

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСТА

№37

сентябрь 2019

цена:

1,5 лари

**Выбираем
блендер**

стр. 39

Дача

осенью

стр. 40

Ревность

и верность

стр. 19

**Лунный календарь
на сентябрь**

стр. 32

Юлия Меньшова

Она сама!

стр. 20-21

Джессика Альба

“Я горжусь своим браком”

стр. 16-17

Как скрыть полные руки?

С возрастом у многих полнеют руки. Но, если вы наденете определенные вещи, сможете легко замаскировать эту проблему.



Существуют легкие, удобные блузки и топы, которые корректируют фигуру и при этом позволяют коже дышать в летние месяцы. Добавьте их в свой гардероб, и вы будете неотразимы.

Шифон и другие полупрозрачные ткани визуально уменьшают объемы. Кстати, это правило касается не только классических блузок. Чуть расклешенные рукава рубашки или кофты также позволяют скрыть лишний объем.

Полные руки будут казаться стройнее, если вы наденете **блузку с открытыми плечами** и принтом в виде вертикальной полосы. Драпировка скроет нежелательный объем, а открытые плечи смотрятся очень сексуально! Обратите внимание и на **блузу с летящим краем**, когда рукав является фактически одним целым с самой вещью.

Топы с прорезями на плечах визуально делают фигуру стройнее, чем она есть на самом деле. Также советуем выбирать **асимметричные топы**: припущенный с одного плеча рукав или волан скрадывает лишний объем.



Снимите это немедленно!



Очки со стразами

Отдайте предпочтение солнцезащитным очкам без украшений в виде страз: они способны удешевить даже самый стильный образ. Если вы обладательница квадратной формы лица, вам подойдут очки-бабочки, для овального лица выбирайте авиаторы. Барышням с круглой формой лица подойдут очки «кошачий глаз».



Летние сапоги

Несколько лет назад летние сапоги были в тренде - кружевные, замшевые, кожаные. Но они не держат форму, а спустя пару дней носки превращаются в растоптанную бесформенную обувь. Так что скажите им твердое нет. Сделайте выбор в пользу сандалий на грубой подошве или босоножек на платформе.

СТАЛО ИЗВЕСТНО, С КЕМ ТАЙНО ВСТРЕЧАЕТСЯ ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН

50-летняя Дженнифер Энистон наконец-то окончательно пришла в себя после болезненного расставания со своим супругом номер два — Джастином Теру. Более того, она уже начала встречаться с новым мужчиной, причем, на этот раз, не из мира шоу-бизнеса. Об этом сообщило австралийское издание NW.

ных оно время не тратит. Ведь гонорар за самое первое свидание с потенциальным избранником обходится каждому из встречающихся в 750 тысяч долларов!

Но хотя эта сумма выглядит непомерно большой, Дженнифер решила довериться специалистам агентства и пока что не жалеет об этом.



Как удалось выяснить репортеру вышеупомянутого издания, Дженнифер закрутила роман с неким мультимиллионером, имя которого пока держит в тайне. А познакомились они при не вполне обычных, для такой звезды как Энистон, обстоятельствах — не на светском мероприятии и не на вечеринке у общих друзей.

Как удалось выяснить, некоторое время назад Дженнифер обратилось в некое агентство, специализирующееся на знакомствах в мире богатых и знаменитых. Это агентство, как утверждает, готово подобрать пару кому угодно, но на людей не слишком состоятель-

Любопытно, что репортеру NW удалось не только узнать о существовании нового бойфренда актрисы, но и проинтервьюировать его. «Она просто невероятная женщина. Ради нее я готов на все. Если бы она пожелала 10 детей, я согласился бы без колебаний. Я буду общаться с ней, как с королевой и хочу стать ее партнером до конца жизни. Со своей стороны, я обещаю абсолютную верность. Я, быть может, не так хорош собой, как ее первый муж Брэд Питт, зато в моем словаре просто нет такого слова, как «интрижка». И я хочу, чтобы воспоминания и о Питте, и о Теру навсегда стерлись из ее памяти!»



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ ЗАПУСТИЛА СВОЙ YOUTUBE - КАНАЛ



Одним видеоблоггером стало больше. Актриса Анджелина Джоли решила, что не стоит оставаться вне модного течения и решила направить его в благое русло.

Поклонники звезды предположили, что видеоролики, которые она планирует публиковать, будут связаны с ее работой в ка-

честве посла ООН. И действительно, актриса уже опубликовала два видео, которые связаны с ее гуманитарной работой. Один ролик был записан во время проведения Генассамблеи ООН в Нью-Йорке 2019 года, а второй на завтрак Women in Entertainment журнала Hollywood Reporter в 2017 году.

Шоу-бизнес

Джуд Лоу в первом тизере нового сериала

Телеканал HBO опубликовал тизер ранее анонсированного, а потому ожидаемого поклонниками сериала "Новый папа". Главные роли в котором сыграли актеры Джуд Лоу и Джон Малкович.

Сериал станет продолжением успешного проекта "Молодой папа" - телесериала про молодого

Папу Римского Ленни Беллардо. Во втором сезон место Папы займет Джон Малкович. Какая роль отведена Джуду Лоу пока не сообщается. В первом тизере актер предстал во всей своей красе, вернее, в исподнем. Помимо известных актеров, в съемках сериала участвовали певец Мэрилин Мэнсон и актриса Шерон Стоун.

Выпущен официальный трейлер "Джокер" от Warner Bros



Герой - злодей вселенной DC Comics персонаж популярный. Полнометражная картина, посвященная этому герою вызывает настоящий ажиотаж.

Постановщиком драматического триллера о главном враге Бэтмена выступил Тодд Филлипс («Мальчишник в Вегасе»).

Готэм, начало 1980-х годов. Будущий Джокер, а тогда еще неудачливый комедиант Артур Флек, возвращается в Готэм-Сити после долгого отсутствия, чтобы позаботиться о больной матери и реанимировать свою несложившуюся карьеру комика. Артур Флек ухаживает за больной матерью, которая с детства учила его «ходить с улыбкой». Он живет тише воды, ниже травы, ведя жизнь совершенно невзрачную, но честную. Неожиданно Флек узнает, что он каким-то образом связан с влиятельной семьей Уэйнов, один из членов которой

позже станет супергероем Бэтменом. Постепенно Флек создает себе образ мрачного клоуна и становится преступником по прозвищу Джокер, ужасным злодеем, который держит в страхе весь Готэм.

Помимо Феникса, роли в картине исполнили Зази Битц, Роберт Де Ниро, Брайан Тайри Генри, Брайан Коллен, Ши Уигэм, Фрэнсис Конрой, Гленн Флешлер, Бретт Каллен, Марк Марон, Дуглас Ходж, Джош Пэйс, Билл Кэмп, Джеймс Чиконе и другие.

В ближайшее время планируется представить фильм на трех кинофестивалях. Первым из них станет Венецианский Кинофестиваль, который состоится 7 сентября. Главную роль в фильме исполнил актер Хоакин Феникс. Артист признался, что во время работы над ролью ему пришлось изучать поведение психически неуравновешенных людей.

Названа самая высокооплачиваемая певица в мире



Журнал Forbes опубликовал рейтинг самых высокооплачиваемых певиц в мире. Список появился на сайте издания. Кто бы мог подумать, но первую строчку уверенно занимает Тейлор Свифт. За год она смогла заработать 85 млн. долларов. На второй

строчке, с небольшим отрывом, расположилась Бейонсе, ее годовой доход составил 81 млн. долларов. Третью строчку заняла Рианна, с доходом 62 млн. Также в первую десятку вошли Кэtti Пери, Дженнифер Лопес, Леди Гага, Пинк, Шакира.

Дженнифер Лопес появилась в платье от грузинского дизайнера

Американская певица и актриса Дженнифер Лопес появилась в мини-платье от известного грузинского дизайнера Дэвида Комы (Давида Комахидзе)

В Сети появились фотографии, на которых американская дива красуется в коротком платье молочного цвета. Наряд отлично подчеркивает фигуру Лопес, ведь певица придерживается здорового образа жизни. На фотографиях видно, что на платье есть черные прозрачные вставки, которые акцентируют внимание на тонкой талии Лопес.

Дженнифер Лопес выходит в свет в нарядах от Дэвида Комы не впервые. Недавно она снялась в своем клипе на песню Medicine в откровенном черном платье от грузинского дизайнера.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

У вас нет болезни Паркинсона?

1. Вытяните руки вперед и 6-7 раз быстро сожмите пальцы в кулак и разомкните. Если обе кисти работают одновременно, симметрично, то все в порядке. Даже если есть тремор, то его причиной является не болезнь Паркинсона, а другой недуг.

2. Признак болезни Паркинсона - сальная кожа на лице. Она появляется задолго до тремора, и, раз появилась, - жди паркинсонизма. Затем начинает страдать мимика - человеку становится трудно улыбнуться. Сначала поражаются мышцы лица, затем руки и ноги. Тремор - уже разгар болезни.

3. Болезни Паркинсона в основном подвержены пожилые люди. Кстати, она почему-то обходит стороной курильщиков. А исследование, длившееся около 30 лет, показало, что у тех, кто не любит пить кофе,

гораздо выше риск заболеть болезнью Паркинсона, чем у кофеманов.

4. Болезнь Паркинсона трудно поддается лечению. Медикаменты почти не помогают. Как помочь самому себе? Залейте 100 г шалфея 1 стаканом крутого кипятка, укутайте и настаивайте 8 часов. Принимайте настой по 1 чайн. ложке через час после еды, запивая молоком или киселем. Полезно через день принимать ванны с шалфеем: 300 г травы заварите 10 л воды, настаивайте полчаса. Ванну наполните сначала холодной водой, затем горячей и добавьте процеженный настой шалфея.

5. Ежедневно принимайте по 1-3 г прополиса, тщательно разжевывая его и глотая при этом слюну.

Курс лечения - 1 месяц. В первые 15 дней прополис принимайте по 2-3 г, последующие дозы уменьшите вдвое. Прополис нужно жевать 1 раз в день, обязательно после еды. В течение дня надо принимать водный настой шалфея всякий раз, когда захочется пить. Но более эффективно, если сочетать такое лечение с приемом феназепамы 3 раза в день во время еды. Этот препарат должен назначать лечащий врач.

6. Остановить дрожание головы можно, сняв перенапряжение мышц шей и плеч. Расслабить их поможет массаж. Полезны и противосудорожные продукты - мед, лимон, молочные продукты.



Знаете ли вы, что...

Чернослив продают крашеный

Чтобы увеличить срок хранения чернослива, производители обрабатывают его консервантами и красителями. Об этом говорит глянцевая кожура. Правильные сухофрукты должны быть матовыми. Принесли продукт домой - залейте горсточку слив теплой водой. Если их цвет не изменился, производитель не поспешил на краситель. Плоды без косточек дороже, но витаминов в них мало. Самый вкусный чернослив тот, что выращен в Узбекистане.

Супчики из пакетика вредят здоровью

Привычка обедать супом из пакетика может привести к серьезным проблемам. Дело в том, что в них очень много соли: в одном пакетике может быть до половины дневной нормы. Врачи уже давно предупреждают, что соль способна не только повышать кровяное давление и приводить к возникновению инфаркта или инсульта. Не так давно было доказано, что избыток соли может провоцировать развитие рака желудка.

Пригодится

✓ Если замучил радикулит, сделайте на ночь компрессы из кашицы черной редьки. Предварительно смажьте кожу растительным маслом, чтобы не было ожога. Держите компресс, пока хватит терпения. Курс - 4-6 раз.

✓ Поднялось давление? Смешайте 1:1 по весу сок клюквы и мед. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

ЕСЛИ ЧТО-ТО БОЛИТ

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ.

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ ПРИ ТЕХ ИЛИ ИНЫХ СИМПТОМАХ.

Язва

Что чувствуете: вас подташнивает, преследует постоянная тупая боль в животе, чувство голода спустя 1-3 часа после еды.

Что делать. Не откладывая в долгий ящик, обратитесь к врачу. Он назначит лечение, и вы никогда не узнаете, что такое прободение язвы или внутреннее кровотечение.

Гастроэнтерит

Что чувствуете: беспокоят тошнота, боль в животе, колики, диарея, повышенная температура тела. **Что делать.**

Примите активированный уголь и пейте больше жидкости. Если боль в животе и диарея пройдут, скорее всего, это было пищевое отравление. Если же спустя двое суток понос не прекращается, появились признаки обезвоживания (сухость во рту, головокружение, темная моча), поднялась высокая температура - срочно вызывайте скорую помощь.

Аппендицит

Что чувствуете: острая боль сначала была вверху живота, потом переместилась вправо вниз. Появи-

лась тошнота, рвота, повысилась температура. **Что делать.** Аппендицит развивается быстро, так что промедление смерти подобно. Если не принять срочных мер, воспаленный аппендикс просто разорвется, инфекция попадет в брюшную полость и спровоцирует ее воспаление. Лечение будет долгим. Поэтому срочно звоните в скорую.

Изжога

Что чувствуете: невыносимое жжение за грудиной, постепенно поднимающееся по пищеводу. **Что делать.** Если изжога - нечастый гость, поможет прием специальных препаратов. Но если бывает чаще двух раз в неделю, обратитесь к врачу.

Полезно знать

Тест-диагностика

Пусть глаза отдохнут!

Нередко зрение ухудшается от того, что глаза элементарно устают. Разобраться в этом поможет тест. Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

1. Покраснели глаза.
2. Веки зудят и выглядят припухшими.
3. Появились мешки под глазами.
4. Чувствуете резь, зуд и жжение в глазах.
5. Время от времени возникают туман, пелена, рябь, радужные круги.
6. Вы стали раздражительны.
7. Предметы начинают расплываться и двоиться.
8. В последнее время часто болит голова.
9. Вы рассеянны, низкая работоспособность.
10. Жалуетесь на плохой аппетит.
11. Нарушен сон: уснуть очень хочется, но никак не удается.

ПОВЕДЕМ ИТОГИ

Подсчитайте число ответов «да».

1-4. Слабая степень зрительной усталости. Устройте глазам профилактику. В течение всего дня не читайте, не работайте за компьютером и не смотрите телевизор.

5-8. Средняя степень зрительной усталости. Дозируйте зрительную нагрузку, принимайте витамины для глаз и делайте специальную гимнастику.

9-11. Высокая степень зрительной усталости. Зрительная работа сейчас противопоказана, а улучшающие зрение витамины и гимнастика просто необходимы. Если усталость не проходит, обратитесь к офтальмологу!

КРОВОИЗЛИЯНИЕ В ГЛАЗНОМ БЕЛКЕ ЧАЩЕ ВСЕГО ОБНАРУЖИВАЕТСЯ УТРОМ.

ЛОПНУЛ СОСУД...

Оно выглядит ярко-красной полоской или пятном в уголке глаза, но может располагаться и в середине белка, но это случается реже. Боли, как правило, нет, и заметить кровоизлияние можно, лишь взглянув в зеркало. Иногда оно сопровождается жжением, но тут другая причина - конъюнктивит. Лопнуть могут сразу несколько сосудов. Но причины кровоизлияния в глазу могут быть и более серьезные.

✓ Кровоизлияние сосуда всегда говорит о резком скачке давления, а также об истонченной стенке капилляра, не выдержавшей напора крови. Это первый сигнал о том, что надо нормализовать давление, иначе недалеко и до беды.

✓ Причиной кровоизлияния в глазном белке может

быть сахарный диабет. Это заболевание может долго развиваться без других внешних признаков, поэтому сдайте кровь на сахар.

✓ Сосуды могут лопнуть из-за стресса, нервного срыва, длительного плача, большой физической нагрузки накануне или резкого поднятия тяжести.

Если нет ничего серьезного, белок становится чистым, как правило, через 3 дня. Ускорить это можно, если пить отвар шиповника или морковный сок. В них много витаминов С и А, способствующих укреплению сосудов и здоровью глаз. Причем, пить их надо через равные промежутки времени, например, каждые 4 часа.

Тем, кому не нравится ходить с кровоизлиянием, нельзя пить много кофе и

Не навреди

Носить линзы офтальмологи рекомендуют не больше 8 часов в день. Дело в том, что роговица глаза - единственная часть тела, которая питается кислородом не из крови, а из воздуха. Но линза перекрывает доступ к кислороду,



отчего глаз начинает «голодать». Организм пытается сам справиться с недостатком питания. На роговице появляются кровеносные сосуды - чтобы по ним доставить в глаз кислород. В результате их возникновения роговица может стать непрозрачной, и человек ослепнет.

Гигрома мешает надеть туфли

? Лет пять назад мне на ноги упала тяжесть, и на стопе образовалась гигрома. Врач не назначил никакого лечения, так как она не росла. А год назад на то же место упала доска, и гигрома стала больше. Пока она меня не беспокоит, но мешает надеть туфли. Можно ли избавиться от гигромы, не прибегая к операции?

И. Новиков.

Гигрома - это доброкачественное образование из мягких тканей, состоящее из капсулы и желеобразного содержимого.

Чем больше количество такого содержимого и чем больше растягивается капсула, тем больше гигрома.

Образуются гигромы на тыльной поверхности кистей или стоп, предплечий, и чаще всего после травм. Часто гигромы не причиняют беспокойства, кроме косметического дефекта. Однако, если они вырастают до больших размеров,

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



курить. Полезно есть апельсины, брокколи, шпинат, рыбу (а не жирное мясо). Также полезны орехи, свежая зелень - укроп, кинза, петрушка. Кроме этого, важно давать глазам покой: не напрягать за компьютером, телевизором, книгой. Не нервничайте, больше отдыхайте, ходите на природу.

Если красное пятно на белке не проходит самостоятельно, значит, у вас высокое внутриглазное давление. Это очень опасно, потому что провоцирует появление глаукомы.

И. Лоскутов,
офтальмолог,
врач I категории.

ЕСЛИ ВАМИ УПРАВЛЯЕТ ПОГОДА

Многие уверены, что головная боль, слабость при смене погоды - нормальное явление. Однако врачи считают, что за метеозависимостью могут скрываться неприятные диагнозы.



К метеозависимым себя причисляют 54% людей, считая, что погода оказывает существенное влияние на их здоровье. У всех оно проявляется по-разному: если одни ограничиваются плохим настроением, то другие практически готовы идти к врачу.

Люди-барометры

По статистике, женщины чаще, чем мужчины, страдают от метеочувствительности. Особенно сильно прекрасная половина человечества реагирует на полнолуние, перепады давления и магнитные бури. Считается, что городские жители больше подвержены метеопатии, чем те, кто живут за городом.

При изменении давления в природе меняется и тонус сосудов. Например, его резкое снижение обязательно заметят гипотоники - люди с пониженным давлением. Они могут почувствовать слабость, в некоторых случаях у них затрудняется дыхание. У люди с нарушенным внутричерепным давлением могут разболеться голова, появиться мигрень.

Скачок атмосферного давления вверх негативно скажется на гипертониках, у которых и так давление повышено, а также на аллергиках и астматиках. Во время повышения давления погода, как правило, становится ясной и безветренной, поэтому в воздухе повышается концентрация вредных веществ, пыльцы и примесей.

Врачи говорят

Вопросы взаимосвязи здоровья и погоды волновали людей со вре-

мен Древней Греции. Древнегреческие и средневековые целители, к примеру, при составлении лечения всегда брали в расчет погоду.

Сегодня метеозависимость не является медицинским диагнозом. Некоторые врачи относятся к этому явлению скептически и утверждают, что метеопатия - это скорее субъективная оценка пациентом своего состояния, нежели полноценный недуг.

По их мнению, негативные симптомы могут появляться в любое время, но людям свойственно связывать их с внешним влиянием.

Другие врачи выдвигают предположение, что, хотя метеозависимость и нельзя назвать болезнью, она может оказаться симптомом других заболеваний. Поэтому нельзя ее сбрасывать со счетов.

В зоне риска

Важно понимать, что ни одна магнитная буря не способна «сломать» то, что абсолютно здоровое. И наоборот, если есть проблема, то перепад температур или резкий скачок атмосферного давления эту проблему выявят.

Меняется погода? Выпейте чай!

В некоторых случаях гипотоником с метеозависимостью врач может назначить прием настоек элеутерококка, родиолы, женьшеня, лимонника, а также общеукрепляющие чаи с куркумой, солодкой и другими травами. Иногда помогает даже обычный зеленый листовый чай.

Иногда реакция на погоду связана с застойными явлениями и пережатием позвоночных артерий.

Метеочувствительности особенно подвержены люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, астматики, люди, перенесшие травму головы. Те, у кого имеются нарушения психики, сильнее всего реагируют на ветреную погоду: в эти дни у них появляются беспричинное чувство тревоги и тоска. Если при ветре возникают сильная головная боль и головокружение, стоит сдать кровь на холестерин и посетить врача, чтобы исключить возможность атеросклероза. Учащенное сердцебиение при смене погоды может говорить о наличии ВСД или проблемах с сердцем.

Пока нет научных подтверждений четкой взаимосвязи между здоровьем суставов и погодой. Например, в исследовании 2015 года, проведенном Европейским проектом по изучению остеоартрита, было выявлено, что обострение болезней суставов не связано с колебаниями погоды, хотя и доказано: в холодную и влажную погоду болевые ощущения усиливаются.

Профилактика не помешает

Наилучшая профилактика метеозависимости - регулярный и полный мониторинг здоровья. Узнайте свое давление, сделайте «карту гормонов», проконсультируйтесь у терапевта.

Врачи советуют лечить метеопатию по классической схеме: утренняя зарядка, правильное питание и долгие пешие прогулки на свежем воздухе. Необходимо восстановить нормальный режим сна, так как именно во сне происходит адаптация организма к внешней среде.



ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ, ИЛИ ВЕГЕТОНЕВРОЗ

Приступы вегетососудистой дистонии бывают двух видов. В одном случае человека может преследовать упадок сил и апатия. Во втором, наоборот, возникают очень острые приступы, сопровождающиеся сильной тревогой.

Хотя вегетоневроз и не является болезнью, но его симптомы могут отравить жизнь. Порой они приводят к тому, что человек становится добровольным затворником в своем доме, катастрофически боясь выйти за его пределы. Чувствительность к переменам погоды - первый предупредительный сигнал организма, говорящий о разладе его нервной системы. Признаками такого разлада также могут быть:

- ✓ периоды ухудшения памяти, когда трудно сосредоточиться;
- ✓ бросает то в жар, то в холод;
- ✓ то резкий прилив сил, то усталость даже при небольших усилиях;
- ✓ сухость во рту, дрожание рук или век при волнении;
- ✓ потливость ладоней
- ✓ в стрессовых ситуациях - проблемы со сном;
- ✓ постоянно повышенная или пониженная температура тела;
- ✓ частые колебания артериального давления, одышка;
- ✓ головокружение и тошнота при наклоне головы;
- ✓ резкое ухудшение настроения, внезапно настигающее чувство беспомощности.

Следующим этапом развития болезни является появление панических атак, они проявляются внезапным учащением сердцебиения, повышением артериального давления, одышкой. Развивается чувство страха смерти или страха сойти с ума, возможны побочные симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта, такие как вздутие и боли в животе, расстройство стула. Нередко приступы происходят ночью.

Только без паники!

