

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСЛА

№40

октябрь 2019

цена:

1,5 лари

**Правильные
тренировки**

стр.22

**Если любимый
младше**

стр.18

**Дети, которые
стали моими**

стр. 19

**Лунный календарь
на октябрь**

стр. 32

Дэниел Рэдклифф:

“Два года я находился на грани алкоголизма”

стр.20-21

Светлана Ходченкова

“Устала быть сильной!”

стр.16-17

Тренды осени 2019

На улице осень, а значит, пора задуматься о том, что будет популярно в новом сезоне. Перед вами самые интересные модные тенденции.



Банты

Осенью банты станут милым дополнением даже самого скучного, повседневного образа. Самый распространенный вариант - бант на воротнике рубашки или блузки. Вещь с таким украшением разнообразит строгий офисный дресс-код, подчеркнет женственность любительницы стиля гранж или станет завершающей деталью при создании романтического образа. Хорошая идея - бант на вечернем платье, жакете или сумке.



Грубая обувь

Тяжелые ботинки на тракторной подошве остаются с нами и в новом сезоне. Однако расширился их выбор: это могут быть модели с анималистичным принтом, яркими толстыми шнурками, с пряжками, цепочками или металлической фурнитурой. Такие ботинки дизайнеры предлагают носить с любой одеждой: от воздушного легкого платья до делового костюма - контраст впечатляет!



Клетчатый принт

Клетчатый принт - классика, которая остается в моде навечно. В этом сезоне дизайнеры отдали предпочтение «гусиной лапке», шотландской клетке, шахматной, виши... А самыми популярными цветовыми сочетаниями будут синий и красный, розовый и коричневый, а также базовое сочетание - черный и белый.



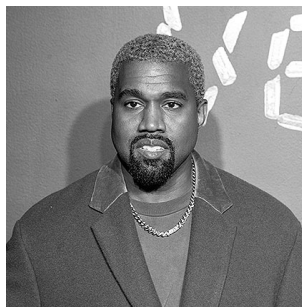
Самые высокооплачиваемые рэперы мира по версии Forbes

Журнал Forbes подсчитал доходы самых популярных представителей хип-хопа.

Наиболее успешным среди них в этом году оказался Канье Уэст. Муж Ким Кардашьян пополнил семейный бюджет на 150 миллионов долларов до вычета налогов. А помогла ему взять эту высоту собственная марка Yeezy.

«Однажды меня озарило, что я могу продавать спортивную обувь! Сдвиг парадигмы. Yeezy смогут быть так же популярны, как Jordan,» — рассказал о бизнесе Канье Уэст в интервью.

На втором месте рейтинга Forbes расположился прошлогодний лидер списка — Джей-3и с 81 миллионом долларов. замыкает тройку лидеров Дрейк, заработавший с июня 2018 года по июнь



2019-го 75 миллионов долларов.

В первую десятку рейтинга вошли Трэвис Скотт, Дидди, Эминем, Кендрик Ламар и другие.

В двадцатке самых высокооплачиваемых хип-хоп-исполнителей лишь две женщины. Ники Минаж заняла 12-ю строчку, заработав за год 29 миллионов долларов. Следом за ней, на 13-м месте, оказалась Карди Би (28 миллионов).

Группа Metallica самая успешно гастролирующая



Американскую группу Metallica назвали рекорсменом по доходам от продажи билетов на гастрольные концерты. Об этом сообщили в музыкальном издании NME.

Согласно данным исследования Pollstar, с 1982 года музыканты заработали 1,4 миллиарда долларов с продажи билетов, выступив в 48 странах на всех континентах, включая Антарктику.

«Я по-прежнему думаю, что наши лучшие годы еще впереди, и наша лучшая песня еще не записана», — заявил барабанщик Ларс Ульрих, объясняя успех группы высоким качеством музыки.

Исполнители продали 22,1 млн. билетов на свои шоу. Сейчас у группы идет тур WorldWired, на который уже продали 4,1 миллиона билетов.

РЕКЛАМНОЕ АГЕНТСТВО «ТБИЛИССКОЙ НЕДЕЛИ»

Опыт и профессиональный подход научили нас превращать идеи наших клиентов в мощные инструменты рекламы.

Мы предлагаем широкий спектр услуг в области рекламы: от разработки дизайна и печати полиграфии до изготовления и монтажа наружной рекламы различного вида.

Реклама это не просто наша работа, это стиль жизни, поэтому мы постоянно развиваемся, проходим обучение, знакомимся с новыми людьми и создаём оригинальные идеи.

Рекламное агентство «ТБИЛИССКОЙ НЕДЕЛИ» предлагает Вам полноценную и качественную помощь в производстве различных видов рекламы в Тбилиси и регионах.

Звоните нам, и мы с радостью поможем Вам в Вашей рекламе!

Тел.: 5.99-50-93-30.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мchedлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

Анджелина Джоли стала платиновой блондинкой

Анджелина Джоли приступила к съемкам в картине «Вечные» режиссера Хлои Чжао. Этот фильм обещает стать еще одним шедевром вселенной комиксов Marvel.

«Вечные» - это генетические мутанты, которых вывела цивилизация сверхмогучих Целестиялов. Они разделены на хороших Вечных, поборников Добра, и скверных деструктивных Девиантов.

Голливудская актриса, заметно сократившая в последние пару лет объем съемок в кино, не могла не согласиться на роль Тены.

Ради этого проекта Джоли решила изменить имидж — на площадке она появилась



в образе платиновой блондинки. Новый цвет волос, скорее всего, временный, то есть, актриса использовала для преображения парик. В фильмографии Анджелины уже было несколько картин, где она снималась со светлыми волосами и

каждый раз это становилось причиной ажиотажа среди фанатов.

