может с точностью до 90% выявлять рак легких даже на ранних стадиях. Также оно способно различать по запаху болезнь Крона, почечную недостаточность, рассеянный склероз.

Изо рта пахнет ацетоном!

Этот запах может говорить о диабете, болезнях печени почек, инфекции, проблемах с пищеварением.

Рыба, капуста

Тело приобретает необычный запах при нарушениях обмена веществ. Если от человека пахнет рыбой, то

речь, скорее всего, идет о триметиламинурии, или синдроме рыбного запаха. Это связано с переизбытком триметиламина в организме, который, в свою очередь, накапливается за счет холина, карнитина и лецитина, поступающих с пищей. Синдром в большинстве случаев вызывает дефект гена - мутация FMO3. В таком случае человеку советуют избегать ситуаций, вызывающих повышенное потоотделение, и сесть на диету. Это значит исключить продукты, повышающие уровень триметиламина: красное мясо, рыбу, яйца, семечки, орехи, изюм, пророщенные злаковые.

«Капустный» запах говорит о нарушении обмена, тирозина в организме. Так пахнут люди, страдающие генетическим заболеванием - тирозинемией. Оно возникает из-за мутации определенного гена. Это тяжелое заболевание, которое сопровождается поражением почек и печени и даже может потребовать трансплантации печени.

Сыр да мед

Запах сыра источают люди, страдающие еще одним наследственным нарушением метаболизма: у них врожденный дефицит фермента изовалерил-СоА-дегидрогеназы. Иногда этот аромат определяют более неприятно, сравнивая с запахом потных ног.

А бывает, что человек пахнет медом. И может показаться, что это прекрасно. Но на самом деле это тревожный сигнал, означающий, что в организме поселилась синегнойная палочка. Это одна из самых опасных инфекций, которая нередко может встречаться в больницах. Способна провоцировать менингиты, отиты, болезни дыхательных путей. Она же является причиной тяжелых абсцессов и нагноения ран.

P.S. В большинстве случаев больной не чувствует собственного запаха тела, поэтому узнать о проблеме он может лишь от близких, если они не будут скрывать этот неприятный факт.

Терапевт, врач высшей категории

НА ЛИЦЕ КАКИЕ-ТО ПЯТНА

Надо ли провериться на рак?

С возрастом у меня на теле появилось много бородавок и на лице какие-то коричневые пятна. Соседка сказала, что надо провериться на рак, - возможно, в организме появились раковые клетки...

Бородавки, появившиеся с возрастом, свидетельствуют о возрастных изменениях в организме, которые никак не связаны с распространением раковых клеток. Чаще всего пигментные пятна (они могут быть светло-желтого, темно-коричневого или черного цвета) - это проявление себорейного кератоза. Пугаться их не стоит. С возрастом печень перестает справляться со своими обязанностями, и часть ее функций забирает на себя кожа, выводя таким образом желчные пигменты. Это естественный процесс. Но если эти пятна вызывают у вас тревогу, обратитесь к онкологу-дерматологу.

Я чувствую себя переспелым подростком

Мне 33 года, а чувствую себя переспелым подростком. И все из-за угрей. Они столько проблем в жизни создают, когда неожиданно вскакивают на лице! Что Вы мне посоветуете?

Сонные артерии перекрыты бляшками

? Мне 70 лет. У меня обнаружили атеросклероз: правая сонная артерия перекрыта на 30 процентов, левая - на 45. Никогда не злоупотреблял алкоголем, не курил. Мой Вес 65 килограммов, а рост - 170 сантиметров. Можно как-то избавиться от этих бляшек?

Состояние сосудов для вашего возраста неплохое. Чтобы затормозить образование бляшек, употребляйте по 1 чайн. ложке льняного масла, ешьте орехи - они богаты омега-3 жирными кислотами. Хорошо принимать - препарат рыбий жир, а еще лучше - препарат омега-3 (1 г в день). Благодаря этому будет разжижаться кровь, снизится уровень холестерина.

Важно соблюдать диету. Богатые животными жирами продукты - жирное мясо, сливочное масло, блюда из

субпродуктов - лучше ограничить или отказаться от них полностью. А вот зелени, фруктов, овощей, рыбы ешьте больше.

Если повышено содержание плохого холестерина (липопротеидов низкой плотности), помогут препараты статины - их подберет врач. Но предварительно надо проверить, как работают печень, почки, ведь от этого зависит доза лекарства. После месяца-полутора ежедневного приема рекомендуется провести повторное обследова-

ние. Если динамика положительная, принимать статины можно долго.

Дерматит бывает от геля для душа?

Моя сестра постоянно лечится от atopического дерматита. Врач ей сказал, что причинами могут быть плохое качество воды, пища, загрязнение воздуха. Слышала, что и мыло, гели для душа могут спровоцировать серьезные кожные заболевания. Это правда?

Да, это верно. Если постоянно мыться антибактериальными средствами (мылом, гелем для душа с триклозаном), то будут гибнуть безобидные стрептококки, которые живут на коже. Но самые стойкие микробы выживут и дадут поколение, более устойчивое к антибактериальным средствам, даже более агрессивное. Триклозан - очень мощный антисептик, сравнимый со средствами для обработки рук хирурга! Сильные моющие средства удаляют с кожи защитную мантию, состоящую из водно-жировой эмульсии, пота и секрета сальных желез. Кожа становится сухой и рыхлой, в нее легко проникают вред-



ные микроорганизмы. В результате можно стать даже носителем микробной экземы.

Можно к врачу не ходить?

В последнее время столько разной рекламы лекарств, в том числе и от грибка ногтей. Можно ли избавиться от него, не посещая врача?

Чаще всего таким любителям самолечения все равно приходится обращаться к дерматологу. Ни в коем случае нельзя по совету знакомых лечиться гормональными мазями, антибиотиками, антимикотиками. Возможности рекламируемых препаратов часто преувеличены. К тому же по коже врач определяет, как себя чувствуют внутренние органы. Например, дрожжевая грибковая инфекция может указывать на сахарный диабет, обширное выпадение волос - на дисфункцию щитовидной железы. Чешутся ладони и слезает кожа на подошвах ног? Это указывает на проблемы с печенью, желудочно-кишечным трактом.

сыры - не более 30 граммов в сутки. Разрешается съедать два-три яичных желтка в неделю.

☛ Увеличить количество свежей зелени и овощей, фруктов.

☛ Употреблять орехи по 1 чайн. ложке в день льняного масла (храните в холодильнике).

☛ Три-четыре раза в неделю ешьте рыбу и морепродукты.

☛ Ежедневно принимайте препарат омега-3 и по назначению врача - статины.

КАК ЗАТОРМОЗИТЬ РАЗВИТИЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА?

☛ Исключить продукты, богатые животными жирами: жирное мясо, субпродукты, а также маргарин, майонез.

☛ Ограничить сливочное масло до 15 граммов или сало до 20 граммов, твердые

✓ Основные причины атеросклероза сонных артерий - повышенный уровень плохого холестерина, курение, диабет, лишний вес, высокое давление.

✓ Сужение или перекрытие сонных артерий бывает при атеросклерозе.

✓ В возрасте старше 70 лет 10% пациентов имеют это заболевание.



“ЗЕЛЕННЫЕ” ЛЕКАРСТВА

Какие целебные растения посадить на приусадебном участке

От стресса до гастрита

Фитотерапия сегодня очень популярна. Ведь растительные препараты обладают более мягким действием, менее токсичны, чем синтетические лекарства.

Натуральные снадобья не только не угнетают защитные силы организма, а, наоборот, укрепляют иммунитет. Они не вызывают привыкания и зависимости.

От артериальной гипертонии:

✓ мята, Melissa, душица, тимьян обладают спазмолитическим действием;

✓ валериана, пустырник, иван-чай, пион, хмель, липа успокаивают;

✓ лист, хвощ, лист березы, брусники, толокнянки - мочегонные растения.

На заметку. Сбор: семя укропа, корень валерианы, лист березы - поровну. Настой: 2 ч. л. травяной смеси залить стаканом кипятка. Принимать по 4 стакана 4 раза в день.

От заболеваний ЖКТ:

✓ женьшень, лимонник, родиола розовая, элеутерококк, зверобой, шалфей, полынь, крапива, любая рябина, календула, клевер, брусника, клюква, шиповник - растения-адаптогены.

На заметку. Настой: 2-3 ч.л. растения на стакан кипятка. Принимать по 2-3 ст.л. 5-6 раз в день до еды.

От стресса:

✓ пустырник (сухая трава), шишки хмеля, ромашка аптечная.

На заметку. Сбор: пустырник и ромашка поровну. Настой: 1 ст. л. на стакан кипятка. Принимать по 1/2 стакана на ночь.

Важно! У трав, как и у препаратов есть противопоказания.

✿ Петрушка лидирует по содержанию витаминов С и К, каротиноидов, помогает укрепить иммунитет, оказывает противовоспалительное действие, восстанавливает кости и благотворно сказывается на здоровье глаз.

✿ Укроп содержит много флавоноидов и фитонцидов, подавляющих рост бактерий, а эфирные масла, содержащиеся в нем, оказывают спазмолитическое действие.

✿ Базилик благодаря эфирным маслам (камфен, эвгенол, цинеол) и витамину С обладает антибактериальными, противовирусными, мочегонными и обезбаливающими свойствами. А фенхол в его составе

Не просто травы

Для организма полезна любая зелень. Чем больше разных видов вы употребляете, тем больше витаминов и микроэлементов получаете.

улучшает умственные способности.

✿ Кинза богата клетчаткой, эфирными маслами, биофлавоноидами. Эта травка служит профилактикой заболеваний сердца, сосудов, суставов, костей, поддерживает иммунитет, защищает печень.

✿ Рукола содержит большое количество фолиевой кислоты и безопасных нитратов, которые в организме превращаются в оксид азота.

✿ Шпинат изобилует вита-

минами К и А, группы В, кальцием, марганцем и фолиевой кислотой, необходимой беременным женщинам, особенно в первом триместре беременности. Он важен для костей, сердечно-сосудистой системы, иммунитета, кожи.

Важно! В шпинате, щавеле, сельдерее, петрушке есть оксалаты щавелевой кислоты. Они нарушают нормальное выведение солей из организма и способствуют камнеобразованию в почках и мочевом пузыре.

СОРНЯКИ НА ТАРЕЛКЕ

Гораздо быстрее окультуренной зелени появляются сорняки - лопухи, сныть... А ведь пользы в них не меньше. Может, даже больше.

Иесли вы думаете, что есть эту траву невозможно, вы ошибаетесь. У сорняков отличный вкус, нужно только собирать самые нежные молодые листочки, а лопухи и жесткие листья - ошпаривать или бланшировать. Готовить из-за огородной зелени можно все что угодно - от салатов до хлеба.

Сныть. Будете полоть огород, откладывайте листья и стебли сныти - они очень полезные и вкусные. Сныть заживляет раны, примочки из ее сока помогают при

ревматизме. Этот сорняк хорошо справляется с авитаминозом и повышает иммунитет. Помогает сныть и работе печени, почек, используется для лечения анемии.

Лопух. У этого растения съедобно все: корни, листья, стебли. Корни можно высушить и перемолоть - получится отличная добавка для муки. Из стеблей приготовьте рагу, а листья используйте вместо капусты для голубцов. В молодых, весенних листьях лопуха содержится витамин С, дубильные вещества. В корнях

- полисахарид, инулин, протеин. Корни настоятельно рекомендуют всем страдающим диабетом, так как они способствуют выработке гликогена в печени, а это вещество регулирует уровень сахара в крови.

Одуванчик. Берите корзинку и собирайте цветы на обед. Одуванчик улучшает работу желудочно-кишечного тракта, нормализует обмен веществ и благотворно сказывается на всем организме. В этом цветке большое содержание калия и антиоксидантов. Одуванчик - натуральное жаропонижающее и противовирусное средство. В пищу можно и полезно употреблять не только цветы, но и свеженькие, молоденькие листочки.

Котлеты из сныти

Ингредиенты: 500 г сныти, 100 г белого хлеба, 200 г отварного картофеля, 2 яйца, 1/2 пучка зелени, 3 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. сливочного масла, сметана для подачи, соль, перец.

Способ приготовления:

1. Молодые листья сныти промойте в горячей воде и пропустите через

мясорубку вместе с хлебом и картофелем. Перемешайте.

2. Добавьте яйца и мелко рубленную зелень. Посолите, поперчите и еще раз перемешайте.

3. Сформируйте из фарша котлеты, обваляйте в панировочных сухарях и обжаривайте на сливочном масле. Подавайте со сметаной.

Творожный мусс

с одуванчиками

Ингредиенты: 100 г творога, 1/2 стакана молока, 1 ст.л. цветочного меда, большая горсть желтых лепестков одуванчика.

Способ приготовления:

1. Смешайте творог с молоком и медом.

2. Добавьте лепестки и взбейте блендером.

КИВИ - ФРУКТ НА ПОЗИТИВЕ

Киви так прочно прижилось на прилавках наших магазинов, что многие его уже и за экзотику не считают.

На самом деле, нежно-зелёная мякоть этого фрукта обладает не только сладким, с приятной кислинкой вкусом, но и колоссальной пользой, поэтому не помешает почаще «приглашать» его в свою продуктовую корзину.



Про ягоды и птичек

Киви - это плод растения рода актинидия, крупных древовидных лиан. Родиной его считается Китай. Правда, те плоды, которые произрастают на территории Поднебесной, были размером примерно с грецкий орех и имели гораздо более выраженную кислинку во вкусе. Непосредственно в Китае их называли «обезьяний персик», а в других странах - «китайский крыжовник», и воспринимали не как десертный фрукт, а скорее как ягоду с лекарственными свойствами.

Привычные для нас более крупные и сладкие плоды вывели в Новой Зеландии только в начале XX века. Новозеландский селекционер Александр Эллисон дал им название «киви», так как «пушистый» плод внешне напоминал тельце одноименной птички, которая является национальным символом Новой Зеландии. В наши дни киви выращивают в разных странах с субтропическим климатом: в Италии, Греции, Чили, Новой Зеландии и т. д., а оттуда этот фрукт «разлетается» по всему миру.

7 причин включать киви в свой рацион

1. ПОМОЧЬ ПИЩЕВАРЕНИЮ

Киви - это источник не только растительной клетчатки, которая стимулирует перистальтику, но и ценного фермента актинидина, который помогает лучше усваивать белок, устраняет вздутие живота и изжогу.

2. ПОДЗАРЯДИТЬСЯ ВИТАМИНОМ С

Киви - рекордсмен по содержанию «аскорбинки». Одного среднего плода достаточно для восполнения ее суточной нормы!

3. ПОДДЕРЖАТЬ ЗРЕНИЕ

Ценные антиоксиданты лютеин и зеаксантин помогают замедлить снижение остроты зрения в связи с возрастными процессами или частым взаимодействием с электронными гаджетами (в любом возрасте).

4. НОРМАЛИЗОВАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Плоды киви содержат много калия, а также магний. Эти биологически активные вещества помогают нормализовать кровяное давление и снизить риск образования тромбов.

5. ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КОСТЕЙ

Современные исследования говорят о том, что одна из причин ослабления костей и повышения риска переломов - это дефицит в организме витамина К. В одном киви в среднем содержится 35% суточной нормы этого ценного нутриента.

6. ДЛЯ КРАСОТЫ ВОЛОС И НОГТЕЙ

Благодаря содержанию витаминов А, Е и витаминов группы В, а также калия, кальция, фосфора, железа и цинка, присутствие киви в повседневном рационе может помочь улучшить состояние кожи, волос и ногтей.

7. ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА

Ценные антиоксиданты и серотонин в составе киви повышают стрессоустойчивость и могут быть полезны при расстройствах сна.

С чем сочетается?

- ✓ С сыром и ветчиной (например, в составе канапе).
- ✓ С приготовленной курятиной, индейкой, говядиной (в составе салатов).
- ✓ С творогом и йогуртами.
- ✓ С клубникой, мандаринами, апельсинами, грушами, ананасами, виноградом, клюквой.

Как выбрать

- ✓ «Шкурка» у хорошего плода должна иметь равномерную окраску, быть сухой, ворсистой, без морщин, пятен и вмятин.
- ✓ На ощупь плод должен быть не слишком твердым (твердость может быть признаком незрелости), однако и слишком мягкие фрукты брать не стоит (это признак того, что плод перезрел и, возможно, уже начал портиться).
- ✓ Если при нажатии на плодоножку выступает влага - это тоже признак порчи.
- ✓ Если киви продаются в упаковке, по несколько штук, на ней не должно быть следов конденсата.

Кому киви не друг?

С киви следует быть осторожными людям, страдающим аллергией (дает перекрестную аллергию на бананы и ананасы), почечной недостаточностью, а также гастритом с повышенной кислотностью и язвой желудка в стадии обострения. Так как фрукт содержит много кислот, он не рекомендуется при проблемах с зубной эмалью.

Кстати

Киви - низкокалорийный и нежирный фрукт, в нем всего 42 ккал на 100 г, что делает его «идеальным другом» для людей, следящих за своим весом. А вообще, есть мнение, что киви - не фрукт, а ягода, ведь, подобно винограду, он растет на лиане гроздьями.



ЧЕМ ПРИВЕСТИ ДАВЛЕНИЕ В НОРМУ?

Самочувствие резко ухудшилось, давление повысилось или понизилось. До приезда скорой может пройти много времени. Чем помочь себе, если под рукой нет таблеток или они не помогают?

По наблюдениям ученых, более 40% инфарктов приходится на возраст от 50 до 59 лет. Часто виной тому - давление. Врачи рекомендуют начать контролировать его уже после 40 лет.

На какие симптомы ориентироваться?

О понижении или повышении давления сигнализируют определенные симптомы. Чем больше оно отклоняется от нормы, тем ярче они проявляются.

Давление повышено? Есть риск возникновения нарушений когнитивных функций из-за плохой снабжаемости мозга кислородом. При резком повышении давления перед глазами появляются «мушки», ухудшается зрение, меняется ритм сердца, появляются потливость, дрожь, шум в ушах, покраснение лица.

✓ *Главные признаки повышенного давления — пульсирующая боль в висках и в области глазных яблок. Пониженное дает о себе знать слабостью, головокружением, тошнотой.*

Когда давление - опускается ниже 120/80 мм рт. ст., может возникать головная боль в области затылка. Присутствуют бледность кожи, сонливость, головокружение, слабость во всем теле.

Быстрая помощь при повышенном давлении

Если вы диагностировали у себя резкое повышение давления, откройте окно, чтобы обеспечить приток свежего воздуха, и займите удобное положение. Расстегните верхние

пуговицы одежды, ослабьте тугий воротничок.

Восстановите дыхание. Одну руку положите на живот, другую - на грудь. Сделайте глубокий вдох диафрагмой (грудная клетка неподвижна, живот надут). Задержите дыхание и сделайте медленный выдох.

Наберите горячую ванночку. Налейте в таз горячую воду (45°) и опустите в нее стопы или ладони на 3-5 минут. Воздействие горячей воды расширит сосуды, к ним прильет кровь, и давление снизится.

Сделайте точечный массаж. Точки для снижения давления располагаются на шее (на 2 см ниже волосяного покрова), в центре стопы, в «ямочке» в верхней части плечевого сустава, между большим и указательным пальцами на тыльной стороне ладони, а также на мочке уха. Точки нужно массировать мягкими вращательными движениями в течение 1-3 минут.

Наложите компресс. Полотенце, смоченное прохладной водой, необходимо приложить к областям солнечного сплетения и щитовидной железы. Держать рекомендуется не более 15 минут.

Если давление ниже нормы

Оказать помощь при пониженном артериальном давлении можно несколькими способами.

Съешьте соленое. Соленый огурец или кусочек селедки содержат хлорид натрия, который способствует повышению давления. Однако часто применять этот способ не ре-

комендуется: избыток соли в организме повышает риск развития сердечной недостаточности.

Примите холодный душ. Холодная вода поможет сузить сосуды и ускорить работу сердца. Иногда достаточно облить конечности водой или обернуть их кубиком льда.

Подвигайтесь. При длительном нахождении в одной позе кровоток замедляется, что провоцирует снижение давления. Если вы долго сидели и почувствовали себя плохо, встаньте, потрясите руками и ногами.

Выпейте чашку заварного кофе. Кофеин не только бодрит, но и снижает давление. Но если вы каждый день и так выпиваете 2-3 чашки кофе, этот способ не подойдет.

Самолечение недопустимо!

Чтобы давление было в норме, рекомендуется вести здоровый образ жизни и придерживаться полезных привычек.

Следите за весом. По статистике, ожирение увеличивает риск развития артериальной гипертензии в 2-4 раза. Также опасен рацион с высоким содержанием солевой и сладкой пищи, вредных жиров.

Иногда лекарственные средства могут стать причиной скачков давления. Так, не безопасны сосудосуживающие капли и спреи для носа. И даже вполне безобидные натуральные стимуляторы, вроде элеутерококка или женьшеня, при частом применении провоцируют скачки давления.

В зоне риска - офисные работники

Если на работе вы сидите по 8 часов в сутки, со временем происходит деформация позвоночника, развивается остеохондроз. Мышцы спины и шеи находятся в постоянном напряжении, артерии, питающие мозг, оказываются за-

жаты - наступает кислородное голодание. На фоне этого часто возникают головокружения, нарушаются когнитивные функции, а также развивается гипертензия. Подключите физические нагрузки, чтобы чувствовать себя лучше.

Отдыхай!

Самодельная родинка	↓	Бессильный мужик	Нога зверя	Меч скифов	Пере-кладина в курятнике	↓	Литейная форма	↓	Горный массив в Греции	Мешок, ящик, бутылка	↓	Наведе-ние ма-рафета	↓	Мадам по-польски
То, что достав-ляет наслаждение	→	↓	↓	↓			Ввод мя-ча в игру	→	↓			↓		То, что свинья всегда найдёт
Остатки от сгорания угля	→				Дефект посуды	→				Место встречи боксёров	→			↓
Язычес-кое куль-товое со-оружение	→						Тяжёлый кавале-рист	→						
→					«... да и только!»	→				Единица деления земли в Албании	↓	Порода дерева	↓	Плюс аккумуля-тора
Свинья в лесу	Царский «хвост»		Убыль, убыток		Единица деления земли	↓	Тонкий спой древеси-ны	↓	Повеле-ние	→		↓	↓	↓
Минор-ное настро-ение	→	↓	↓		↓	Мон-гольское лассо	↓	Герой произве-дений Дюма	↓	Поляна среди ле-са, паст-бище, луг	→			
Кусок мяса без костей		Залив в низовьях рек		Беда, неприят-ность	→			↓				Персо-наж Библии		Кувшин с крышкой
↳		↓		Неглубо-кая пещера с широким входом	→				Публич-ный облик звезды	→		↓		↓
Класс для снай-перов	→			Источник света в комнате	→				Быт	↓	Ни одной юбки не пропус-тит	↓	Округ Порту-галии	Хозяйст-венный «лого-тип» на корове
→							День недели	→	↓	↓	↓	↓		↓
Мисти-ческая страна	Грудная жаба		Настав-ление, разъяс-нение	Божий ..., да попал в худой жар	Горная система в Южной Америке		Город на северо-востоке Австра-лии	→	Враща-ющийся вал	→				
→	↓		↓	↓	↓	Деталь термоса	→					Постоян-ный признак		Тип или род изделия, товара
Надоед-ливый тип		Спор-тивная лодка	→						Приток Енисея	→			↓	↓
→						Охлаж-дает двига-тель	→							
Офици-ант лайнера		Большое помеще-ние		Фут-больный урок		Штаб-квартира хана		Высший сорт фаянса	Город в Марокко	↓	Без ... нет и науки		Порция лекарст-ва	
→		↓		↓	Практи-чески неистре-бимый сорняк	→		↓	↓	↓	Между макс и мини	→	↓	
Вершина в Африке	Мета-тельное орудие	→					Гарный хлопец	→						
→					Музы-кальный жанр	→				Сумчатое животное	→			
Римский холм	Вспомо-гательная теорема	→					Главный труд Карла Маркса	→						



ВАНЕССА ПАРАДИ: ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ДЖОННИ ДЕППА?

В свое время о Ванессе Пароди говорили, что ей удалось невозможное — приручить и выдрессировать, как дикое животное, Джонни Деппа. Но спустя 14 лет «прирученный» Депп вырвался на свободу к 26-летней старлетке Эмбер Хёрд. Ванесса признавалась, что рядом с Джонни, любовью всей ее жизни, ей нравится прятать свою силу и быть слабой. Но от судьбы не уйдешь — эта хрупкая француженка, ставшая любимицей Франции еще подростком, всегда обладала сильным характером. И ей эта сила еще как пригодилась...

«ПОЧЕМУ ОН НА ТЕБЕ ТАК ИНЕЖЕНИЛСЯ?»

В 2018 году Ванесса впервые вышла замуж — за французского актера, режиссера и сценариста Самюэля Беншетри. А Джонни в том же году бывшая жена Эмбер Хёрд (в браке они пробыли 15 месяцев) попыталась повторно обвинить в домашнем насилии. Депп лишился многих контрактов и подал ответный иск. В 2022 году после многочисленных заседаний, за которыми наблюдал весь мир, суд оправдал актера, признав клеветой обвинения со стороны бывшей супруги. И обязал ее выплатить Деппу 10 миллионов долларов за моральный ущерб. Но его имиджу и репутации был нанесен колоссальный ущерб. С тех пор он уединенно живет в графстве Сомерсет в Англии и, похоже, больше не пытается испытывать судьбу в любовном департаменте. Во всяком случае, пока.

«Как ты думаешь, почему он сделал ей предложение, а на тебе так и не женился?» — встретили Ванессу папарацци в Лос-Анджелесе. В тот день,

когда мир облетела новость — спустя два года после разрыва с Пароди Джонни Депп сделал предложение своей подруге Эмбер Хёрд. Ее «засекли» в ресторане с гигантским кольцом на пальце. Ванесса достойно пережила разрыв, но ей пришлось продемонстрировать всю свою выдержку. Она лишь молча показала «палец», села в машину и уехала. Пароди знала, что произошло. Джонни сам ей позвонил и сказал, что собирается жениться. Ванесса никогда Эмбер публично не оскорбляла, хотя с самого начала была уверена — девушка не любит Деппа и лишь пользуется им для самопиара. Но тем не менее Ванесса пожелала Джонни удачи.

В каком-то смысле Пароди и Депп поменялись ролями. Джонни, когда они познакомились, был, в сущности, никем — по голливудским меркам, во всяком случае. Актером, игравшим в самых разных фильмах, часто не приносящих прибыли. Мало того, его боялись приглашать в большие проекты из-за дурного характера и привычек. А Ва-

несса, хоть и не в Голливуде, но во Франции и в Европе была звездой первого класса и всеобщей любимицей. И уж ей точно от него ничего, кроме любви, не было нужно. Она начала петь в телешоу в 8 лет, в 14 вышла записать ее первой песни Joe Le Taxi, ставшей абсолютным хитом. В 16 лет Ванесса снялась в своем первом фильме и получила престижную награду «Сезар» (аналог «Оскара» во Франции). Ее пригласил сотрудничать Карл Лагерфельд, и Пароди с тех пор была одной из любимейших муз дома Chanel. Выпускала альбомы, играла у лучших европейских режиссеров и стала иконой европейского стиля. Депп влюбился в Ванессу с первого взгляда. «Она была в платье с открытой спиной. Я увидел спину, потом шею, а когда она повернулась — я увидел эти глаза, и все. Бум. Я пропал. Понял, что готов попрощаться с холостяцкой жизнью».

Сразу же после этой встречи в Париже, где актер снимался в фильме Романа Полански «Девятые врата», Депп умчал Ванессу на частном самолете в романтическое путешествие, а потом они вместе жили в квартире на Монмартре. На самом деле их первая встреча случилась за пять лет до этого, и оба уверяли — именно тогда между ними пробежала искра. Но они еще не осознали, что созданы друг для друга. Судьба подарила им второй шанс. В 1999 году Ванесса родила дочку — Лили-Роуз, Депп присутствовал при родах и обрезал пуповину. «Я всегда мечтала о детях. Но ждала, когда появится Джонни», — признавалась Пароди. А Депп, преобразившийся и совершенно не похожий на себя прежнего, говорил, что рождение дочери — лучшее, что случилось в его жизни. Ванессу и их дом он называл своим «священным убежищем». «Девушке с оленьими глазами» удалось отучить актера от выпивки, удалов и ночных клубов.

Депп купил для них целую деревню неподалеку от Сен-Тропе, в живописном уголке Франции, за 42 миллиона долларов — со своим рестораном, садами и виноградниками, конюшней, огромным домом и бассейном. Он выращивал помидоры и возил детей на пляж к морю на пикники. Депп и не предполагал, что жизнь в деревне, где никто тебя ни о чем не спрашивает, с любимой женщиной и двумя детьми (в 2002 году у них родился сын Джек) может быть так прекрасна. Играл с дочерью в куклы, а с сыном — в пиратов. Аккомпанировал любимой на гитаре вместе с дочкой. Подарил Ванессе виноградник, научился говорить по-французски, и часто в присутствии посторонних они, как два заговорщика, обменивались фразами на этом языке. В 2003 году Депп снялся в первом фильме «Пираты Карибского моря» и сразу попал в голливудский список «А».

СПОРНОЕ «ОБЪЯСНЕНИЕ»

«Говорят, я приручила Деппа, как дикое животное, я его выдрессировала. Но может быть, он и хотел этого,

был к этому готов? Я ничего не заставляла его делать. Просто мы оба дождались друг друга. Звучит глупо, я знаю, но это именно так. У нас у обоих есть прошлое, но оно — в прошлом с тех пор, как мы поняли, что не можем расстаться». Даже самым прожженным циникам стало казаться, будто эта идиллия будет длиться вечно. И это несмотря на то, что о свадьбе по-прежнему не шло и речи. «Я не вижу смысла в женитьбе. Кусочек бумаги с печатью ничего не добавит нашей любви», — повторял Депп. Ему вторила Ванесса: «Мне нравится романтика, связанная с браком, свадьбой... Но когда все и так идеально... Может, однажды мы и поженимся, если нас попросят об этом дети».

«Если Ванессе захочется меня все-таки на себе женить, почему бы и нет? Хотя, честно говоря, я очень боюсь лишиться ее такой прекрасной фамилии!» Вот это, мягко говоря, спорное «объяснение» Депп дал в 2010 году, когда его желание выращивать помидоры и вести уединенную жизнь с Ванессой и детьми явно шло на спад. Кризис среднего возраста привел к смене настроений и метаниям, а долгие отлучки на съемки и какие-то глупые измены — со стюардессой, а потом и вообще со своим пресс-агентом — все это постепенно заняло место бывлой идиллии...