Приступы вегетососудистой дистонии бывают двух видов. В одном случае человека может преследовать упадок сил и апатия. Во втором, наоборот, возникают очень острые приступы, сопровождающиеся сильной тревогой, их и называют паническими атаками. Бывают и другие виды приступов, когда давление, наоборот, снижается, сердце бьется реже, становится трудно дышать, тянет в сон.

В любом случае человеку нужен максимальный покой. Яркий свет, шум, громкие голоса могут ухудшить состояние. Больному во время приступа надо принять успокаивающее средство: настойку пиона, валерианы, корвалол. Если этих мер недостаточно и приступ не проходит, лучше вызвать скорую. Поводом для сбоя в вегетативной системе может стать хронический стресс, серьезная болезнь, сильное эмоциональное потрясение (потеря близкого человека, работы, развод). К сбою нервной системы иногда приводят тяжелые инфекции, например грипп, черепно-мозговые травмы и другие заболевания, если они истощают организм.

Поскольку симптомы вегетососудистой дистонии могут быть схожи с симптомами других, более опасных заболеваний, надо исключить их. Для этого нужно пройти обязательно электроэнцефалографию, исследование кровотока в магистральных артериях головы, дуплексное сканирование сосудов, ультразвуковую допле-

рографию, реоэнцефалографию. Эти методы помогают исследовать сосуды головного мозга, определить состояние их стенок и спектр кровотока.

Наиболее современным и информативным методом исследования головного мозга является магнитно-резонансная томография. Также необходимо исследование гормонального фона, так как симптомы, схожие с проявлениями дистонии, встречаются и при некоторых эндокринных заболеваниях, особенно у женщин после удаления матки и яичников.

Обычно врач прописывает препараты, влияющие на сосудистый тонус, улучшающие мозговое кровообращение, снижающие возбудимость. Он может посоветовать также ультразвук, иглоукальвание, лазеротерапию, массаж, кислородные и радоновые ванны, лечебные души. Но всему этому грош цена, если человек сам не научится управлять своими страхами.

Иногда, чтобы навсегда избавиться от мучительных симптомов вегетоневроза, достаточно просто разобраться в себе и решить свои внутренние конфликты. Крайне необходим здоровый сон, регулярные физические упражнения, особенно плавание и контрастный душ, а также желательно отказаться от алкоголя и курения. Часто люди боятся, что очередной приступ приведет к опасным последствиям: инсульту или инфаркту. Но этот страх беспочвенный.

Если симптомы дистонии появились на климакс, вечером заварите 1 ст. ложку календулы 1 стаканом кипятка и выпейте утром перед едой. Курс 30 дней.

Лицом к лицу со страхом

1. Заменяйте отрицательные мысли положительными. Попробуйте перейти от недобрых мыслей типа «Эта собака меня укусит» на что-нибудь типа «Эта собака крепко привязана и не может сорваться».

2. Встречайтесь со страхом лицом к лицу. Вместо того, чтобы избегать предмета своего страха, попытайтесь спровоцировать его, например, выйти на улицу, если боитесь толпы, и посмотреть в лицо первому встречному, а то и поздороваться. Каждый раз вы будете убеждаться, что на самом деле ничего страшного не происходит.

3. Распознайте приступ паники заранее. Ведь она уже была у вас, и не однажды, поэтому вы знаете, что не умрете.

4. Отвлекайтесь от страха. Чувствуете, что вас охватывает страх? Начините считать от 1000 до 0. Или читайте книгу. Или громко разговаривайте с собой. Или делайте глубокие вдохи на счет.

5. Измеряйте силу своего страха по шкале от 0 до 10. И обнаружите, что острота его непостоянна. Опишите мысли или действия, которые заставляли его подниматься или снижаться. Последние берите на вооружение.

6. Глядите сквозь «розовые очки». Пугающие мысли гоните мечтами и фантазиями. Больше думайте об удовольствии лежать на пляже, нежели о том, насколько опасен долгий воздушный перелет.

7. Избегайте кофеина. Он может вызывать некоторые симптомы, проявляющиеся во время приступа страха, например сердцебиение. Помните, что кофеин содержится не только в кофе, но и в чае, кока-коле, шоколаде, некоторых болеутоляющих таблетках.

8. Двигайтесь! При приступе страха в организме появляется избыток адреналина, поэтому не сидите спокойно, расслабившись. Лучше двигаться, выполнять физические упражнения. Если нет возможности двигаться, можно напрягать мышцы тела. Эта игра мускулами отлично уничтожает адреналин.

Н. Беляева,
терапевт, врач высшей категории.

В почке обнаружили много кист...

? Правда, врачи говорят, что они маленькие. Можно ли избавиться от них без операции?

В. Игнатова.

Киста почки - это полость, заполненная жидкостью. Чаще всего бывают доброкачественными. В большинстве случаев они обнаруживаются случайно на УЗИ. Если кисты небольших размеров и не влияют на окружающие органы (не сдавливают их), то они не дают никаких симптомов.

В любом случае, если выявлено такое образование, необходимо пройти комплекс

обследований: общий анализ крови и мочи, биохимический анализ крови с определением мочевины и креатинина, УЗИ почек, внутривенная урография или компьютерная томография почек с внутривенным усилением. На основании всех обследований врач выбирает тактику лечения.

Если кисты небольших размеров и не влияют на функцию почек, назначается консер-

вативное лечение. Обязательно раз в полгода нужно проходить УЗИ почек для оценки размеров образования (увеличивается оно или нет). В ходе такого лечения киста не исчезает, но можно предотвратить осложнения заболевания.

Если киста больших размеров (больше 10 см) или она нарушает отток мочи из почки, то имеется прямое показание к оперативному лечению - пункция и дренирование кисты под контролем УЗИ.

И. Варанов,
нефролог.

При анемии

☛ Ежедневно по утрам съедайте по 100 г натертой моркови со сметаной или растертым маслом.

☛ Смешайте 7 частей морковного и по 2 части свекольного и огуречного соков. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс лечения - 15-20 дней.

☛ Ешьте как можно больше кизила и земляники.

☛ Смешайте 3 части морковного и 2 части шпинатного соков и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

☛ Варите щи из верхушек молодой крапивы (свежей или сушеной): 1 пригоршня травы на 1 л. воды.



ПОСЛЕ КАЖДОЙ ПРОСТУДЫ ФАРИНГИТ ИЛИ АНГИНА

? Сидеть подолгу на больничном не могу, поэтому вынуждена глушить болезнь антибиотиками. Но с каждым разом лекарства действуют все хуже. Если сначала ангина проходила за 5-7 дней, то теперь и за 10 не исчезает. Что я делаю неправильно?

С. Вабиева.

Сначала нужно определить тип ангины, а не заниматься самолечением. Ангину обычно вызывают бактерии - стафилококки и стрептококки. Но существуют и другие возбудители болезни. Это могут быть хламидии, грибы и даже вирус герпеса. Они могут жить в организме постоянно, не причиняя особого вреда. Но когда человек простужается, подхватывает ОРВИ, переживает

стресс - начинают размножаться, и спящая болезнь обостряется.

Сейчас вам надо выполнить посев отделяемого из горла. Для этого в лаборатории возьмут мазок, определят вид микробов. И тогда врач сможет подобрать максимально прицельное лечение. Если ангина вызвана хламидиями, действительно может понадобиться антибиотик. Если же в обостре-

нии виноваты грибы, необходим курс лечения противогрибковым средством. Если герпес - нужен специальный противовирусный препарат. Параллельно вы должны проходить у врача сеансы промывания миндалин. Доктор наверняка назначит и препараты для повышения иммунитета. У вас он снижен и частыми ангинами, и бесконтрольным приемом антибиотиков. Поэтому организм не может победить болезнь своими силами. Иммуномодуляторы и поливитамины скорректируют ситуацию и помогут избежать возврата болезни.

Болезнь напомнила о себе

Мне поставили диагноз непроходимость маточных труб после хронического воспаления яичников, которым болела 5 лет назад. Я тогда пролечилась и забыла о болезни, но вот теперь она напомнила о себе самым подлым образом! Оказывается, еще тогда в трубах образовались спайки. Врач успокоил, объяснив, что у меня есть шансы стать мамой, надо лишь сделать операцию. Смогу ли я после этого родить ребенка?

Ю. Чудинова.

При непроходимости маточных труб беременность не наступает потому, что яйцеклетка лишена возможности попасть в полость матки, чтобы встретиться там со сперматозоидом. Суть микрохирургической операции по восстановлению проходимости маточных труб состоит в удалении склерозированных (закупоренных) участков и соединении здоровых частей ткани. Так восстанавливается проходимость маточных труб. Операция проводится под микроскопом с сильным увеличением. Хирурги используют специальный инструмент для микроманипуляций по соединению тканей и сосудов. После такой операции женщина готова к беременности.

Заболел зуб. Что делать?

На 25-й неделе беременности у меня заболел зуб. Что делать? Можно ли ставить пломбу? А вдруг стоматолог применит мышьяк? Не опасно ли это для моего ребенка?

Алла.

Смело идите к стоматологу! Даже если он использует мышьяк, это делается в микроскопических дозах, не опасных ни для вас, ни для плода. Кроме того, сегодня в стоматологии вместо мышьяка применяется целый ряд других, современных препаратов. Просто скажите врачу о своей беременности, он обязательно учтет это при лечении.



После операции узнала, что беременна

Мне удалили аппендицит, а через месяц я узнала, что беременна на втором месяце (то есть, беременность наступила еще до операции). Сейчас появились режущие боли внизу живота, в районе шрама. Как это может повлиять на ход беременности?

Ольга.

Скорее всего, никак. Нередко аппендицит удаляют беремен-

ным на разных сроках, и, как правило, на беременности это не отражается. Конечно, при условии нормально проведенной операции без осложнений. Боли внизу живота с хирургическим вмешательством не связаны. Это может быть признаком угрозы выкидыша. Поэтому обязательно проконсультируйтесь с гинекологом!

Грызть мел хочется по-прежнему

Во время беременности мне очень хотелось есть мел. Я себе не отказывала. Врач сказал, что это бывает, после родов пройдет. Я родила, а желание грызть мел осталось. В чем причина?

Наталья.

Организм беременной женщины нуждается в кальции для формирования костей плода. Это и вызывает потребность есть мел - его вкус даже нравится женщине. Если после родов тяга к мелу осталась, сдайте анализы на содержание кальция в организме. При его дефиците врач назначит соответствующие препараты и посоветует, какие продукты надо есть.

О. Томилина, акушер-гинеколог, врач высшей категории.

Советы будущим мамам



✓ При запорах слабительное применять нежелательно. Оно может вызвать сокращение матки. Лучше сделать клизму из кипяченой воды или воспользоваться глицериновыми или бисакодиловыми свечами.

✓ Чтобы не появились растяжки, в чайной ложке теплой кипяченой воды растворите 2-3 таблетки мумие. Полученную массу добавьте в любой детский крем и тщательно размешайте. Это средство нужно втирать в

кожу дважды в день и не смывать в течение 4 часов.

✓ При плохих и втянутых сосках в последние 2-3 месяца беременности полезно делать самомассаж. Указательным и большим пальцами захватывать сосок, предварительно смазанный вазелином, и оттягивать его. Продолжительность массажа 3-5 минут, повторять его нужно 2-3 раза в день.

✓ Беспокоит токсикоз? Помогут отвары растений - ромашки, аниса, шиповника, укропа, фенхеля, тмина. Они отлично справятся даже с сильной тошнотой, головными болями, немного понизят повышенное давление. Пить их нужно в теплом виде.

Беременные женщины могут передать стресс своему еще не родившемуся ребенку. Это повышает риск аутизма и шизофрении у детей.

МОЯ ПРОБЛЕМА - КОКСАРТРОЗ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

Очень сильно переживаю, смогу ли нормально выносить и самостоятельно родить ребенка?

Ирина.

Женщине, оказавшейся в таком положении, при планировании зачатия и в период беременности необходимо пройти проверку на наличие бактериально-вирусных инфекций, контролировать работу щитовидной железы, надпочечников, яичников, а также сделать ревмопробы. Кроме того, необходим постоянный контроль

за состоянием крови, работой печени и почек. Это снизит риск невынашивания беременности, гипотрофии и гипоксии плода. На сроках после 36 недель беременности врач акушер-гинеколог совместно с врачом-травматологом после дополнительного обследования решит, какой метод родоразрешения выбрать.

В ПОЯВЛЕНИИ ФЛЮСА ВИНОВАТА ИНФЕКЦИЯ

Вы откладываете визит к стоматологу, пытаетесь перетерпеть навязчивую боль? Так вот: наградой за долгое терпение может стать флюс.

Флюс означает “поток, течение”

Если зубная боль беспокоит постоянно и усиливается при надавливании на зуб, жевании или попытке постучать по нему каким-либо предметом, например вилкой, и все это сопровождается отеком слизистой и окружающих тканей зуба, припуханием щеки со стороны больного зуба - это и есть флюс. Причиной его возникновения могут быть: пораженный кариесом зуб, травма (ушиб) зуба, воспаление десневого кармана - пространства между зубом и десной. Но в любом случае в возникновении флюса виновата инфекция: в полости зуба или в десневом кармане, вместе с остатками пищи, во время жевания частицы гнилостного распада как бы утрамбовываются. От верхушки зуба гной продвигает себе канал в костную ткань, стремясь вырваться наружу, и прорывается через кость, останавливаясь под надкостницей верхней или нижней челюсти. В тканях, окружающих зуб, развивается болезненный процесс. Боль постепенно становится пульсирующей, отдающей в ухо. Если визит к врачу затягивается, воспалительный процесс распространяется и на надкостницу: боль становится нестерпимой, температура тела нередко повышается до 38 градусов.

Основная опасность флюса - осложнения, поэтому поспешите к стоматологу. Он назначит лечение,

а если необходимо, вскрыет гнойник. Осложнения выстраиваются в таком порядке: периостит - абсцесс - флегмона.

Абсцесс - это когда гной скапливается в тканях в определенной точке.

Периостит - тоже абсцесс, но ограниченный надкостницей.

ЧТОБЫ ПЕРИОСТИТ НЕ ПОВТОРЯЛСЯ, СВОЕВРЕМЕННО ЛЕЧИТЕ КАРИОЗНЫЕ ЗУБЫ, УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ЧИСТИТЕ ИХ И ПОЛОЩИТЕ РОТ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ.

Флегмона - разлитое гнойное воспаление. Гной может проникать в разные отделы лица между мышцами, переходить на шею и даже спускаться в средостение (иначе говоря, к сердцу). Это заболевание может быть смертельно опасным!

ЕСЛИ БОЛИТ ЗУБ, НЕ ДЕЛАЙТЕ СОГРЕВАЮЩИЕ КОМПРЕССЫ. ЭТО СПОСОБСТВУЕТ РАСПРОСТРАНЕНИЮ ВОСПАЛИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ.

Самолечению - нет!

В домашних условиях от периостита не избавиться.

- ✓ Не делайте никаких повязок.
- ✓ Не принимайте обезболивающие препараты за 3 часа до визита к врачу - этим вы затрудните постановку диагноза.



✓ Если вам сделали разрез, не пейте аспирин - он может вызвать кровотечение.

✓ Не пейте антибиотики, не посоветовавшись с врачом.

✓ Если, несмотря на разрез, в течение 12 часов не наступило облегчение, снова идите к врачу.

Часто пациенты путают понятие кисты и флюса. Это совершенно разные заболевания. Киста, как правило, является причиной развития флюса. Она чаще всего заполнена жидким содержимым.

Наберитесь терпения!

Даже после того, как флюс вскрыт, придется немного подождать. Отек может слегка увеличиться, но на третьи сутки, как правило, исчезает. В течение нескольких часов после операции распирающая боль в области очага должна утихнуть, а температура снизиться до нормальной. Если по линии разреза и возникнут неприятные ощущения, то сильной боли быть не должно. Резиновый дренаж в полости рта нельзя удалять или пытаться поправить. Он служит для того, чтобы не дать ране закрыться раньше времени. Если же дренаж выпал, обратитесь к врачу.

Н. Тараскина, стоматолог, врач высшей категории.

Здоровая десна плотно обхватывает зуб. Его самая узкая часть, расположенная между телом и корнем, называется шейкой. Как раз здесь и должна десна «обнимать» зуб. Проседание десны, обнажение шейки зуба и образование десневого кармана приводят к развитию инфекции в этой полости. Она постепенно распространяется к

Десна зуб должна обнимать

При употреблении холодной, горячей или сладкой пищи возникает боль? Срочно к стоматологу!

корню зуба, а потом дальше... Беда в том, что внешне зуб выглядит как здоровый, а на самом деле на эмали, на десне размножается огромное количество бактерий. Микроорганизмы вы-

деляют кислоту, которая еще больше разъедает десну, поэтому при обнажении шейки просто необходима профессиональная чистка. После нее зубы покрывают фтором. Если

это ваш случай, профессиональная чистка зубов вам нужна раз в полгода. Стоматолог порекомендует специальное полоскание для ротовой полости и лечебную зубную пасту.

Ю. Юров, стоматолог, врач I категории.

Питание для мозга

Все знают, что сладости полезны для работы мозга. Проблема в том, что для всего остального они вредны.

Поэтому «заряжать мозг» лучше не сладостями, а «правильными» углеводами и жирами, а также витаминами и микроэлементами.

Овощи и фрукты. Не менее полкило в день. Это три средних овоща и два фрукта. Кроме всего прочего в растительных продуктах, тех же овощах и фруктах, содержатся флавоноиды, обладающие антиоксидантным действием. Они очень хорошо действуют на микроциркуляцию, улучшая питание мозга.

Зерновые (каши — гречневая, пшеничная, овсяная, хлеб), картофель, отруби.

Помимо углеводов, это источник витаминов группы В. Особенно необходим витамин В6, его недостаток вызывает сонливость, раздражительность, упадок сил, снижение памяти.

Рыба и морепродукты. В жирной рыбе (сардины, сельдь иваси, скумбрия) есть полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, которые способствуют выведению холестерина и тем самым препятствуют развитию атеросклероза, в том числе сосудов головного мозга. К омега-3 жирным кислотам относится в частности докозагексаеновая кислота.

Помимо жира рыб, эта кислота содержится в женском грудном молоке. Поэтому младенцам полезно грудное вскармливание для правильного формирования структуры мозга и зрения.

В связи с этим надо не забывать 2-3 раза в неделю есть жирную морскую рыбу. Плюс в морепродуктах есть йод, который тоже необходим мозгу.

Йод укрепляет сосудистую стенку (и сосудов мозга тоже). Йод повышает уровень стероидных гормонов и улучшает липидный (жировой) обмен, то есть предотвращает развитие ожирения.

Морская капуста. Содержит очень много йода. Кроме того, в морских водорослях есть противосвертывающие вещества, которые препятствуют тромбозу. Поэтому пожилому человеку, у которого когнитивные функции (память, внимание, мышление) начинают снижаться, очень полезно есть морскую капусту, если нет противопоказаний со стороны желудочно-кишечного тракта. 50-100 г в день обязательно.

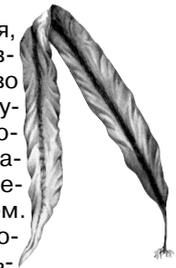
В любом виде, в том числе консервированном. Если мор-

ская капуста очень соленая, её можно промыть и добавлять небольшое количество в салаты в течение дня. Сушеная морская капуста продается в аптеках. Она обладает очень сильным кроверазжижающим действием. Поэтому такой продукт добавляем в блюда по чуть-чуть, уточняем дозировку по инструкции на упаковке.

Чем ещё хороша ламинария? В ней есть альгинаты — это самый лучший сорт пищевых волокон. Они сорбируют излишки холестерина, глюкозы и выводят их из организма.

Орехи. Содержат растительные масла — источники ненасыщенных жирных кислот, которые способствуют выведению холестерина. Кроме того, в орехах (в их растительных маслах) есть фитостерин — своего рода растительный холестерин. Они препятствуют всасыванию холестерина из животных продуктов и способствуют его выведению. Кроме того, в орехах содержатся минеральные вещества, в и т а м и н ы . Единственное ограничение — орехи очень калорийны. Поэтому в день можно съесть небольшую горсточку, не более 30 г очищенных орехов.

Кофе. Кофеин стимулирует мозговую деятельность. Алкалоиды кофе препятствуют даже развитию болезни Альцгеймера. Но доза должна быть разумной. 1-2 чашки в день вполне можно считать профилактикой болезни Альцгеймера и когнитивных нарушений.



ПРОДУКТЫ ПРОТИВ САХАРНОГО ДИАБЕТА

В качестве меры профилактики развития сахарного диабета британские ученые порекомендовали обратить внимание на два продукта — натуральный кофе и обезжиренный йогурт.

На базе Кембриджского Университета было проведено исследование, которое показало, что данные продукты на треть снижают риск заболевания. Для получения эффекта необходимо каждый день съедать обезжиренный йогурт и пить кофе в течение трех лет.

Что касается кофе, то его можно пить даже без кофеина — наличие кофеина или его отсутствие не влияют на профилактический эффект. Потреблять рекомендуется от 2 до 4 чашек напитка в день. При этом следует отказаться от молока и сахара. Использовать можно только натуральные подсластители.

Ежедневное употребление шоколада никак нельзя отнести к вредным привычкам. Популярное лакомство спасает от многих недугов.

От каких болезней спасает шоколад

В Британском вестнике питания опубликованы результаты исследования, проведенного специалистами из Медицинской школы Уорикского университета. Они обнаружили, что участники исследования, потреблявшие 25 г шоколада в день, улучшили свое здоровье. Это касалось здоровья печени и сердца. Также шоколад омолаживает.

Но это касается лишь горького шоколада.



Изжога возникает при забросе, или рефлюксе, содержимого желудка в пищевод. Агрессивный желудочный сок раздражает стенки пищевода, что и проявляется жжением.



ИЗЖОГА: ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Чаще всего изжога появляется у предрасположенных к ней людей вследствие неправильного питания – еды всухомятку, на ходу, злоупотребления кофе, крепким чаем, напитками с мятой. Нередко ощущение жжения за грудиной возникает вследствие повышения внутрибрюшного давления при избыточном весе, беременности, из-за туго затянутого пояса или при поднятии тяжестей.

Важно

Изжога – это не только неприятное чувство за грудиной. Постоянное попадание пищеварительных соков в пищевод повышает риск появления эрозий, язв и даже рака пищевода.

Кроме того, заброс содержимого желудка в пищевод и далее в глотку может провоцировать кашель и осиплость голоса.

Первая помощь

Для быстрого устранения изжоги многие люди предпочитают «гасить» ее пищевой содой. Сода действительно помогает на какое-то время нейтрализовать соляную кислоту, содержащуюся в желудочном соке. Однако углекислый газ, который вырабатывается в результате этой ре-

акции, резко распирает желудок. Это может вызывать неприятные ощущения и даже спровоцировать желудочное кровотечение в том случае, если у пациента есть сопутствующая язвенная болезнь. Кроме того, сода провоцирует увеличение секреции кислоты уже через полчаса после ее приема, а значит – симптомы изжоги будут только усиливаться.