У кого-то сложилось мнение, что светлые оттенки делают из актрисы «простушку» (но разве это возможно?). Другие хотят, чтобы она перекрасилась в блондинку в реальной

жизни. Равнодушных к переменам во внешнем виде Джоли практически нет.

Вместе с Анджелиной в фантастическом фильме будут сниматься Сальма Хайек, Кит Харрингтон, Ричард Мэдден и другие звезды. Премьера «Вечных» запланирована на ноябрь 2020 года.

А этой осенью поклонники будут наслаждаться другой премьерой с участием Анджелины. На широкие экраны выйдет еще одна часть «Малефисенты».

На ближайшее время запланировано несколько рекламных мероприятий с участием дивы, а поскольку каждый выход Джоли в свет освещается в СМИ, то публике будет что обсудить.

Брэд Питт отказался участвовать в гонке за «Оскар»



Голливудский актер Брэд Питт намерен отказаться от гонки за премией «Оскар».

Звезда нового фильма Квентина Тарантино «Однажды... в Голливуде» заявил: «Я, пожалуй, воздержусь». По мнению Питта, гонка за премией — «это всегда неизвестность».

Актер отметил: «Пристальное внимание к картине мешает чистоте ее восприятия и не дает сосредоточиться на самой ленте».

Девятый фильм Тарантино стал самым успешным по кассовым сборам.

Создатели сериала «Друзья» объяснили, почему его перезапуска не будет



Один из сценаристов культового сериала «Друзья» Марта Кауффман рассказала, почему продолжения популярной ленты не будет.

По ее словам, сериал повествовал о периоде жизни, который уже прошел, а его дух остался в

тех кадрах. Она добавила, что люди сейчас еще смотрят сериал, он остается весьма популярным.

«Реюнион может только разочаровать», — добавила она.

Первый эпизод сериала вышел в сентябре 1994 года.

Сталлоне назвал актеров, которые претендовали на роль Рэмбо

Актер Сильвестр Сталлоне рассказал, кто из актеров, помимо него, пробыл на главную роль ветерана войны во Вьетнаме Джона Рэмбо.

По словам артиста, создатели фильма «Рэмбо: Первая кровь» также рассматривали Аль Пачино, Джеймса Гарнера, Роберта Де Ниро, Райана О'Нила, Дастина Хоффмана и Стива Маккуина. Од-



нако роль в конечном счете досталась Сталлоне.

Джон Рэмбо, по словам актера, должен был принадлежать к той части общества, с которой зритель мог бы себя идентифицировать.

Фильм был снят в 1982 году режиссером Тедом Котчэффом. При бюджете в 15 миллионов долларов кинокартина собрала в мировом прокате более 125,2 миллиона.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Кефир полезнее молока

Пищевой аллергией дети страдают чаще, чем взрослые.

Причиной аллергии часто становятся белки яиц, молоко, пшеница, рыба, земляника, моллюски, орех, томат, шоколад, бананы, цитрусовые, мясо. Причем, цельное молоко чаще вызывает аллергию, чем подвергнутое обработке или кисломолочные продукты. Рыба даже после отваривания не становится менее аллергенной. Кстати, некоторые люди чувствительны только к определенным сортам рыбы. Многие не переносят раков, крабов, устриц. Из злаков пшеница - самая аллергенная. Некоторым страдалцам достаточно лишь запаха рыбы или петрушки, чтобы появилась аллергия.



Как проявляется острая аллергия?

Вскоре после приема пищевого аллергена у больного появляются слабость, лихорадка, озноб, кожный зуд, отек, бронхоспазм, мигрень и другие неприятности. Обычно аллергический процесс завершается в течение 1-2 суток.

Основной причиной пищевой аллергии являются избыточное количество белковой пищи, использование в пищевой промышленности красителей, консервантов, суррогатов, а в сельском хозяйстве - удобрений и ядохимикатов.

Аллерген на столе

О правилах питания

Продукт, который спровоцировал аллергию, надо исключить из рациона на 7-10 дней, даже в блюдах. Если аллерген не удается выявить, то исключите из рациона наиболее распространенные аллергены: молоко, яйца, рыбу, курицу, мед, орехи, шоколад. Если в течение нескольких дней симптомы аллергии стихают, постепенно добавляйте поочередно тот или иной из исключенных продуктов. При возникновении повторной аллергии у вас уже не будет сомнений, и вы определите, какой продукт вам лучше не употреблять.

Более строгий вариант диеты: на 1-3 дня больной переводится только на некрепкий чай - 4-5 стаканов с небольшим количеством сахара. Постепенно добавляют подсушенный белый хлеб, крупы, через 2-3 дня - молоко и молочные продукты. Еще через 2-3 дня рацион расширяется,

включая мясные, рыбные, яичные блюда, овощи и фрукты.

Приучайте организм к аллергену

Страдающим пищевой аллергией рекомендуется приучать свой организм к непереносимому продукту, съедая его перед приемом пищи в минимальных дозах. Если непереносимый продукт не играет большой роли в вашем рационе, как, например, клубника, лимон, апельсин, арбуз, помидор, орехи, виноград, мед, икра, шоколад, и вы легко можете от него отказаться, в этом случае вам еще проще - откажитесь от него раз и навсегда. Труднее исключить из пищи мучные изделия, картофель, молоко, яйца, мясо. Вот и приучайте к ним организм постепенно, например, по четверти ложки яйца или по 2 ст. ложки молока за час до еды. Так в течение месяца вы можете избавиться от аллергии.

**В. Измайлова, диетолог,
врач высшей категории.**

Снадобье от язвы

От язвы двенадцатиперстной кишки вылечилась сама. Делать надо так: 0,5 кг ядер грецких орехов пропустите через мясорубку, 0,5 кг моркови натрите на мелкой терке, 0,5 кг несоленого сливочного масла растопите. В горячее масло положите морковь, перемешайте, остудите. Добавьте 0,5 кг меда и орехи. Все хорошо перемешайте еще раз. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды, пока не кончится весь состав.