ДВОЙНОЕ ПРЕДЕТЕЛЬСТВО

Все закончилось в 2012 году. Ванесса не могла не понимать, что ее Джонни, став во многом благодаря именно ей суперзвездой, уже не сможет просто следить за виноградной лозой, собирать гроздь помидоров в их саду и, как обычный житель, заглядывать в местное кафе под каштанами попробовать молодое вино. Да и сам он недаром — когда встретил Ванессу — дал себе честную характеристику: «Часть меня всегда хотела жить в доме, окруженном белым штакетником, чтобы во дворе бегала парочка детей, жена ждала на кухне. И я бы смотрел телевизор каждый вечер. Но другая моя часть как-то образом норовит оказываться в грязной луже, искупаться там...»

В тот день, когда Джонни сообщил ей о своем намерении жениться на Эмбер Хёрд, Ванесса пошла к своему парикмахеру и попросила отстричь ее длинные волосы. Необычная короткая стрижка словно знаменовала новую жизнь, которую Ванесса уже два года пыталась вести без Деппа.

Незадолго до объявления о разрыве он принял решение переехать в Америку, в Калифорнию. Вопреки своим заявлениям о том, что никогда туда больше не вернется. Но нет, в какой-то момент (ясно в какой — после съемок в фильме «Ромовый дневник», где влюбился в свою партнершу Эмбер Хёрд) Депп сообщил публично и ей, Ванессе, что во Франции слишком высокие налоги и поэтому он отказывается от гражданства и возвращается в Америку. Другой аргумент — в США его дети смогут получить лучшее образование, чем во Франции. И это после уверений

в течение 10 лет, как нравится ему их уединенная деревенская жизнь. Тогда Ванесса проявила слабость — или, напротив, силу — и переехала с детьми в Лос-Анджелес. Будучи француженкой до кончиков ногтей, никогда и не пытавшейся, даже после грандиозного карьерного взлета Деппа, сделать карьеру в Голливуде, она начала жить на два дома, две страны.

ЛЮБОВЬ С КРИМИНАЛЬНЫМ СЮЖЕТОМ

Надо сказать, что на стороне Пареди после разрыва оказалось не так много людей из окружения Деппа. Его многие оправдывали, в том числе режиссер Тим Бертон. Мол, Джонни встретил вторую половинку в образе Эмбер, свободолюбивую, эксцентричную, непредсказуемую, ветреную — словом, обладающую схожей с Деппом индивидуальностью. Лишь Вайнона Райдер, одна из его бывших подруг (они были три года помолвлены в свое время), выразила откровенное неприятие его поведения.

Друзья друзьями, но, когда к любовной истории добавился криминальный сюжет, голливудские боссы лояльности не проявили. Зачем рисковать, снимая актера, обвиняемого в домашнем насилии, в дорогостоящих блокбастерах, рассчитанных на массового зрителя?

Может быть, Ванесса напрасно откачивалась от самой идеи замужества, напрасно проявляла это свое непонятное многим благородство, напрасно так сильно верила любимому мужчине? В любом случае, что бы изменил этот брак? Ровным счетом ничего. Кроме бесконечных, в том числе немых, вопросов — почему на ней женился, а на тебе нет? Но это она, а не какая-то иная женщина родила от него чудесных детей. Они вместе через многое прошли. Достаточно вспомнить страшную болезнь их дочери Лили-Роуз в 2007 году, когда у девочки было тяжелейшее заражение крови и она могла умереть. И они с Деппом проводили все дни и ночи у дочери в больнице. Джонни был для Пареди любовником и лучшим другом, вдохновлял и никогда не требовал полностью посвящать ему свою жизнь, ценил и восхищался ее талантом, голосом, типично французским шиком.

И она им восхищалась, такие отношения дорогого стоят. Пускай и не длиться вечно. «Я восхищаюсь им безмерно — как мужчиной, отцом и актером. Более того, я восхищаюсь им как потрясающей личностью. Он — фантастичен», — говорила Ванесса о своем возлюбленном еще в конце 2010 года. Хотя уже тогда в их идиллии наметилась глубокая трещина и до окончательного разрыва оставалось меньше двух лет. Примерно с конца 2010 года Ванесса перестала появляться вместе с Джонни на важных для него мероприятиях. Особенно заметным стало ее отсутствие, когда вышел на экраны его продюсерский проект «Ромовый дневник». Тот самый роковой фильм, для которого он столько сделал. Но, увы, ей было

известно и другое: Депп увлекся своей партнершей Эмбер Хёрд. Случилось то, чего она боялась больше всего.

И ладно бы это была обычная интрижка. Нет, бес, согласно поговорке, попавший в ребро Деппу, чей возраст приближался к критической 50-летней отметке, оказался куда более коварен. На кону оказалась не только его личная любовная жизнь, но и репутация.

ВСТАЛА НА ЗАЩИТУ ДЕППА

Еще сильнее Ванесса удивила всех, когда вступилась за честь Деппа. Даже тех, кто сумел оценить ее на редкость достойное поведение после того, как Джонни променял ее на Эмбер Хёрд. Когда любовная яхта Деппа с грохотом, треском и грандиозным скандалом разбилась, эта женщина, на которую он променял свою любовь к Ванессе, обвинила его в насилии и прочих немислимых грехах. И весь мир принялся гадать — было ли, не было, кто врет, а кто нет, верить ли Деппу или его новоизбранной супруге? И что же сделала в этой ситуации Пареди? Сошла необходимо встать на защиту отца своих детей. И ясно дала понять — в обвинениях женщины, на которую он ее променял, нет ни капли правды. «Джонни Депп — отец двух моих детей, чуткий, любящий и любимый человек. И я всем сердцем верю, что недавно высказанные подозрения в его адрес совершенно немислимы. Все годы, что я знала Джонни, он никогда не оскорблял меня физически, не был жестоким, не демонстрировал непристойное поведение. И поэтому у меня возникло ощущение, что речь в обвинениях идет совсем об ином человеке, не имеющем с Джонни Деппом, с которым я прожила 14 лет, ничего общего». Это письмо Ванесса написала от руки и отдала в самый популярный таблоид.

ПЕРЕСТАЛА БОЯТЬСЯ БРАКА

Однажды в интервью Ванесса неожиданно сказала: «Я никогда не была против брака. Наоборот. По-моему, носить одну и ту же фамилию с любимым человеком очень красиво. И это доставило бы большое удовольствие моей маме. Но я всегда боялась, что свадьба может испортить то, что я ценю в отношениях. Потому что я видела слишком много пар, которые долго жили вместе, потом вступали в брак и стремительно разводились. Но я не исключаю, что еще выйду замуж. И это может случиться даже в 85 лет». С французским актером, сценаристом и режиссером Самюэлем Беншетри Ванесса познакомилась на съемках фильма «Собака» в 2016 году. А в 2018 году они поженились. Церемония прошла в мэрии маленького французского городка в присутствии близких друзей, родственников и детей брачующихся. После того как Ванесса вышла замуж, она разрешила Деппу навещать детей. Как высказались Депп и Пареди, они готовы усиленно работать над тем, чтобы свести к минимуму ущерб от их разрыва, нанесенный детям.



«МЫ - ОДНО ЦЕЛОЕ» А хорошо ли это?

Люди, которые оказались в плену нездоровой привязанности, не могут жить без партнера. У этого явления есть название - слияние. Как оно развивается, и можно ли от него освободиться, не разрушив отношения?

ДЛЯ СПРАВКИ

Слияние (или конфлюэнция) подразумевает сильную эмоциональную зависимость партнеров друг от друга. Впервые термин использовал американский психолог Мюррей Боуэн. Он описал двух любящих людей, которые имеют положительные мотивы, но их преследует страх отвержения, возникновения конфликтных ситуаций и отличает высокая степень тревожности.

Если верить романтическим песням и фильмам, то влюбленные хотя и проводят вместе 24 часа в сутках. Ведь без второй половинки солнце не светит, птицы не поют и ничто в жизни не радуется.

Не стоит ориентироваться на подобные сюжеты. В реальной жизни слияние (или по-научному конфлюэнция) с партнером приводит к негативным и непредсказуемым последствиям.

КОГДА ГРАНИЦЫ РАЗМЫВАЮТСЯ

Рассказывает Татьяна, 30 лет: «Я всегда считала себя независимым человеком. Даже в юности не мечтала выйти замуж, как все мои подруги, и не страдала от одиночества. Мне нравилась свободная жизнь. Но все изменилось, когда я познакомилась с Олегом. Закрутился роман, и я с ужасом осознала: так сильно я еще никого никогда не любила.

Уже через полгода отношений мы стали жить вместе. Я сама не заметила, как растворилась в этом человеке - перестала встречаться с друзьями, пропускала занятия йогой, забросила хобби. В моей го-

лове пульсировала мысль: «Я хочу быть с Олегом 24 часа в сутки — это приносит мне счастье».

Мне нравилось везде его сопровождать - на футбол, на встречу с друзьями, даже на мойку машины. Если он задерживался на работе, я сходила с ума, накручивала себя от «у него кто-то есть» до «с ним что-то случилось». Когда к нам в гости приехала моя сестра, она забила тревогу — увидела, что я сама не своя. Если бы не она, не знаю, чем бы закончилась эта история. Возможно, нервным срывом...».

По мнению психологов, к слиянию с партнером стремятся те, кто испытывал дефицит любви в родительской семье. Добавьте к этому страх одиночества, низкую самооценку и неумение самостоятельно принимать решения — и перед вами окажется идеальный «кандидат» для любовной зависимости.

ЧЕМ ОПАСНО СЛИЯНИЕ?

В слиянии, как правило, один человек доминирует над другим. Пара начинает разделять общие интересы (на самом деле интересы «главного» партнера), потребности и чувства. И если в начале романа все идет хорошо и оба счастливы («Надо же, мы так похожи»), то со временем доминирующий партнер начинает тяготиться этими отношениями. Ему не хватает воздуха, личных границ, может появиться ощущение «Я, встречаюсь с точной копией себя. Мне некомфортно».

Второй партнер в это время перестает понимать и осознавать себя, свои чувства. Иногда это приводит к апатии, растерянности, неудовлетворенности. Кажется, будто вы живете не своей жизнью, не

можете воссоединиться со своим истинным «Я».

ОБРЕСТИ СВОБОДУ

Первым шагом на пути к здоровым отношениям является осознание проблемы — вы зависимы от объекта страсти и пока не знаете, что с этим делать. С подобной формулировкой проблемы следует обратиться к психологу. Что еще можно сделать?

1. Осознайте жертвы, на которые идете. Погрузившись с головой в жизнь любимого человека, вы крадете время у себя. Выпишите на лист бумаги, чем бы вы могли заняться, если бы не сидели весь день дома, ожидая возвращения партнера. Например: «Я бы могла вернуться к урокам английского, которые давно забросила».

2. Снимите ответственность за свои чувства с партнера. Вы можете ощущать обиду, тоску, злость, но вторая половина здесь ни при чем. Проанализируйте свои эмоции, чтобы выяснить, что стало их причиной. Важна формулировка. Не «Мой партнер меня обидел, потому что не взял трубку после первого же гудка», а «Я обиделась на партнера, ведь мне не удалось до него дозвониться».

3. Помните о личных границах. У подверженных слиянию людей, как правило, наблюдаются проблемы с личным пространством. Они систематически нарушают границы партнера. Когда страстная любовь превращается в контроль над близким человеком, это мешает развитию отношений и может привести к разрыву.

Тест

ВЫ ЖИВЕТЕ ЖИЗНЬЮ ПАРТНЕРА?

Ответьте на вопросы «да» или «нет».

- Вы постоянно думаете о любимом человеке, и эти мысли мешают вам работать или выполнять другие обязанности?
- Вы заботитесь об удовлетворении потребностей второй половины в ущерб собственным интересам?
- Вы склонны проверять мобильный телефон мужчины, пока он не видит этого?
- Партнер часто говорит вам: «Ты носишься со мной как курица с яйцом», упрекая в излишней опеке?
- Наедине с собой вы ощущаете скуку и не знаете, чем можно заняться?

Если хотя бы на два вопроса вы ответили утвердительно, есть смысл пересмотреть свои отношения. Желательно пройти терапию у психолога, чтобы выявить глубинные причины подобного поведения.

С гостями хорошо, а без гостей еще лучше, — гласит народная мудрость. Неудивительно, что для большинства хозяек, даже самых радушных, приезд родственников порой превращается в настоящую катастрофу.

Для родных я всегда — была белой — вороной. Еще бы: вместо того чтобы остаться в захолустном городке и выйти замуж, переехала в столицу, занималась карьерой и наслаждалась жизнью. Купила квартиру, сделала прекрасный ремонт, завела кота. Исключение из правил какое-то! Не стоит удивляться, что последние годы мы с родными общались мало. Оттого и странно, что однажды я получила в социальной сети письмо от двоюродной сестры. Нина писала: «Дорогая Наташа, через месяц у нашей Кати в столице конкурс вокальных исполнителей. В городе мы никого не знаем... Ты же не будешь против, если мы остановимся у тебя?»

Да, именно так, без вопросов, а сразу — нахрапом и утверждением. Ты не будешь против, мы остановимся и все тут. Сначала я расстроилась, так как из-за природной деликатности отказать сестре не могла. А потом подумала — и даже обрадовалась. Пусть приезжают! Посмотрят, как я обжилась, чего добились. С котом познакомятся.

О том, что моя евродвушка с трудом вместит сразу-четыре гостей, я как-то не подумала. Да и представить себе не могла, что кроме сестры с дочерью приедут еще ее муж и младший сын. «Город посмотреть» — объяснили родственники. Кое-как разместились, а я сама временно переехала на кухню.

Мой красавец кот, которым мне так хотелось похвастаться перед родственниками, исчез сразу, как только гости появились на пороге. И правильно сделал! Потому что тут и без него такая катавасия началась...

В первые дни я пыталась быть гостеприимной. Отдала родне свою комнату, лучшее постельное белье, своим халатом с сестрой поделилась, подключила для племянников платные приложения с играми на телевизоре.

Родственники тоже старались. За все благодарили, извинялись, если вдруг что-то роняли, пачкали или портили (вредительство началось в первый же день).

Когда я поинтересовалась, сколько именно они собираются гостить в столице, сестра неопределенно ответила: «Недели две». Я выдохнула: ну уж две недели-то я



ВОТ И БУДЬ ГОСТЕПРИИМНОЙ ПОСЛЕ ТАКОГО...

смогу потерпеть родных людей. Зато наговоримся, сестра все-таки.

Я старалась от души. Завтраки готовила по первому разряду — овсянка с ягодами, яйцо-пашот, тосты с авокадо. «Что за фрукт такой?» — спросил Нинин муж, выплюнув авокадо в раковину. Да уж...

С ужинами было еще сложнее. Я по наивности полагала, что гости хотя бы частично позаботятся о своем пропитании — сходят в магазин, что-нибудь приготовят. Зря... В первый же день они ждали меня словно птенцы с разинутыми ртами. Пришлось после рабочего дня идти в супермаркет, а потом готовить на целую ораву.

Уже спустя неделю начались проблемы. «Натусик, Катенька не высыпается с нами. Может, ты ее с собой на диване положишь?» — попросила сестра. Как тут было отказать? Увы, я не знала, что ночью эта тощенькая девчонка превращается в настоящего монстра. Катенька лягалась, толкалась и пинаясь, периодически бормоча что-то во сне. На работу я приходила как после боя.

Кстати, о работе. Офис стал единственным местом, где я могла хоть немного передохнуть от домашних забот. Жаль, не было возможности забрать с собой Маркиза — несчастный кот целые дни просиживал под диваном, лишь ночью выбираясь в туалет и поест.