Поэтому не стоит прибегать к такому методу, тем более, что для устранения изжоги существуют безопасные препараты – антациды. Они помогают нейтрализовать соляную кислоту, не приводя при этом к выработке углекислого газа. Также для быстрого устранения ощущения жжения используют альгинаты, которые под воздействием соляной кислоты превращаются в плотный гель, механически препятствующий забросу кислоты в пищевод.

К врачу!

При частых приступах изжоги надо обязательно обратиться к врачу – терапевту или гастроэнтерологу. Очень важно не запускать болезнь, борясь только с ее симптомами. Для выявления причин и последствий изжоги врач может назначить гастроскопию.

Народные рецепты

- ✓ Отожмите сок из сырого картофеля. Принимайте его по 1–2 ложки 1–2 раза в день за полчаса до еды.
- ✓ Возьмите в равных пропорциях траву фенхеля, укропа и измельченные семена аниса. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в течение 20 минут, процедите. Ежедневно выпивайте по 1 стакану мелкими глотками.

Профилактика

Чтобы избежать изжоги:

- ✓ ешьте часто и небольшими порциями;
- ✓ откажитесь от острых, жареных, жирных блюд, кислых напитков, чеснока, сырого лука, кислых фруктов, ограничьте потребление шоколада, алкоголя, кофе, не пейте крепкий чай;
- ✓ не наклоняйтесь после еды;
- ✓ ужинайте как минимум за 2 часа до сна;
- ✓ поднимите сантиметров на 10 изголовье кровати, подложив что-нибудь под ее ножки – это снизит риск изжоги во сне;
- ✓ не затягивайтесь туго ремнем, не надевайте тесную одежду, бандажи и корсеты, перетягивающие живот.

Недостаток движения

Американские ученые выяснили одну из причин возникновения камней в почках. Оказывается, проблему вызывает неправильное питание и недостаток движения.

Что касается питания, то здесь фактором риска является систематическое употребление высокока-

лорийных продуктов. В совокупности с малоподвижным образом жизни риск образования камней вырастает.

Специалисты порекомендовали людям больше двигаться – хотя бы делать простые упражнения и гулять. Это поможет снизить риск.



Осторожно, клещи!

Чаще осматривайте себя, особенно подмышки и внутреннюю поверхность бедер. Чтобы клещ не заполз под одежду, надевайте длинные брюки, рубашки с длинными рукавами и головной убор. Если клещ все-таки впился, залейте его камфорным или растительным маслом, через 10–15 минут осторожно выщипайте пинцетом. Место укуса смажьте зеленой или йодом. Смыть водой или спиртом клеща бесполезно. После извлечения насекомое не выбрасывайте, а отнесите в лабораторию. Там определят, не является ли клещ носителем страшной инфекции энцефалита или боррелиоза.



КОВАРНЫЙ ТРОМБОЗ КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ?

На долю сердечно-сосудистых заболеваний приходится около 50% летальных исходов. Это ли не причина заняться профилактикой тромбоза?

В здоровых сосудах тромбоз появляется в результате серьезных травм. Чаще причиной возникновения этого заболевания становятся либо деформации внутри самих сосудов, либо изменение состава крови (например, повышение ее вязкости, густоты), изменение скорости ее перемещения по сосудам.

Риск развития тромбоза возрастает у больных сахарным диабетом, атеросклерозом, у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, имеющих избыточный вес и вредные привычки.

Что лежит в вас в тарелке?

Правильное питание является одной из наиболее важных составляющих профилактики тромбоза. Рацион должен быть выстроен таким образом, чтобы наладить баланс липидов в крови, разжижить кровь, улучшить обмен веществ, очистить сосуды и нормализовать работу ЖКТ (в частности, избавиться от запоров).

Две трети рациона при тромбозе должны составлять растительные продукты. Полезны ягоды - клюква, калина, клубника, красная смородина, вишня. Из круп лучше выбрать ячмень и овес: в них много витамина Е, который регулирует клеточный метаболизм.

Чтобы разжижать кровь, введите в рацион имбирь, рыбий жир, а также морскую рыбу и морепродукты. Потребление мяса лучше сократить до

1-2 раз в неделю и выбирать нежирные сорта - индейку, кролика.

К нежелательным продуктам при риске возникновения тромбоза относятся: фастфуд, колбасы и копчености, алкоголь, сладости, белый хлеб и макароны, жирное мясо, сливочное масло, маргарин, орехи (кроме кешью), бананы. Эти продукты затрудняют кровоток и способствуют возникновению застойных процессов.

Вода против тромбов

Если питьевой режим нарушен, кровь становится более вязкой. Скорость кровотока при этом замедляется, и эритроциты охотнее «склеиваются», образуя тромбы в кровяном русле. Особенно это актуально в жаркую погоду, когда с потом теряется большое количество влаги.

Для справки

Тромбоз - процесс формирования сгустков крови в сосудах. Они препятствуют нормальному кровяному потоку. Сгустки возникают при повреждении кровеносных сосудов: чтобы предотвратить потерю крови, организм использует тромбоциты. В некоторых случаях тромбоз может привести к таким заболеваниям, как инсульт, инфаркт, тромбозмолния легочной артерии.

Японские целители советуют ходить на пятках. Это отличная профилактика варикоза и тромбоза.

Врачи рекомендуют выпивать от 1,5 до 2,5 л воды в сутки. Точное количество зависит от комплекции: хрупкой женщине с низкой физической активностью хватит 1,5 л, а человеку с весом 80 кг и более при средней физической активности может понадобиться до 3 л в сутки.

Движение разгонит кровь

От упражнений с серьезной нагрузкой на ноги - приседаний со штангой, ирландских танцев, степа - лучше отказаться. А вот пешие прогулки, плавание будут очень кстати. Полезна и йога: существуют специальные комплексы, направленные на профилактику тромбоза.

Поддержать тонус вен и ликвидировать застой поможет. Ограничьтесь легкими недлительными пробежками, потому что долгий бег и бег с нагрузками может спровоцировать тромбофлебит.

Также полезно упражнение «перекачивание с пятки на носок»: его полезно делать во время перерывов на работе.

При склонности к тромбообразованию стоит отказаться от высоких каблуков и обтягивающей, сдавливающей одежды. Обувь лучше выбирать с каблуками не более 4 см, а одежду - свободного кроя, из натуральных, дышащих материалов.

✓ Алкоголь - самый опасный канцероген из всех прочих напитков. Каждый пятый случай заболевания раком связан с употреблением спиртного. Алкоголь увеличивает риск возникновения опухолей ротовой полости и гортани, пищевода, печени, молочной железы, простаты и тол-

Знаете ли вы, что...

стой кишки даже у тех, кто пьет умеренно.

✓ Наконец-то раскрыта тайна, почему некоторые люди рано седеют. Оказывается, седина - признак системного воспаления в организме. Вообще, воспаление

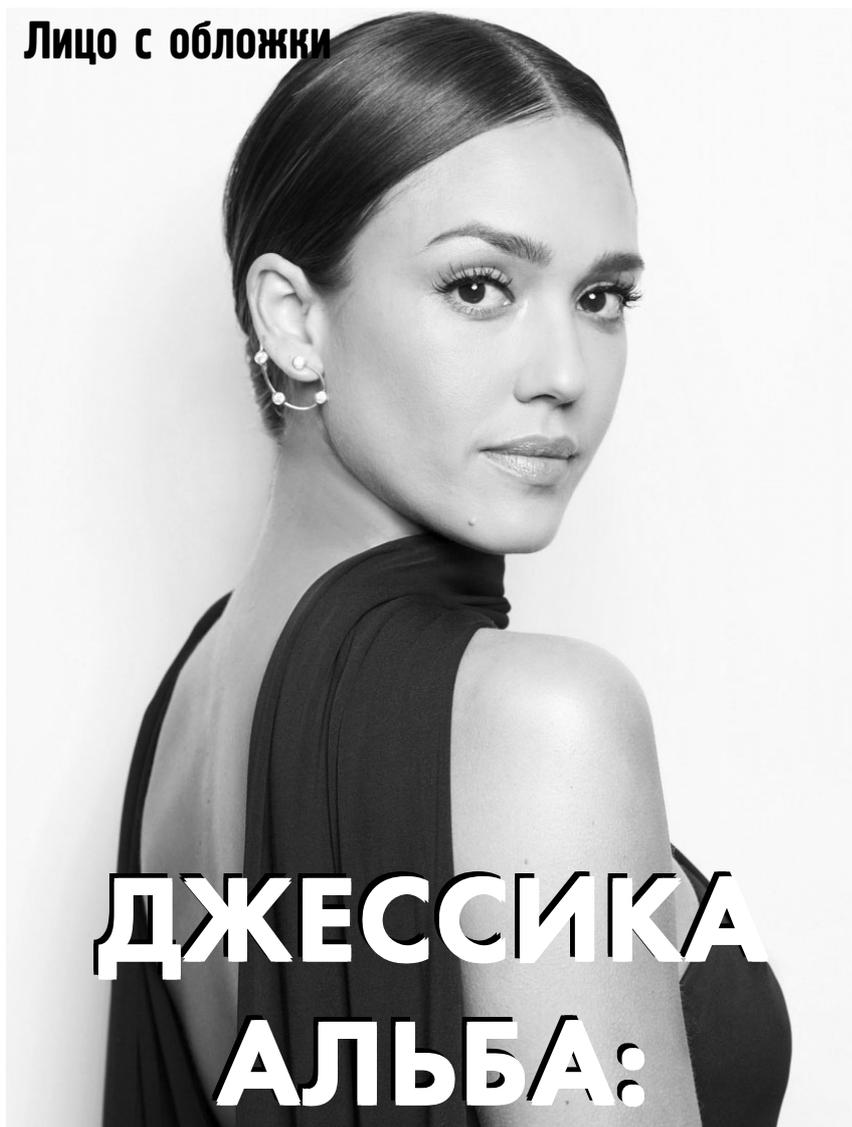
признано главным фактором развития едва ли не всех хронических болезней. Дело в том, что вещества, вырабатываемые при воспалении, повреждают клетки и сосуды. Поэтому волосы теряют пигмент.

✓ Длина ног человека может быть маркером его здоровья, в том числе репродуктивного. У женщин и у мужчин с короткими ногами повышен риск развития диабета, ожирения и сердечно-сосудистых проблем. У них в крови больше плохих жиров.

Отдыхай!

								Пионер по-американски		Турецкий султан ранее		Деревянная духовая труба
Дорогушья вкуснятина	Басенная шкатулка		Староста храма		Инициатор холодной войны		Ядро далекой галактики					
								Песок, пригранный водой		Время демонстрации фильма		Перуанское плато
Гвозди для сапожника	Остов пчелиных сот		Внимание к ближнему		Многоэтапное состязание		Слитность голосов					
					Модель и актриса ... Гомес							
Разведывательное судно							Искатель мин		Иудейский "пятитомник"		Приток Дуная	
Всякая звезде-рушка	Глиняная флейта		Мексиканская водка		С него начинается абзац							
							Деревянных дел мастер					
Дверца внизу печи	Страсть Фаины Раневской						Марка чешского авто	Дерево с шишками		Мясо же-ребца		Сбор и отвод грунтовых вод
					Речной зачин		В голове у Винни-Пуха				Двух-электродная лампа	
	Би, друг чатлатлина Уэфа		Тертая лимонная корочка					Спешащая зОЛА	Последняя постель			
					Надежда на божью милость							
	Родитель Икара		Ядовитый "брат" кобры					Войска, ликвидирующие 2 августа	"Странник Фарадея"			
				Отдаленное поселение	Подкладочный шелк	Сухие цветы в саше						
	Горы на границе Европы и Азии	Недостаток во внешности	Сигнал СВЫШЕ				Зелье, портящее легкие		Плут, мошенник (устар.)		Крупнейший город Ганы	
					Государство в Прибалтике					"Колючая" прическа		Жена еврея из анекдотов
	Объявление о спектакле		Союз двух начал ... и ян				Шелковый "кушак" кимоно	Кличка собаки-комиссара				
					Потворство любимчикам							
Скамейка в шляпке	И лит-раж, и кубатура		Святыня Запретной мечети					Столица штата Южная Дакота				
					Бильярдная осечка				Гроза и ужас бандерлогов			

Лицо с обложки



ДЖЕССИКА АЛЬБА:

«Мои дети только недавно узнали, что мама — актриса»

— Вы очень мало снимались в последние годы, вероятно, из-за детей и бизнеса. Но неужели за это время ничто не могло вас соблазнить как актрису?

— Мне постоянно предлагали одноплановых героинь, совершенно неинтересных. В конце концов, у меня еще остались поклонники. Меня отлично помнят по тому же «Темному ангелу». Так что, как только мне предложили сыграть копа, да еще и принять участие в продюсировании сериала «Лучшие в Лос-Анджелесе», я не смогла отказаться. Как и не отказалась от роли в «Клубе анонимных убийц» — с самим Гэри Олдмэном поработать не каждый день выпадает шанс.

— В 2011 году вы начали с нуля создавать компанию, производящую косметику и бытовую химию, причем, не пошли по

очевидному пути — отдать свое имя и лишь пожинать плоды...

— Да, в то время, когда я начала, было очень мало желающих создавать такой бизнес — безопасные для людей и окружающей среды продукты. Поверьте, задача меня ждала очень сложная. Потребовала больших материальных вложений на создание лабораторий, привлечение ученых и разных специалистов. Я понимала, что получить немедленную отдачу от такого бизнеса просто невозможно.

Я же с детства помешана на «чистой красоте», как я это называю. Потому что всегда страдала от ужаснейших аллергий и пребывала в постоянных поисках подходящих мне продуктов. Моя мама в свое время дала мне потрясающий совет, забываемый: «У тебя только одно лицо. Инвестируй в него с

умом». Она знала толк в косметике и никогда не появлялась даже дома, перед домашними, без макияжа, всегда выглядела ухоженной. Я, между прочим, этот совет передаю и своим дочкам. Они не выходят из дома без защитного крема от солнца, и мы с ними говорим о том, как правильно заботиться о коже. Пускай они еще маленькие — Онор 11 лет, а Хэйвен — 8, я считаю: чем раньше, тем лучше.

— Похоже, у вас свой подход к воспитанию детей, не вполне традиционный...

— Наверное. Я считаю нужным, например, время от времени вытаскивать их из зоны комфорта. Запускаю, так сказать, в суровую реальность. (Смеется.) Онор, старшую дочку, я с четырех месяцев возила с собой в Нью-Йорк из Лос-Анджелеса. Вскоре после ее рождения начала строить свою компанию. Нужно было встречаться с разными людьми, путешествовать. А я не люблю оставлять детей с нянями. И так до сих пор продолжается. Я считаю, дочери очень полезно наблюдать, как ее мать работает, занимаясь своим делом.

— Хотите сказать, дети вас вообще не знают как актрису?

— Ну, Онор, скажем, узнала об этом только в школе — от подружек-одноклассниц. (Улыбается.)

— А как ваш малыш? (Джессика родила сына в 2017 году. — Прим. ред.) Дочки помогают вам с ним?

— Да, они очень любят возиться с Хейзом. Гораздо полезнее заботиться о маленьком человечке, чем играть с куклами. Малыша не брошишь в угол, когда он надоел. Девочки отлично понимают, что маленькому ребенку нужно отдавать очень много сил, времени и терпения.

— Чему еще детей учите?

— Позитивному взгляду на жизнь. И тому, что главное в человеке — внутренняя красота, а не внешние данные. А чтобы быть красивыми, нужно научиться проявлять доброту и заботу по отношению к людям. Не вести себя агрессивно, злобно, не ехидничать и не заноситься.

В юности я часто страдала от мысли, что недостаточно умна. Не получила никакого образования. В том числе, профессионального актерского. Переживала, что из меня вышла никудышная актриса. Но с тех пор много воды утекло. Может, я и правда не самая лучшая, но и у меня были удачи и славные денечки, разве не так? Создав свой бизнес и став матерью, я конечно же обрела уверенность. И больше не думаю о себе как о дурочке!

— Все-таки любопытно, как вас само-то воспитывали, учи-

тывая, что вы начали сниматься с подросткового возраста и даже школу, как сами говорите, толком не окончили...

— Я знаю одно. Дети всегда, ну или почти всегда, если они не вундеркинды, хотят бросить то занятие, в котором не преуспевают от природы. Потому что бросить всегда легче, чем упорно трудиться. Так вот, мои родители вели себя со мной предельно жестко. И я не жалею — они меня любили и в этой жесткости проявляли свою любовь. Моя мама, пловчиха, определила меня в команду по плаванию, когда мне исполнилось десять лет. Было очень тяжело. Одно дело — просто заниматься плаванием, другое — постоянные соревнования, дикие стрессы и все такое. Я плакала без конца. А родители говорили: «Ты должна доплыть до финиша, даже последняя». Они меня учили, что провал, неудача — не проигрыш, а неумение и нежелание бороться до конца. И это во мне осталось на всю жизнь.

— Судя по всему, у вас нет никаких проблем с вашим мужем Кэшем Уорреном?

— Нам повезло. Мы и спустя 11 лет по-прежнему относимся друг к другу с любовью и симпатией! Кэш счастлив, что я родила ему сына. Они просто не расстаются друг с другом.

Нужно всегда находить время для защиты своего счастливого брака. Мы, например, придумали себе вечерние свидания на кухне.

Я стараюсь вернуться домой с работы до того, как дети искупаются и лягут спать. Люблю с ними повозиться, понежничать перед сном. А потом мы с Кэшем ужинаем. И болтаем обо всем, что с нами за день приключилось. Мне совершенно необходимо это наше с ним время. Подружки у меня появились, кстати, только после того, как я стала матерью. Иногда мы с ними выбираемся на девичники. Поболтать о том о сем, пожаловаться.

— К вопросу о позднем ужине: а как же здоровый образ жизни?

— Вы меня поймали! Но я сразу же отвечаю: по утрам сок из сельдерея, или как там это модное питье называется, я не употребляю. Меня от него воротит. Но я и правда стараюсь есть здоровую пищу. Как можно больше овощей, «полезного» белка, «хороших» жиров, фруктов. В моем рационе мало круп, цельнозернового хлеба, вообще мучных изделий. Пью очень много воды. Это реально помогает. В общем, ни на какой особой диете я не сижу. Натуральные продукты без химии и небезопасных для здоровья ингредиентов — вот и вся диета.

— А как насчет пластической

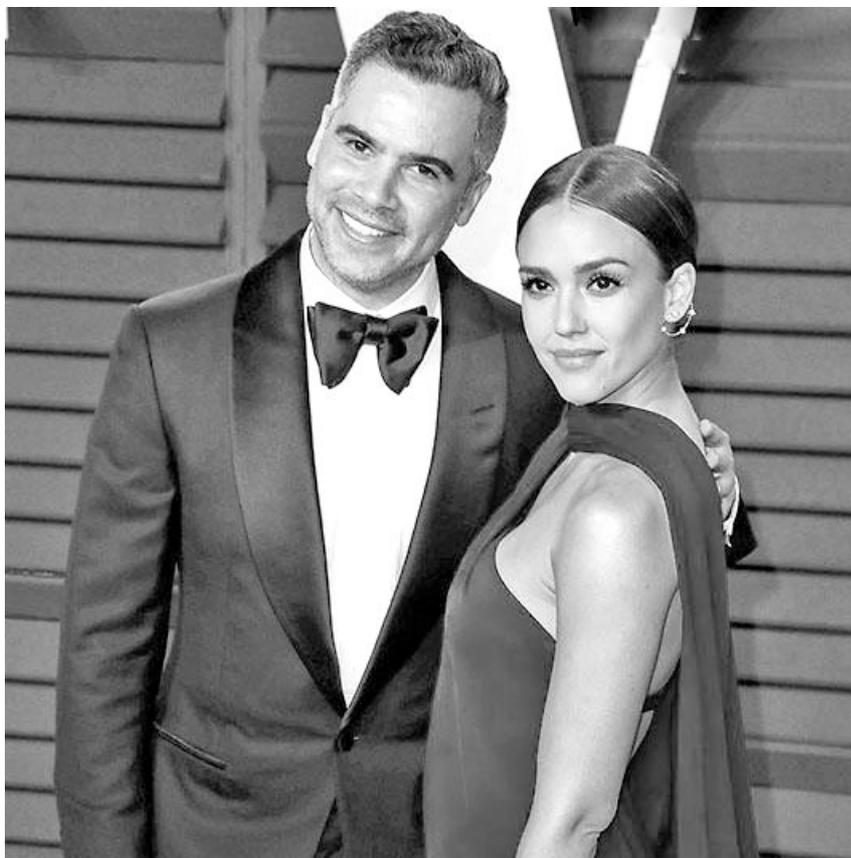


хирургии? Скорее «за» или «против»?

— Мне ненавистна даже идея о том, чтобы заморозить время. Я верю в то, что стареть надо так, как задумано природой, и если в результате мне перестанут предлагать роли, этот ручей пересохнет — значит, так тому и быть. Когда-то я болтала о пластике с подружками и пришла к выводу, что было бы недурно поменять себе нос. (Смеется.) Сделать его таким, как у всех. Но, как говорит муж, мой нос именно своей неидеальностью нравится ему больше всего. Так же как и губы. Это две самые любимые части моего лица, если верить мужу.

— Ну, если подвести итог — чем вы больше всего гордитесь, какими достижениями?

— Их несколько. Одно из достижений — идея, которая мне пришла в голову и которую мне удалось осуществить. Я имею в виду свою компанию, свой бизнес. Я реально горжусь, что сумела преодолеть все препоны и рогатки на этом нелегком пути и не позволила себе раскиснуть, не доставила никому удовольствия видеть меня поверженной. Да, не все безупречно — и не может таким быть. Но если 70—80 процентов дела идет как надо, уже можно двигаться дальше, вносить изменения, перестраиваться. Ну, и конечно я горжусь своим браком. Человек я неконфликтный, но непростой в общении. Мне раньше очень трудно было выразить свои мысли и переживания. И, благодаря пониманию со стороны мужа, я научилась это делать, не теряя над собой и своими эмоциями контроль. Я горжусь, что мы остаемся с ним лучшими друзьями и испытываем друг к другу огромное уважение.





5 ПРИЗНАКОВ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ

САМООЦЕНКА БЫВАЕТ:

- Адекватная
- Завышенная
- Заниженная

Неуверенность в себе, различные комплексы и страхи являются следствием низкой самооценки. Именно она не даёт людям сказать кому-то «нет», выйти из изживших себя отношений и даже сбросить вес!

Так как же распознать у себя заниженную самооценку?

ВЫ НЕ МОЖЕТЕ СКАЗАТЬ: «НЕТ»

Когда вас просят о чем-то, вам крайне сложно отказать этому человеку. И, даже если выполнять просьбу совсем не хочется, вы все равно говорите: «Да».

Этот страх отказа говорит о том, что вы хотите для всех быть хорошей, даже в ущерб себе и своим интересам. То есть, хорошая вы для всех, кроме себя.

Что делать?

Ставьте себя на первое место. Как можно чаще задавайте себе вопрос: «А чего хочу я?»

ВЫ ЗАВИДУЕТЕ ЛЮДЯМ

Зависть – удел людей с низкой самооценкой. Ведь кому и чему человек обычно завидует? Кому-то более успешному. Тому, у кого есть что-то, чего нет у вас, а очень хочется, чтобы было. В корне зависит лежит недовольство собой и тем, что на данный момент вы имеете.