Г. Есипенко.

ЛЮБИТЕЛИ ЯБЛОК МОГУТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРИЕМА СТАТИНОВ, ГОВОРЯТ БРИТАНСКИЕ УЧЕНЫЕ.

ЯБЛОКО В ДЕНЬ - И СТАТИНЫ НЕ НУЖНЫ

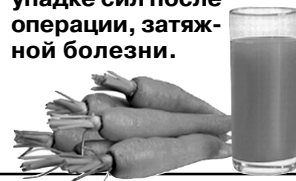
Они проверили, насколько народная мудрость «яблоко в день - и доктор не нужен» соответствует действительности. Оказалось, что ежедневный прием статинов ежегодно спасает от смерти около 9 400 человек, а употребление в пищу всего одного яблока в день - 8 500 человек.



Назначение статинов людям старше 50 лет для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний стало нормой. Но у этих препаратов есть побочные действия. Исследователи предлагают тем, кто уже принимает статины, отказаться от них, перейти на яблоки и добавить в свой рацион как можно больше овощей и фруктов.

При малокровии

Каждый день утром натощак съедайте 100 г тертой моркови со сметаной или растительным маслом. Или пейте сок по 1/4 стакана 4-5 раз в день, смешав его с медом. В зависимости от состояния сок сырой моркови можно пить до 3 стаканов в день. Это полезно также при авитаминозе, упадке сил после операции, затяжной болезни.



**КОГДА ИНСУЛЬТ ПРОХОДИТ СОВЕРШЕНИЕ НЕЗАМЕТНО.
ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ?**

“ТИХИЙ” ИНСУЛЬТ КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ?



Когда тромб закупоривает сосуд в головном мозге, нарушается кровоток. Поступающая кровь создает давление в черепной коробке, появляется резкая головная боль, может нарушиться координация движений. Проходит немало времени, прежде чем кровь расходит по соседним артериям, кровоток восстанавливается, а голова перестает болеть. По каким признакам можно определить, что человеку нужна помощь?

Тревога!

Верным спутником «тихого» инсульта является частичная потеря зрения. Изображение становится нечетким, причем, часто хуже начинает видеть только один глаз. Обычно это явление наблюдается сразу перед приступом.

В некоторых случаях возможен лицевой паралич: человеку сложно улыбаться, лицо становится асимметричным. Иногда пациенты отмечают потерю равновесия, спутанность сознания, затрудненность речи, потерю памяти. Также может появиться колющая боль с одной стороны лица.

Как правило, спрогнозировать наступление «тихого» инсульта самостоятельно невозможно, но если вас тревожат частые головные боли, бессонница, проблемы с памятью и вниманием, стоит проконсультироваться с врачом.

✓ «Тихий» инсульт по своему течению похож на транзиторную ишемическую атаку (ТИА), но, в отличие от нее, тромб при инсульте не рассасывается, что приводит к нарушениям мозговой деятельности.

Первая помощь

Часто «тихий» инсульт проходит настолько незаметно, что пациенты узнают о нем постфактум, иногда спустя длительное время. Помогает узнать об инсульте обследование МРТ.

При первых признаках ишемического инсульта необходимо принять таблетку, препятствующую тромбообразованию, и вызвать скорую. Если температура выше 38 градусов, нужно выпить парацетамол.

Поскольку инсульты бывают двух видов: геморрагический (кровоизлия-

продуктов в рационе человека, тем выше у него риск инсульта. Животный жир плохо влияет на сосуды, способствует отложению холестерина. Поэтому отдавайте предпочтение растительной пище и рыбе.

2. Съедайте одно яблоко в день. Так вы сокращаете риск заболевания. Это объясняется высоким содержанием в яблоках антиоксидантов, которые мешают повреждению сосудов и появлению в них радикалов.

3. Пейте 1,5-2 л воды в сутки. Нехватка воды в организме заставит всю систему перестраиваться: необходимая для жизнедеятельности вода берется из крови и лимфы, сосуды при этом сужаются. Если дефицит будет постоянным, то организм привыкнет к функционированию в таком состоянии. Может развиться гипертония, которая является основной причиной инсульта.

4. Следите за давлением и сердечным ритмом. Аритмия и повышенное давление - благоприятный фон для развития ишемического инсульта, поэтому пользуйтесь тонометром. Также необходимо контролировать уровень глюкозы и холестерина в крови.

5. Активно двигайтесь хотя бы 30 минут в день. При этом обязательно изнурять себя в спортзале: разогнать кровь может езда на велосипеде, пешая прогулка, плавание.

6. Не пейте гормональные препараты без назначения врача. Некоторые ученые считают, что гормональные таблетки повышают риск образования тромбов у женщин после 35 лет.

Для справки

Ишемический инсульт не зря назвали «тихим». Ведь он возникает так, что человек не сразу понимает, в чем дело. Основная причина - тромб или холестериновая бляшка, нарушающая кровоток. Такой инсульт опасен тем, что повышает риск заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями и увеличивает вероятность обычного инсульта в будущем.

ние) и ишемический (перекрытие сосуда тромбом), то и лечение назначается разное. Надо как можно скорее получить медицинскую помощь.

Снизить риски реально

Чтобы снизить риски возникновения инсульта, заведите полезные привычки.

1. Сократите потребление красного мяса. Ученые из Университета Вюрцбурга выяснили: чем больше красного мяса и молочных

Экспресс-тест на инсульт

Попросите человека с подозрением на инсульт улыбнуться. Если одна часть лица остается неподвижной или перекошенной, то самое время вызывать скорую.