Когда прошло две недели, я начала беспокоиться. Уже были сломаны утюг и фен, на обоях в моей

спальне младший отпрыск нарисовал трансформера, недосып превратился в снежный ком, терпение было на исходе. Между тем вокальный конкурс давно прошел. В чем же дело?

Наконец я набралась смелости и намекнула гостям, что пора бы и честь знать. Вы бы видели реакцию моей сестры! «Мы к тебе со всей душой, а ты нас выпроваживаешь?!» — кричала она. Я попыталась объяснить, что у меня свои дела и планы, а три недели — и так достаточный срок. Использовала и последний аргумент, сославшись на то, что наверняка и у гостей дома дела поднакопились. Но это не помогло.

Уехали родственники обиженные на меня смертельно. Позже, созваниваясь с подругой, живущей в их городе, я узнала, что Нина в красках описала, какая я стала заносчивая, жадная и хамоватая. И кормила-то я их какой-то дрянью несъедобной, по утрам каша да яичница, на мясе сэкономила.... И что было на это ответить? Я, конечно, могла бы рассказать, как несколько дней отмывала после них свою комнату, сколько заплатила за починку бытовых приборов и переклейку обоев. Вспомнить про то, что несчастный Маркиз до сих пор прячется от каждого громкого звука, и вишенка на торте — не досчиталась нескольких украшений. Да, не драгоценных, но это была эксклюзивная бижутерия...

Наталья



КЕМ СТАЛИ ПОТОМКИ ПУШКИНА?

К потомкам гениев обычно приковано особое внимание. Вот и последующими поколениями Пушкиных интересовались больше обычного. Как сложилась их жизнь? Удалось ли кому-то повторить талант Александра Сергеевича?

Сам Александр Пушкин скептически относился к таланту, передающемуся сквозь поколения. Своей супруге он говорил: «Увидишь, что дети пишут стихи, — выпори их! Лучше меня никто не напишет, а хуже писать негоже». И действительно, из примерно 250 потомков гения, живущих сегодня по всему миру, литературой занимаются немногие. Но некоторые по-своему талантливы!

БЕСЕНОК ТАША

После смерти Пушкина на дуэли Наталья Гончарова, его вдова, переехала в свое родовое имение в Калужской губернии вместе с детьми - Марией, Александром, Григорием и Натальей. Не все из них осознавали, что произошло: самой младшей, Наташе, на тот момент не исполнилось и года.

Позже в семье ее прозвали «бесенок Таша» за упрямый и озорной характер - точь-в-точь как у отца, о котором ей довелось узнать лишь из рассказов матери: сама она его почти не помнила.

Первая любовь принесла Ната-

лье и первое разочарование. Ее избранник Николай Орлов готов был жениться, но его отец не дал благословения на брак. Вскоре девушка обратила внимание на генерала Михаила Дубельта, который казался подходящей кандидатурой, но лишь на первый взгляд.

Уже после свадьбы младшая дочь Пушкина поняла, как ошиблась. Мало того что супруг проиграл в карты все ее приданое, так еще и любил крепко выпить, а в нетрезвом состоянии поколачивал жену. С большим трудом она развелась с ним и уехала с детьми в Германию. За границей Наталья встретила своего давнего знакомого — принца Николая Вильгельма Нассауского, который давно ей симпатизировал и готов был ради нее отказаться от престола. В этом браке Наталья родила еще троих детей и счастливо дожила до старости в немецком Висбадене. Упокоилась она тоже на чужой земле.

«ЛИТОГРАФИЯ С МОЕЙ ОСОБЫ»

Куда более трагичной кажется

судьба старшей дочери поэта. Мария, в отличие от сестры, никогда не имела детей. С юных лет девушка служила фрейлиной при императорском дворе. Там же встретила офицера Леонида Гартунга. Это был счастливый брак, который закончился трагически.

Однажды Гартунга обвинили в хищениях, которые он не совершал, и посадили в тюрьму. Не выдержав ложного обвинения, мужчина покончил с собой в камере за несколько часов до того, как ему должны были вынести оправдательный приговор.

Мария осталась вдовой в 45 лет и больше замуж не вышла. Последние годы она жила в нищете: нарком просвещения Луначарский ходатайствовал о повышенной пенсии для нее, но получить деньги женщина так и не успела. Она скончалась от голода, в свои последние дни часто приходя к памятнику отца в Москве на Тверском бульваре. Правда, уже никто не узнавал в этой сгорбленной старушке некогда любимую дочь поэта, «маленькую литографию сего особы».

ТАКИЕ РАЗНЫЕ СЫНОВЬЯ

Больше остальных был похож на отца старший сын Александр. При чем с возрастом это сходство стало и вовсе удивительным. Говорили, что именно так бы выглядел Пушкин, доведись ему дожить до преклонного возраста.

Александр сделал блестящую военную карьеру. Служил в Пажеском корпусе, позже участвовал в Крымской войне и Русско-турецких кампаниях. В конце концов дослужился до генерала и получил несколько высших военных наград. Позднее он стал заведующим учебной частью Императорского коммерческого училища.

После себя Александр Пушкин оставил одиннадцать детей, еще двое умерли в юном возрасте. А сам он скончался в 81 год, прожив долгую и насыщенную жизнь.

Другой сын Пушкина, Григорий, тоже поначалу строил военную карьеру, но вскоре вышел в отставку и поселился в Михайловском - родовом имении Пушкиных, где когда-то поэт находился в ссылке.

Именно Григорий вместо ветхого усадебного дома построил новый, воссоздав его полностью. Внутри он постарался сделать все так, как было при жизни отца. Сумел сохранить его кабинет и все бумаги. Он оберегал и домик няни поэта, Арины Родионовны. При нем в Михайловском появились французские сады, парники, оранжереи. Григорий, очевидно, любил это место.

Когда он был вынужден уехать из Михайловского в 1899 году, то прощался с ним со слезами на глазах: «Прощайте, милые мои, теперь уже навсегда!» Григорий Александрович до самой смерти прожил в имении супруги под Вильно. Детей у них не было. Все, что осталось, — хрупкие воспоминания об отце, которые он бережно хранил.

ГРИГОРИЙ, ВОШЕДШИЙ В ИСТОРИЮ КИНО

В 2009 году, когда отмечалось 210-летие со дня рождения поэта, впервые прошел Всемирный съезд потомков Пушкина. Присутствовал на нем и последний правнук Александра Сергеевича - Григорий. Его жизнь сложилась на удивление насыщено. Уже в детстве он невольно внес вклад в сохранение памяти предка. Однажды они с мальчишками увидели в доме клетку с канарейкой. Дно клетки было застелено пожелтевшими страницами. Гриша обратил на них внимание — это оказались заметки Пушкина «История Петра». Стали искать продолжение записей, и горничная указала на большой сундук в подвале: там обнаружилось настоящее богатство! Позже «История Петра» вошла в собрание сочинений поэта.

Сам Григорий литературой не увлекался. Он поступил в ветеринарный техникум, а позже в институт животноводства.

Все изменил специальный набор в Красную армию. Судьба занесла его на Советско-финскую войну, после которой ему дали путевку в Московский уголовный розыск. Увидев его фамилию, руководство опешило. «Может, вам лучше в музей?» — аккуратно спросили у него. Григорий лишь усмехнулся: «Пушкины никогда от службы не бегали».

Работая в уголовном розыске, Григорий Григорьевич, сам о том не

подозревая, вошел в историю литературы и кинематографа. Как-то раз он раскрыл кражу шуб у иностранцев в Большом театре. Позже этот эпизод братья Вайнеры включили в свой роман «Эра милосердия». А затем роман экранизировали, и появился фильм «Место встречи изменить нельзя».

«Я ПРОСТО ПРАВНУК, НЕ ПОЭТ»

В начале Великой Отечественной войны Григорий Пушкин был назначен заместителем начальника уголовного розыска РОВД. На одном из спецзаданий он вместе с коллегами поймал немца по фамилии Мюллер. «Не убивайте! — взмолился тот. — Я в Берлине русский язык учил и “Евгения Онегина” читал». Он начал цитировать Пушкина, а присутствующие расхохотались: «А знаешь ли ты, что тебя в плен правнук Пушкина взял?» Немец был ошарашен.

Спустя пару десятилетий на очередном праздновании Дня Победы Григорию Григорьевичу представили иностранного гражданина. Он оказался сыном того самого пленного и благодарил, что отца тогда пощадили.

Выйдя на пенсию, Григорий Григорьевич много ездил по пушкинским местам, где его неизменно просили что-нибудь прочесть. А он отвечал рифмой: «Я просто правнук, не поэт. Писать стихов таланта нет». Последнего правнука поэта не стало в 1997 году.

И В ЕВРОПЕ ПУСТИЛИ КОРНИ

Многие потомки Александра Сергеевича сегодня живут за границей и носят иностранные фамилии. Марите Филлипс, прапраправнучка Пушкина, передается его литературный талант: Марита пишет тексты песен и даже создала либ-

ретто к опере «Пушкин».

Еще одна носительница заморского имени — Клотильда фон Ринтелен, праправнучка поэта. Живет в Висбадене и носит титул немецкой баронессы. Интересно, что среди ее корней - не только Пушкины, но и Романовы. Всю жизнь Клотильда популяризирует творчество знаменитого предка. К этому же приучила и троих своих детей. Вместе они не раз приезжали в Россию. Фон Ринтелен передала в распоряжение хранителей немало реликвий рода Пушкиных.

Александра Гамильтон, другая праправнучка, живет в Ирландии. Здесь ее называют просто Саша Аберкорн (от титула герцогини Аберкорнской). Сашей ее назвали неспроста - это имя считается родовым у потомков Пушкина.

Александра создала в Ирландии премию «Пушкинский приз», которую получали талантливые дети. Два года назад герцогини, увы, не стало.

Нет в живых и Лидии Савельевой, праправнучки старшего сына Александра Пушкина. Она была известным ученым-филологом, работала в Петрозаводском университете.

Александр фон Гревениц, прапраправнук поэта, проживал в Бельгии, но с некоторых пор обосновался в России. Городом-мечтой для него был Санкт-Петербург, однако влажный климат не подошел для здоровья. Пришлось остановиться на Казани, где он и живет с женой и четырьмя детьми.

ПОСЛЕДНИЙ ИЗ НЫНЕ ЖИВУЩИХ

По мужской линии последним прямым потомком поэта считается Александр Александрович Пушкин, праправнук поэта. Он родился в Бельгии, куда после революции 1917 года были вынуждены эмигрировать многие представители рода. Несмотря на иностранное происхождение, мужчина прекрасно говорит по-русски.

Его супругой стала троюродная сестра - Мария Александровна. Интересно, что она и потомок Пушкина, и двоюродная правнучка Гоголя. К сожалению, детей у Александра и Марии нет. Праправнук возглавляет русское дворянское общество в Бельгии, вместе с супругой основал фонд имени Пушкина для развития русской литературы в европейских странах. Александр Александрович часто приезжает в Россию и даже получил российское гражданство.

Некоторое время назад с ним попросил встретиться один из потомков Жоржа Дантеса. Но Александр Александрович дал категорический отказ.



Александр и Мария Пушкины - потомки сына поэта, Александра Александровича, только от разных браков. Они возглавляют благотворительный фонд имени А.С. Пушкина

Самоанализ



НЕКРАСИВЫХ ЖЕНЩИН НЕ БЫВАЕТ!

Нередко, если у женщины не ладится личная жизнь, она сетует на красоту. Природа обделила.... Однако психологи уверяют: стандарты внешности давно в прошлом, а причина неудач кроется в другом.

На пару Олега и Марины все смотрели с удивлением. Еще бы: он - перспективный симпатичный мужчина, она — мягко говоря, не красавица. С рождения у девушки было легкое косоглазие, волосы — реденькие, глаза — бесцветные, разве что улыбка открытая и дружелюбная. Некоторые предполагали, что секрет заключался в ее деньгах или положении. Но нет, Марина была родом из маленького городка, выросла в совершенно обычной семье. Получается, дело было в чем-то другом?

СПАСИБО ГЛЯНЦУ

Стандарты красоты далеки от реальности. Если понаблюдать за тем, какие девушки снимаются в рекламе, мелькают на телевидении и в глянцевого журналах, можно заметить много несоответствий с тем, что мы обычно видим в зеркале.

Однако не стоит обманываться: придя домой, эти красавицы так же смывают косметику, переодеваются в домашнюю одежду, могут позволить себе «вредную» еду. Потому что идеалами они бывают разве что на экране. К тому же сегодня существует тенденция к обезличиванию. Увлечись косметическими процедурами и самосовершенствованием, некоторые женщины становятся просто копией друг друга. Как говорится, никакой изюминки! Так стоит ли к этому стремиться?

НЕ СТАНДАРТ? ПРЕКРАСНО!

Прилагательное «некрасивая» по отношению к женщине применять не хочется, куда лучше звучит - «нестандартная»? Обладательницы такой внешности имеют ряд преимуществ.

1. Не боятся быть собой

Когда тебе приходится гордо нести звание красавицы, часто оно ощущается как тяжелое бремя. Сложно быть идеалом 24 часа 7 дней в неделю. Зато обладательницы более заурядной внешности меньше переживают на этот счет, более раскованы, имеют возможность вести себя естественно.

2. Имеют закаленный характер

Нередко в юности им приходится выслушивать шквал насмешек со стороны детей, колкости родных и прочие высказывания относительно внешности. За все годы у них формируется стойкий иммунитет к нападкам и критике.

3. Не похожи на других

Нестандартных женщин не перепутаешь с кем-то другим, потому что их внешность незаурядна, имеет свою изюминку, особенность.

ВСЕ ДЕЛО В САМООЦЕНКЕ

Именно психологи логично продолжили фразу: некрасивых женщин не бывает, бывают неуверенные в себе. Порой увидишь особу с очевидными недостатками, которые тут же забываются, как только она начинает говорить, двигаться, презентовать себя. А бывает, взгляд падает на очевидную красавицу, которая не может решить, куда ей девать руки, все время поправляет макияж и прическу, страдает от всеобщего внимания.

Да, дело в самооценке - то есть в том, как мы сами оцениваем себя. Ведь, согласитесь, можно подойти к зеркалу и, увидев свое отражение, нахмуриться: «Сколько морщин... А вот и лишние килограммы...» А можно улыбнуться самой себе и, даже имея недостатки, похвалить: «Какая отличная у меня фигура! А какая улыбка!»

Кто-то скажет: это же чистой воды самовнушение! В каком-то смысле да, но главное - это работает. По этому же принципу выстраиваются аффирмации - позитивные утверждения, которые следует повторять на регулярной основе, чтобы они прочно засели в мозгу.

• АФФИРМАЦИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ:

- Я люблю себя такой, какой меня создала природа.
- Во мне есть особое очарование, которое заметно окружающим.
- Я уверена в своей неповторимости и шарме.
- Во мне определенно есть изюминка.

УХОЖЕННОСТЬ ВАЖНЕЕ

Можно иметь неидеальную фигуру, но отправиться на мастер-класс к стилисту, чтобы узнать, как скорректировать ее с помощью гардероба. Тонким и слабым от природы волосам можно дать второй шанс с помощью правильно подобранной стрижки. Нависшее веко, мимические морщинки, широкий нос легко корректируются с помощью макияжа. Склонность к лишнему весу легко победить с помощью любви к своему телу, а она подразумевает заботу, уход, правильное питание.

Но чтобы начать ухаживать за собой, в первую очередь стоит осознать: вы прекрасны в своей индивидуальности!