Что делать?

Не сравнивать себя с окружаю-

щими. Единственный человек, с которым себя можно сравнивать – это вы сами в прошлом.

СТРАХ ЗАЯВИТЬ О СВОИХ ЖЕЛАНИЯХ

Страх заявить о своих желаниях и потребностях, очень близок к страху сказать «нет». Чаще всего за ним кроется желание всем угодить, понравиться и готовность пожертвовать своими интересами ради окружающих. К слову, это один из признаков психологии «жертвы».

Что делать?

Смело говорить о том, что вам нравится и что не нравится.

У ВАС НАВЯЗЧИВОЕ ЖЕЛАНИЕ ПОХУДЕТЬ

Или как-то иначе улучшить внешность. Причём, это касается не явных проблем во внешности, а скорее желание весить ещё чуть меньше и ещё чуть меньше, и ещё... Вам все время кажется, что вы не достигли совершенства.

Что делать?

Понять, что можно изменить в своей внешности, а что – нельзя. И то, что нельзя изменить, надо просто принять в себе. Позволить себе быть особенной.

ВЫ ВСЕ ВРЕМЯ ПРОСИТЕ СОВЕТА

Вам тяжело принимать решения самостоятельно, и вы постоянно советуетесь с кем-то. Это может быть мама, муж, подруга, консультант в магазине. Причём, вы часто меняете свое мнение в зависимости от их советов.

Такое ваше поведение говорит о недоверии к себе. Вы больше верите другому человеку, чем своему решению.

Что делать?

Принимать решения самостоятельно. Вначале будет сложно, но скоро вы натренируетесь это делать.

Мама лезет в мою личную жизнь.

Что делать, сбежать от нее?

В детстве мама меня постоянно опекала, провожала в школу и из школы... Сейчас мне 26 лет, но мама не оставляет в покое, лезет в мою личную жизнь. Говорит, что парни, с которыми я встречаюсь, - сволочи. Что делать: сбежать от нее и не общаться?

Ваша мама ведет себя так, потому что любит. Но вы задыхаетесь от такой любви. Сбежать? Чем скорее вы это сделаете, тем лучше. Обязательно отстранитесь от родительницы на безопасное расстояние и установите комфортную для вас дистанцию. Не общаться? Это вряд ли. Полностью порвать отношения не получится, учитывая привычку вашей мамы опекать вас.

Светлана.

Многое зависит от вас. Если бы вы не мирились с привычками матери, давно бы оторвались от нее. Но отказать от материнской опеки все-таки необходимо. И еще совет: чтобы не сломаться и не вернуться к маме (а она наверняка этого требует), хорошо, если рядом с вами будет человек, с которым можно жить отдельно от мамы и поделиться наболевшим.



После родов я располнела, но тогда меня не слишком это беспокоило. Думала, что со временем обязательно похудею и приведу себя в порядок. Прошел год, потом еще два, а я все никак не могла прийти в форму - заботы о дочери отнимали слишком много сил, да и привыкла я жить в новом теле. Я ходила по дому в удобных просторных туниках и собирала волосы в незатейливый хвостик. Муж никогда не упрекал меня за внешний вид и, казалось, любил, как прежде. К тому же, я жалела денег на салоны красоты, ведь теперь мы жили на одну зарплату мужа, и с финансами было туговато. Наша жизнь текла размеренно и привычно - вечером я встречала Олега ужином, утром провожала его на работу и весь день занималась дочкой и хозяйством. Дома были уют и порядок.

Однажды любимый сказал, что задержится на работе, и попросил не волноваться. Раньше такого не случалось, но я не придала этому значения. Однако, такие случаи стали повторяться регулярно, и вот тут-то я призадумалась. А когда Олег стал уходить из дома в выходные дни - то на рыбалку с друзьями, то в гараж к приятелю, чтобы помочь с ремонтом машины, я запаниковала. Не верила его объяснениям, потому что никто не рыбачит в новом костюме и не копаётся в моторах, засучив рукава белоснежной рубашки. Олег мне врал - это было очевидно, и я хотела как можно скорее вывести его на чистую воду, чтобы предьявить обвинения. Хорошо, что не успела осуществить свой план, решила сперва посоветоваться с мамой. Она убедила меня: слезка и скандал - верные способы пополнить ряды разведенных женщин. «Хочешь сохранить семью - начни с себя», - таким был ее совет. Я заплакала, подумала над мамиными словами и решила вернуть любовь мужа, чего бы мне это ни стоило.

Первым делом, конечно, села на диету. Было мучительно тяжело жевать лист салата и при этом готовить наваристый борщ для Олега. Потом занялась гимнастикой и с непривычки мучилась от болезненных ощущений в мышцах. Но все это было ерундой по сравнению с теми страданиями, которые я испытывала, представляя мужа с другой женщиной. Самым трудным было сохранять на лице улыбку и беззаботно щелкать встечая Олега после работы. Ночью я позволяла себе поплакать в подушку, но утром снова была весела и приветлива, как и положено хорошей жене.

Время тянулось медленно, про-



РЕВНОСТЬ И ВЕРНОСТЬ

Когда в отношениях между любящими людьми появляется ревность, под угрозой находится все: доверие, душевный покой и даже брак. Но перестать накручивать себя непросто, если сердце точит червячок сомнения...

шло всего три месяца, а мне казалось, что три года. Однако, результат меня обнадеживал: в зеркале я увидела постройневшую фигуру. Я сходила в парикмахерскую, обновила содержимое косметички и постепенно стала превращаться в привлекательную женщину. Но чем лучше я становилась, тем отчетливее осознавала тщетность своих усилий - Олег, казалось, не замечал перемен во мне. Я все чаще ловила его взгляд, полный затаенной тоски, и догадывалась, что он готовится к серьезному разговору. Больше всего я страшилась этого разговора, знала: услышу признание, после которого останусь одна.

Олег становился все мрачнее, а я старалась казаться счастливее. Видимо, я так привыкла настраивать себя на позитив, что вскоре начала пожинать его плоды. Сначала удалось устроить дочку в детский сад, затем - найти работу по специальности. В тот день я впервые за последнее время почувствовала себя почти счастливой и, чтобы закрепить это непривычное чувство, купила себе подарок - дорогое белье. Многие говорят: женщина, которая себя любит, просто обязана носить изысканное белье, вот я и потратилась на комплект. Дома примерила обновку, покрутилась перед зеркалом - действительно, в соблазнительных кружевах и

вид иной, и ощущения особенные. Я так увлеклась примеркой, что не услышала, как открылась входная дверь. В комнату вошел муж, увидел меня и замер, как громом пораженный. Я смутилась. Олег подошел, посмотрел мне в глаза и жестко спросил: «Ну и кто он?»

Сказать, что я была в шоке - это не сказать ничего. Моя первая мысль - переваливает с больной головы на здоровую. Я заплакала, а потом выпалила мужу все свои подозрения и обиды. Теперь уже он стоял, вытаращив на меня глаза, не в силах вставить хоть слово в мой гневный монолог.

Мы проговорили до рассвета. Это была длинная ночь, полная признаний и смеха сквозь слезы. Сказалось, муж задумал сделать мне подарок на годовщину свадьбы, но лишних денег в семье не было, и он нашел возможность подзаработать втайне от меня. Говорил, что встречается с друзьями, а сам шел работать. Я же в это время терзалась ревностью и подозревала его в измене. А Олег, увидев мое преобразование, решил, что у меня роман на стороне, что я, воспользовавшись его долгими отлучками из дома, завела любовника.

Сейчас мы вспоминаем тот период со смехом, но тогда обоим казалось, что наш брак рухнет...

Инга П.



ЮЛИЯ МЕНЬШОВА Она сама!

Когда родители - известные люди, с тебя двойной спрос. Юлия Меншова нашла свое место в жизни, хотя у нее получилось это не сразу.

Ее родителей, режиссера Владимира Меншова и актрису Веру Алентову, знают все. Трудно ли быть дочерью настоящих звезд? Очень! Особенно, если это звезды старой, советской закалки. Родители так боялись избаловать своего единственного ребенка, что часто перегибали палку со строгостью и требовательностью.

ЖЕЛЕЗНОЙ РУКОЙ

Коллеги называют Веру Алентову «железной леди» - за непреклонный характер. Она и дома всегда была такой: суровой, строгой родительницей. После фильма «Москва слезам не верит» они с мужем стали популярными, но в их жизни ничего не изменилось. Юлия долгое время не осознавала, насколько знамениты ее родители - обсуждать успехи было не принято.

Они нередко ездили за границу, на кинофестивали, и, умудрившись сэконоимить на скромных суточных, привозили дочери красивые платья и модные джинсы. Но Юлия им не

радовалась, потому что мама не разрешала ей надевать наряды на школьные мероприятия. «У других людей нет возможности ездить за границу, значит, носить это нескромно», - говорила она.

Но все это было позже. А первые годы жизни Юлии Меншовой прошли в общежитии ВГИКа, где учился ее отец. Он был аспирантом, стипендию не получал, и, чтобы заработать на самое необходимое, по ночам разгружал машины в соседней булочной. Матери пришлось выйти на работу в театр через три месяца после родов.

Юлю отдали в ясли, потом в детский сад на пятидневку. Как она ждала пятницы, когда ее, наконец, забирали домой!

ИТАЛЬЯНСКИЕ СТРАСТИ

Когда девочке исполнилось три года, ее родители расстались. «Они надорвались на быте», - повторяет Меншова признание отца и матери. Их жизнь была невероятно тяжелой: маленький ребенок, отсут-

ствие денег, существование в убогой комнатухе общежития. Они разъехались. Юлия осталась с мамой, но каждые выходные проводила у отца. Они гуляли, вместе готовили обед, играли и читали. А девочка продолжала мечтать о том, чтобы папа и мама снова стали жить вместе.

Так и случилось - через четыре года. Когда Юлия пошла в первый класс, ее родители снова съехались. Им даже не нужно было идти в загс, ведь они так и не развелись. Видимо, оба оставили себе путь к отступлению.

Юлия думала, что теперь жизнь будет безоблачной. Как бы не так! В их семье всегда кипели итальянские страсти. «Родители самозабвенно ссорятся до сих пор, - признается телеведущая. - Кажется, они делают это с большим удовольствием». Владимир Меншов на съемочной площадке - спокойный уравновешенный человек. Зато дома его буйный темперамент проявляется в полную силу!

Несмотря на поддержку мамы и папы, в детстве Юлия часто чувствовала себя одинокой. Со своими детьми она старается не повторять ошибок родителей: поддерживает, выслушивает, старается обходиться без критики и не скучится на похвалу. На маму с папой Меншова давно не обижается за излишнюю строгость, понимает: они переживали за нее и хотели как лучше.

РОДИТЕЛИ ПРОТИВ!

«В детстве я была очень удобным ребенком», - считает Юлия Меншова. Послушная девочка, вечно занятая либо уроками, либо выполнением родительских поручений. Даже в подростковом возрасте она не доставляла хлопот. Но все же бунт назрел, когда она стала студенткой.

Родители вовсе не стремились направить дочку по своим стопам. Она любила писать, всегда получала пятерки за сочинения, мечтала стать журналисткой - и в этом мама с папой ее активно поддерживали. Но однажды в девятом классе она вдруг сказала отцу: «А не поступить ли мне в театральный?» «На помощь не рассчитывай, - сразу обрубил он. - А лучше попробуй под чужой фамилией». Юлия так и сделала: отправилась на творческий конкурс в несколько театральных училищ. И везде прошла!

Впереди был еще год учебы в школе, и все же она решила, что хочет стать журналисткой. Но о том, что для поступления нужны три опубликованные работы, Юлия узнала только в мае. Чтобы не терять год, подала документы в Школу-студию МХАТ, да так там и осталась.

Как-то родители пришли к ней на

экзамен, посмотрели выступление, а потом заявили: «Это никуда не годится. Ты ужасно играешь, но тебе стесняются об этом сказать из-за нас». Юлия разрыдалась и решила забрать документы. Но педагоги ее успокоили: «Ты прекрасно справились, ты одна из лучших. И больше никогда не зови родителей на показы». Долгие годы Юлия не могла им простить той чрезмерной критики, с которой они отнеслись к ее работе. Но теперь даже благодарна - жесткая закалка научила ее держать любой удар.

В студенческие годы у Меньшовой была настоящая война с родителями. Она чувствовала себя взрослой, хотела принимать самостоятельные решения, а они по-прежнему относились к ней как к маленькой девочке. Юлия училась в Москве и жила в родительской квартире. Мама с папой же считали, что она по-прежнему должна соблюдать режим: приходиться не позже десяти, отчитываться о своих перемещениях, заниматься уборкой и готовкой. А, между тем, ее друзья, уехавшие от родителей, вели совершенно свободную, пусть и полуголодную, жизнь. Как она им завидовала!

НАЗЛО МАМЕ ВЫЙДУ ЗАМУЖ

В школе Юлия по очереди влюблялась во всех популярных мальчиков и молча страдала, даже не надеясь на взаимность. В институте, где было столько ярких, нестандартных личностей, ее сердце тоже не знало покоя. С завидной регулярностью она приводила домой нового молодого человека и говорила родителям: «Я выйду за него замуж».

С актером Игорем Гординым Юлия познакомилась, когда ей было 27. Она увидела его в спектакле и сразу подумала: «Вот за него я бы точно вышла замуж». Позже они не раз встречались в общих компаниях. Юлия сама поначалу не поняла, чем он ее так привлек. Молодой человек всегда вел себя скромно, почти все



Героиня Меньшовой в сериале «Бальзаковский возраст или Все мужчины сво...» похожа на саму актрису! Рассудительная, сдержанная, интеллигентная



Поначалу слава родителей тяготила Юлию, но после она поняла: это хороший стимул для самосовершенствования!

время молчал. Но однажды рассказал какую-то историю, да так остроумно, что все упали со смеху. В тот момент она в него и влюбилась.

Когда Юлия и Игорь познакомились, он был начинающим актером, она - начинающей, но уже известной телеведущей. Ее популярность росла как снежный ком. А он все так же оставался артистом, которого почти не снимают. «Для меня это не имело никакого значения, - вспоминает Юлия, - а Игорь сильно переживал». Это и стало главной причиной их разлада, который привел к расставанию.

Сейчас, оглядываясь назад, Юлия говорит: «Может, я не проявила достаточно мудрости, где-то его не поддержала». Но и ей было нелегко! Она много работала, даже будучи мамой двоих детей! В 1997 году родился сын Андрей, в 2003-м - дочь Таисия.

Когда старшему сыну было шесть, а дочке всего год, они решили развестись. Это было обдуманное решение, супруги даже ходили к психологу, чтобы посоветоваться, как себя вести с детьми. Игорь и Юлия разъехались, и все четыре года, что жили отдельно, придерживались договоренностей - много занимались детьми, раз в год все вме-

сте ездили отдыхать.

Пожив отдельно, посмотрев на ситуацию со стороны, оба поняли, что погорячились. «За время развода мы с Игорем осознали, что наша встреча была не случайна. С ними произошло то же самое, что в свое время случилось с Владимиром Меньшовым и Верой Алентовой. Расставшись, они еще сильнее полюбили друг друга!

НАЙТИ СЕБЯ

После выпуска Юлия Меньшова четыре года работала в МХАТе, и у нее даже были роли, правда, совсем небольшие. Но ей все время казалось, что она не на своем месте, что жизнь проходит мимо. В смутные перестроечные времена люди почти не ходили в театр, зарплата была мизерной, интересных ролей не предвиделось. И она решила уйти. Отец тогда страшно ругался - не мог понять, как можно добровольно оставить такой театр.

А Юлия пошла на телевидение, несколько лет работала редактором, писала тексты для программы «Мое кино» и даже не думала о том, чтобы выйти в кадр. Когда Иван Демидов придумал передачу «Я сама» и предложил Юле ее вести, она хотела отказаться, ей казалось, что у нее ни за что не получится работать перед камерой. Но все же попробовала и... втянулась! Только став популярной ведущей, Юлия Меньшова почувствовала, что на нее смотрят не как на дочку известного режиссера и популярной актрисы, а как на самостоятельную творческую личность.

Телевидение стало для Меньшовой судьбой. Она много лет вела самые популярные телепередачи: «Я сама», «Наедине со всеми», «Сегодня вечером» и многие другие. Последние годы она работает на главном канале страны, в июне выходит ее новое шоу «Камера. Мотор. Страна». Поклонники, среди которых ее большая дружная семья, ждут премьеры с нетерпением!



Несмотря на любовь к работе, семья для актрисы священна. Как приятно после съемок возвращаться домой к любимому мужу Игорю и детям - Андрею и Таисии!

Как я похудела



7 ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОХУДЕТЬ

Чтобы сбросить вес и не набрать снова лишние килограммы, нужно поменять собственные пищевые привычки. И это совсем не так сложно.

Вместо того, чтобы говорить себе: «С понедельника - точно на диету!», внесите в свою жизнь изменения прямо сейчас.

1. СТАКАН ТЕПЛОЙ ВОДЫ ДО ЗАВТРАКА

Выпивайте утром натощак, за 20-30 минут до завтрака, стакан теплой воды. Она сразу поступает в кишечник, способствует выведению шлаков и токсинов, улучшает циркуляцию крови и способствует похудению. Теплая вода очищает почки и печень, ускоряет метаболизм, насыщает организм кислородом и другими питательными веществами.

2. ВМЕСТО КОФЕ - СМУЗИ

Если вы привыкли завтракать чашкой кофе с бутербродом, рекомендуем вместо этого ввести в свой рацион смузи. Такой напиток зарядит организм на весь день витаминами и минералами. Любимые фрукты и ягоды, 1 ст. л. семян льна и немного теплой воды взбейте блендером, и ваш смузи готов. Не добавляйте слишком много воды. Чтобы вкус и цвет смузи оставались насыщенными, консистенция должна быть густой. Смузи усваивается очень быстро.

Не игнорируйте семена льна: остальные ингредиенты могут меняться в зависимости от вкуса и на-

строения, но этот сделайте постоянным. Лен помогает противостоять возрастным изменениям и влиянию внешних неблагоприятных факторов. Кроме того, семена льна - природный источник лигнанов. Эти химические вещества обладают мощным противовирусным и противогрибковым эффектом, способствуют омоложению и профилактике тяжелых недугов, среди которых рак молочной железы.

3. ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ!

Чтобы запустить процесс похудения, двигательная активность просто необходима - уверены диетологи. Для этого не нужно сразу же покупать абонемент в спортзал и проводить там практически каждый вечер. Начните с пешей прогулки - по часу в день (например, перед сном). После этого можно ввести в свой режим дня и утреннюю зарядку. Через некоторое время (2-3 недели) вы будете готовы к другим видам физической нагрузки - велосипеду, плаванию или танцам. Кстати, удовольствие от спорта может компенсировать те эмоции, которые вы получали от еды.

4. ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС ВСЕГДА С СОБОЙ

Хорошая привычка - брать с собой на работу полезный сухой пе-

рекус, будь то орешки, сухофрукты или цельнозерновые хлебцы. Если вы хотите похудеть, не отказывайте себе в перекусах. Ведь голодный человек перестает себя контролировать и съедает в 2-3 раза больше положенной нормы. Если голод застал вас в неподходящий момент (в дороге, на каком-либо мероприятии), куда правильнее разжевать несколько орешков, чем терпеть до состояния «готова съесть все, что угодно».

5. ПРАВИЛЬНО СОЧЕТАЙТЕ ПРОДУКТЫ И НАПИТКИ

Совместное употребление некоторых продуктов приводит к неприятным последствиям: метеоризму, вздутию живота, диарее.

Нельзя соединять кислые продукты со щелочными (например, творог и авокадо). Или жиры с углеводами (хлеб и бекон, пирожное и сладкий кофе) - это грозит лишними отложениями на талии.

Стоит воздержаться от сочетания двух разных белков (например, рыбы и мяса), так как их переваривание требует разных пищеварительных соков.

Чай, кофе, компоты, соки с едой не сочетаются. Лучше пить их за полчаса до еды или спустя час после приема пищи.

Особняком держатся бананы, арбузы и дыни. Если заедать их другими продуктами, они надолго застрянут в желудке.

6. НЕ «ЗАЕДАЙТЕ» СТРЕСС

Иногда мы начинаем поправляться при стрессе. Чтобы справиться с переживаниями, многие поднимают себе настроение тортиком, шоколадкой или пиццей. Однако, в состоянии нервного напряжения вы не сможете себя контролировать и рискуете перебрать с калориями. Заедите другую привычку борьбы со стрессом и держите ее на заметке. Кстати, доказано: лучшим нейтрализатором гормона стресса является движение и свежий воздух.

7. ХУДЕЙТЕ ВО СНЕ

Недостаток сна напрямую связан с перееданием и лишним весом. Исследования доктора Эрин Хэнлон (университет Чикаго, США) показали, что для преодоления последствий недосыпания организму требуется 17 дополнительных калорий на каждый час недостатка сна, то есть, примерно, 70 калорий на 4 часа недосыпа. Но усиленный аппетит, как правило, приводит к тому, что человек съедает свыше 300 калорий. Так что если хотите оставаться стройной, спите не менее 8 часов в сутки.

Ваш любимый сканворд

	Верховенство	С ним моются	"Жажда" почвы	Запад у мореходов	Поклажа	Мясо без косточек	Ее застыдила Ева			
							Рать			
	Узость интересов	"Спартак", Керк...	Палка из забора	Марка копира	Смоковница	Тряпичный шанг	Очковая змея			
				Инструмент для бритья						
	Результат труда	"Белый бим, Черное..."		Мучные изделия	Попрек во взгляде	Поперечные нити ткани				
	Кресло	Завязан на шее мужчины				"Бесы", актриса				
			Спуск курка	Индейцы США			Громкий плач	Неясные звуки		
	Крем для обуви	Сельский специалист				Кондитерский ароматизатор				
			Хряк холощенный				Тот, кто против нас	Сомнительная сделка		
	Он всегда прав	Остаток топлива			Торговля с ящика					
Жизнь-мечта	Список	Самая яркая звезда	Средство связи				Латинская буква "У"	Музыка Боба Марли	Атаман Платов	
							Большой период времени			
	Богиня победы						Кислород, аргон			
	Под простыней	Почка тюльпана	Породистая лошадь				Керамика с глазурью	"Сестра" тоски		
	"...мглюю небо кроет"			1	Смесь целебных трав	Кусок бумаги	Ими мед бы пить	Государственная казна		
			Нематериальный товар					"...и меч"	Неистовство	
	Шорты	Знаменитый аукцион					"Чума" коров			
			Красная ягода							
	Чешская валюта	1/4 галлона					Трудовые годы			



ПОЧЕМУ ВЫ ТАК СИЛЬНО УСТАЛИ

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ВЫМАТЫВАЮТ ФИЗИЧЕСКИ И ЭМОЦИОНАЛЬНО.

«ЗАВТРА ОБЯЗАТЕЛЬНО СДЕЛАЮ»

Дело в том, что в данную минуту времени на это уйдет гораздо меньше усилий, чем, если вы решите сделать это в обозримом будущем. От одной мысли о том, сколько проблем предстоит решить «потом», вы уже подсознательно устаете.