Резкое приседание вызывает головокружение и нарушение пространственной ориентации? Значит, есть повод срочно отправиться к врачу. Предложите человеку повторить простую строчку из детского стихотворения. При инсульте сделать это не получится: речь будет отрывистой и несвязной.

Лечим кашель без таблеток

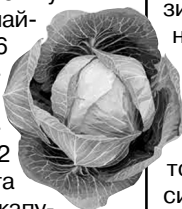
При кашле, заболеваниях легких, бронхов и носоглотки помогут лекарства с грядки.

✓ **Морковь.** Размешайте в 1 стакане свежевыжатого морковного сока 2-3 чайн. ложки меда и пейте по 1 ст. ложке (детям до 6 лет - по 1 чайн. ложке) 4-5 раз в день. Или измельчите среднюю морковь и сварите ее на медленном огне в 1 стакане молока до мягкости. Выпейте жидкость мелкими глотками и съешьте вареную морковь. Процедуру повторяйте 2-3 раза в день до излечения.



✓ **Репчатый лук.** Смешайте луковый сок с медом (1:1) и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

✓ **Капуста.** Пропустите через мясорубку капустные листья и отожмите сок. В стакан сока добавьте 1 чайн. ложку меда и принимайте по 30 мл 4-6 раз в день после еды. Или окуните в крутой кипяток 2 больших листа белокочанной капусты. Смажьте медом и наложите на грудь (минуя область сердца) и спину (между лопатками). Обвяжитесь теплым мягким шерстяным платком или шарфом и ложитесь спать. Утром кашель станет мягче, и мокрота будет лучше отходить.



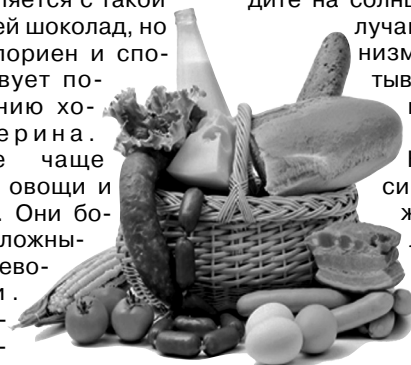
✓ **Инжир.** Прокипятите 2 ягоды в 1 стакане молока до мягкости. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день после еды.



Появилось желание съесть кусочек шоколада, сладкую булочку, кусочек торта или хвостик селедки? Это своего рода сигнал: организму чего-то не хватает.

Чего-то не хватает...

Тянет на сладкое. Так мозг сигнализирует о том, что нуждается в глюкозе. При нервном и умственном перенапряжении сахар расходуется быстрее, и организм постоянно требует новую порцию глюкозы. Отлично справляется с такой задачей шоколад, но он калориен и способствует повышению холестерина. Лучше чаще есть овощи и крупы. Они богаты сложными углеводами.



На десерт - сухофрукты или мед с орехами. Иногда побалуйте себя 1-2 кусочками горького шоколада.

...**соленое.** Бывает при повышенной активности щитовидки, тяжелой физической работе, беременности. Если такое желание возникает постоянно, проверьтесь у эндокринолога или гинеколога. Чтобы поддержать щитовидную железу, перекусите маслинами или оливками - они богаты йодом. Когда хочется соленья после тяжелого рабочего дня, съешьте 1-2 кусочка селедки.

...**копченое.** Страсть к копченому обычно одолевает тех, кто сидит на строгой диете. Длительное ограничение жиросодержащих продуктов приводит к снижению уровня хорошего холестерина, а в копченостях много насыщенных жиров. Быстрее худеют именно те, кто употребляет достаточно жиров.

...**тортики.** Такое желание говорит о дефиците витамина D. Не обманывайте организм. Покупайте для бутербродов натуральное сливочное масло, пейте чай или кофе с хорошим сливочным печеньем. Больше времени проводите на солнце: под его лучами в организме вырабатывается витамин D.

...**кислое.** Нередко это сигнал пониженной кислотности желудка. Повышается желание съесть кисленького и при простуде: пища с кислым вкусом облегчает самочувствие. Обратитесь к гастроэнтерологу, пройдите обследование. Во время и после болезни ешьте больше фруктов и ягод, богатых витамином С (апельсины, клюква, черная смородина).

Хочу есть. Бывает, много ешь и не можешь наесться. Это говорит о том, что организму не хватает важных микроэлементов, которые регулируют обменные процессы в организме. Повышение аппетита перед критическими днями у женщин свидетельствует о нехватке цинка. Налегайте на топинамбур, редис, орехи и семечки, сыр, печень, изюм, шпинат, оранжевые, зеленые, красные фрукты и овощи. Не забывайте о морепродуктах, листовых овощах, корнеплодах, семенах тыквы и подсолнечника.

О. Скибова, врач-диетолог.

БЕЗ ПРИЧИНЫ УСТАЛИ?

Заметила, что стала сильно уставать. Прихожу с работы, сажусь на диван и ничего не хочу делать. Появилась какая-то апатия. Стала плохо спать, часто просыпаюсь среди ночи и лежу, пока будильник не прозвонит. Можно ли это как-то исправить?

В. Кулагина.

1. Измельчите 1 стакан ядер грецких орехов и 1 большой лимон (без косточек), сложите в банку.

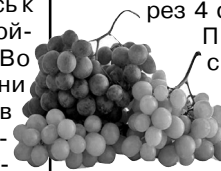
Залейте 1 стаканом меда (согрейте его на батарее, чтобы стал пожиже). Перемешайте и храните в закрытой посуде в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2 недель.

2. Пропустите через мясорубку любой виноград. Отожмите массу через 4 слоя марли.

Принимайте сок по 2 ст. ложки перед едой в течение 2 месяцев.