ВНИМАНИЕ НА ДОСТОИНСТВА

Недостатки найдутся у каждого. Только кто-то отдает им все свое внимание («У меня крупный нос. Как же его уменьшить?»), а кто-то принимает как должное и живет с этим дальше.

Гораздо эффективнее делать акцент на достоинствах. Какая разница, какого размера у вас нос, если в наличии такая шикарная шевелюра? Ухаживайте за ней — и на нос никто внимания не обратит!

К тому же не стоит забывать: настоящая красота - она внутри. И это не просто слова.

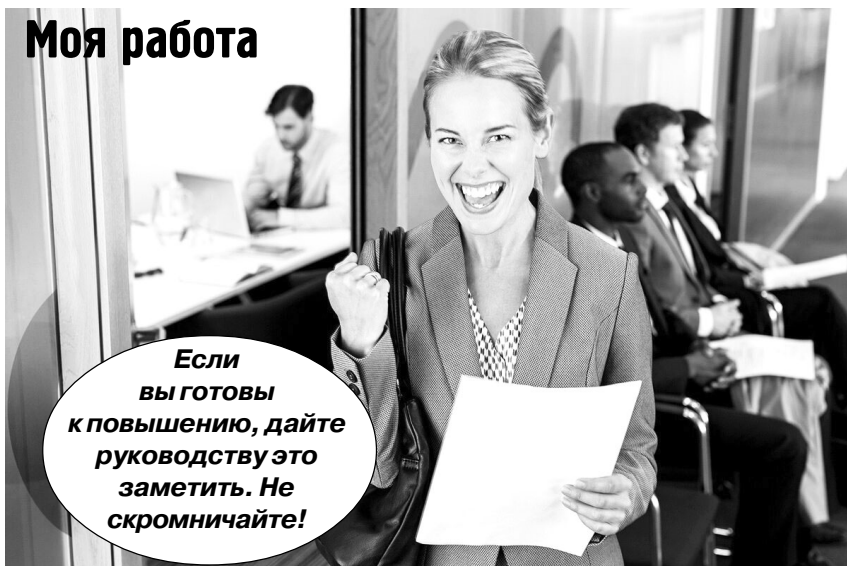
С ЛИЦА ВОДУ НЕ ПИТЬ

Среди знаменитостей-мужчин есть немало тех, чьи спутницы не отличаются красотой в общепринятом смысле этого слова. Так, Джон Леннон однажды выбрал специфическую внешность Йоко Оно. Иван Тургенев пал к ногам Полины Виардо, хотя современники отмечали, что она сутулая, с выпученными глазами и крупными чертами лица. Лилию Брик тоже сложно назвать красавицей, но по ней сходил сума сам Владимир Маяковский. Во всех этих женщинах, за исключением яркой внешности, было что-то другое, быть может, менее заметное, но притягательное..

Ваш любимый сканворд

Борцовский ковер	↘	Застольная речь	→			↘	Кадка	Мешок, сума	↘	Бирманская копейка	↘	0,9144 м
Клич собаке, охота	→		↘	Гумилев, стих.	Имя от церков. Евдокия	→						↓
Карточная дива		Можжевеловая водка	→				"Алые паруса"	Пустыня, Азия		Имя девочки	→	
↘				Тарелка с инопланетянами		↘	Монах	↘		↘	Крутой берег	
Игорь, Эмиль		Урмас ...	↘				Киллер Авеля	"Кавказская пленница"	→		↘	Пес с розой на лапе
↘			Забор	"...-хау"	↘			Попугай с длинным хвостом	→			
Повозка	... в мешке	↘		"... Лукойе" (Андерсен)	Антипод верха	→				Мясное блюдо		Чехословацкий мотоцикл
↘	↘		"Солярис"	↘			Бильярдные "ворота"		Добро	↘		↓
	Часовая фирма	Тепло домашнего очага	↘		Домовой подъемник	↘			↘	Опорная доска черного пола	"Любимое" утиное слово	
↘	↘			Де Фюнес	↘			Проход в заборе	↘			
Проем в стене	Шахматное фиаско	→			"Мадам" по-шведски		"Хоровой" выстрел			Естественное удобрение		"... любви", к/ф
↘		↘	Заместитель ума	Снежный шар	Двор казака	→		↘	... Паллада	Земельная сотка	→	↓
	Эстонский певец, баритон	Гроза бандерлогов	→			↘	Парусное судно	↘				
↘		Крестьянский кафтан		Вращающийся вал	→				Отчество у арабов	↘		
	Река, Африка	↘					Греч. бог стада	→				Плод люцерны

Моя работа



Если вы готовы к повышению, дайте руководству это заметить. Не скромничайте!

ЧТО ПОМОЖЕТ ДОБИТЬСЯ ПОВЫШЕНИЯ

Вы отличный сотрудник, работаете в компании не первый год, мечтаете о повышении, но до сих пор его не получили? Самое время разобраться, почему застопорилась ваша карьера.

Бывает непросто объективно посмотреть на себя со стороны. Я высококлассный профессионал, почему же так долго засиделась на одном месте? Чтобы ответить на этот вопрос, важно понять, что «хороший работник» и «хороший руководитель» — это не одно и то же. Подумайте, чего именно вам не хватает, чтобы подняться на следующую ступеньку карьерной лестницы.

ЕСЛИ ВЫ «НЕ ТАКАЯ»

Другими словами, вы не пишываетесь в негласную корпоративную культуру. Например, ваша фирма — это сборище хипстеров, которые ездят на электросамокатах, пьют латте на миндальном молоке и запоем обсуждают недавно опубликованную биографию Илона Маска. А вы скорее тургеневская девушка, любите классические романы и черно-белые фильмы. Если вы хотите стать «своим человеком», вам придется мимикрировать под окружающую действительность. Для этого необязательно ломать свою индивидуальность, но постарайтесь найти точки соприкосновения с коллегами. Начать можно как раз с биографии Маска.

НЕЗАВИСИМОСТЬ В МЕРУ

Вы считаетесь профессионалом экстра-класса, вам поручают самые ответственные проекты, но повышение не предлагают. А все потому, что у вас репутация талантливой одиночки. Вам не удалось зарекомендовать себя как хороше-

го командного игрока. Вспомните все те случаи, когда вы брали на себя двойную нагрузку, потому что «никому нельзя доверить ответственные задачи». Чтобы сломать это представление, постарайтесь стать активным членом своей команды. Участвуйте в коллективных проектах, выступайте в роли наставника, всячески подчеркивайте вклад коллег в успех общего дела.

ПРИДЕТСЯ БРАТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

В коллективе вы предпочитаете быть на вторых ролях. Пусть другие решают, что и как нужно делать. В случае неудачи вы всегда найдете, на кого переложить свою часть вины. Бухгалтерия не сдала отчет вовремя, техподдержка не исправила баг в компьютерной программе, а еще в тот день была магнитная буря. А что я? Я молодец и умница, но иногда обстоятельства оказываются сильнее. Вам кажется, что вы ловко ушли из-под удара, а начальство видит, что вы не умеете справляться с проблемами, принимать решения и нести за них ответственность. А это ключевые качества успешного руководителя.

ПРОЯВИТЬ ИНИЦИАТИВУ

Вы идеальный исполнитель. Любые распоряжения начальства вы исполняете четко, быстро и точно. Разумеется, после того как вам подробно объяснят алгоритм действий. Проблема в том, что таких «рабочих лошадок» обычно не повышают. Они могут годами сидеть

на одной должности, выполняя одни и те же обязанности. Чтобы начальник увидел в вас кандидата на более высокую должность, вы должны не ждать указаний, а проявлять инициативу. Шеф сказал, что компании нужно усилить свою узнаваемость в Интернете? Уже через два дня вы приходите к нему с подробным планом по продвижению корпоративного аккаунта в социальных сетях. Генерируйте дельные идеи, и вы станете первым кандидатом на повышение.

КАК СЛОМАТЬ ГЕНДЕРНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ

К сожалению, до сих пор не редкость миф о том, что для женщины карьера находится не на первом месте, а семья и дом в приоритете. Кроме того, женщины с детьми объективно чаще берут больничный и реже соглашаются на долгие командировки. А значит, ваш начальник может считать, что при прочих равных условиях лучше продвигать по карьерной лестнице сотрудника-мужчину. Ему это «важнее» и справится он лучше. Вот и получается, что женщинам зачастую приходится буквально выгрызать себе повышение.

Старайтесь лишний раз подчеркнуть, насколько вам важна профессиональная самореализация. Даже если личная жизнь стоит для вас на первом месте, в общении с коллегами старайтесь говорить о ней как можно меньше. Остальным сотрудникам не обязательно знать, что у вас болеет ребенок, у мужа проблемы на работе, а свекровь постоянно надоедает своими советами. Если вы настроены делать карьеру, оставляйте личные неприятности за порогом офиса.

НАУЧИТЕСЬ И ПОЛЮБИТЕ ОБЩАТЬСЯ

Вы неизменно пропускаете корпоративы, предпочитаете обедать в одиночестве и не участвуете в разговорах на офисной кухне? Это серьезная стратегическая ошибка! Хороший начальник должен обладать развитыми коммуникативными навыками. Ему нужно общаться с командой, решать проблемы с топ-менеджерами, налаживать связи с клиентами и контрагентами, проводить собеседования. Все это требует таланта к общению и самопрезентации. Ваша задача — показать, что вы можете найти общий язык с кем угодно — от уборщицы до VIP-клиента. Поэтому не пропускайте офисные посиделки, научитесь вести непринужденную светскую беседу, берите слово на совещаниях и планерках, общайтесь с клиентами, налаживайте связи с коллегами из других отделов.

БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК ПОДЕЛИЛСЯ ТАЙНОЙ!

Мой младший брат признался в нетрадиционной сексуальной ориентации. Я в шоке и пока не знаю, что ему сказать, как отнестись к этому...

Анастасия

Прежде всего следует понять, что сексуальная ориентация - личное дело каждого. Как относиться к выбору близкого человека на этот счет? Как минимизировать его уважать. Никто не призывает вас его поддерживать. Все, что требуется человеку, который признался в столь интимном вопросе, — деликатность и принятие со стороны близких.

Вы для себя должны прежде всего осознать, что ваш брат несколько не изменился. Он все так же остается вашим близким человеком, с которым вас связывают общие воспоминания, так же ценно время, проведенное вместе, семейные отношения. Вы имеете право в дальнейшем не общаться на тему его сексуальной жизни и никоим образом ее не касаться. Если есть необходимость, это можно отдельно обговорить.

Продолжите контакт как брат и сестра, близость которых не могут разрушить посторонние факторы. Будьте мудрее, постарайтесь увидеть, насколько ваш брат сейчас уязвим. Будьте просто рядом.

К чему это снится?

СОВЕРШАЮ КРУПНУЮ ПОКУПКУ

Вы становитесь обладательницей иномарки премиум-класса и шикарной видовой квартиры. Стоп... Это всего лишь сон! И все же он сулит вам немало приятного.

Например, подобные сновидения часто приходят к тем, кто искренне доволен своей жизнью и наслаждается каждым ее мгновением. Сама жизнь для них - подарок. В некоторых случаях такой сон сулит бонусы после прекрасной проданной работы, которые можно получить в ближайшее время.

Бывает и так, что крупная покупка во сне - предвестник начала нового большого этапа в жизни. Подготовьтесь к нему заранее.



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАС ИСПОЛЬЗУЮТ?

В последнее время чувствую, что мой близкий человек меня использует. Но как это определить точно, не имею понятия. Есть какие-то верные признаки?

Ольга

Человек может не сразу осознать, что находится под чужим влиянием. Однако если задаться целью, понять это довольно легко.

Прежде всего, в таких отношениях нет баланса. Вы всегда отдаете больше, чем ваш партнер. Иногда этот перекос особенно заметен: например, вы всегда готовы сорваться и приехать, если об этом просят, а другой человек легко находит отговорки и оставляет вас один на один с проблемами.

Просьбы, исходящие от такого партнера/коллеги/родственника, становятся все более частыми. Причем сказать «нет» вы не можете, потому что иначе внутри просыпается чувство вины.

Помощь от вас такой партнер принимает как нечто само собой разумеющееся. Причем если до ее

оказания он мил и вежлив, то после, получив свое, может пропасть, перестать отвечать на звонки или откровенно некрасиво себя вести.

Такие люди не могут принести с собой ничего положительного. Нередко они даже поощряют заведомо неправильное поведение. Например, трудоголику, которому очевидно стоило бы отдохнуть, могут сказать: «Ты молодец, что так много работаешь! Продолжай в том же духе!»

Разорвать отношения или минимизировать контакт с таким человеком непросто. Собственные чувства и претензии кажутся незначительными, вы можете бояться обидеть другого. Однако ради собственного благополучия это стоит сделать, ведь иначе вы обречены жертвовать собой ему в угоду.

БОЮСЬ НЕ ВСТРЕТИТЬ МУЖЧИНУ МЕТЧЫ

Мне 34 года, за плечами — несколько несложившихся отношений. Сейчас я больше всего боюсь так и не встретить «своего» мужчину. Как справиться с этим страхом?

Алла

Страх всегда парализует человека, не дает ему двигаться дальше, мешает мыслить в верном направлении. Так что с ним стоит бороться - и в вашем случае тоже. Разберитесь, чего именно вы боитесь. Распишите на бумаге, что конкретно произойдет в том случае, если вы все же останетесь одна и никогда не встретите того самого. Есть вероятность, что в итоге окажется: ничего страшного не случится. А значит, и бояться нечего.

Вместо страха рекомендуем вам действовать. Прежде всего поду-

майте, какими именно качествами должен обладать мужчина вашей мечты. Чем точнее будет этот список, тем лучше. В красках представьте себе этого человека, а затем задумайтесь, какая женщина могла бы быть ему интересна. Подходите ли вы под это описание? А что нужно сделать, чтобы начали подходить? Так что вместо того, чтобы страдать из-за отсутствующего пока мужчины мечты, займитесь тем, чтобы самой стать той женщиной, которую такой мужчина захочет видеть рядом.



МЕЖДУ МАМОЙ И ЖЕНОЙ

В идеале, когда мужчина женится, образуется новая большая семья. Однако зачастую он сам оказывается вынужден выбирать между двумя женщинами — женой и матерью.

Как правило, причиной конфликта между свекровью и невесткой становится ревность и стремление одной приобрести влияние на мужчину, а второй — это влияние сохранить. Мужчина же при этом чувствует себя некомфортно, т.к. опасается в случае выбора оказаться либо «у маминной юбки», либо «под каблуком у жены».

«ПУСТЬ ЖЕНЩИНЫ САМИ РАЗБИРАЮТСЯ»

Когда Максим (36 лет) обнаружил, что отношения между матерью и женой не складываются, он сразу принял решение не участвовать в этом конфликте. Поначалу супруга и мать ему жаловались, каждая пыталась заручиться его поддержкой. «Я сразу дал понять: в их отношениях я — третий лишний. Они должны во всем разбираться сами. И вы знаете, они справились! Подругами не стали, но и делить меня прекратили».

С точки зрения семейной психологии это взрослая и самостоятельная позиция. Муж не становится ни на чью сторону, продолжает оказывать уважение и жене, и матери, оставляя им возможность самим построить свои взаимоотношения. И это оказывается проще сделать, ведь отказ мужа от участия в разборках, по сути, исключает сам предмет спора. В этом случае велик шанс, что обе стороны со временем смогут мирно сосуществовать.

Правда, возможен и другой исход: если женщины все-таки не договорятся и случится разрыв отношений. Такой вариант развития

сценария тоже стоит предусмотреть, ведь в этом случае мужчина уже будет вынужден сделать выбор.