«Я ЕЩЕ ВСЕГО ПЯТЬ МИНУТ ПОСПЛЮ»

Знакомая ситуация: утром будильник раздается, а вы все оттягиваете, и оттягиваете момент подъема, переставляя часы «еще на 5 минут». В итоге, когда вы, наконец, решаете, что больше нельзя

— вскакиваете с постели и в безумной суете начинаете сборы.

Часто, при таком нервном ритме, из дома вы выходите уже уставшей. Гораздо лучше и, поверьте, приятнее встать пораньше и включить режим энергонакопления: неспешные сборы, чашечка кофе под любимую музыку, 10-минутная медитация или гимнастика работают гораздо лучше, чем лишние 5 минут под одеялом.

«ПРОСТО НЕ УСПЕЛА СЕГОДНЯ ПОЗАВТРАКАТЬ»

Речь идет о самом важном и питательном приеме пищи, который составляет 25% от всего суточного

рациона. Вашему организму и, более того, вашему мозгу необходим заряд бодрости в виде натуральных и полезных энергетиков — зерновых, белка и фруктов. Не говоря уже о том, что отсутствие полноценного завтрака способствует набору лишнего веса.

«ФАСТ-ФУД? РАЗОЧЕК МОЖНО»

Согласно экспертам-диетологам, любая быстрая еда влияет не только на нашу фигуру, но и на эмоциональное состояние, ведь по большей части она состоит из углеводов и сахаров. Да, вы, безусловно, получаете моментальный прилив энергии, но он так же стремительно сойдет на нет — и вот вы вновь голодная и чувствуете себя еще более уставшей.

«Я ДОЛЖНА БЫТЬ ВСЕГДА В СТРОЮ»

Стремление всегда оставаться на подъеме, оставаться включенной в любой процесс и ежедневно все-все успевать — априори не жизнеспособно.

Испытывать моменты слабости и усталости в течение дня — нормальное состояние для человека. Вам необходимо просто слушать свое тело, научиться расставлять приоритеты и не стараться успеть все и по всем фронтам. При таком амбициозном раскладе силы намного скорее вас покинут.

«МОЕЙ ГОЛОВЕ НЕ НУЖЕН ОТДЫХ»

Только два часа в офисе, а уже без сил. Чтобы этого не происходило, голове необходим отдых и передышки не только ночью, но и в течение дня.

Помните выражение: «Пойду, проветрюсь». Это действительно работает. Наш мозг отдыхает и расслабляется, зная, что ситуация под контролем. Хорошенько спланируйте свой день и получите гораздо больше свободы и легкости, чем полагаете.

ЦВЕТЕТ И ПАХНЕТ

Такие перемены в жене могут быть тревожным сигналом. Может, у нее появился любовник?

Редкий мужчина вовремя понимает, что с его женщиной что-то не так. Если, прочитав эту статью о «женской задумчивости», вы найдете много общего с поведением вашей супруги, надо бы насторожиться. Еще не поздно все изменить!

• Она перестала интересоваться вашими делами. Ей совершенно

не интересно, где вы и с кем.

• Вы стали замечать, что любимая частенько витает в облаках. О чем она думает? На этот вопрос не получите внятного ответа!

• Жена перестала доносить вас требованиями и просьбами, а просто оставила в покое. Похоже, ее интересы сосредоточились на ком-то другом.

• Постоянно упоминает имя другого и того же мужчины. Обратите на это имя особое внимание.

• Ваша половина в буквальном смысле слова, цветет и пахнет. Откуда это состояние безмятежного счастья, непонятно — ведь ничего особенного не произошло.

• Стала приходить домой с цветами, которые «купила себе сама».

Что делать? Срочно доказывать, что вы лучше, нежнее, страстнее и даже спортивнее! Удваивайте, утраивайте внимание к ней. Дарите цветы, подарки, водите на концерты, в театры, на прогулки. И, конечно, будьте на высоте в постели.

Психолог.

На новом месте работы придется решать несколько задач одновременно: привыкать к коллективу, новому начальству и новым обязанностям.

НАБЛЮДАЙТЕ

Самое лучшее, что вы можете сделать накануне первого рабочего дня, - как следует выспаться и провести приятный вечер в компании близких людей. Это даст вам заряд бодрости, позитива и уверенности в себе. Именно с таким настроением и нужно появиться в офисе. Теперь ваша задача - наблюдать. Скорее всего, основные корпоративные правила были обрисованы еще на этапе собеседования, но многие детали и тонкости внутренней политики придется выяснять самостоятельно.

Чтобы стать в коллективе своим человеком, вы должны приспособиться к тем гласным и негласным правилам, которые здесь приняты. Как сотрудники обращаются друг к другу? Существуют ли межличностные конфликты внутри отдела? Как начальник обращается с подчиненными? К кому идут за помощью сотрудники, когда у них возникают вопросы или проблемы? Как коллеги ходят на обед: дружной компанией отправляются в ближайшую столовую или каждый приносит еду из дома? Собрав нужную информацию о порядках, принятых в новом коллективе, старайтесь не выделяться. Поступайте так, как здесь принято,

Не забывайте, что не только вы наблюдаете за происходящим, но и новые коллеги наблюдают за вами. Им тоже интересно, что за человек появился в их рядах. В первые же дни к вам наверняка пристанет с разговорами главный офисный сплетник. Постарайтесь уйти от вопросов о личной жизни и перевести разговор на более нейтральные темы. Расскажите, например, о своих интересах и путешествиях.

НАЛАЖИВАЙТЕ КОНТАКТЫ

Первое время вам не обойтись без помощи более старших и опытных товарищей. Даже если вы досконально знаете свое дело, может оказаться, что на новой работе используются другие программы или формы отчетности. Попросите своего начальника назначить вам ментора - опытного коллегу, к которому можно обратиться, когда возникают вопросы. Пусть шеф официально представит вас друг другу. Постарайтесь наладить хорошие отношения с этим человеком, тогда вам будет гораздо проще освоиться с новыми обязанностями.

Будьте приветливы и доброжела-



КАК ПРОЙТИ ИСПЫТАТЕЛЬНЫЙ СРОК

Вы устроились на новую работу - и это отличные новости! Но впереди ждет новая полоса препятствий - испытательный срок.

тельно со всеми, но держитесь поближе к тем коллегам, которые обладают реальным опытом, знаниями и авторитетом. Оставшись тетя-тет, можете набраться смелости и прямо попросить: «Вы один из самых опытных и знающих сотрудников в нашем отделе. Не могли бы вы объяснить...» Большинству людей бывает приятно, когда признают их авторитет и обращаются за советом. Используйте эту маленькую человеческую слабость себе во благо.

При этом не стоит перегибать палку, иначе можно навсегда остаться в роли неопытного новичка. Правильно формулируйте свои вопросы. Если вы начнете со слов «возможно, мой вопрос покажется вам дурацким...», то не сомневайтесь - обязательно покажется. Наиболее компетентно выглядит такая формулировка: сначала вы объясняете суть проблемы, затем предлагаете несколько вариантов решения, пришедших вам на ум, а потом просите помочь выбрать наиболее правильный из них. Даже, если ни один из вариантов не будет оптимальным, все равно вы произведете впечатление думающего, ответственного сотрудника.

СТАВЬТЕ КОНКРЕТНЫЕ ЦЕЛИ

В первую неделю работы вам стоит обсудить с шефом ваш испы-

тательный срок. Спросите, по каким критериям начальство будет оценивать эффективность вашей работы. Скорее всего, шеф скажет о дисциплине, уровне продаж, умении соблюдать сроки выполнения работы - именно эти показатели и станут вашим маяком на ближайшие два месяца. Но имейте в виду, что начальник будет обращать внимание не только на ваши результаты, но и на ваше умение влиться в коллектив. Поэтому избегайте конфликтов, будьте милы и доброжелательны. Разумеется, во время испытательного срока вы не должны опаздывать и не стоит отпрашиваться с работы пораньше, если речь не идет о вопросе жизни и смерти.

Будьте готовы к тому, что первое время вам придется вкалывать больше, чем вы привыкли. Если для достижения высоких показателей вам нужно поработать дома или остаться в офисе подольше - придется пожертвовать своим личным временем. Однако не стоит хвастаться своей самоотверженностью: «Вчера я сидела на работе до десяти вечера!» Для начальства и коллег это станет сигналом того, что вы не справляетесь со своими обязанностями. Со стороны все должно выглядеть так, будто работа дается вам легко. Вот тогда будет сразу видно - это действительно ценный кадр!



МАМА, Я НЕУДАЧНИК?

Мы считаем своих детей самыми лучшими, поэтому, удивляемся, когда ребенок произносит: «Мама, я неудачник!» Сразу возникают вопросы: почему он так решил? Неужели его обижают в школе?!

Моего сына зовут Артем, в этом году он окончил пятый класс. Тёма - замечательный мальчик, умный, добрый, открытый, чувствительный. В начальной школе у нас не было проблем, но потом мы переехали в другой район, и сын пошел в гимназию. Там совсем другие требования, к которым он оказался не готов. У меня тогда были сложности на работе, я приходила домой поздно, выжата как лимон. Тревожные звоночки начались почти сразу - сын, который привык учиться на 4 и 5, стал приносить домой двойки и тройки.

ПОРА БИТЬ ТРЕВОГУ?

Я думала, это такой период адаптации - сын привыкнет к новой школе, и все наладится. Но прошло полгода, и ничего не поменялось. Хуже того - я заметила, что Тёма стал делать домашние задания спустя рукава. Откроет учебник, полистает немного и тут же закроет. Попыталась с ним поговорить, но сын лишь отмахнулся: «Все равно мне не поставят хорошую оценку. Я же лузер!»

Господи, я и слова такого не знала. Почитала в Интернете, оказывается, лузер - это неудачник. Почему мой ребенок так себя называет? Да, в новой школе, где требования более строгие, он чувствует себя неуверенно. Тут есть и моя вина - нельзя было пускать это дело

на самотек... Неужели плохие оценки автоматически превращают ученика в лузера? Я решила: дело не только в этом. И оказалась права.

Однажды пришла забирать сына из школы и увидела, как он бежал через школьный двор, споткнулся и упал прямо в лужу. Все стали смеяться над ним, и было видно, что Тёма готов провалиться сквозь землю со стыда. Он всегда был довольно неуклюжим. Похоже, это стало проблемой - в гимназии сын перестал посещать уроки физкультуры.

В новом классе Тёма не смог найти друзей, Его не травлили, просто когда он пришел, там уже были

устоявшиеся «группы по интересам», и для новичка не нашлось места. Тёма все перемены сидел за партой или в одиночку бродил по коридорам - это мне сообщила учительница.

ВЕРНУТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Я долго думала, как помочь сыну. Если раньше я практически игнорировала школьный чат для родителей, то теперь стала активной участницей. В итоге подружилась с несколькими мамочками, и мы вместе устраивали для наших детей походы в цирк, в развлекательные центры. Так Тёма завел себе друзей.

С оценками была беда. Хуже всего дела обстояли с русским и математикой. В итоге, русским мы стали заниматься вместе по выходным, а для математики я наняла сыну репетитора. Поставила перед учителем четкую задачу - идти вперед по школьной программе, чтобы на уроках Тёма чувствовал себя увереннее. Очень надеюсь, что это позволит сыну вылезти из категории троечников.

Еще я отвела ребенка к психологу, и он дал мне хороший совет: «Постарайтесь найти для сына такое хобби, чтобы ему нравилось и давалось без большого труда. Это может повлиять на самооценку ребенка». Я начала зондировать почву, и Тёма сказал, что хотел бы плавать. В бассейне тренер сразу сказал, что у сына отличное сложение для занятий. Сейчас он показывает результаты лучше других мальчиков. Я думаю, эти занятия помогут Теме справиться еще и с неуклюжестью.

Понятно, что впереди много работы, ведь превратить общительного, веселого ребенка в лузера - легко. А вот обернуть данный процесс вспять, не так просто. Но я сделаю для этого все!

Евгения В.



Держи сосиску!

Недавно я зашла в маленький магазин около своего дома и стала свидетелем умильной картины. Мальчик выпрашивал у мамы деньги на шоколадку и еще на что-то. Судя по всему, спонсировали только одну просьбу. Мальчишка, стоя у прилавка, смотрел то на чипсы, то на конфеты, сравнивая цены, а потом обратился к продавщице с неожиданным для меня вопросом: «Сколько можно купить сосисок на эти деньги?» Продавщица, казалось, тоже удивилась, но взвесила необходимое количество. А мальчик, получив пакетик в руки, помчался к выходу. У двери его дожидался облезлый дворовый кот. Он с жадностью накинуся на угощение. Сказать, что я была удивлена - ничего не сказать! Таких детей встретишь не часто. Молодец парень, настоящим человеком растет с добрым сердцем!

Екатерина.

Спаситель с зонтиком

Бегу я как-то домой, а на улице льет дождь. Я - в красивых туфельках-лодочках, которые теперь можно, наверное, выбросить, в легкой блузе и светлой юбке. Еле добежала до автобусной остано-



ки. Осмотрела себя и поняла: выгляжу, как мокрая курица! Рядом стоит молодой человек и смотрит на меня с жалостью. В душе разозлилась: «Пялится, а про себя смеется, ехидничает! Давай, сфотографируй еще и в соцсети выложи». Вдруг он берет и достает из своего портфеля зонт. «Держите, - говорит, - вам он нужнее». А потом вежливо попрощался, пожелал мне удачи, сел в подошедший автобус и уехал. Надо же!

Е. Артемьева.



Доверие - это главное!

Мне всегда казалось странным, что в некоторых парах партнеры ревнуют друг друга. Они готовы ссориться из-за каждого косога взгляда или комплимента. Получается, доверия в таких союзах совсем нет?

Мы с мужем решили: у нас будет по-другому! Через несколько лет после свадьбы он поехал отдыхать. У меня не получилось присоединиться к нему из-за работы. Потом то же самое повторилось со мной. А теперь мы и вовсе несколько не-

дель в году проводим отдельно друг от друга. Считаем, что хороший брак временное одиночество укрепляет.

Самое интересное, что за все это время у меня ни разу даже в мыслях не было пойти налево. Я отдыхаю с подружками, гуляю по любимым местам, просто бываю наедине с самой собой. А супруг ездит на рыбалку, сидит с друзьями за кружкой пива или отлеживается на даче.

Марина Никитина.

Караоке со слушателями

Помню, когда была маленькая, я просто обожала петь. Делала это где угодно, когда угодно и как угодно. Мама уверяла, что медведь мне на ухо наступил, но я ей не верила. Моим излюбленным местом для пения была ванная комната. Принимая ванну с пеной, я, десятилетняя девчонка, напевала свою любимую песню «Акапулько». И вот в оче-

редной раз, когда мой тоненький голосок выводил: «Акапулько, а-я-я-яй...», из-за стены я услышала вторящее мне: «Ай-ай-ай-ай-ай-ай!» Я испугалась и замолчала, а из-за стены послышался смех соседа. Вот тогда я узнала, что стены у нас тонкие и петь в квартире мне не стоит. С тех пор я пела на даче!

Регина П.

Изменить себя

Характер у меня непростой. Моим близким и любимым людям порой тяжело со мной приходится. И вот однажды я решила, что пора бы взять себя в руки и измениться в лучшую сторону. Но, как вы понимаете, что-то менять, когда тебе 37 лет, не так-то легко. Однако, я старательно изо дня в день подавляла желание закричать или отчитать кого-либо, глубоко дышала. Старалась все время улыбаться и решать конфликты мирным путем. И знаете, что случилось? Мой организм стал

сопротивляться! Сначала я простудилась. Потом выздоровела и сломала руку - упала, что смешно, на ровном месте! Затем обострились мои старые проблемы с почками. Я давно увлекаюсь психологией, поэтому, предполагала, что это могло быть, и не сдавалась! Прошло несколько месяцев, и мой организм сдался. Я здорова физически, а главное - морально. Не скажу, что теперь стала идеальным человеком, но я лучше, чем прежде!

Екатерина Колесникова.



ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ БЕЗ ДИПЛОМА?

Большинство из нас идет по такому пути: школа - университет - стажировка - работа. Но некоторые пропускают промежуточные этапы и строят карьеру без базы в виде высшего образования. Наша героиня в числе этих людей.

Многие округляют глаза, когда узнают, что у меня нет диплома о высшем образовании. Сразу следует вопрос: «Почему?» Обычно я отвечаю: «Не было желания, а теперь - нет времени». Я - владелица парикмахерской, и мой день расписан поминутно.

ИЗ ИНСТИТУТА - В КОЛЛЕДЖ

Я прилежно проучилась на факультете графического дизайна целый год. А потом поняла, что не хочу связывать свою жизнь с этой профессией. Мама с отцом были в ужасе, бабушка схватилась за сердце: «Куда же ты пойдешь?» Возьму год на раздумья - таким было мое решение.

За это время я успела пообщаться с представителями разных профессий - от менеджера по продажам до биоинженера, но так и не смогла определиться, чем хочу заниматься. А потом мне на глаза попало объявление, что у нас в городе открылся колледж парикмахерского искусства. Сразу вспомнилось, как в школе ко мне выстраивалась очередь из девочек, потому что я плела классные косички. Кроме того, мне всегда было интересно смотреть мастер-классы в Интернете, посвященные красивым прическам, а однажды я даже посетила семинар по окрашиванию волос.

Я подала документы в колледж.

Родители кричали, что парикмахер - это не профессия, я не должна позорить семью. К слову, моя мама преподает право в университете, а отец - архитектор. И тут я со своим колледжем. «Отучишься и будешь полы в салонах красоты мыть!» - вынесла вердикт бабушка. Но я была не согласна с этим утверждением и собиралась показать родственникам, на что способна.

ПЕРВЫЕ ПОБЕДЫ...

Негатив родных только подстегивал меня. Я посещала все лекции, даже если там не отмечали, и очень скоро стала лучшей в группе. Сессии закрывала на отлично, педагоги были мной довольны. Уже на втором курсе без труда делала одногруппникам простые стрижки и прически. А к окончанию колледжа чувствовала себя настоящим профессионалом - стригла всех своих родственников, включая маму и бабушку, которые, наконец, смирились с моим выбором.

Во время обучения мне удалось поработать в салоне красоты возле дома. Это был недолгий период, но, тем не менее, круг клиентов появился - не только подруги, но и соседи, а еще их знакомые. Но мне хотелось большего. Так что, после окончания колледжа я приняла решение переехать в соседний город, крупнее нашего, чтобы найти свое место под солнцем.

...И НЕУДАЧИ

Честно скажу, первое время я мыкалась по недорогим парикмахерским, и меня постоянно оттуда выживали коллеги. А все потому, что я умею располагать к себе клиентов - такой у меня природный дар. Чаще всего получалось так: ко мне выстраивалась очередь, а другие мастера скучали. Пришлось менять место работы четыре раза, прежде чем я нашла хороший салон с адекватными сотрудниками. Чего только я не натерпелась: мои краски для волос между собой смешивали, инструменты воровали, даже пол возле рабочего места поливали подсолнечным маслом, чтобы я растянулась там во всей красе. Я глотала слезы, работать в такой обстановке было невозможно. Но все изменилось, когда я устроилась в салон красоты, где команда мастеров только набиралась и еще не успели сформироваться группы «старичков» и «новичков».

Мне удалось подружиться с владелицей салона - Еленой. После закрытия смены, пока я убирала рабочее место, мы болтали по душам, а со временем Елена стала делиться со мной советами по ведению бизнеса. В тот момент я не задумывалась о своей парикмахерской, но многие вещи, сказанные с начальницей, отложились в голове. И я благодарна ей за это.

НОВЫЙ УРОВЕНЬ

В салоне красоты под началом Елены я проработала шесть лет. Я значительно повысила свой профессионализм - посещала курсы и семинары, отрабатывала новые фишки на клиентах. Мне выплачивали хорошую зарплату, и часть денег я откладывала. В тайне я уже лелеяла мечту открыть свою парикмахерскую.

Когда у меня скопилась приличная сумма, я начала искать помещение для аренды. Этот процесс занял полгода, но в конечном итоге нашлось местечко в часе езды от центра города. От времени оно превратилось в уютный уголок, где я и работаю теперь. Поначалу я «выезжала» только на стареньких клиентах, но за год сумела раскрутиться и привлечь новых. Я руководжу бизнесом и при этом работаю 2-3 дня в неделю как парикмахер - мне это приносит удовольствие.

Кто бы что ни говорил, жизнь без диплома о высшем образовании есть! Правда, я все же планирую отучиться на пиарщика - это пригодится мне в бизнесе. Впереди еще много работы, хочется открыть сеть парикмахерских по всему городу. И я верю: у меня все получится.

Маргарита О.



В зависимости от жизненных обстоятельств мы можем нуждаться в тех или иных людях. Иногда требуется поддержка, в другой период - человек, который может лучше всех рассмешить. А вы знаете, кто вам сейчас нужен? Если нет, пора пройти тест.

1. В первую очередь дружба для вас - это...

- А. ...приятные эмоции, легкость.
- Б. ...ощущение надежного плеча рядом, возможность выговориться.
- В. ...поддержка, опора, взаимные советы.

2. Вы пришли на вечеринку. Какой человек среди гостей вам точно не будет интересен?

- А. Скучный, унылый, с печатью тоски на лице.
- Б. Поверхностный, балагур, который ничего не умеет, кроме как веселиться.
- В. Стеснительный, зажатый, чувствующий себя не в своей тарелке.

3. С вами хочет познакомиться мужчина. Вы ответите ему благосклонностью, только если...

- А. ...он познакомится оригинальным образом, сможет меня зацепить.
- Б. ...он не будет навязчивым, не начнет приставать.
- В. ...он покажется мне интересным, успешным, стоящим для знакомства.

4. Вы незапланированно получили приличную сумму денег. На что потратите?

- А. На себя! Куплю то, о чем давно мечтала!
- Б. На бытовые нужды. Жалко разбрасываться деньгами.
- В. На важные вещи, на которые раньше денег не хватало.

5. Что для вас главное в любых отношениях?

- А. Быть на одной волне.
- Б. Взаимопонимание на высшем уровне.
- В. Смотреть в одном направлении.

6. Прислушиваетесь ли вы к чужим советам?

- А. Нет, у меня собственная голова на плечах.
- Б. Я могу спросить совета, но делаю всегда по-своему.
- В. Да! Верю, что со стороны всегда видней.

7. Какое видео вызовет у вас больше эмоций?

- А. Что-нибудь смешное, нелепое.
- Б. Грустный или романтический ролик.

КАКОГО ЧЕЛОВЕКА ВАМ НЕ ХВАТАЕТ?

У кого-то больше друзей, у кого-то меньше. Главное - чтобы сам человек чувствовал, что ему достаточно! А если нет?

В. Мотивационное, заставляющее задуматься.

8. Как бы вы хотели провести ближайшие выходные?

- А. Хорошо отдохнуть в приятной компании!
- Б. Встретиться с близким другом, чтобы поболтать от души.
- В. Возможно, в одиночестве. Мне есть над чем поразмыслить.

9. У вас проблема. Больше всего вы хотите, чтобы окружающие...

- А. ...перестали давать советы и помогли о проблеме забыть.
- Б. ...выслушали и не давали умных советов.
- В. ...дали ценный совет, а лучше помогли справиться с проблемой.

10. По вашему мнению, умеете ли вы слушать?