3. Всыпьте в стакан молотка 2 чайн. ложки измельченных цветков ромашки и вскипятите. Настаивайте под крышкой 20 минут, процедите. Добавьте 1 чайн. ложку меда (можно меньше) и выпейте перед сном.

Попробуйте переключить себя на что-то радостное. Ищите повод для веселья, старайтесь больше общаться с приятными людьми. Начните делать зарядку по утрам или танцуйте, больше ходите пешком. И обязательно принимайте средства для укрепления нервов и поддержания иммунитета.





Осенняя аллергия

Осенью аллергикам и астматикам расслабляться не стоит. С наступлением холодов, листопадом и пребыванием дома связаны экзотические виды аллергии, проявления которых также неприятны, как и у летнего поллиноза. Что же провоцирует аллергические реакции.

Опадающие листья и пылевые клещи

Аллергию могут провоцировать опадающие листья и микроорганизмы, живущие на них. Это микроскопические клещи, плесень. Если вы страдаете от поллиноза, весьма вероятно, что аллергию у вас будут вызывать клещи, живущие в домашней пыли. Это, так называемая, перекрестная аллергия.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Если дома у вас слезятся глаза, ночью закладывает нос, першит горло, но простуды или гриппа у вас точно нет, значит все дело в аллергии на домовую пыль. Чтобы избавиться от пылевого клеща, необходимо перестирать и перегладить постельные принадлежности, расстаться с пуховыми перинами и подушками, отдать в химчистку шерстяные одеяла и пледы, как можно чаще пылесосить и делать влажную уборку дома. Интенсивность аллергических реакций возрастает, если не исключить из рациона питания алкоголь, капусту, креветки, экзотические сыры, квас, пиво и дрожжевую выпечку.

Аллергия на холод

Даже утренняя прохлада или первые колебания температуры осенью могут привести к появлению у аллергика сыпи, насморка, зуда, сле-

зотечения. Это проявления холодной псевдоаллергической реакции. Одним из первых признаков холодной аллергии является появление насморка. Стоит только выйти на холодный воздух, как закладывает нос. При возвращении в тепло заложенность проходит. На холоде набухают веки, текут слезы, появляется резь в глазах. При воздействии холодного воздуха появляется крапивница, верхний слой кожи начинает шелушиться и покрываться волдырями, зудит.

На коже могут образовываться довольно большие очаги покраснения, появляться плотные розовые высыпания. При сильно выраженном дерматите или крапивнице могут потребоваться лекарственные средства.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Прежде всего, нужно обратиться к врачу. Ухудшение состояния может привести к серьезным последствиям вплоть до удушья. Лучшим средством от реакции на холод является постепенное систематическое закаливание (начинать сеансы лучше в теплое время года). Перед выходом на улицу нужно нанести защитный слой зимнего крема на открытые участки кожи. Тот же крем поможет улучшить состояние кожи, если на ней появились трещины или волдыри. Как можно чаще гуляйте, не

подвергайте себя стрессу и перегрузкам, улучшайте иммунитет и холодная аллергия отступит.

Аллергия на шерстяные, теплые, синтетические вещи

Считалось, что аллергия на шерсть связана с особым веществом – ланолином или шерстяным воском. Он используется при обработке шерсти для повышения ее износостойкости. Ланолин входит в состав многих косметических средств, поэтому можно запросто столкнуться с аллергией на косметику. Но есть еще один вид реакции на шерсть – так называемая, непереносимость шерсти. В данном случае реагирует крайне чувствительная кожа. Если при контакте с любыми шерстяными вещами на коже появляются покраснение, раздражение, сыпь, зуд, возможно, ваша гиперчувствительная кожа не выносит шерстяное волокно.

ЧТО ДЕЛАТЬ

От шерсти может развиваться экзема или атопический дерматит, в этом случае от ношения вязанных теплых вещей лучше и вовсе отказаться. Если реакция терпимая, можно одеть под шерстяную вещь хлопчатобумажную водолазку

ДОСТАТОЧНО ЛИ ВАМ ВИТАМИНА D

Осенью и зимой большинству из нас не хватает «солнечного витамина», а он необходим для здоровья костей, зубов, кожи, мышечной ткани и иммунной системы. Следите за тем, чтобы восполнять запасы!

Ешьте витамин D

Хотя большую часть этого важного витамина мы получаем из солнечного света, но некоторые про-

дукты помогут вам восполнить запасы. Включайте в рацион яйца, жирную рыбу, говяжью печень, злаки, грибы.

Не пропускайте солнечные дни!

В осенне-зимний период мы можем подставить солнцу только лицо, но даже получасовая прогулка поможет вам поднять настроение и получить немного витамина D. В рабочие дни старайтесь найти несколько минут, чтобы выйти на улицу,

а в выходные отправляйтесь в парк всей семьей.

Обратите внимание на симптомы

Недостаток витамина D часто связывают с такими неприятными симптомами, как упадок сил, быстрая утомляемость, боли и даже депрессия. Если вы заметили подобные признаки, сдайте анализы.

БЫТУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО МЕД КРАЙНЕ ПОЛЕЗЕН, ПОЭТОМУ ЛУЧШЕ ЗАМЕНИТЬ ИМ ПРИВЫЧНЫЙ САХАР. ОДНАКО ДАЛЕКО НЕ ВСЕ ТАК ОДНОЗНАЧНО.

МЕД ПОЛЕЗНЕЕ САХАРА?

Для справки

Мед - это переработанный пчелами нектар, собранный с цветущих растений. Человечеству давно знаком этот продукт. При раскопках древних египетских гробниц были найдены запасы банок с медом, которые пролежали в пирамидах тысячи лет. За это время он не испортился, поэтому его ассоциируют с бессмертием.

В последнее время вопрос правильного питания стал очень актуален. Вместе с этим появились ряды новых «гуру», которые иногда не могут договориться даже друг с другом.