«МАМА ЕСТЬ МАМА...»

Для многих мужчин мать всегда остается в определенном смысле главным человеком, пусть даже неосознанно. И в этом есть доля истины. Ведь мать его воспитала и знает как никто другой, а значит, способна создать правильную обстановку в семье, если умеет вести себя мудро и заинтересована в крепком браке сына.

Такого мнения придерживается Николай (43 года). «Безусловно, мать, как старшая по возрасту и по статусу, должна избегать конфликтов. А если у нее непростой характер, то что поделать? Ее нужно принять такой. Жена должна уступить, потому что, в отличие от свекрови, ей свой авторитет еще заслуживать и заслуживать».

Нередко подобная точка зрения распространена в семьях с патриархальным укладом. В таких семьях царит гармония, лишь когда свекровь принимает невестку, уважает ее границы и готова поддерживать и опекать молодую семью.

В противном случае мужчина оказывается в неоднозначном положении. С одной стороны, он может открыто не поддерживать ни одну из сторон, с другой — не склоняется от конфликта. По сути, он выбрал стратегию вечных уступок матери. И если мать не знает границ, она будет использовать сына в войне против невестки.

Свекровь может воспользоваться своими «правами» и будет вме-

шиваться в вопросы воспитания детей, нарушать личные границы, перетягивать сына на свою сторону. Невестке не позавидуешь!

«МЕСТО МУЖА - В СВОЕЙ СЕМЬЕ, А НЕ С МАМОЙ»

Владислав (38 лет) придерживается позиции, что для взрослого человека важнее супруга, чем родители, и потому ее не позволяет матери критиковать жену. «У них неплохие отношения, но если бы я оказался перед выбором — однозначно выбрал бы мать своих детей».

Мужчина исходит из того, что мать его воспитала и должна отпустить. На этом ее ведущая роль в его жизни заканчивается, и дальше он сам вправе выбирать свой путь и нести за это ответственность. Даже если мать считает женитьбу сына ошибкой, она обязана принять и уважать этот выбор.

Однако если свекровь не найдет взаимопонимания с невесткой, она останется в одиночестве, да и мужчина, скорее всего, не выиграет от разлада с близким человеком.

«ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО!»

Пожалуй, самой желанной для женской половины семьи можно считать ситуацию, где мужчина готов к пониманию отношений между женой и матерью, не устраняется от конфликта, а помогает найти общий язык.

«Вот уже два года я помогаю своим женщинам. наладить хорошие отношения, и достаточно успешно, — делится Никита (29 лет). - Поначалу было много взаимных обид, и тогда мне буквально пришлось выслушивать обе стороны. И это было полезно: оказалось, что они во многом просто неправильно понимают друг друга. Я, как человек, который хорошо знает обеих, помогаю, даю советы — что сказать, что подарить, чего избегать в отношениях и разговорах. Через меня гасится большая часть конфликтов, и это правильно. Так что я у них в роли дипломата».

В этой ситуации мы видим, что муж не игнорирует тревожные сигналы от жены и матери, старается вникнуть в суть каждого конфликта, помогает им лучше узнать и понять друг друга. Это довольно успешный путь. Однако важно понимать, что таковой выбор должен быть добровольным. Мужская психика устроена иначе, чем женская. Мужчина не может на постоянной основе вникать в мелкие бытовые обиды и раздоры. Да и женщинам не стоит слишком часто втягивать его в свои разборки, ведь настоящее место мужчины — на внешних рубежах.

Иногда мы неожиданно открываем дверь в прошлое. Например, когда во время генеральной уборки или переезда находим вещи, которыми пользовались наши родители, бабушки и дедушки. Вот какие советские предметы до сих пор не потеряли своей актуальности.

МЕХАНИЧЕСКАЯ МЯСОРУБКА

В советские годы мясорубка была у каждой уважающей себя хозяйки. С ее помощью не только делали фарш, но и пропускали тесто для макарон, а при наличии специальных насадок можно было приготовить фруктовые пюре и печенье. Самыми качественными считались мясорубки из чугуна, поскольку они не ломались. Чугун, использованный для их производства, был безопасен для здоровья, так как соответствовал всем экологическим стандартам.

ФОРМА ДЛЯ ЛЕПКИ ПЕЛЬМЕНЕЙ

Тяжелая металлическая круглая форма с отверстиями, найденная в закромах, может сэкономить время при лепке пельменей. За 5-10 минут вас получится слепить 37 домашних пельменей.

• **Советская форма для лепки пельменей также подойдет для приготовления вареников с творогом или картошкой.**

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ВАФЕЛЬНИЦА

У некоторых хозяек было сразу две вафельницы: одна предназначалась для орешков со сгущенкой и нагревалась на плите, другая работала от электричества и пекла тонкие вафли. Их сворачивали в трубочки и начинали вареной сгущенкой или кремом.

Электрическая советская вафельница до сих пор используется хозяйками: вафли в ней получаются тонкими, пропекаются равномерно, не пригорают.

ГЕЙЗЕРНАЯ КОФЕВАРКА

В наше время продолжают выпускать гейзерные кофеварки, схожие по дизайну и принципу работы



ЦЕННЫЕ ВЕЩИ ИЗ СССР

Эти вещи можно выгодно продать любителям старины либо использовать самостоятельно — многие из них работают не хуже современных аналогов.

с советскими кофейниками. Вода закипает и под давлением пара проходит через отсеки с кофе.

Интересно, что их производство началось в 1960-е годы, и первая советская кофеварка была точной копией итальянской алюминиевой «Мока Экспресс» (фирма «Биалетти»). Позднее ассортимент расширился, на рынке появились стеклянные и керамические, из нержавеющей стали кофейники.

• **Самый вкусный кофе получается в кофеварке из нержавеющей стали - он не имеет посторонних запахов.**

ЧУГУННАЯ СКОВОРОДА

Советские чугунные сковороды выглядят непривлекательно, да и по весу слишком тяжелые. Зато они отличаются высокой термостойкостью. За счет того, что тепло равномерно распределяется по всей поверхности посуды, риск пригоревшего ужина сводится к минимуму.

ПЛЕНОЧНЫЙ ФОТОАППАРАТ «ЗЕНИТ»

Несмотря на разнообразие фильтров и приложений для смартфонов, имитирующих пленочную съемку, фотографии в стиле винтаж лучше всего получаются с помощью техники прошлых времен. Советский пленочный фотоаппарат «Зенит» выпускался в период с 1952 г. по 1956 г. и был дефицитным.

МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПРОИГРЫВАТЕЛЬ

Виниловые пластинки снова в моде, некоторые современные исполнители выпускают их для ценителей ретро. Дизайнеры и вовсе уверены: музыкальный проигрыватель может придать особый шарм гостиной и стать интересным фоном для винтажной съемки (например, на пленочный фотоаппарат «Зенит»). Так что самое время достать с антресолей граммофон или патефон и поставить его на самое видное место в доме.

ГДЕ ХРАНИТЬ БЕСПОЛЕЗНЫЕ, НО ДОРОГИЕ СЕРДЦУ ПРЕДМЕТЫ?

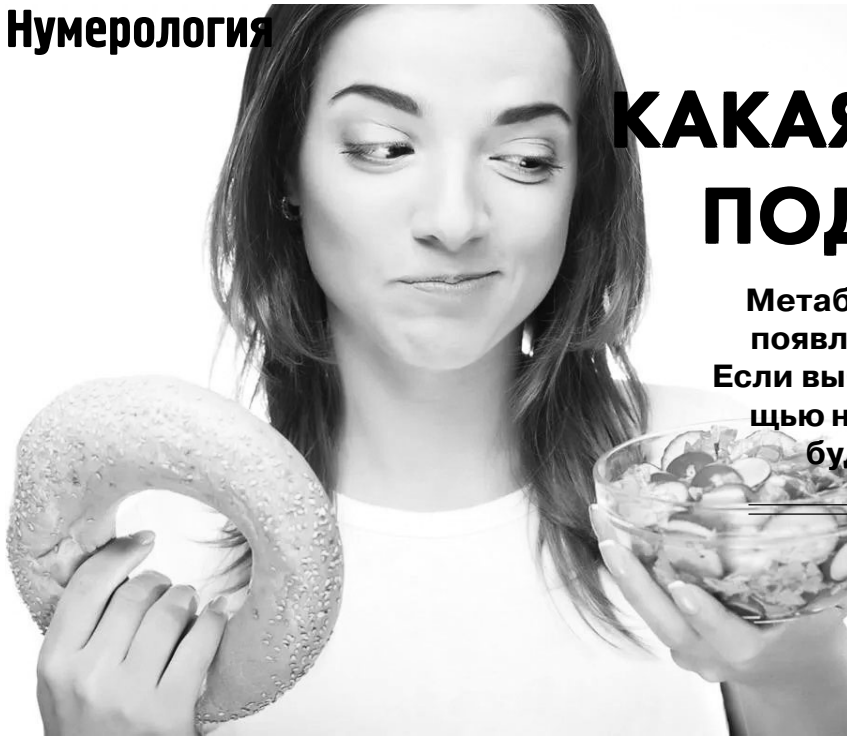
В гараже. Этот способ хранения для ценителей романтики. Гараж, где вместо машины стоят коробки со старыми вещами, превращается в музей антиквариата.

На даче. Статуэтки, ракушки, детские игрушки станут украшением дачного интерьера.

Полочка для раритета. Выделите в квартире полку под стеклом и расставьте винтажные предметы. Чтобы это не испортило дизайн интерьера, их количество должно быть минимальным. А главное — каждая вещь должна иметь свою историю, быть напоминанием о каком-то событии из вашего детства или молодости ваших родителей.

КАКАЯ ЕДА ВАМ ПОДХОДИТ?

Метаболизм зависит от даты появления человека на свет. Если выбирать продукты с помощью нумерологии, здоровье будет более крепким.



Правильный выбор еды поможет улучшить самочувствие, повысить энергетический потенциал и привести в норму психоэмоциональное состояние. При этом жестко следовать списку рекомендованных продуктов необязательно - достаточно питаться таким образом 2-3 раза в неделю.

ПРОСТЫЕ РАСЧЕТЫ

Допустим, вы родились 10 февраля 1975 года (10.02.1975). Последовательно складываем все числа, входящие в эту дату: $1 + 0 + 0 + 2 + 1 + 9 + 7 + 2 = 22$. Теперь получившее двузначное число сворачиваем по нумерологическим правилам до однозначного: $2 + 2 = 4$.

Остается изучить список самых полезных продуктов для этого числа и скорректировать свой рацион.

1 Меню для «единицы»: мед (каждый день!); апельсины, мандарины, лимоны, морковь, абрикосы, желтые яблоки и груши; тыква, кабачки, кукуруза в початках; подсушенные семечки подсолнуха, миндаль; кукурузная крупа; пряности - имбирь, мускатный орех, лавровый лист, гвоздика. Почаще готовьте «энергетический» салат из сырой тертой тыквы и моркови, заправленный кукурузным маслом холодного отжима.

2 Меню для «двойки»: любые сорта капусты, огурцы, репа, картофель, редька, редис; дыня, ананас, яблоки сорта «Белый налив», виноград светлых сортов; кисломолочные продукты; льняное семя,

подсушенное на сковороде без масла. Самый важный овощ для «двоек» - капуста. Ее можно употреблять в сыром, тушеном, отварном виде.

3 Меню для «тройки»: свекла, помидоры, красный болгарский перец, лук, чеснок, хрен; гранат, красный виноград, красные яблоки, свежий инжир, клубника; масло - рапсовое, оливковое первого отжима; приправы - все виды перца, имбирь, горчица.

В качестве энергетической подпитки подойдет разбавленный гранатовый, калиновый или свекольный сок.

4 Меню для «четверки»: слегка подсушенные семечки и орехи, морковь, морская капуста, оливки, петрушка, укроп, кинза, эстрагон; всевозможные крупы; цельно-зерновой хлеб, овсяные лепешки; грибы в любом виде.

Хлеб и изделия из белой рафинированной муки лучше вообще исключить из рациона: для здоровья «четверок» он особенно вреден. Перед сном пейте отвар мяты.

5 Меню для «пятерки»: баклажаны, свекла, черные оливки; ежевика, черная смородина, черника, малина, вишня, виноград темных сортов, свежий инжир, сливы и чернослив; фасоль темных сортов; приправы - шафран, мускатный орех, гвоздика, базилик.

Баклажаны полезны в любом виде. Их можно даже высушить и перемолоть - получится отличная приправа для супа и вторых блюд.

6 Меню для «шестерки»: греча, коричневый рис; свежий инжир, голубика; цукини, кабачки, помидоры, огурцы, листовой салат, корень сельдерея; бобовые; финики, зеленые яблоки, груши, арбуз, дыня, абрикос, айва; оливковое масло; приправы - кардамон, корица, гвоздика, ваниль, смесь перцев. Греча и коричневый рис должны составлять половину дневного рациона. При переутомлении повысит работоспособность и сделает ум ясным какао-напиток. Пить его следует без сахара и без молока, с добавлением ванили.

7 Меню для «семерки»: грибы в любом виде, особенно темные (например, грузди или свинушки); авокадо, шпинат, листья и стебли сельдерея; ананас, грейпфрут, яблоки, груши, гранат, зеленый крыжовник.

После еды «семеркам» полезно выпивать стакан кислого свежесжатого сока (яблочного с добавлением лимона, клюквенного, гранатового).

8 Меню для «восьмерки»: кисломолочные продукты - кефир, натуральный йогурт с добавлением нарезанных фруктов, айран, творог, мягкие сорта сыра, брынза; клубника, зеленые яблоки, бананы, черешня, вишня, клубника, черная смородина, морская капуста; ржаной бездрожжевой хлеб. Не забудьте про рыбу, в том числе слабосоленую - два раза в неделю.

9 Меню для «девятки»: рыба и любые морепродукты (но не жареные), рыбья икра разных видов, морская капуста; огурцы, цветная капуста, брокколи, листовой салат, оливки; свежесжатые соки из кислых яблок, цитрусовых; оливковое масло; напиток из цикория без добавления сахара.

С наступлением весны «девяткам» рекомендуется включить в меню щавель.

ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

На кладбище, кроме меня, не было ни души, и выйдя из тенистой аллеи на открытую поляну, я стал рассматривать скромные памятники, возвышавшиеся над густой зеленой травой.

С вниманием смотрел я на все новые могилы, пока не остановился перед одной из них, находившейся в самом отдаленном углу кладбища, под самой стеной. На скромном монументе была очень краткая надпись, но я тотчас понял, чьи бранные останки покоились под этой мраморной плитой.

Памяти Д. В.,

умершего 19 декабря 1833 года.

«Боже, помилуй мя грешного!»

Я все еще смотрел на эту надгробную надпись, как вдруг услышал шепот женского платья; я обернулся, и увидел мою милую, мою дорогую Маргариту. Она была очень бледна, задумчива, но в ее лице было что-то ангельское, и оно мне показалось прелестнее и восхитительнее, чем когда-либо. Она вздрогнула, увидев меня, но не упала в обморок, только побледнела еще больше и схватилась обеими руками за сердце, как бы желая удержать его тревожное биение.

Я протянул ей руку, она оперлась на мое плечо, и мы долго ходили взад и вперед по узкой тропинке, пока совершенно не стемнело и последний отблеск света не погас на небе. Как я ни старался доказать ей, что преступление ее отца ни мало не составляло преграды, которая могла бы разлучить нас навсегда, я не мог побороть ее решимости; тогда я стал говорить ей о своей разбитой, погибшей жизни, и тогда я увидел, что ее твердость поколебалась.