- А. Пожалуй, нет. К тому же, я не люблю долгие разговоры.
- Б. Я больше люблю, чтобы слушали меня.
- В. Да, особенно если разговариваю с умным человеком.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

В вашем окружении однозначно не хватает человека, которого можно было бы обозначить одним словом - «праздник!». Сами вы порой грешите обилием лишних мыслей, депрессивными состояниями. Вам кажется, что мир насыщен в большей степени темными тонами, нежели светлыми. И хочется найти человека, который бы доказал, что это не так. Вас восхищают люди, которые легко относятся к любым проблемам и умеют плыть по течению. Чтобы завести себе такого друга, возможно, придется сменить компанию.

Большинство Б

Надежного плеча - вот чего вам не хватает в ближайшем окружении. Возможно, среди друзей и есть те, кому вы можете доверить сокровенное, и все же нет того человека, которому можно было бы рассказать

все. По своей природе вы склонны к рефлексиям, любите плакаться в жилетку. Причем, вам в этот момент совершенно не нужны чужие советы - главное, чтобы вас слушали. Хочется иметь рядом человека, который в любое время дня и ночи прибежит к вам. Но готовы ли вы дать ему что-то взамен?

Большинство В

Вам нужен наставник-человек, который будет на ступень выше вас. Это вовсе не значит, что сами себя вы поставите на ступень ниже. Просто так вы устроены: вам всегда нужен кто-то, за кем можно тянуться. Наставник может оказаться как коллегой, так и другом. Его наставничество не должно заключаться в серьезных вопросах. Он может просто быть мудрее в моментах, связанных с личными отношениями, детско-родительскими связями.



(Продолжение. Начало в 16).

Его лицо внезапно окаменело, а выражение глаз – не то, чтобы совсем недружелюбное – говорило о том, что ему тяжело дается пустая болтовня. Однако подобный взгляд был ей хорошо знаком: она и сама точно так же смотрела на других.

На секунду их глаза встретились, и он поспешно отвернулся.

– Возможно, я не хотел брать на себя лишней ответственности, – произнес он.

Именно тогда она и заметила фотографию. Должно быть, он разглядывал снимок до ее появления. Черно-белое фото, размером меньше мужского бумажника, зажатое в его руке.

– Ваши? – кивнула она на фото.

Он поднял руку и посмотрел на снимок такими глазами, точно впервые его видел:

- Да.
- Мальчик и девочка?
- Два мальчика.

Она извинилась, оба смущенно улыбнулись.

– Моего младшего не мешало бы подстричь. – Он протянул ей фото.

Она поднесла снимок к свету и посмотрела на сияющие личики, не зная, что в таких случаях положено говорить.

- Симпатичные.
- Фото сделано восемнадцать месяцев назад. За это время они уже успели подрасти.

Она кивнула, словно он обменялся с ней некой родительской мудростью.

– А у вас?

– Ой, нет... – Она вернула фото. – Нет. – (В коридоре снова стало тихо.) – А вы по ним скучаете?

– Каждый день. – Голос его неожиданно окреп. – Они, наверное, и не помнят, как я выгляжу.

Она не знала, что говорить: она вторглась туда, где вряд ли может помочь выкуренная сигарета или легкая болтовня ни о чем. И внезапно поняла, что, завязав с ним беседу, явно поторопилась и не рассчитала свои силы. Его работа – стоять на часах у дверей каю-

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

ты. И если она с ним заговорит, он волей-неволей должен будет ответить, чего ему вовсе не хочется.

– Я вас покидаю, – тихо сказала она и добавила: – Спасибо за сигарету.

Она затушила сигарету ногой, затем нагнулась поднять окурки. Но не решилась унести его в каюту. Что с ним делать в такой темноте? Ведь если положить окурки в карман, он может прожечь дыру. Похоже, он не сразу заметил ее затруднительное положение, однако, когда она нерешительно осталась у двери, снова повернулся к ней.

– Кладите сюда. – Он протянул руку ладонью вверх. Это была ладонь настоящего моряка, заскорузлая от соленой воды и мозолистая от тяжелой работы.

Она покачала головой, но он не спешил убрать руку. Тогда она положила ему на ладонь окурки и, покраснев, прошептала:

- Простите.
- Нет проблем.
- Спокойной ночи.

Она открыла дверь, скользнула в темноту каюты и тут неожиданно услышала его голос. Голос звучал достаточно спокойно, чтобы подтвердить правильность ее выводов, но в то же время достаточно непринужденно, чтобы показать: нет, он и не думает обижаться. Достаточно непринужденно, чтобы угадать намек на возможность продолжения отношений.

– Кстати, чья это собака? – спросил он.

ГЛАВА 10

Плавание оказалось сущим кошмаром. Из-за постоянных инцидентов на борту оно длилось восемь недель. У нас было одно убийство, одно самоубийство, одно помешательство, когда офицер ВВС сошел с ума, и т. д. И все это на фоне того, что члены команды открыто пренебрегали своими служебными обязанностями, поскольку были заняты тем, что гонялись за «невестами», а затем фактически у всех на глазах выжились с ними, вступая в сексуальный контакт. С этой целью они использовали любое доступное пространство, а одна парочка даже облюбовала себе «воронье гнездо».

Из архива покойного Ричарда Лоури, конструктора кораблей

Шестнадцатый день плавания

Первая радиোগрамма «НЕ ЖДУ НЕ ПРИЕЗЖАЙ» пришла на шестнадцатый день плавания. Радиোগрамма поступила в радиорубку после восьми утра, сразу после долгосрочных прогнозов погоды. Радист обратил внимание на ее содержание. И тут же отнес ее капитану, который ел в своей каюте овсянку с тостом. Капитан прочел радиোগрамму и вызвал капеллана, который, в свою очередь, пригласил соответствующего офицера из женской вспомогательной

службы, и все трое принялись разглагольствовать по поводу того, что известно о характере упомянутой невесты и насколько спокойно – или нет – она может воспринять подобную новость.

Предмет обсуждения, миссис Миллисент Ньюком (урожденная Самптер), вызвали в капитанский офис в десять тридцать утра – они решили не портить девушке завтрак, поскольку все только-только успели оправиться от морской болезни. Она пришла очень бледная, полная уверенности в том, что ее мужа – пилота палубного истребителя «сифайр» – сбили, что он пропал без вести, а возможно, погиб. Ее отчаяние было настолько велико, что никто из троих не осмелился с ходу открыть ей правду. Они неловко топтались вокруг, пока она всхлипывала в носовой платочек. Наконец капитан Хайфилд решил взять быка за рога и звучным голосом произнес, что он очень сожалеет, но все несколько не так. На самом деле совсем не так. И протянул ей радиোগрамму.

Уже потом он рассказывал стюарду, что она страшно побледнела, причем гораздо сильнее, чем тогда, когда решила, что муж погиб. Она несколько раз спросила, не думают ли они, будто это розыгрыш, но, услышав в ответ, что подобные радиোগраммы обязательно проверяют на достоверность и потом заверяют, рухнула на стул, вглядываясь в написанные на бумаге слова, словно не могла вникнуть в их смысл.

– Это все его мать. Я знала, что она постарается от меня отделаться. Я знала, – сказала она и, пока они молча стояли вокруг нее, продолжила: – Я купила две пары новых туфель. Истратила все свои сбережения. Чтобы было в чем сойти на берег. Думала, ему приятно будет увидеть меня в красивых туфлях.

– Уверен, что туфли действительно красивые, – растерянно пробормотал капеллан.

Затем она обвела комнату душераздирающим взглядом и прошептала:

– Даже не представляю, что мне теперь делать.

С помощью женщины из вспомогательной службы капитан Хайфилд уже отправил радиোগрамму родителям девушки и связался с Лондоном, который посоветовал высадить ее на Цейлоне, где представитель правительства Австралии возьмет на себя организацию отправки бывшей невесты домой. Радист должен передать соответствующую информацию ее родителям или другим членам семьи. Девушка покинет корабль только тогда, когда они убедятся в том, что все необходимые меры для встречи на родине приняты. Все процедуры были прописаны в недавно присланном из Лондона циркуляре, который лежал наготове на случай экстренной отправки домой жен военнослужащих.

– Мне очень жаль, – грустно улыба-

нулась она, когда все приготовления были сделаны, она уже успела взять себя в руки и чуть-чуть расправить худенькие плечики.

– Я имею в виду, что доставила вам столько хлопот. Мне очень жаль.

– Ничего страшного, миссис... хм... Миллисент.

Женщина-офицер, положив девушке руку на плечо, помогла ей подняться. Трудно сказать, о чем именно свидетельствовал этот жест: то ли о желании приободрить бедняжку, то ли о стремлении поскорее выпроводить из капитанского офиса.

Когда девушка покинула офис, несколько секунд все сидели молча, словно перед лицом такой душевной опустошенности никто не знал, что говорить. У Хайфилда, у которого в ушах до сих пор стоял несчастный голос обманутой невесты, неожиданно разболелась голова.

– Я свяжусь с Красным Крестом на Цейлоне, сэр, – тем временем заявил капеллан.

– Постараюсь найти кого-нибудь, кто сможет с ней там немножко побыть. Чуть-чуть поддержать ее.

– Это было бы замечательно, – отозвался Хайфилд. Он машинально что-то чирикал в лежавшем перед ним блокноте.

– Полагаю, нам следует также связаться с начальством этого пилота, чтобы узнать, не имеется ли у него каких-то смягчающих обстоятельств. Добсон, можете взять это на себя?

– Да, сэр, – ответил Добсон, который столкнулся с Миллисент на пороге. Сейчас он насвистывал какую-то игривую мелодию, что безумно раздражало Хайфилда.

Хайфилд спрашивал себя, не слишком ли быстро он выпроводил девушку и не пригласить ли ее через офицера женской вспомогательной службы сюда на обед. После такого унижения обед за столом капитана, возможно, немного ее утешит. Хотя он плохо разбирается в подобных вещах.

– С ней все будет в порядке, – заметил Добсон.

– Что? – переспросил Хайфилд.

– Перед тем как покинуть Цейлон, она, скорее всего, найдет себе другого идюта. Такая-то красotka! – ухмыльнулся он.

– Не думаю, что эти австралийки уж слишком разборчивы, если есть хоть какой-то шанс найти кого-нибудь, кто сможет увезти их со старой доброй овечьей фермы. – (Хайфилд хранил ледяное молчание.) – К тому же, капитан, баба с возу, кобыле легче, – расхохотался Добсон, явно довольный своей шуткой. – Немного везения – и к тому времени, как доберемся до Плимута, успеем скинуть за борт всех до единой.

Стоявший в углу Ренник встретился с капитаном глазами и тихонько вышел из комнаты.

До этой точки на карте мира, насколько было известно невестам, оставалось все меньше морских миль, а тем временем «Виктория» уже стала их собственным миром, существовавшим совершенно независимо от жизни на суше. Рутинная корабля сделалась рутинной всех этих женщин, а мужчины, что ежедневно драили палубу, красили трубы или сшивали швы, – ее неотъемлемой частью. Границы этого нового мира простирались от офиса капитана на одном конце корабля до

военоторговского магазинчика на другом (поставщика губной помады, стирального порошка, бумаги для письма и прочих необходимых вещей, что продавались не по карточкам), от полетной палубы, откуда открывался вид на бескрайние синие просторы, до самых недр, с их трюмными помпами, пирамидами с оружием и двигателями в машинных отделениях.

Одни женщины писали письма и посещали богослужения, другие ходили на лекции и в кино, гуляли по продуваемой всеми ветрами палубе, иногда играли в бинго. С учетом того, что едой их обеспечивали, а быт был регламентирован строгими правилами, им не требовалось принимать практически никаких решений. Оказавшись на своем плавучем острове, они сделались пассивными, подчинились новому ритму жизни: их по-прежнему окружал безбрежный океан, разве что климат понемногу изменился да закаты стали более красочными. И тут со всей неотвратимостью на них навалился страх перед неизвестностью. Они страшились думать о конечном пункте своего назначения, примерно так же, как беременные женщины боятся представлять себе сами роды.

Однако оглядываться назад было еще тяжелее.

И естественно, в такой застойной атмосфере новости о «НЕ ЖДУ НЕ ПРИЕЗЖАЙ» распространялись со скоростью вирусной инфекции. И коллективное настроение, несколько улучшившееся после того, как морская болезнь немного отступила, резко испортилось, сделавшись удрученным. Буквально во всех разговорах за столом сквозила озабоченность. В судовой лазарет валом повалили девушки с приступами головной боли и учащенного сердцебиения. Резко увеличилось число запросов по поводу времени поступления следующей партии писем. По крайней мере, одна невеста призналась на исповеди в том, что подумывает изменить свое решение, будто, озвучив эту мысль и услышав от капеллана заверения в обратном, она рассчитывала отвести от себя удар судьбы.

Всего четыре коротких слова на клочке бумаги вернули их с небес на грешную землю, бесцеремонно продемонстрировав им реальное положение дел. Проинформировали их, что они не хозяйка своей судьбы и что другие – невидимые пока – силы уже сейчас определяют, какими будут те месяцы и годы, что ждут их впереди. Напомнили им, что многие вышли замуж слишком поспешно и что, несмотря на их горячие чувства, на все принесенные жертвы, им остается только ждать, словно агнцам на заклание, когда их мужья пожелают о своем решении.

Несмотря на это, а возможно, именно благодаря этому, в день прибытия бога морей Нептуна со свитой на корабле царил в лучшем случае лихорадочная атмосфера, а в худшем – совершенно безумная.

После ланча Маргарет потащила подруг на полетную палубу. Но Эвис сказала, что предпочитает остаться в каюте, дескать, она слишком слаба, чтобы развлекаться. Фрэнсис заявила своими обычным спокойным холодным тоном, что подобные вещи, как ей кажется, не для нее. Маргарет, от внимания кото-

рой не ускользнули натянутые отношения между попутчицами и которую, к тому же, несколько выбила из колеи утренняя встреча в туалете с рыдающей девушкой, уверенной в том – совершенно безосновательно, – будто она тоже скоро получит радиogramму с отказом, твердо решила, что им всем сейчас не помешает немного развеяться.

Ее мотивы были, если честно, не совсем бескорыстны: ей надоело терпеть резкую смену настроений попутчиц и служить между ними буфером, и вообще она уже была больше не в силах выдерживать очередную не бесцельного блуждания между столовой и замкнутым пространством каюты.

Ну, по крайней мере, Джин в уговорах не нуждалась.

Когда они вышли на залитую солнцем полетную палубу – в обычное время пустынную, если не считать чинно восседающих чаек, заблудившихся невест да отдельных моряков, днявших ее, разбившись на пары, – то увидели бурлящую толпу. Люди рассаживались вокруг только что сооруженного брезентового бассейна, их оживленные голоса перекрывали шум двигателей. Маргарет даже не сразу заметила висевший над бассейном стул, что был спущен на грузовой стреле.

– Боже ты мой! Надеюсь, они не заставят нас туда сесть! – воскликнула она.

– Ну, для тебя точно понадобится порталый кран, – заметила Джин, которая, не обращая внимания на ругань и сердитые взгляды, всю работу локтями, чтобы протиснуться вперед. – Ну, давайте же, девчонки! Здесь полно места. Поберегись! Беременная дама идет!

Теперь, когда все более-менее расселись, Маргарет заметила, что толпа довольно пестрая. Впервые за все время, что они находились на борту, мужчины формально не были отделены от женщин. Офицеры, в своих белых кителях, все же стояли чуть поодаль. Жара на палубе создавала праздничную, игривую атмосферу. Маргарет отметила голые руки и ноги женщин, привлекавшие откровенные взгляды мужчин.

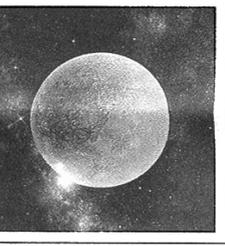
Неподалеку от нее еще одна беременная женщина в шляпе от солнца искала, куда бы присесть, от жары ее бледная кожа пошла красными пятнами. Женщина понимающе посмотрела на Маргарет и скривилась в сочувственной улыбке. За ее спиной какой-то мужчина в комбинезоне предлагал хохочущей девушке бумажный стаканчик, и Маргарет с некоторой долей зависти вспомнила, как Джо угощал ее лимонадом на местной ярмарке во время одного из первых свиданий.

Она опустила на палубу – Джин услужливо освободила ей место, – стараясь усесться на жесткой поверхности так, чтобы потом не болели все кости. Минутой позже ей пришлось неуклюже пригнуться, поскольку один из матросов пронес прямо над головами женщин здоровенный ящик, который передал усатому механику, знакомому Маргарет по сиделкам в кубрике Денниса.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).

Лунный календарь на сентябрь

	<p>1 ВС  </p> <p>Утро идеально для занятий спортом или дел, требующих решительности и смелости. Но в целом день напряженный, высока вероятность нештатных ситуаций.</p>	<p>2 ПН  </p> <p>Ваши настроение и самочувствие будут подвержены колебаниям. Трудно будет делать выбор или брать на себя инициативу. Зато можно улучшить отношения с окружающими.</p>	<p>3 ВТ  </p> <p>Утром интуиция и знание чужелюбческой психологии сослужат вам хорошую службу. Но обобщая атмосферу дня взрывоопасная. Возможны конфликты с руководством.</p>	<p>4 СР  </p> <p>Период благоприятен для принятия серьезных решений. Утро — лучшее время для поездки и общения с людьми. Могут потянуть на экстрим или любовные приключения.</p>	<p>5 ЧТ  </p> <p>Первая половина дня идеальна для общения, поездок, деловых переговоров. Но рассеянность или излишняя доверчивость могут свести на нет затраченные усилия.</p>	<p>6 ПТ  </p> <p>Раннее утро может преподнести приятные сюрпризы, в том числе неожиданные известия. А в целом день назвать удачным нельзя.</p>	<p>7 СБ  </p> <p>15:56 — начало 9-го лунного дня</p> <p>День чреват конфликтами. Держите язык за зубами, не позволяйте агрессии вырваться наружу. Уделите внимание давно начатым делам, требующим рутинного исполнения.</p>	<p>8 ВС  </p> <p>16:52 — начало 10-го лунного дня</p> <p>Чтобы сбереечь силы, назначьте важные дела на послеобеденное время. Благоприятны покупки, рассчитанные на долгое использование, вложение средств в предметы старины.</p>	<p>9 ПН  </p> <p>17:35 — начало 11-го лунного дня</p> <p>Утром напряжение будет витать в воздухе: велик риск травм и сор. Во второй половине дня обстановка и настроение улучшатся, что позволит сделать массу дел.</p>	<p>10 ВТ  </p> <p>18:09 — начало 12-го лунного дня</p> <p>Утро и день используйте для практических дел. Хорошо наводить порядок. Вечером стремление к независимости может стать причиной разногласий с партнером.</p>	<p>11 СР  </p> <p>18:34 — начало 13-го лунного дня</p> <p>День подходит для укрепления деловых и личных отношений. Есть шанс получить важную информацию, в том числе через Интернет. Высока вероятность травм!</p>	<p>12 ЧТ  </p> <p>18:54 — начало 14-го лунного дня</p> <p>Днем благоприятно работать с компьютерной и другой офисной техникой, покупать и использовать электронные устройства. Но ничего важного предпринимать не стоит.</p>	<p>13 ПТ  </p> <p>19:11 — начало 15-го лунного дня</p> <p>День сулит продвижение в карьере и бизнесе, успех в дальних поездках. Появятся возможности удачно вложить средства или найти новые источники дохода.</p>	<p>14 СБ  </p> <p>07:35 — начало 16-го лунного дня</p> <p>В полнолуние чувствительность повышается, а способность здраво рассуждать и эффективно действовать будет снижена. Лучше расслабиться душой и телом.</p>	<p>15 ВС  </p> <p>19:39 — начало 17-го лунного дня</p> <p>Энергичная атмосфера дня подталкивает к активным действиям. Но важные дела лучше отложить: высока вероятность непредвиденных неприятных ситуаций.</p>	<p>16 ПН  </p> <p>19:52 — начало 18-го лунного дня</p> <p>Раннее утро — лучшее время для поездок, дел, связанных с документами. Да и день нельзя назвать благоприятным. Чтобы не копилось напряжение, займитесь спортом.</p>	<p>17 ВТ  </p> <p>20:07 — начало 19-го лунного дня</p> <p>Избегайте мест большого скопления народа. В идеале — вообще остаться дома и посвятить день хобби, заботе о красоте и здоровье. Полезно сегодня попросить прощения.</p>	<p>18 СР  </p> <p>20:23 — начало 20-го лунного дня</p> <p>Отличный период для практических и финансовых дел. Но важно найти баланс между совершением средств и разумными вложениями. Нежелательно начинать диету.</p>	<p>19 ЧТ  </p> <p>20:42 — начало 21-го лунного дня</p> <p>Сегодня есть шанс получить подарок фортуны. Однако и сообразно жить не по средствам — гонимые сильнее! Избегайте лишних трат на удовольствия и роскошь.</p>	<p>20 ПТ  </p> <p>21:08 — начало 22-го лунного дня</p> <p>Середина дня идеально подходит для любых важных дел. Но не расслабляйтесь: невнимательность и халатность могут привести к серьезным ошибкам! Есть риск отравления.</p>	<p>21 СБ  </p> <p>21:30 — начало 23-го лунного дня</p> <p>Утро — лучшее время для работы за компьютером, поиска информации в Интернете. Поездки и встречи, даже предварительные не запланированные, сложатся удачно.</p>	<p>22 ВС  </p> <p>22:28 — начало 24-го лунного дня</p> <p>Появится шанс продвигаться в карьере. Но чтобы воспользоваться им, придется собраться и взять эмоции под контроль. Основной фон дня — довольно напряженный.</p>	<p>23 ПН  </p> <p>23:30 — начало 25-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Захочется посетить дорогие сердцу места, навестить родню. Хорошо делать покупки для дома, приобретать недвижимость.</p>	<p>24 ВТ  </p> <p>25-й лунный день</p> <p>День хорош для передвижений и налаживания контактов. Кто затеет поездку, справится с ним легко и быстро. Благоприятно приобретать электронику и транспортные средства.</p>	<p>25 СР  </p> <p>00:45 — начало 26-го лунного дня</p> <p>Захочется привлечь внимание и развить бурную деятельность, но результат вас не порадует. Лучшая политика — переждать и не высовываться. Будьте осторожнее в дороге.</p>	<p>26 ЧТ  </p> <p>02:11 — начало 27-го лунного дня</p> <p>Утро — прекрасное время для общения с друзьями. Они могут подкинуть интересные идеи и предложения. А с начальством лучше не взаимодействовать.</p>	<p>27 ПТ  </p> <p>03:42 — начало 28-го лунного дня</p> <p>Опасайтесь травм и поломок имущества, избегайте конфликтов. День не подходит для трудовых свершений, общения с начальством и представительствами.</p>	<p>28 СБ  </p> <p>05:15 — начало 29-го лунного дня 07:28 — начало 1-го лунного дня</p> <p>Берегите силы и нервы. Лучшее времяпровождение — отдых. А если это невозможно, хотя бы не планируйте серьезные дела. Желательно употреблять легкую пищу.</p>	<p>29 ВС  </p> <p>06:47 — начало 2-го лунного дня</p> <p>Первая половина дня идеальна для начала путешествий и коротких поездок, обучения и работы с информацией. Есть шанс достичь договоренностей или подписать важные документы.</p>	<p>30 ПН  </p> <p>08:18 — начало 3-го лунного дня</p> <p>Не предпринимайте ничего важного до обеда. А повсюду внимательно проявите в течение всего дня, иначе не минует накладок.</p>		<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none">  Благоприятные дни  Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни  Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none">  Фазы Луны: растущая или убывающая Луна  Полнолуние  Новолуние  Знак зодиака, в котором находится Луна
---	---	---	---	--	--	--	---	---	---	---	--	--	--	---	---	--	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	--	---	---	---	---	--



КАК ВОЙТИ В РАБОЧИЙ РИТМ ПОСЛЕ ОТПУСКА

Вернитесь раньше

Если вы планируете поездку, постарайтесь вернуться домой за день-два до окончания отпуска. Это время необходимо для того, чтобы решить бытовые вопросы, отрегулировать режим и адаптироваться к смене климата или часового пояса. Выспитесь, распакуйте чемоданы, займитесь стиркой и приготовлением пищи, и вы вскоре заметите, как мысли и воспоминания о поездке начнут отходить на второй план.