Одни диетологи утверждают, что безопасны лишь заменители сахара: сукралоза, стевия, финиковый сироп. Другие говорят, что мед - оптимальный и более здоровый вариант для организма. Но так ли безобиден этот продукт?

Медовое и сахарное «досье»

На протяжении веков люди применяли мед в качестве целебного средства и изысканного лакомства. Почти на 80% мед состоит из глюкозы и фруктозы и на 20% - из воды. Сахар - на 99% из сахарозы. Оба продукта являются быстрыми углеводами с высокой калорийностью: в 100 г меда 325 ккал, а в 100 г сахара - 369. Принцип усвоения этих продуктов одинаков, т.к. сахароза расщепляется на ту же глюкозу и фруктозу и быстро всасывается в кровь. Одинаковое количество молекул сахара ставит мед и сахар рядом в таблице гликемического индекса - у них он равен 60 единицам.

Так в чем же разница? В составе меда около 600 летучих соединений, из-за которых он и считается полезным. Также в нем присутствуют витамины B1, B2, B6, витамин C и калий.

Сплошные преувеличения?

Во многом польза меда преувеличена. Да, в нем есть необходимые

нам микро- и макроэлементы, витамины и минералы. Но в таком количестве, которое не слишком сильно влияет на организм.

Но что касается противомикробных свойств меда - это чистая правда.

✓ В меде присутствуют фитонциды - вещества (природные антибиотики), которые выделяют медоносные растения и защищают их от бактерий.

✓ В зобе пчел, через который проходит мед, вырабатывается пептид дефензин-1. Он также является природным антибиотиком. Максимально антибактериальные свойства выражены в темных и полифлерных сортах меда (т.е. тех, которые содержат пыльцу нескольких растений, а не одного). Наибольшая активность замечена в отношении грамположительных бактерий: стафилококков и стрептококков.

✓ Мед способен заживлять раны и ожоги. Перекись водорода, содержащаяся в меде, дезинфицирует поврежденное место, а витамин С снимает воспаление. Лучше всего с этим справляется мед из цветов чайного дерева, противовоспалительные качества которого ценятся во всем мире.

У кого МЕДотвод?

60-100 г - достаточная порция меда в сутки для взрослого человека (разбитые на несколько приемов) и 2 ч. л. для ребенка. Превышать ее не рекомендуется: мед способствует набору веса. Кроме того, он включен в список самых распространенных аллергенов.

Этого делать нельзя

Не смешивайте мед с молоком. При лечении простуды не добавляйте мед в горячее молоко. Отдавайте предпочтение теплomu напитку, а мед ешьте вприкуску.

Не нагревайте мед! При тепловой обработке он не только теряет свои полезные свойства, но и приобретает вредные: в нем начинает образовываться канцерогенное вещество - оксиметилфурфурол.

Не храните мед более года. Со временем концентрация оксиметилфурфуrolа в нем значительно возрастает.



Людам с заболеваниями пищеварительной системы (гастритом с повышенной кислотностью, панкреатитом, язвенной болезнью) употреблять мед можно только после консультации с врачом. Продукты жизнедеятельности пчел могут повышать кислотность желудка.

Из-за высокого гликемического индекса стоит относиться к меду с осторожностью и диабетикам. Также не рекомендуется давать мед детям до года. Могут возникнуть проблемы с его перевариванием или появиться аллергия.

Вместо сахара

И все же, стоит ли есть мед, или его полезные свойства настолько незначительны, что он не подходит даже для профилактики? Конечно, стоит! Если каждый раз вместо сахара добавлять в чай мед, то, в среднем, вы употребите меньшее количество сахара. В дальнейшем, придерживаясь этой привычки, можно получить существенную пользу.

Если нет противопоказаний, мед в умеренных количествах разрешается употреблять хоть каждый день. Но особенно эффективен он бывает в некоторых случаях. Прежде всего, его стоит ввести в рацион в период простуд, при болях в горле - он уменьшит неприятные ощущения. Часто мед помогает людям при отрыжке (гастроэзофагеальный рефлюкс), а также беременным во время токсикоза.

После употребления меда обязательно полощите рот водой. Так вы защитите зубы от кариеса.



КАКИЕ БОЛЕЗНИ ПРИВОДЯТ К АРТРОЗУ

Наш организм – единое целое, поэтому нарушения работы одного органа часто влекут за собой сбои в другом. Например, проблемы с сосудами нередко провоцируют ранний износ суставов. Могут привести к вторичному артрозу и другие заболевания.

Плоскостопие

Стопа имеет два свода – продольный и поперечный. Благодаря им амортизируется удар ноги о землю при ходьбе. При плоскостопии высота сводов уменьшается, и они не могут полноценно выполнять свою рессорную функцию. В итоге, тряска, возникающая при каждом шаге, передаётся на коленные и тазобедренные суставы, а также на суставы и диски позвоночника. Природой они не предназначены для того, чтобы подвергаться такой нагрузке, поэтому в их хрящевой ткани происходят микротравмы. Если это случается регулярно, растёт риск преждевременного износа внутрисуставного хряща, то есть артроза.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ?

Даже к небольшому плоскостопию не стоит относиться легкомысленно – его обязательно нужно скорректировать. Для этого необходимо подобрать ортопедические стельки (они должны изготавливаться индивидуально). Помогает укрепить свод стопы специальная гимнастика. По усмотрению ортопеда могут назначаться массаж, электро- или ультразвуковая стимуляция мышц стопы и некоторые другие процедуры.

Не все люди знают о том, что у них плоскостопие. Указывать на него могут боли в ногах после ходьбы, повышенная утомляемость ног, ступтывание обуви с внутренней стороны, увеличение размера ноги.