— Я желаю только твоего счастья, Клемент, — сказала она, — но я боюсь соединить неразрывными узами мою жизнь с твоей; подумай о моем несчастном прошлом. Подумай о позоре иметь такую жену; что скажешь ты в ответ тем, кто спросит имя твоей жены?

— Я скажу им, что у нее нет имени, кроме того, которое она сделала мне честь принять от меня. Я скажу, что она — благороднейшая, лучшая из женщин, что ее прошлое представляет героическую повесть преданности и любви, которой нет ничего равного!

На другое утро я отправил телеграмму моей матери, и вечером она уже прижимала к своему сердцу свою будущую дочь. Долго сидели мы вдвоем в эту благословенную ночь, в маленькой мрачной хижине, на пустынном морском берегу.

Маргарита рассказала нам подробно, как искренно раскаялся ее отец.

— Да, Клемент, не было раскаяния чистосердечнее его, — говорила она, как бы боясь, что мы не поверим, что-

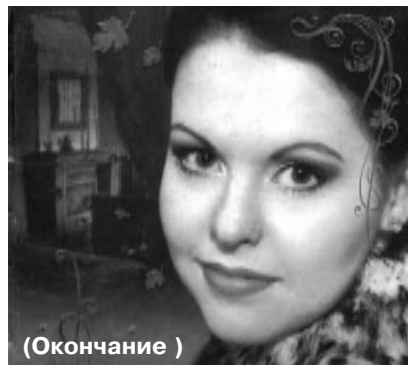
бы такой закоренелый злодей мог действительно раскаяться. — Мой бедный отец... Мой бедный, несчастный отец! Да, Клемент, несчастный! Ты не должен забывать, что с самого начала с ним поступил несправедливо, подло тот самый человек, который после был убит. В первое время, когда мы переехали сюда, он только и думал что об этом и смотрел на свое преступление глазами дикого, который считает месть справедливым возмездием, священным делом, предписанным его языческой религией. Постепенно я успела навести его на другие мысли, и кончилось тем, что он стал думать о Генри Дунбаре только как о товарище, друге своей молодости, стал вспоминать счастливые времена их дружбы до роковой подделки векселей. Мысль о его старом господине уже не возбуждала в нем дикой злобы, он стал с нежностью говорить о нем, и с той минуты началось его раскаяние. Он стал сожалеть о том, что сделал, и как сожалеть! Слова не могут передать всей глубины этого страшного горя! Клемент, дай Бог, чтобы ты никогда не видел жестоких мук, неописанных терзаний преступной души! Бог милостив! Если бы мой бедный отец был схвачен и повешен, он умер бы ожесточенным, нераскаянным грешником. Милосердый судья сжалился над ним и дал ему время раскаяться!»

ЭПИЛОГ, ПРИБАВЛЕННЫЙ КЛЕМЕНТОМ

ОСТИНОМ СЕМЬ ЛЕТ СПУСТЯ

«Мы с женой и двумя детьми гостим в Модслей-Аббэ у сэра Филиппа и леди Джослин, которые живут попеременно то в Роке, то в Аббэ. Леди Джослин очень полюбила мою жену, не имея ни малейшего понятия о ее грустном прошлом; она стала теперь, кажется, еще прелестнее, чем прежде, и счастлива как только можно; муж обожает ее, а все соседи преклоняются перед ней с уважением, бедные ее благословляют. Я вижу ее теперь из окна, как она сидит под тенью ветвистого дуба, держа на руках своего двухлетнего ребенка. Рядом с ней сидит моя жена, а немного подальше на лужке юный Филипп Джослин, возвратившийся из Итона на каникулы, возит на своей хорошенькой лошадке моего пятилетнего сынишку, оглашающего воздух своим веселым смехом.

Мы все счастливы, очень счастливы. Никакой самый пытливый глаз не прочтет в веселом, счастливом лице Маргариты несчастную повесть ее юности. Для нее наступила новая жизнь, новое существование, как жены и матери. У нее нет времени вспоминать о роковом прошлом, и ни один из слуг в Модслей-Аббэ, стара-



(Окончание)

ющихся наперебой услужить прелестной красавице, не подозревает, что она — дочь убийцы Генри Дунбара.

Мы все счастливы. Тайна истории моей жены скрыта в глубине наших сердец — это роковая страница в мрачных летописях человеческих преступлений останется навеки неизвестна миру. Винчестерское убийство забыто всеми наравне со столькими другими преступными делами, остающимися неразгаданной тайной. Если когда и упоминают в разговоре имя Джозефа Вильмота, то обыкновенно предполагают, что он уехал в Америку, а есть даже такие, кто уверяет, что сами его там видели.

Мать моя хозяйничает в нашем доме, и в течение семи лет не случилось ни малейшей неприятности, которая бы возникла из-за этого обстоятельства. На красивой вилле в Клапгаме с утра до вечера раздаются веселые голоса детей, пение канареек, лай собачонок, шум, гам, смех. Мы прибавили с одной стороны дома пристройку для детских, а с другой для симметрии устроили оранжерею по образцу моего старшего товарища в фирме, мистера Балдерби. Дочери его очень полюбили мою жену и часто являются к нам на торжественные, как они называют, музыкальные вечера. Я нахожу, однако, что музыка, по мнению всех трех мисс Балдерби, должна заключаться в шуме: чем шумнее, громче, тем лучше.

Я люблю гораздо больше игру Маргариты, хотя девицы Балдерби всегда готовы исполнить для моей забавы сколько угодно пьес Мендельсона или Баха. Мне кажется, самые счастливые минуты в моей жизни, когда мы с Маргаритой сидим одни в теплый, летний вечер, тихо, почти шепотом обмениваемся мыслями, между тем пальцы ее, незаметно дотрагиваясь до клавиш, наполняют воздух, восхитительной мелодией, которая тонет в нем, как нежное дуновение летнего ветерка».

Мэри Элизабет Брэддон
(Конец).

Необычный гороскоп



СТРАНЫ И ГОРОДА – КАЖДОМУ СВОЕ!

Каждой стране присуще созвездие-покровитель, которое совпадает с тем или иным знаком. У вас бывало чувство, что вас тянет в какую-либо страну, хотя вы там ни разу не были до этого? Возможно, ваши созвездия-покровители совпадают!

ОВЕН

Побывать в Северной Венеции — шведской столице Стокгольме — для Овнов дело чести. Виды старинных домов и улочек, а также уютные маленькие ресторанчики и кондитерские не оставят их равнодушными.

ТЕЛЕЦ

Чехия — настоящий рай для жизнерадостных и любознательных Тельцов. Здесь каждый найдет, где побывать, чем заняться и что попробовать. Сделать ставки на скачках в Пардубице, понежиться в бассейне с минеральной водой в Карловых Варах (плюс дегустация местных сортов пива) и позаниматься винд- или кайтсерфингом на озере Липно — в этой стране любое из вышеперечисленных занятий доступно.

БЛИЗНЕЦЫ

Бурная натура Близнецов стремится на юг в теплую Испанию. Чего стоит только один Толедо — ее духовная столица. Кафедральный собор, украшенный шедеврами Гойи и Тициана, величествен-

ный королевский дворец Алькасар.

РАК

Ирландия, как магнит, в древние времена притягивала к себе завоевателей, а сейчас — туристов. Романтичные Раки будут счастливы проникнуться духом этой загадочной (как и они сами) страны, неспешно ходить пешком по улицам ее столицы — Дублина.

ЛЕВ

Лондон — настоящий имперский город, что, несомненно, понравится гордым Львам. Биг-Бен, Тауэр, Вестминстер, Букингемский дворец... «Глаз Лондона», самое большое в мире колесо обозрения, позволит за полчаса с высоты птичьего полета (смелости Львам не занимать) изучить эти и другие предметы гордости города.

ДЕВА

Представители этого знака стремятся сделать свой отдых нетривиальным и при этом экономным. Поэтому им непременно понравится

Хорватия. Парашютирование с гор, дайвинг в чистейших водах, верховая езда в конных центрах оставят множество впечатлений.

ВЕСЫ

Рожденные в разгар осени обожают отдых на природе в экологически чистой среде. А где самая чистая экология? В Финляндии! Ее красивейшие ландшафты — одни из самых девственных природных уголков Европы.

СКОРПИОН

Индонезия — Страна тысячи островов, раскинулась у экватора, от Малайзии до Австралии. Вот настоящий рай для тех, кто мечтает побыть в одиночестве, насладиться покоем и попытаться вникнуть в смысл бытия. Такое стремление часто возникает у Скорпионов, которым важно побыть наедине с собой.

СТРЕЛЕЦ

Общительные Стрельцы не любят тишины и бездействия. Им обязательно придется по душе шумный и оживленный Стамбул, который вошел в историю как легендарный и прославленный Константинополь — единственный в мире город, расположенный на двух материках.

КОЗЕРОГ

Трансильвания — «самый дикий и малоизвестный» уголок Европы, однако сюда приезжают тысячи туристов. Здесь серебрятся туманы карпатских ущелий, шумят ветры в основных кронах, дремлют затерянные в горах средневековые города, а готические замки хранят свои сумрачные секреты.

ВОДОЛЕЙ

В этом знаке сочетаются качества легкости и бесшабашности с чувством прекрасного. Водолеи находятся в постоянной охоте за чем-то новым, не терпят одиночества и очень любят свободу. Поэтому им подойдет по духу такая страна как Япония.

РЫБЫ

Этот знак наделяет своего носителя утонченным вкусом во всем, в том числе в еде. Рыбы — настоящие гурманы, которым интересно пробовать новые изысканные блюда. А какая кухня считается самой изысканной? Конечно, французская! Так что Франция — именно та страна, куда стоит направиться Рыбам. Местные кафе и рестораны запомнятся им надолго.

Перед тем как лечь на кушетку лэшмейкера (специалист, оформляющий ресницы и брови), обязательно сообщите ему свои пожелания: какую длину ресниц хотели бы, нужен ли вам объем, потребуется ли дополнительное окрашивание волосков, вам ближе натуральный или 3D-эффект. В зависимости от этого мастер порекомендует ту или иную процедуру.

НАРАЩИВАНИЕ

Ресницы для наращивания изготавливают из специального материала - моноволокна. Это микрополиэстеровые нити, которые по структуре похожи на человеческий волос. Такой материал отличается эластичностью, прочностью, насыщенным цветом. Существует пучковое и ресничное наращивание. Первое предполагает прикрепление к векам пучков из специальных волокон. Количество волосков в пучке обсуждается заранее.

✓ **Пучковое наращивание позволяет добиться «кукольного взгляда»: ресницы становятся вдвое длиннее и объемнее. Результат держится до 10-14 дней.**

Большой популярностью пользуется вторая техника. В данном случае волокна крепятся к ресницам, а не к коже. В результате ваши ресницы выглядят естественно, взгляд становится распахнутым. Такое наращивание нужно обновлять каждые 4 недели.

Первые три дня после процедуры не стоит посещать бассейн и сауну - это может привести к выпадению наращенных ресниц. Также придется отказаться от очищающих средств с содержанием масел (то же самое касается декоративной косметики). Во время нанесения крема для зоны вокруг глаз следите за тем, чтобы средство не попало на ресницы.

Не рекомендуется тереть искусственные ресницы руками и полотенцем. Желательно спать на спине, а не на животе — иначе утром вы заметите несколько ресничек на наволочке.

Раз в три дня расчесывайте волоски специальной силиконовой щеточкой. И не забывайте о ежемесячной коррекции. Самостоятельно снимать ресницы нельзя!

✓ **Отложить наращивание стоит при инфекционных заболеваниях глаз, кожных болезнях, астме, лечении гормональными препаратами, медикаментозной терапии антибиотиками.**

МАГНИТНЫЕ РЕСНИЦЫ

Для тех, кто хочет удлинить ресницы в домашних условиях, придумали магнитные волоски. В наборе есть лента, на которую крепятся пучки ресниц, пластиковый пинцет и специальная магнитная подводка.

Сначала нужно встряхнуть подводку и нанести вдоль роста ресниц. Через 2-3 минуты следует обновить слой подводки. Затем с помощью



ВОТ ЭТО ОБЪЕМ!

3 ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ РЕСНИЦ

Наращивание, ламинирование, использование магнитных волосков — популярные способы удлинить ресницы и придать им объем. У этих процедур есть плюсы и минусы, о которых стоит знать.

пинцета ленту с пучками накладывают на веко (начиная с внутреннего уголка), чтобы добавить природным ресницам объем, а взгляд сделать распахнутым.

Такие ресницы выпускаются в трех вариантах: короткие - для эффекта натурального макияжа, длинные - для «кукольного» взгляда, объемные - для тех, кто хочет получить результат, максимально приближенный к наращиванию. Магнитные ресницы можно носить в течение трех месяцев. Затем обязательно сделайте перерыв (иначе появляется риск натирания роговицы).

Если вы не использовали искусственные реснички ранее, то, скорее всего, первые 3-5 дней будете испытывать дискомфорт.

ЛАМИНИРОВАНИЕ

Это косметическая процедура, в ходе которой мастер обрабатывает ресницы специальным составом. В результате волоски приподнимаются, становятся длиннее, завиваются. Ламинирование часто совмещают с окрашиванием. Изменение цвета волосков на несколько тонов делает их визуально

гуще, можно забыть о туши на 2-3 недели.

Данная процедура отличается от наращивания тем, что предполагает более естественный результат. Как правило, состав для ламинирования содержит кератин — это вещество проникает вглубь волосков, укрепляет и утолщает реснички.

Естественное обновление ресниц происходит примерно за три недели — это приводит к постепенному исчезновению результата ламинирования. Однако слишком часто проводить процедуру нельзя: со временем ресницы начинают деформироваться и ломаться. Может потребоваться восстановление специальными составами.

Лэшмейкеры рекомендуют следующую схему: сделали ламинирование - через три недели обновили результат, еще через три недели - взяли перерыв на 1-2 месяца. В течение суток после процедуры нельзя мочить глаза, использовать декоративную косметику и средства для демакияжа.

✓ **На искусственные ресницы не рекомендуется наносить тушь.**

КИШ ИЛИ ТАРТ?

Киш и тарт - открытые пироги, которые готовятся из песочного или слоеного теста. А вот начинка может быть любая — есть где разгуляться кулинарной фантазии!

Нередко говорят, что киш и тарт — одно и то же. Однако эти два пирога имеют отличия. Для киша обязательна заливка из сливок или сметаны, яиц и сыра. Для сладких вариан-

тов — взбитые сливки, сливочный сыр, суфле. Тарт готовится без заливки. Еще одно различие касается вопроса, на какое тесто класть начинку — на уже испеченное или на сырое. В принципе,

особой разницы нет. Но французские повара советуют: если тесто песочное, лучше его сначала испечь, а если слоеное, то можно ставить в духовку сырым вместе с начинкой.



ЯГОДНЫЙ ТАРТ

Понадобится для теста: мука - 250г, сливочное масло — 100 г, желтки — 2 шт., сахар — 1 ст.л. **Для начинки:** сыр «филадельфия» - 200г, сахарная пудра - 2 ст.л., сливки (33%) — 100 мл, клубника — 250 г, листики мяты для украшения.

Просейте муку, добавьте сливочное масло. Нарежьте кубиками, перетрите руками в крошку. Добавьте желтки, быстро замесите тесто, скатайте в шар. Уберите в морозилку на 15 мин. Тесто раскатайте в пласт, выложите в форму, сделайте бортики, дно наколите вилкой. Насыпьте горох или фасоль. Выпекайте при 180 градусах 20-25 мин. Горох удалите, форму остудите. Сыр взбейте с сахарной пудрой и холодными сливками до пиков. Выложите в форму. Ягоды тонко нарежьте и выложите сверху. Украсьте мятой.