Сходите в спортзал

Какой бы утомительной ни была первая рабочая неделя, постарайтесь выбрать время для похода в спортзал. Многочисленные исследования подтверждают, что умеренные физические нагрузки способствуют выработке «гормонов счастья» эндорфинов, которые, в свою очередь, улучшают настроение, помогают бороться с депрессией и даже снижают восприимчивость к боли. Поверьте, после занятий йогой или легкой пробежки вы обязательно почувствуете себя лучше!

Организуйтесь!

Первое, что вам следует сделать, придя в офис после отпуска — привести все в порядок. Уберите рабочее место

(хотя, конечно, это следовало бы сделать еще перед отпуском), разберите бумаги, удалите ненужные файлы из компьютера, просмотрите всю поступившую почту. Возможно, на это уйдет несколько часов, зато последующая неделя пройдет для вас легче.

Затаитесь

Не стоит сразу громко сообщать всем, что вы вернулись из отпуска. Дайте себе возможность постепенно войти в рабочий ритм. Не спешите отвечать на электронные письма и звонки, которые могут подождать несколько дней. Нервы дороже!

Войдите в курс дел

Пообщайтесь с коллегами, начальником и ближайшим окружением, чтобы узнать, что произошло на работе во время вашего отсутствия. Обновите информацию о текущем положении дел по проектам, которые вы ведете, новым обязанностям у ваших коллег и составьте список заданий, которые предстоит выполнить в первую очередь.

Заполните календарь

Составьте список дел и встреч на ближайшие две недели. Если вам удастся заранее все запланировать, вы сможете

избежать ненужного хаоса в непроспелые для вас дни.

Побалуйте себя вкусным обедом

Один из больших плюсов отпуска — возможность попробовать новую и вкусную еду. Многим людям дома не хватает гастрономического разнообразия, которым они наслаждались во время путешествий. Если у вас есть такая возможность, побалуйте себя хорошей едой, сходя в ресторан, в котором давно мечтали побывать. Туристом можно стать, и не выезжая из родного города!

Выдохните

Как бы вы ни старались побыстрее включиться в работу, вам все равно потребуется некоторое время для адаптации. Не стоит пытаться успеть все и сразу и попусту растрчивать нервные клетки. А если стресс все-таки вас одолел, закройте глаза и сделайте несколько медленных вдохов и выдохов. Каждый из них должен длиться не менее 15 секунд. Такая дыхательная практика поможет вам пережить первый день после отпуска с наименьшими потерями для нервной системы до минимума и быстрее войти в рабочий ритм.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



Ажурная шаль согреет вас прохладным вечером. Связать ее смогут даже рукодельницы с небольшим опытом вязания крючком за 2-3 дня.

Ажурная шаль

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:
пряжа Tommy (100% микнес, 50 г/138 м) - 4 мотка;
крючок №3.

Для вязания шали выбирайте пряжу средней толщины из хлопка или современного акрила - микнеса. Особая обработка делает нить микнеса шелковистой и мягкой на ощупь, а также нить гипоаллергенная, что особо важно для чувствительной кожи.

Количество рядов и цветовая гамма могут быть любой. В нашем варианте шаль состоит из 48 рядов, и ее размер в развернутом виде - 120 см. Использованы 2 цвета - бирюзовый и белый.

Чередование полос основного рисунка: 6 рядов - бирюза, 1 ряд - белый, 6 рядов - бирюза, 1 ряд - белый, 1 ряд - бирюза, 1 ряд - белый. Повторяйте до нужного размера.

1-й ряд. Свяжите цепочку из 4 воздушных петель (в.п.), в первую петлю провяжите 2 столбика с накидом (ст. с/н), 3 воздушные петли и 3 столбика с накидом в эту же петлю.

2-й ряд. Переверните вязание, провяжите 3 в.п. подъема и 2 ст. с/н, затем в.п. и в арку из в.п. предыдущего ряда провяжите 3 ст. с/н, 3 в.п. и снова 3 ст. с/н, ряд закончите согласно схеме. 3-й ряд и последующие ряды вяжите согласно алгоритму схемы.

По окончании основного вязания шали следует связать кайму. Кайма придаст изделию законченный вид. Она состоит из 3 рядов, вяжите ее согласно схеме по двум сторонам шали. Оставшуюся часть шали обвяжите одним рядом столбиками без накида. Готовое изделие отпарьте утюгом через влажную ткань.

Автор изделия Елена Кирышина.

НА ЗАМЕТКУ

Если вы хотите, чтобы ажурная шаль прослужила вам дольше, стирайте ее вручную при 30 градусах, а не в машине. Под запретом стирка с отбеливателем. Сушите шаль в расправленном виде на горизонтальной поверхности. Гладить вещь не рекомендуется - только отпаривать.

Изделия, выполненные из хлопковых нитей, прекрасно держат форму. А если такую шаль накрахмалить, она прослужит вам еще дольше.

СХЕМА ШАЛИ:

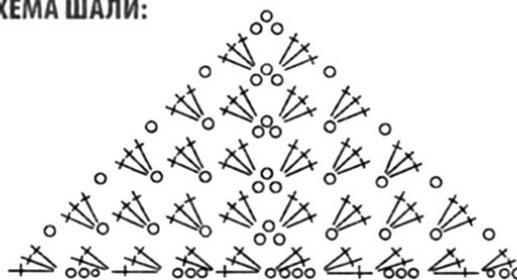


СХЕМА КАЙМЫ:



Отмыть налет просто!

Известковый налет со временем скапливается на всех поверхностях, часто соприкасающихся с водой. Как от него избавиться?

★ Разведите 2 пакета лимонной кислоты в 1 л воды до растворения кристаллов. При помощи большой губки раствор нанесите на все поверхности, выпуклые зоны и углубления. Выдержите 20 минут. Повторно протрите раствором самые сложные загрязнения. Смойте хорошо водой. Поддон или ванна снова будут радовать своей чистотой.

★ Смешайте 30 мл воды, 90 мл перекиси водорода, 60 г желатина. Выдержите 20 минут, пока разбухнет желатин. Обильно нанесите массу на загрязненные места, оставьте на ночь, с утра протрите губкой, смойте водой, вытрите насухо;

★ Для удаления известкового налета используйте зубную пасту. Она легко очищает металлические и хромированные поверхности. С ее помощью натрите краны, шланги до зеркального состояния.

★ Применяйте водку для мытья стекол и зеркал. Распылите с помощью пульверизатора чистую водку или разбавленную водой в пропорции 1:2, натрите поверхность до блеска.

Пригодится

Зажим из винной пробки

Зачастую покупаю специи, кофе или чай в бумажных пакетах. И приходится пересыпать содержимое в баночки или коробочки. Но иной раз под рукой нет пустых баночек. Придумала зажим для пакетов из пробки от винной бутылки. Беру пробку, прорезаю вдоль ножом до середины. Немного срезаю края прорези, чтобы удобно было надевать на пакет. Зажим готов!

Р. Полтавская.

Чистим ковер

Чтобы почистить ковер, делаю смесь из 1 ст. ложки стирального порошка, 1 ст. ложки пищевой соды, 2 ст. ложек уксуса и 1,5 стакана горячей воды. Переливаю в бутылку с распылителем и взбалтываю. Сначала ковер очищаю пылесосом (можно подмести), потом сбрызгиваю этим средством и чищу щеткой. После этого опять использую пылесос или веник - и ковер чистый.

Е. Ванова.

Шапочка для душа пригодится...

Можно надеть ее на велосипедное сиденье во время дождя. Это знакомо каждому: оставил велосипед на улице, вдруг пошел дождь, и все сиденье промокло. Поэтому, если собираетесь куда-то на велосипеде, захватите с собой шапочку для душа. Ею можно будет прикрыть сиденье после дождя.

П. Бережная.



О ТОНКОСТЯХ ГЛАЖКИ

★ **Шерстяные вещи лучше гладить влажными, через влажную хлопчатобумажную ткань.**

★ **Вискозные ткани надо гладить только сухими, чтобы не появились пятна.**

★ **Не гладьте одежду с пятнами, иначе такие загрязнения очень трудно будет удалить.**

★ **Чтобы отглаженные вещи дольше сохраняли форму, дайте им немного остыть и потом вешайте в шкаф.**

★ **Шелковые вещи гладьте сухими или слегка недосушенными, и обязательно с изнанки. А шелковый трикотаж гладят с изнанки, равномерно увлажняя вещь, иначе она может потерять форму.**

★ **Вязаные вещи гладьте влажными, с изнанки, через мокрую хлопчатобумажную тряпочку.**

КОГДА ВЫБРАСЫВАТЬ СТАРЫЕ ВЕЩИ

Некоторые вещи кажутся нам вечными, хотя у большинства из них есть срок годности.

★ **Спортивная обувь живет 2-3 года.** Затем производитель не гарантирует правильную работу супинатора, а значит, после пробежки могут заболеть ноги.

★ **Зубная щетка** после трех месяцев использования становится рассадником бактерий и микроорганизмов.

★ **Мочалку** нужно менять раз в 6 месяцев. За этот срок в ней скапливается максимальное количество бактерий, и их уже не прогонишь мылом и водой.

★ **Полотенца** нужно менять раз в 3 года. Частые стирки разрушают ткань, полотенце хуже сохнет, а микробам на мокрой ткани хорошо живется.

★ **Домашние тапочки** постоянно мокут. Если носить домашнюю обувь дольше года, легко заработать грибок.

★ **Одноразовые бритвы** созданы на один раз. Если использовать бритву неоднократно, может развиться воспаление волосяных фолликулов в результате проникновения стафилококка.





КАКАЯ КОСМЕТИКА САМАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ?

Даже косметика дорогих брендов работает не всегда. Как не ошибиться с выбором?

Рынок пестрит самыми разными средствами: мицеллярная и термальная вода, праймер для ресниц, скраб для губ и т.д. Чтобы от косметики был виден эффект, важно уметь правильно ею пользоваться. Что необходимо знать?

Умывание и очищение

Мицеллярная вода. Многие производители заявляют, что мицеллярная вода заменяет умывание и ее не нужно смывать с кожи. В состав этого косметического средства входят частицы - мицеллы, которые «растворяют» загрязнения: избыток секрета сальных желез, следы декоративной косметики. Однако мицеллярную воду обязательно нужно смывать вместе с растворенными загрязнениями, иначе вы рискуете нарушить липидный барьер кожи.

Термальная вода. Если вы хотите обогатить эпидермис полезными микроэлементами, выбирайте очищающие косметические средства, в составе которых есть термальная или родниковая вода. Если вы используете термальную воду в виде спрея, то, после того как распылите средство на кожу лица, кончиками пальцев вбейте его в кожу.

Очищающие полоски для лица. Если у вас проблемная кожа, желание избавиться от черных точек и угрей вполне объяснимо. Заботливые производители

предлагают вам воспользоваться специальными очищающими полосками для проблемных зон на лице. Считается, что эти полоски вытягивают черные точки из пор и делают кожу чистой. Но, к сожалению, это средство работает не так, как вы думаете. Полоски лишь частично удаляют черные точки и не могут полностью вытянуть пробки из пор. Пропитка этих средств может быть агрессивной, что грозит новыми раздражениями на воспаленной коже. Кроме того, после процедуры «очищенные» (а точнее, травмированные) участки кожи остаются открытыми, а значит, туда может попасть инфекция.

Если вы действительно хотите помочь своей коже, обратитесь к косметологу. Профессионал сможет подобрать индивидуальный уход и предупредит появление новых воспалений.

Открытый взгляд

Тушь для ресниц может быть удлиняющей или объемной. Достаточно провести щеточкой несколько раз по ресницам, и эффект превзойдет все ожидания. Однако, чтобы средство дольше держалось, производитель рекомендует вам приобрести праймер. Считает-

ся, что это идеальный компаньон туши, и если его использовать, ресницы будут выглядеть еще длиннее/объемнее/красивее. Но, на самом деле, праймер только утяжеляет реснички, создавая эффект липкого, слоеного пирога у вас на глазах. Удалять макияж придется дольше обычного времени, а из-за нескольких слоев косметики ресницы могут начать выпадать. Чтобы улучшить состояние ресниц, достаточно несколько раз в неделю наносить на них касторовое, миндальное или облепиховое масла.

Аппетитные губы

В индустрии косметики набирают популярность, так называемые, скрабы для губ. Однако, когда кожа губ сухая и шелушится, худшее, что вы можете сделать, - нанести на нее скраб. Вы рискуете не только повредить кожу (появятся небольшие ранки), но и занести инфекцию. Уж лучше намазать губы жирной гигиенической помадой и не травмировать.

Яркий цвет волос

Многие уверены: после окрашивания нужно пользоваться исключительно шампунем для окрашенных волос, чтобы дольше сохранить цвет. Но отличие специального средства от обычного заключается только в меньшем количестве ПАВ - поверхностно-активных веществ, которые образуют пену и эффективно очищают кожу головы. В составе шампуня для окрашенных волос нет компонентов, которые действительно помогают сохранить стойкий цвет надолго. Поэтому необязательно приобретать его. На самом деле достаточно использовать деликатные составы (например, отличный выбор - детский шампунь).

Обращайте внимание на состав косметического средства!

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Считается, что недорогая для лица косметика не дает хороших результатов. Но это не всегда так. Средства, в составе которых есть натуральные компоненты, работают не хуже косметики класса «люкс». Кстати, лучшая бюджетная косметика для лица - изготовленная своими руками. Такие средства почти гарантированно не нанесут вам вреда и сохраняют кожу здоровой. Используйте рецепты с фруктами, овощами, маслами, и результат приятно вас удивит.



Наносить бальзам на кожу головы

Самая распространенная ошибка. В состав бальзамов входят пленкообразователи, нарушающие питание волосяных луковиц. Мыть голову нужно по мере загрязнения – не пытайтесь отрегулировать деятельность сальных желез, увеличив временной промежуток между использованием шампуня. Подбирайте средство по типу кожи головы, чтобы избежать шелушений, чрезмерной сухости либо гиперсекреции себума. Раз в неделю используйте маски – стимулируют рост и улучшают качество волос.

Использовать шампунь на кончики

90% загрязнений (избыток себума, остатки стайлинговых средств) скапливаются у корней. Поверхностно-активные вещества, входящие в состав шампуней, эффективно удаляют их, но могут пересушить кончики. Мыльной пены, попадающей на волосы во время смывания, достаточно, чтобы очистить волосы по всей длине.

Использовать слишком много кондиционера

Кондиционер наносится в небольшом количестве на нижнюю треть волос. Избыток средства не впитается и утяжелит пряди, а может стать причиной выпадения.

Редко мыть голову

Волосы электризуются и притягивают к себе частички пыли, грязи и тяжелых металлов. Себум, вырабатываемый сальными железами, «запечатывает» загрязнения между чешуйками – это разрушает структуру волоса. Результат: выпадение, расслоение кончиков, тусклость. Раз в месяц используйте шампунь глубокой очистки.

Одновременно наносить много средств

Шампунь, кондиционер, масло, маска, несмываемый спрей против секущихся кончиков, термозащита – сочетание этих средств навредит волосам, сделав их сухими и тонкими на кон-



ОШИБКИ ПРИ МЫТЬЕ ГОЛОВЫ

цах. При мытье и сушке используйте не более трех продуктов – если принесли масло, откажитесь от спрея.

Выбирать неправильную температуру воды

Слишком горячая вода – причина тусклости волос. Она должна быть прохладной – помогает лучше впитаться увлажняющим веществам, входящим в состав шампуня и кондиционера. Высокая температура также усиливает работу сальных желез – волосы пачкаются быстрее.

Использовать один и тот же шампунь долгое время

Как бы идеально средство ни подошло к вашему типу волос, периодически его нужно менять. Кожа головы быстро привыкает к активным действующим компонентам, и они стано-

вятся неэффективны. Пробуйте новые продукты раз в три месяца.

Наносите шампунь несколько раз

Какими бы грязными не были волосы, двух нанесений шампуня достаточно, чтобы их очистить. Многократное воздействие поверхностно-активных веществ может нарушить липидный баланс кожи головы, став причиной появления перхоти, зуда и шелушения.

Долго полощите окрашенные волосы

Окрашенные волосы быстро впитывают влагу. Молекулы воды проникают между чешуйками и вымывают пигмент. Чем дольше вы смываете шампунь, тем быстрее потускнеет цвет.

КРАСКА БЕЗ АММИАКА

То, что безаммиачные краски дают «стойкий цвет без вреда для волос» – это миф.

Аммиак добавляют в стойкие краски, чтобы открыть кутикулу (чешуйчатый слой) волос и помочь проникнуть цветным пигментам внутрь волоса. Беда в том, что он открывает и поры кожи, через которые происходит проникновение вредных и токсичных ингредиентов в организм. Аммиак – это сильная летучая щелочь, которая также вызывает раздражение слизистых оболочек глаз и дыхатель-

ных путей. А еще она может вызвать ожоги и аллергическую реакцию.

При безаммиачном окрашивании используют не менее опасный этаноламин. По заверениям химиков, это вещество так же токсично, как и аммиак. И если аммиака в краску можно добавлять не больше 6% (по международным нормам), то этаноламин используют в гораздо больших количествах.

Без аммиака нет запаха и жжения кожи головы, что уже хорошо. Но самые вредные ингредиенты в красках для волос остались неизменными. Так что краска без аммиака – это краска без запаха, вот и все.

ПЕРСИКОВОЕ ЭСКИМО



4 крупных персика, 150 г клубники, 2 ст. л. лимонного сока, 100 г сахарной пудры, 400 мл персикового сока.

Персики вымыть и разрезать на половинки. Косточки удалить, мякоть измельчить в блендере. По

желанию плоды можно очистить. Для этого целые персики опустить в кипящую воду на 30 с, затем вынуть, дать немного остыть и удалить кожицу. Клубнику вымыть, хорошо обсушить на бумажном полотенце и мелко нарезать. Перемешать с сахарной пудрой и персиковым пюре. Добавить лимонный сок, сахарную пудру и персиковый сок. Тщательно перемешать. Получившуюся массу распределить по

специальным формочкам, в каждую воткнуть деревянную палочку. Убрать в морозильную камеру на 6 ч.

✓ **Добавьте в массу немного тертой лимонной цедры: кислинка здорово освежает в жару.**

ГРАНИТА С ЯБЛОКАМИ

2 пакетика зеленого чая, 120 г сахара, 70 г свежей мяты, 4 зеленых яблока, сок 1 лимона.

Пакетики зеленого чая поместить в небольшой ковшик и залить 300 мл кипящей воды. Закрыть и оставить на 15 мин. Пакетики удалить, в настой добавить сахар, мяту и довести почти до кипения. Дать остыть и процедить. Яблоки очистить и разрезать на половинки. Вырезать сердцевину, мякоть натереть на мелкой терке. Перемешать с лимонным соком и приготовленным ранее мятным сиропом. Перелить в пластиковую форму и убрать в морозильную камеру на 2 ч. Затем тщательно перемешать вилкой и снова убрать в морозильную камеру на 2 ч. Так повторить еще 3 раза. Готовую граниту раз-



ложить по бокалам или креманкам. Украсить по желанию.

✓ **Вместо зеленого чая можно использовать любой травяной сбор. Все зависит от ваших предпочтений.**

ЛИМОНАД С МЕЛИССОЙ



1 апельсин, 4 лимона, 4 веточки мяты, 100 г сахара, 2 л газированной столовой воды.

Апельсин, лимоны и мяту вымыть, затем хорошо обсушить бумажным по-

лотенцем. Из апельсина и 2 лимонов выжать сок. Оставшиеся лимоны нарезать кружочками. Сок цитрусовых перелить в ковшик, добавить 150 мл воды, сахар, 3 веточки мяты и на сильном огне довести до кипения. Затем емкость с сиропом закрыть и дать остыть при комнатной температуре. Убрать в холодильник на 1 час. Остывший сироп смешать с холодной газированной водой. В кувшин положить нарезанные кружочками лимоны, листочки оставшейся мяты и залить приготовленным лимона-

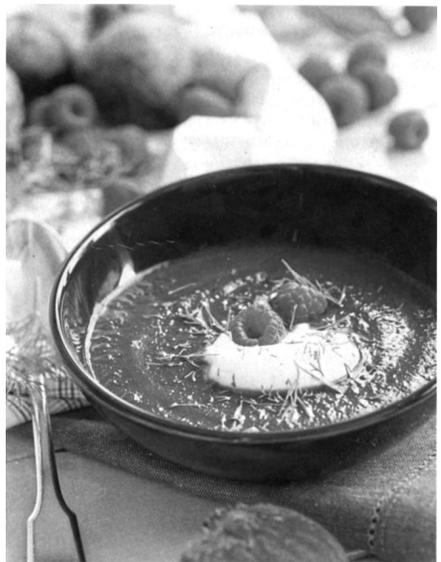
дом. Можно добавить кубики льда.

✓ **Если не любите газировку, готовьте лимонад на питьевой или минеральной воде без газа.**

СВЕКОЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ С МАЛИНОЙ

4 свеклы среднего размера, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. лимонного сока, 300 г малины, 200 мл питьевого натурального йогурта, листочки укропа и сливки для украшения.

Свеклу тщательно вымыть, очистить и нарезать кубиками. Сложить в небольшой ковшик или сотейник, добавить сахар и залить 1 л горячей воды. Влить лимонный сок и быстро довести до кипения. Варить на минимальном огне 30 мин. Дать остыть и измельчить блендером. Малину вымыть и хорошо обсушить. Затем с помощью блендера сделать пюре и протереть его через частое сито. Соединить с протертой свеклой, добавить натуральный йогурт и тщательно перемешать. Суп-пюре раз-



лить по порционным тарелкам, украсить зеленью и сливками.

✓ **Перед подачей этот необычный десерт можно приправить щепоткой розового перца.**

Блендер стационарного типа стоит на столе, в специальной подставке размещен двигатель, а на корпусе – кнопки для управления. Сверху на приборе расположена емкость для смешивания, внутри которой вращаются острые ножи. Погружной блендер опускается в емкость – погружается, отсюда и название – погружной. Его, в отличие от стационарного, держат во время работы в руках. Универсальная модель сочетает в себя и погружной, и стационарный блендеры. Такой себе мини-комбайн.