Проблемы с сосудами

Артроз нередко развивается на фоне варикозного расширения вен

или атеросклероза сосудов. Причина этого – недостаток питательных веществ для внутрисуставного хряща. В норме этот хрящ постоянно обновляется: часть его клеток отрабатывает своё и разрушается, часть – образуется. Однако без подпитки формирование новых клеток невозможно. Проблемы с венами и нарушения в работе артерий и капилляров значительно затрудняют кровообращение, поэтому суставы начинают «голодать».

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ?

Всем взрослым людям необходимо раз в год проверять уровень холестерина в крови, чтобы вовремя обнаружить атеросклероз и принять меры для борьбы с ним.

Если ноги болят, отекают, на них появились «звёздочки», нужно обратиться к флебологу. А при диагностированном варикозе по рекомендации врача принимайте венотоники или носите компрессионный трикотаж.

Нарушения обмена веществ

Разрушение и образование клеток суставного хряща зависят от того, как в нём протекают обменные процессы. А их скорость, в свою очередь, связана с работой щитовидной железы. Если она вырабатывает мало гормонов (это состояние называют гипотиреозом), обновление клеток хряща замедляется, и риск артроза заметно растёт.

Увеличивается вероятность проблем с суставами и при сахарном диабете.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ?

Рекомендуется раз в год сдавать анализ на содержание глюкозы в крови для своевременной диагностики диабета. Если он уже выявлен, его обязательно нужно компенсировать – с помощью сахароснижающих препаратов, инъекций инсулина, диеты (конкретные рекомендации даст эндокринолог).

Следить за работой щитовидки помогает анализ на гормон ТТГ.

Ожирение

У людей с избыточным весом риск развития артроза коленных суставов примерно в 4 раза выше, чем у их стройных ровесников. Из-за большой массы тела заметно увеличивается нагрузка на суставы ног и позвоночника. Жировые отложения затрудняют кровоснабжение суставов. К тому же, у полных людей часто есть проблемы с сосудами, потому что каждый лишний килограмм заставляет печень вырабатывать дополнительный холестерин. И наконец, у многих тучных пациентов нарушен обмен веществ.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ?

Секрет стройности в общем-то прост – нужно, чтобы потребление энергии (то есть пищи) соответствовало её расходу (то есть физической активности). Но бывают и исключения из правил. Например, человек может полнеть, хотя ест не так уж и много, при нарушениях работы щитовидной железы или гипопаратиреоза. Так что, если набор килограммов идёт очень быстро или не имеет видимых причин, нужно обратиться к эндокринологу.

«Старческий склероз», «девичья память», «а что ты хочешь – возраст» – как только мы не отшучиваемся, когда что-нибудь забываем. Смех смехом, но легкая рассеянность со временем может превратиться в настоящую проблему.

Вспомнить все: как развить память



Память – дар, который всем нам дается при рождении. Разумеется, кому-то повезло родиться с отличной способностью к запоминанию, другому даны посредственные возможности. Но хорошая новость состоит в том, что память можно и нужно развивать. Еще Цицерон произнес фразу о том, что память слабеет, если ее не упражнять. Как ненавязчиво и между делом сделать нашу способность к запоминанию острее.

Почему может страдать память

Давайте для начала исключим все факторы, которые мешают нашей способности к запоминанию, хранению информации и воспроизведению ее в будущем.

Сюда отнесем частые стрессы, беспокойства, излишнюю тревожность. Как это работает? Постоянно прокручивая внутри себя проблему и пути ее решения, мы не находимся в моменте текущей жизни. Наши переживания базируются внутри нас. Отсюда – рассеянность, проецируемая на жизнь.

Еще один ряд причин плохой памяти заключается в приеме антидепрессантов, алкоголя, курение. Недостаточное количество сна, несбалансированное питание, постоянная спешка тоже не добавляют нам внимательности.

И, конечно, нарушения в работе организма могут быть причинами плохого запоминания. Например, травмы головы и их последствия, нарушения кровообращения мозга, сахарный диабет, менингит, энцефалит, болезнь Альцгеймера, заболевания щитовидной железы.

Заметьте, что возраст, как цифра в паспорте, не влияет на остроту памяти. Обладать ценным ресурсом можно в течение очень долгого времени. Конечно, если заботиться о ее развитии.

Что можно сделать уже сегодня

Для большинства из нас формулировка «развивать...» предполагает весомые затраты времени, сил. Смеем возразить: в случае сохранения памяти титанических усилий не потребуется. Здесь действовать можно, качественно подтягивая и другие сферы жизни. Ведь хорошая способность запоминать – это еще и хорошая работа мозга. Приведем примеры:

✓ больше читайте: помимо узнавания и запоминания новых фактов, включается фантазия. Она-то и выстраивает визуальный ряд, тренируя голову;

✓ не зубрите, но вдумывайтесь в информацию: тупая «зубрежка» неэффективна и лишь утомляет мозг. Не только читайте, но и понимайте, о чем идет речь. Вдумывайтесь и периодически повторяйте прочитанное;

✓ учите стихи и прозу, но только то, что нравится. Возможно, со школы у вас неприязнь к подобному виду «досуга». Но поверьте: в мире очень много достойных произведений, которые хочется держать в голове;

✓ занимайтесь спортом. Какая взаимосвязь? Самая, что ни на есть, прямая! Любые физические нагрузки увеличивают приток крови к мозгу и стимулируют его работу. И чем раньше вы полюбите спорт, тем яснее голова в преклонном возрасте;

✓ следите за рационом и улучшайте память. Учеными уже давно определен ряд продуктов, который называют «пища для мозга». Среди них зеленый чай, орехи, оливковое масло, морская рыба, томаты, черника, яйца, куркума;

✓ играйте, но только в правильные игры. Увлечение, основанное на логике и стратегиях, – настоящая тре-

нировка для головы. Судоку, шахматы, ребусы, кроссворды...