КИШ С ГРИБАМИ И БАЗИЛИКОМ

Понадобится для теста: мука - 200 г, сливочное масло — 100 г, вода — 50 мл, соль — 1 щепотка. **Для начинки:** шампиньоны - 100 г, помидоры черри — 5 шт., базилик - 1 пучок, сыр — 150 г, сливки — 100 мл, яйцо — 1 шт., соль, черный перец — по вкусу, сливочное масло для жарки.

Просейте муку с солью. Натрите замороженное сливочное масло и перетрите в крошку. Добавьте воду, замесите тесто. Раскатайте в пласт, сверните в рулет. Уберите в морозилку на 20 мин. или в холодильник на 40 мин. Раскатайте тесто в круг по размеру формы, бортики.

Шампиньоны тонко нарежьте. Обжарьте на масле 5-7 мин., посолите, поперчите. Помидоры разрежьте пополам, базилик разделите на листочки. Сыр натрите на мелкой терке, вбейте яйцо, влейте сливки. Выложите половину заливки в форму, добавьте грибы, зелень и помидоры, сверху — вторую часть заливки. Выпекайте при 180° 30-35 мин.



КИШ С РЫБОЙ

Понадобится для теста: мука — 400 г, сметана - 200 г, сливочное масло — 200 г, сода — 0,5 ч.л. **Для начинки:** филе красной рыбы (любой) — 300 г, брокколи — 1/2 вилка, помидоры — 2 шт., петрушка - 1 пучок, соль, черный перец — по вкусу. **Для заливки:** яйца — 3 шт., сметана — 200г, сыр — 150 г.

Сливочное масло размягчите. Добавьте сметану и соду. Просейте муку, быстро замесите тесто. Скатайте в шар, уберите в холодильник на 1 ч. Тесто раскатайте в пласт, выложите в форму, сделайте бортики, дно наколите вилкой. Выпекайте при 180° 10 мин.

Брокколи опустите в кипяток на 2 мин., мелко нарежьте. Рыбу нарежьте мелкими кусочками. Помидоры нарежьте крупными кубиками. Петрушку измельчите. Ингредиенты соедините, добавьте соль, перец, перемешайте, выложите в форму.

Для заливки натрите сыр на крупной терке. Добавьте яйца, сметану, соль и перец, взбейте до однородности, залейте пирог. Выпекайте при 180° 30-40 мин.



КАК ПРИГОТОВИТЬ ИДЕАЛЬНУЮ НАЧИНКУ

Главный секрет киша — нежная, тающая во рту начинка. Чтобы она получилась именно такой, выбирайте мягкие или полутвер-

дые сыры, а запекать пирог нужно при температуре 160-180°, не выше. В противном случае сливки, (молоко, сметана) быстро

свернуться и превратятся в комочки.

Подавать киш можно как горячим, так и холодным, что делает это блюдо идеальным для пикников, перекуса и посиделок с друзьями.

Кошачий мозг во многом похож на человеческий. Он также состоит из лобной, височной, затылочной и теменной долей, белого и серого вещества. Исследователи из США пришли к выводу: кошки способны запоминать информацию.

* За память питомца ответственны нейроны, которые находятся в сером веществе мозга. Каждый из них хранит часть воспоминаний, и при определенных обстоятельствах кошка вспоминает пережитый опыт.

КАК КОТ ЗАПОМИНАЕТ ИНФОРМАЦИЮ

Считается, что кратковременная память лучше у кошек, чем у собак. Так, котик способен удерживать в голове небольшой объем информации в течение 16 часов, а собаки — в течение 5 минут.

Интересно, что мнения ученых о долговременной памяти кошек разделяются. Одни считают, что животное помнит некоторых людей и места, где оно бывало, всю жизнь. Исследователи из Канады уверены: в возрасте от 2 до 7 недель питомец запоминает информацию особенно хорошо. Место рождения и запах матери — это первые воспоминания котенка, которые остаются с ним на долгие годы. Другие склонны думать, что в памяти кошек задерживаются лишь яркие эмоции — вкусный корм, удобная лежанка, игрушка. Негативные эмоции тоже считаются. Например, кот может хорошо помнить ненавистную ветеринарную клинику. Именно поэтому он начинает истошно мяукать и грызть переноску, заметив дверь учреждения.

Сторонники теории о том, что человеку так и не удалось приручить свободолюбивое животное, настаивают: котики живут с нами только из-за удобства и готовы променять своего хозяина (то есть забыть его) при первой возможности на более комфортные условия.

✓ **Есть породы, максимально привязанные к человеку, — рэгдолл, мэйн-кун, бурманская и т.д. Они даже могут заболеть, когда хозяин покидает их надолго.**

ЧТО ГОВОРЯТ ЗООПСИХОЛОГИ

Зоопсихологи считают, что кошка запоминает человека в том случае, если он занимает в ее жизни большое место. Такой хозяин обычно ежедневно находится рядом с питомцем, котик охотно идет к нему на колени, спит с ним в одной постели и мяукает под дверью ванной комнаты, когда любимый человек отлучается, чтобы принять душ.



ЧТО ПОМНЯТ КОШКИ?

Многие хозяева кошек интересуются: «Если я уеду на несколько недель, как быстро питомец забудет меня?» Вот что об этом говорят ученые.

Если же питомец не замечает вас, когда вы дома, то, скорее всего, не заметит и вашего отсутствия. Ну, если только вы не были источником неприятных эмоций и наказаний (но разве вам нужна такая память?).

«СКУЧАЮ ПО ТЕБЕ, ХОЗЯИН»

Предположим, котик выбрал вас на почетную роль «своего человека». А значит, он будет бродить по квартире, заглядывая во все комнаты в надежде увидеть вас, пока вы на работе, в командировке или в отпуске.

✓ **Нормальное поведение для скучающего питомца — найти вашу одежду и улечься на ней поудобнее. Привычный запах хозяйина успокаивает котика.**

Некоторые тревожные владельцы животных, уезжая надолго, включают домашнему любимцу запись собственного голоса. Таким образом они надеются снизить проявления стресса у кота, оставшегося дома в одиночестве. И, оказывается, это вовсе не бесполезная мера. Японские ученые провели эксперимент, исследуя поведение двадцати кошек разных пород и возрастов. Оказалось, что те реагируют на голоса владельцев.

В ходе эксперимента питомец, который слышал запись от своего хозяина, поворачивал голову на звук, и зрачки его глаз расширились. Можно было сделать вывод, что свободолюбивым животным не все равно, кто к ним обращается, и они

способны узнать голос любимого человека из тысячи других.

НАБЛЮДЕНИЕ И ПОДРАЖАНИЕ

В Америке ученые провели ряд экспериментов, чтобы доказать: кошки способны не только запоминать информацию, но и затем использовать ее в повседневной жизни. Например, в Интернете можно найти видеоролики о котиках, которые самостоятельно открывают дверь в комнату (прыгают на ручку), включают/выключают свет или достают пачку корма из кухонного шкафчика.

Питомец может наблюдать за хозяином и копировать его поведение, чтобы достичь желаемого. Причем, чем моложе котик, тем активнее работает его мозг в этом направлении.

С возрастом память домашнего любимца ухудшается, не исключена когнитивная дисфункция. В таком случае животное может начать плохо ориентироваться в пространстве, ходить мимо лотка (не для того чтобы позлить вас, а из-за возрастных изменений), демонстрировать антисоциальное поведение. Например, прежде ласковый и любопытный кот прячется от хозяина под диваном и проявляет агрессию. Владельцу ничего не остается, кроме как принять новую реальность.

✓ **Кошки, как и собаки, обычно выбирают себе одного хозяина и относятся к нему с особой любовью**



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МИКРОБОВ В ДОМЕ?

Ежедневно мы контактируем с большим количеством бактерий и микробов, которые живут... у нас дома! Пора узнать врага в лицо и продумать тактику поведения.

Большинство из нас считает самым грязным местом в доме ободок унитаза. В этом есть доля истины. Тем не менее опасными являются и множество других мест и предметов. Пульт от телевизора. Мы слишком часто берем его в руки, а они могут быть грязными, салными, мокрыми. При этом в пульте множество мелких отверстий и выемок, куда может попадать грязь. Чтобы избежать этого, попробуйте надеть на пульт целлофановый

пакет. Меняйте его время от времени на новый. **Губка для мытья посуды.** Ее желательно менять раз в неделю: на губке из-за постоянной сырости микробы размножаются с удвоенной скоростью. Компьютер, ноутбук. На экране оседает пыль, клавиатура пачкается из-за постоянного контакта с руками. Вот почему раз в неделю рекомендуется протирать экран чистой салфеткой (лучше специальной, для оргтехники), а клавиату

туру вытряхивать (аккуратно!) избавляя от крошек и прочих загрязнений.

Разделочная доска. Прежде всего, на кухне их должно быть несколько — для мяса (обязательно отдельная), овощей и фруктов, хлеба и сдобы и т.д. В продаже можно найти симпатичные, заранее промаркированные, наборы. Если у вас деревянная доска, раз в 1-2 недели посыпайте ее крупной поваренной солью, а сверху протрите половинкой лимона. Потом останется лишь сполоснуть доску. **Вентиляционная решетка.** Она обязательно должна быть в ванной комнате, а также в кухне. Из-за потока воздуха на решетке собирается пыль и грязь. Минимум раз в полгода рекомендуется полностью снимать ее и мыть в дезинфицирующем растворе. Можно выбрать более простой вариант - купить новую, благо стоят они недорого.

Зубная щетка. Менять ее рекомендуется каждые два месяца. Заболели (кашель, насморк, температура и т.д.)? Тогда после полного выздоровления замените щетку на новую, даже если 2 месяца еще не прошло. Также обратите внимание на стаканчик, в котором обычно хранятся зубные щетки. Он нуждается в промывании мыльным раствором — раз в 2-3 недели. Перед использованием чаще мойте щетку с мылом.

Раковина на кухне. Чего мы только в ней не моем! Но и самой раковине нужен особый уход. Желательно раз в день, вечером, когда приготовление пищи и мытье посуды уже завершены, вымыть раковину с небольшим количеством дезинфицирующего средства. То же самое касается тканевых салфеток. Кстати, их должно быть как минимум две: одна для стола, другая для раковины.

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 Суrowa
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 №19

СКАНВОРД НА СТР. 15

Т	О	З	Т	П	П
К	Р	Е	С	Л	О
У	Ё	Н	А	Р	У
А	П	О	Л	И	Д
Т					
П	Е	Р	С	Т	
М	Я	С	О		
Е	Д	О	К		
Л	Р	Л	Э		
В	Я	З	А	Н	И
Е	И	О	Н	О	Р
К	А	Р	А	В	А
Р	О	К			
К	М				
Б	А	Л	Е	Т	
А	У				
Л	И	В	И	Я	
Г	Л	А	З	О	В
Л	Б	Е	Д	А	Р
К	У	М	А	Р	И

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

МЕКСИКАНСКИЙ САЛАТ С ФАРШЕМ

Оливковое масло 2 ч. ложки, говяжий фарш 450 г, перец чили молотый 1 ч. ложка, кумин молотый 1 ч. ложка, паприка копчёная молотая 1 ч. ложка, чеснок сушёный молотый 1 ч. ложка, соль по вкусу, вода 120 мл, листовой салат 1 пучок, петрушка свежая по вкусу, помидоры черри 200 г, авокадо 1 штука, фиолетовый лук 1/2 штуки, консервированная или варёная фасоль 200 г.

В сковороде на среднем огне разогрейте масло. Выложите фарш, разомните его лопаткой и жарьте 5 минут. Добавьте перец чили, кумин, паприку, чеснок, соль и воду. Доведите до кипения. Готовьте под крышкой на слабом огне ещё 5–7 минут. Слегка остудите. Нарвите листья салата и петрушку. Нарежьте помидоры, мякоть авокадо и лук. Смешайте эти ингредиенты с фаршем и фасолью.

ЧЕЧЕВИЦА С ГРИБАМИ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ

Красная чечевица 85 г, вода 450 мл, лук репчатый 1/2 штуки, чеснок 4 зубчика, морковь 1 штука, свежие шампиньоны или другие грибы 250 г, растительное масло 2 ст. ложки, перец красный хлопьями 1/4 ч. ложки, резаные помидоры в собственном соку 500 г, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, зелень по вкусу.

Промойте чечевицу. Выложите в кастрюлю с 200 мл воды. После закипания варите около 15 минут. Мелко нарежьте лук, чеснок, морковь и грибы. В глубокой сковороде разогрейте масло. Обжаривайте лук, чеснок и красный перец 2–3 минуты до появления аромата. Добавьте морковь и готовьте до мягкости. Вмешайте грибы и нагревайте, постоянно помешивая, до выпаривания жидкости. Добавьте помидоры и 250 мл воды. Доведите до кипения и готовьте на слабом огне 10 минут. Вмешайте чечевицу и тушите ещё 5 минут. Снимите блюдо с огня. Посолите и поперчите. Посыпьте зеленью.

ПОРТОКАЛОПИТА — ГРЕЧЕСКИЙ АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты для сиропа: апельсин 1 штука, сахар 270 г, вода 400 мл, корица 1 палочка. Ингредиенты для пирога: тесто фило 450 г, растительное масло 300 мл + для смазывания, большой апельсин 1 штука, сахар 250 г, яйца 4 штуки, натуральный йогурт 200 г, апельсиновый сок 300 мл, ванильный экстракт 1 ч. ложка, разрыхлитель 4 ч. ложки.

Срежьте с апельсина широкие полоски цедры, не затрагивая белую часть. В сотейнике смешайте сахар и воду, добавьте корицу и цедру. Помешивая, доведите сироп до кипения. Проварите его 5–10 минут до загустения, затем удалите корицу и цедру, полностью остудите. Листы теста фило разделите и оставьте при комнатной температуре на 20–30 минут, чтобы они полностью высохли. Раскрошите их руками. Разогрейте духовку до 180 °С. Прямоугольную форму для выпечки смажьте растительным маслом. Мелкой тёркой снимите цедру с апельсина. В большой миске соедините масло, сахар и яйца, взбейте миксером до однородности. Добавьте к яичной массе йогурт, апельсиновый сок, цедру, ванильный экстракт и разрыхлитель, ещё раз взбейте. Помешивая, частями всыпьте к жидким ингредиентам измельчённое тесто фило. Тщательно перемешивайте тесто венчиком. Вылейте тесто в форму. Выпекайте пирог 40–50 минут в разогретой духовке до золотистого цвета. Полейте горячий пирог холодным сиропом, остудите выпечку и поставьте в холодильник на 3–4 часа.

ОРЕХОВЫЕ БАТОНЧИКИ С ШОКОЛАДОМ И КАРАМЕЛЬЮ

Сливочное масло 200 г, сахар 1 стакан, мёд 1 ст. ложка, вода 3 ст. ложки, орехи 1 стакан, тёмный или молочный шоколад 200 г.

В кастрюле с толстым дном растопите масло. Добавьте туда сахар, мёд и воду. Варите, пока смесь не приобретёт карамельный цвет. Затем закиньте измельчённые орехи, хорошо размешайте и вылейте в прямоугольную форму. Оставьте карамель остывать. Когда её поверхность станет плотной, вылейте сверху расплавленный на водяной бане или в микроволновке шоколад. Разрежьте остывшую плитку на кусочки и отправьте в холодильник.