Стационарный блендер – шейкер

Если вам нужен не дорогой блендер для приготовления коктейля или овощного пюре, то можно обойтись самым простым – шейкером. Он хорошо справится с приготовлением блюд из продуктов, в которые добавляется жидкость, а также взбивает белки. Но он не раздробит лед, орехи и другие твердые продукты. Удобно то, что его не нужно держать в руках, а также то, что все современные модели имеют функцию самоочистки – достаточно залить теплую воду в емкость и нажать соответствующую кнопку.

При выборе простого блендера, следует также рассмотреть, из чего сделана чаша – стекла или пластика. Стекло удобно тем, что не темнеет со временем, не впитывает запахи, но все-таки это хрупкий материал и может разбиться. Пластмасса – более дешевый вариант, но чаша темнеет со временем, и следует быть осторожными с горячими продуктами. Перед покупкой определитесь, какого объема нужно выбрать чашу в блендере. Можно найти модели емкостью от 400 мл до 2 литров. Также обратите внимание на мощность. Подойдет минимальная мощность для стационарного блендера – от 200 Вт, так как сильно загружать работой данный тип блендера у вас не получится.

Погружной блендер

Тем, кто подбирает более функциональную модель и ищет, какой выбрать погружной блендер, советуем обратить внимание на следующие моменты. Погружной блендер – более функционален по сравнению со стационарным. Он может выполнить все то, что под силу шейкеру, а также справится с другими задачами: он поможет измельчить орехи, лук, чеснок, взбить кремы, коктейли. Он предназначен для мягких, а также для мелких продуктов. Напомним, что в первой модели – шейкере – лук и чеснок вы вообще не сможете измельчить. В этом его отличие от погружного блендера.



КАК ВЫБРАТЬ БЛЕНДЕР

В зависимости от того, расположен ли блендер на рабочем столе или вы его во время работы берете в руки, все модели делятся на стационарные и погружные – это первое, с чем должны определиться те, кто ищет, какой выбрать блендер.

Тем, кто ищет, какой выбрать погружной блендер, советуем выбирать модель мощностью не менее 450 Вт. Также обратите внимание, что лучше выбирать прибор с металлической погружной ножкой.

Многофункциональные блендеры

Большой популярностью пользуются блендеры универсальной комплектации. В комплект входит погружная ножка, шейкер и измельчитель (чопер) – вот как раз он и справится со всем твердым, что нужно измельчить, даже с мясом и льдом. Опять-таки, советуем свой выбор остановить на блендере с металлической погружной ножкой – корпус может быть пластмассовый, а вот сама ножка, на которую крепятся насадки, – металлической. Таким образом, сделаем следующие выводы: более практичен и популя-

рен в быту погружной блендер. Он дороже в цене, но имеет много достоинств:

- * выполнит те же функции, что и стационарный: приготовит пюре, коктейли, соусы; плюс ко всему этому измельчит овощи и фрукты. Стационарный блендер измельчать не умеет.

- * занимает мало места, он компактный. Это хороший вариант для тех, кто не знает, какой выбрать блендер для маленькой кухни.

- * справляется с маленькими порциями, что идеально подходит для приготовления еды маленькому ребенку. Следует добавить, что при выборе погружного блендера нужно обратить внимание на ручку, точнее, на материал, из которого она изготовлена – хорошо, если она будет прорезиненной. Такая ручка не будет скользить во время работы.



КАКИЕ ЦВЕТЫ САЖАТЬ ОСЕНЬЮ?

Осенью, когда весь урожай почти собран, у дачников появляется время для посадки цветов. Идеальный вариант - украсить участок луковичными!

У осенней посадки масса преимуществ. Помимо низких цен на луковицы в магазинах, к ним относятся и высокая приживаемость, и более раннее цветение весной. С наступлением холодов многие вредители прячутся, а значит, не помешают луковицам прорасти.

Луковичные: крупные и мелкие

Примерно до второй половины сентября, если еще не сильно похолодало, можно посадить крокусы, нарциссы, мускари, астильбы, рудбекию, рябчики и другие мелколуковичные растения. В конце сентября рассаживают и сажают неприхотливые сорта тюльпанов, лилий и лилейников. Обратите внимание, что температура почвы при этом не должна быть ниже 5 градусов. Гиацинты и другие крупнолуковичные растения можно высаживать вплоть до середины октября. В ноябре некоторые дачники отваживаются высаживать тюльпаны. Дело это не гарантирован-

Высаживайте луковичные с интервалом в неделю. Тогда весной вы получите клумбу, которая будет бесперебойно цвести целый месяц, а то и дольше.

ное. Если вы поздно приобрели восхитительные сорта тюльпанов, я бы рекомендовала лучше поместить луковицы в холодильник и потом высадить дома в контейнер на выгонку.

К осенней посадке также пригодны пионы, очиток, пушкиния, сцилла, клематис, эхинацея, люпины и некоторые другие луковичные.

Приобретая посадочный материал на осенних распродажах, обратите внимание, чтобы луковицы не имели повреждений. Брать по скидке «чуть подгнившие» варианты не стоит. Даже если продавец уверяет, что они прекрасно приживутся, скорее всего, весной вы их не увидите и напрасно потратите деньги. Перед посадкой луковицы тщательно осматривают и бракуют поврежденные. Подгнившие экземпляры лучше выбросить, а вот небольшие «ранки» можно замазать зеленкой.

В качестве карантина я замачиваю посадочный материал на полчаса в растворе марганцовки. Хорошо также обработать луковицы стимулятором роста, который сегодня можно приобрести в любом садоводческом магазине или супермаркете. Помните, что даже одна заболевшая луковица может заразить остальные и уничтожить все ваши труды по посадке.

Высаживаем по правилам

Идеальное место для луковичных - сол-

нечный газон. Там их можно высадить без особых хлопот: снять дерн, поместить луковицы и положить дерн обратно. Важный фактор - отсутствие сильных ветров. Можно высаживать цветы под деревьями: они цветут ранней весной, когда листья еще не распустились. Они также станут отличным украшением клумб, рокариев, альпийских горок. Одно из главных требований к почве - она должна быть легкой, чтобы не застаивалась вода. Глинистую почву смешивают с песком, а особо тяжелую дренируют гравием, щебнем или крупным речным песком. Что касается кислотности, то луковичные предпочитают слабокислые и нейтральные почвы. Перед посадкой почву проливают и удобряют. Это важный пункт, т.к. луковица пустится в рост ранней весной, и ей нужны для этого силы. Внести удобрение в марте вы просто не успеете.

**Анна Чистякова,
кандидат биологических наук.**



Тюльпаны любят солнечные места, закрытые от ветра

Поздравления

Радостину СТАНЧЕВУ
поздравляем с днем рождения.
Проснулась утром и спросили:
«Какой у нас сегодня план?»
Прими подарки, Радостина,
Выпьем вино, квас и айран.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Алла и Полина Станчевы,
Малуза Горанова, Лада Николова,
Ната Славчева, Ирина Нешкова, Донка
Младенова, Анна Димчева, Искра и
Миранда Арабаджиевы, Маргарита Ганева,
Мальвина Кидикова, Ионка Христова, Мари
Гличева, Росица Билянова, Эрминия
Карастоянова, Ангелина Жеранова,
Лорина Развигорова, Параскева Минчева,
Кристина Димитрова, Марианна Трайчева,
Цветелина Стойкова, Райна Желева, Лина
Радева-Нергадзе, Мария Стротова,
Стефка Дончева, Майя Голобова, Финка
Гаргова, Зоряна Янкова, Лиза Борджиева,
Светлана Цвильева, Ольга Наумова,
Алла и София Фотовы, Йорданка Евтимиа-
ди, Мария Саввиди, Екатерина Станиси,
Ирина и Спирула Икономиди,
Анемона Иродопуло, Анастасия Микропу-
ло, Ирина и Ольга Энтиди, Анаида Акопян,
Марина Мурадян, Наргиза Оганова, Лана
Манагадзе, Алла Титвинидзе,
Ирина Мегвинетухцеси,
Елена Микелашвили, Этери Марташвили,
Софиико Сакварелидзе,
Веста Квернадзе, Тинико Векуа,
Ирина Подсоснок, Оксана Билозир, Анна
Еловенко, София Евдокименко, Нина
Борисюк, Ирина Стасюк, Виолетта
Нетребко, Инна Артеменко, Елена
Емельяченко, Валентина Рудник,
Светлана Бурневич, Елена Шишкина, Алла
Фридман, Гульнара Озманова.

Галину Григорьевну
ВАСИЛЬЕВУ-КОБАС поздравляем
с днем рождения.

Друзья приезжают все к вам,
Проехал зеленый автобус,
Сияйте всегда по утрам,
Галина Григорьевна Кобас.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Валентина Ярославцева-Шемшур,
Тамара Лапшина, Елена Мачабели,
Лидия Ситникова-Комарова,

Инна Ячевская-Седыкина, Людмила и Цицо
Тевзадзе, Ирина Бериташвили, Мери
Саакова-Энгенова, Циала Саакова-
Чумбуридзе, Нина Губеладзе, Натела
Швангирадзе, Ирина Кобалия-Данелия.

Екатерину ЗЕЛИНСКУЮ
поздравляем с днем рождения.
Туча дождем утром пролилась,
И на душе очень светло.
Счастливой будь, Екатерина,
Чтоб в жизни тебе повезло.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Елена Иваницкая,
Мария Кондролова, Валентина Шипулина,
Алла Буковинская, Вектра Диомова, Галина
Ремкова, Марина Карадочева, Ольга
Лучинка, Манана Орагвелидзе, Элеонора
Гвадзабия, Лали Изория, Мери и Нино
Кешелава, Лия Кодуа, Цицо Беруашвили,
Майя Гиоргобани, Сильвия Оганесян,
Дали Мхитарян, Виктория Дарбинян,
Кнарик Минасян, Полина Иванова,
Татьяна Корчагина,
Майя Венкова, Ирина Епифанова, Пепела
Копалеишвили, Ксения Спиранди, Наталия
Псаропуло, Нина Романиди.

Марину БЕЛЧЕВУ
поздравляю с днем рождения.
София, Искор и район Ляляци,
Где ты живешь, там все неповторимо.
Желаю тебе часто улыбаться,
Красивая и добрая Марина.

Суважением,
твоя близкая Анна Орфаниди.

Русудан АБЕСАДЕ
поздравляем с 65-летием
со дня рождения.

Джанджуки, пеламуши, хачапури,
Купаты, чакапули – это вам.
За здоровье мы пьем «Напареули»,
Радости, света, счастья, Русудан.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Дареджан Капанадзе, Манана Кавтарадзе,
Лела Турашвили, Дведжило Эристави,
Мадонна Карсанова, Ирина Епифанова,
Майя Венкова, Полина Иванова,
Нина Кондратюк, Анастасия и Маргарита
Зарейчук, Лариса Степаненко,
Зоя Кучеренко, Елена Яровая,
Белла Киладзе, Лали Дгебуадзе,

Нанули Варазашвили, Додо Лалиашвили,
Анна и Юлия Кузнецовы, Алла Есаулова,
Кети Димитриади, Елена Акритиди,
Раиса Мкртчан, Валентина Неженцева,
Надежда Ляпина, Мзия Кудухова,
Диана Габарашвили, Лия Арвеладзе,
Анжела Геворкян, Нино Балавадзе, Лана
Стоева, Любовь Искренко, Майя Пирцха-
лашвили, Зоя и Иванка Костовы, Эльза
Санакоева, Софья Болквадзе, Ия Перадзе,
Медея Чхаидзе, Красимира Русинова,
Раиса Смирнова, Лили Тодадзе, Любовь
Истомина, Светлана Губкина,
София Светлинова,
Венера Кростева.

Дали ХУНДАДЗЕ
поздравляем с днем рождения.
С постели поднялась едва ли
Утром. Есть розы на столе.
Счастливой будь, красотка Дали,
Весь мир в цветах, а не во мгле.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Нино Хуцишвили, Кети
Самхарадзе, Шорена Гасвиани, Тина
Сулаберидзе, Ирма Зеделашвили, Тамара
Авалишвили, Майя Церетели, Нана
Бенашвили, Янина Петренко, Валентина
Соловьева, Раиса Вершинина.

Аллу ДЕРЦАКЯН поздравляем
с днем рождения.
Проснулась светлым утром Алла,
Настало время всем страстям,
Борись за счастье неустанно,
Подруга Алла Дерцакян.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Карина Дерцакян,
Нуну Аревшатян,
Асутик Чогондарян, Зара Тоникян, Тей
Дарахчян, Лили Погосян, Римма Мирабян,
Жанна и Офелия Григорян, Нуну Саркисян,
Нелли Эдилян, Лили Шахбазян, Гоар
Ананикян, Эмма Гукасян, Натия Сологашви-
ли, Нино Горгиладзе, Циснами Чкадуа, Лия
Гочиашвили, Лали и Циури Беридзе, Нуну
Котрикадзе, Виктория Хоруженко, Анна
Котова, Любовь Золотарева, Натела
Гаприндашвили, Зоя Каноненко, Татьяна
Семернина, Любовь Зарубина,
Светлана Ежова,
Нина Стрельченко.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №36

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



Светлана доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин №15-36

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.
Гл. редактор Вета Аракелова
Тел.: 295 – 14 – 70. (Звонить по понедельникам)
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото
и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы, не заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



СОБАКИ СНИМАЮТ СТРЕСС?

На Западе уже с 1960-х годов стали практиковать пет-терапию - лечение с участием животных. Впервые обнаружил терапевтическое воздействие домашних любимцев на больных американский психотерапевт Б. Левинсон. Сегодня в некоторых больницах США животные находятся вместе с больными в определенные часы. Доказано: собаки помогают нам бороться со стрессом. Как это работает? Привязанность, которая устанавливается

между хозяином и животным, вызывает у человека положительные эмоции, и количество гормона стресса кортизола сокращается (причем не только у вас, но и у вашего питомца). Кстати, люди, у которых есть проблемы с общением, чувствуют себя увереннее в обществе, когда заводят собаку. Питомец помогает хозяину снизить чувство тревоги, избавиться от бессонницы, неврозов, повысить самооценку - о таком эффекте пет-терапии говорят врачи.

ПОЧЕМУ КРОЛИК СТУЧИТ ЛАПКАМИ?

Кролики - эмоциональные зверьки, они сообщают о своем состоянии хозяину по-разному, например, стучат лапками. Что это может означать? **Голод.** Как правило, кролики не любят засыпать на голодный желудок. Поэтому, если вы забыли перед сном наполнить кормушку, то проснетесь среди ночи от топота зверька. **Одиночество.** Этим животным не чужды инстинкты - топот лапками может означать, что кролику одиноко. Таким способом он сообщает вам о своем желании встретиться с подружкой. Поза-

ботьтесь об этом, если у вас есть возможность. Или кастрируйте животное, чтобы оно не мучилось. **Недовольство.** Не секрет, что кроликов раздражают громкая музыка, шум в доме, плач и крики маленьких детей. Питомец стучит лапками, как бы говоря вам: «Мне не нравятся громкие звуки! Прекратите!» **Теснота.** Иногда ушастый друг ведет себя так, потому что ему мало места в клетке. Ветеринары в таком случае советуют выпускать кролика погулять по дому или приобрести клетку побольше.

ЗАЧЕМ КОШКА ЗАКАПЫВАЕТ КОРМ?

Иногда кошка скребет пол лапкой возле миски - так она пытается закопать корм. Многие уверены, что это поведение связано с инстинктом: хищникам присуще прятать остатки пищи, чтобы не привлекать на свою территорию других животных. Однако это лишь одна из версий. Если вы взяли животное с улицы, оно будет закапывать корм, чтобы воспользоваться запасом, когда настанут голодные времена. Со временем это пройдет, считают ветеринары. Ваша любимица никогда не жила на улице? Возможно, она просто хочет оставить вкусняшку на потом. Миска пустая, а кошка скребет лапой пол возле нее? Скорее всего, таким способом она показывает вам, что все еще голодна. «Хозяин, накорми меня!» - вот что хочет сказать Мурка. Кошка может закапывать еду, если корм при-

шелся ей не по вкусу. Раз обед некачественный с точки зрения животного, значит, его нужно утилизировать. Понаблюдайте за своим питомцем, и вы поймете, в чем причина такого поведения.



Знакомства

Хочу познакомиться с мужчиной до 30 лет.

Нанули 555-41-08-35

+ + +

Мне 44 года, рост 185 см., спортивного телосложения, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, имею машину, квартиру в новом доме в центре города. В деревне хозяйство, земельные участки. Хочу познакомиться с женщиной 35-40 лет, способной родить ребенка. Женщина должна быть деловой, хорошей хозяйкой, любящей дом и семью, понимающей преимущества жизни в деревне, несмотря на некоторые деревенские неудобства. Наличие у женщины одного ребенка - не проблема.

Тел.: +995 790-18-88-74.

Давид.

+ + +

Мужчина 52 лет, обеспеченный работой и жильем, любящий детей, хочет создать семью с русской женщиной. Иногородних и курящих просит не беспокоить.

Тел.: 272-26-19. Гиви.

+ + +

Мужчина 47 лет, коренной тбилисец, грузин, образованный, надежный и обаятельный, ищет симпатичную, не полную женщину от 40 до 45 лет для дружбы и серьезных отношений.

Тел.: 555. 10-11-75.

Звонить с 10.00 до 19.00.

+ + +

Хочу познакомиться с мужчиной до 65 лет, имеющего работу и жилплощадь, для создания семьи. Иногородних прошу не беспокоить. Мне 50 лет, обеспечена работой, в разводе, детей нет. Звонить в дневное время.

Тел.: 555. 51-48-63.

+ + +

Меня зовут Нино, мне 28 лет. Хочу познакомиться с серьезным мужчиной для серьезных отношений.

Тел.: 577. 58-16-11.

+ + +

Мне 42 года, рост 185 см, спортивного телосложения, имею высшее образование, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Ищу девушку 25-35 лет, можно с одним ребенком. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, в собственном доме, есть земельные участки и хозяйство. Условие: переезд ко мне обязателен. Не согласных с условиями просьба не беспокоить.

Тел.: 574. 05-06-73. Г.Кипиани.

+ + +

Хочу познакомиться с хорошей женщиной для серьезных отношений и создания семьи. Меня зовут Геронти.

Тел.: 555. 60-20-58.

СПОРТ-ШИК



Удобная дачная одежда – комбинезон из легких, дышащих материалов



Велосипедки – хит сезона! Они идеально сочетаются с объемным верхом



ПРОВАНС



Чтобы в платье на дачном участке было удобно, выбирайте модели длины миди или макси. Хорошо, если они будут свободного кроя

Стало прохладно? Наденьте на плечи легкую кофту или свитер. Отлично смотрятся модели горчичных, песочных и бежевых оттенков



МАНДАРИНОВЫЙ ДЖЕМ

Понадобятся: мандарины - 500 г, сахар - 1 стакан, сок лимона (свежевыжатый) - 2 ст. л.

Мандарины тщательно промойте под проточной водой, очистите от кожуры, косточек, белых прожилок, затем разделите на дольки. Свежевыжатый сок лимона процедите через марлю. В кастрюлю с толстым дном выложите очищенные мандарины, засыпьте сахаром. Поставьте кастрюлю на небольшой огонь и, помешивая, нагревайте до полного растворения сахара. Снимите кастрюлю с огня и с помощью погружного блендера измельчите ее содержимое до состояния однородной массы. Добавьте лимонный сок. Тщательно перемешайте. Верните кастрюлю на огонь, доведите джем на слабом огне до кипения и варите 40 мин. Сразу разложите массу по стерильным баночкам и плотно закройте прокипяченными крышками. Храните в холодильнике.



ВАРЕНЬЕ

«ПРЯНАЯ ВИШНЯ»

Понадобятся: вишня - 500 г, сахар - 400 г, куркума - 1/3 ч. л., имбирь (порошок) - 1/3 ч. л., гвоздика - 2-3 шт.

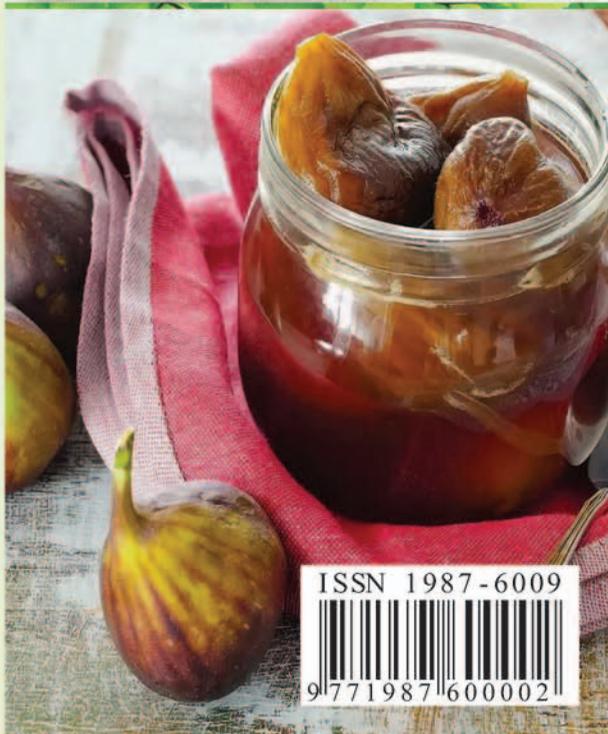
Вишню переберите, промойте. В широкую емкость всыпьте сахар и пряности. Влейте 1/2 стакана воды. Поставьте на небольшой огонь и варите сироп 12-15 мин., убавив огонь до минимума. Выложите в сироп вишню. Доведите до кипения на среднем огне, убавьте огонь до минимального и варите 30 мин. Лишний раз перемешивать не нужно. Готовность проверяется следующим способом: нужно капнуть немного варенья на блюдце. Если капля не растеклась - варенье готово. Перелейте его в чистые сухие банки, укупорьте крышками. Храните в холодильнике.



ВАРЕНЬЕ ИЗ ИНЖИРА

Понадобятся: инжир свежий (светлого сорта) - 1 кг, сахар - 1 кг, ванилин - 1 г, кислота лимонная - 1/2 ч. л.

Инжир вымойте, дайте стечь воде. Обрежьте хвостики. Каждый плод разрежьте пополам. Поместите плоды в кастрюлю, пересыпьте сахаром и уберите в холодильник на сутки. По истечении времени кастрюлю с инжиром поставьте на слабый огонь, дайте закипеть и варите, по мере необходимости снимая пенку, 5 мин. Снимите с огня и оставьте на 12 ч. до полного остывания. Повторите прием еще раз. В третий раз доведите массу до кипения и варите на небольшом огне до желаемой консистенции, часто снимая пенку и периодически помешивая. За 5 мин. до окончания варки добавьте лимонную кислоту и ванилин, перемешайте. Разложите горячее варенье по простерилизованным горячим банкам, закатайте. Переверните банки вверх дном, укутайте одеялом и дайте полностью остыть (в течение 1-2 суток). Храните в прохладном месте.



ISSN 1987-6009



9 771987 600002