✓ больше общайтесь с приятными людьми. Нет ничего лучше приятельской болтовни! Она способна стимулировать несколько участков мозга, поддерживать связь между нейронами;

✓ высыпайтесь или наладьте сон. Когда вы укладываетесь на ночь, мозг переходит в фазу сохранения информации. Представляете, что останется в голове, если ночной отдых сбивчив и короток? Информация просто не в состоянии «впитаться» в память;

✓ осознанно меняйте привычный ход вещей. Постоянно придумывайте что-то новое в обыденной жизни. Память это тренирует отменно! Ходите новыми маршрутами, чистите зубы другой рукой, держите список покупок в голове, а не на бумаге и т.п.;

✓ прокручивайте в голове события прошедшего дня. Чем детальнее вспомните свои часы бодрствования, тем лучше. Согласитесь, эта задача далеко не легкая, и показывает то, над чем стоит поработать. Старайтесь быть внимательнее к нюансам в днях грядущих.

Что еще предпринять для возможности мыслить четко, а помнить долго? Заучивайте наизусть номера телефонов, дни рождения, изучайте языки, занимайтесь рукоделием, рисуйте, слушайте классическую музыку, сочиняйте истории... Одним словом, живите! Живите полноценной жизнью, напрягая голову. Исключите балласт в виде бессмысленного блуждания по интернету, просмотра телешоу. Поверьте, и без этих факторов вокруг нас огромный информационный шум. Помните знаменитую фразу Черчилля о владении мира тем, кто владеет информацией? Желаем вам долгие годы уметь удерживать в голове нужные данные.

Пригодится

- ☛ Чтобы снять температуру при простуде, выложите тертое яблоко на двойной слой марли и приложите ко лбу.
- ☛ При суставных болях, вывихах зеленый чай варят 15-20 минут, гущу накладывают на суставы в виде компресса.
- ☛ Чтобы нормализовать сердечный ритм, пейте чай с корнем имбиря.



**ЗАНЕДУЖИЛ?
ВЫПЕЙ СОК!**

Вареный, жареный или тушеный картофель - наш второй хлеб. Но и в сыром виде этот овощ полезен, а именно его сок.

- ✓ При гастрите и холецистите рекомендуется принимать 1/2 стакана картофельного сока утром в течение 10 дней, Затем сделать перерыв на 10 дней и повторить курс. Всего рекомендуется провести три лечебных курса.
- ✓ При язвенной болезни желудка надо пить по 1/4 стакана картофельного сока 3-4 раза в день за полчаса до еды. Курс - 20 дней.
- ✓ Страдаете запорами? Смешайте картофельный сок с морковным или свекольным (в равных пропорциях). Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
- ✓ Картофель нельзя есть при сахарном диабете. Но это не относится к картофельному соку. Он содержит крахмал, который полезен для диабетиков, поскольку снижает уровень сахара в крови. И все же, принимать сок нужно только после консультации с врачом! При сахарном диабете сок из этого корнеплода рекомендуется пить в течение 2-3 недель по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день до еды, разбавляя его водой или другим овощным соком.
- ✓ От лишнего веса, для снижения уровня холестерина и артериального давления достаточно пить по 1/2 стакана сока утром в течение 10 дней в составе коктейля из нескольких свежесжатых соков.
- ✓ Картофельный сок желательнее принимать натощак, за полчаса-час до еды. Завтракать через полчаса нежирной пищей.
- ✓ Нельзя его пить при пониженной кислотности и без перерыва, поскольку сок картофеля угнетает поджелудочную.



КАШИ ОБВОЛАКИВАЮТ ВНУТРЕННЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ ЖЕЛУДКА И ПОМОГАЮТ ВОССТАНОВИТЬСЯ ВОСПАЛЕННОЙ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКЕ.

Каша при гастрите

Варим кашу правильно

Крупы нужно варить на воде. На молоке можно лишь по согласованию с врачом. После приготовления можно добавить немного молока и сливочного масла. Кашу готовят жидкими. При необходимости протирают. Употреблять кашу нужно теплыми, чтобы не травмировать слизистую. Желательно отказаться от соли и сахара. В крайнем случае - добавить после приготовления. Чтобы сваренные на воде каши были вкуснее, можно добавить тыкву, нежирный творог, разрешенные фрукты и ягоды.

и для профилактики заболевания. Эта крупа содержит много витаминов, микроэлементов, антиоксидантов. Также это хороший антидепрессант. Овсяная каша восстанавливает слизистую желудка, приводит в норму работу кишечника, устраняет запоры, выводит токсины. При гастрите лучше использовать овсяные хлопья: их надо залить холодной водой, довести до кипения, кипятить пару минут и настаивать 15 минут.

Манная каша

Каша из манки полезна для слизистой желудка и кишечника - предотвращает образование опухолей. Манку можно есть даже при тяжелых формах заболевания. Она содержит мало клетчатки и не раздражает стенки желудка, снимает боль и воспаление. Но слишком увлекаться этой кашей не стоит - это приведет к вымыванию кальция и набору веса.



Рисовая и гречневая

Малокалорийная рисовая каша - хороший абсорбент. Она очищает и устраняет воспаление. Но рис противопоказан, если гастрит сопровождается частыми запорами. Гречка, богатая железом, поднимает гемоглобин, хорошо усваивается и не влияет на кислотность.

Пшеничная каша

В пшене много клетчатки, которая затрудняет работу пищеварительного тракта и увеличивает нагрузку на желудок. К тому же крупа повышает кислотность. Пшеничную кашу при гастрите можно есть в период ремиссии или если кислотность нормальная или пониженная. Дополнять пшенку разрешается нежирным мясом и тыквой. Крупу нужно проварить и протереть.

Из перловой крупы

Перловка полезна при гастрите с повышенной кислотностью. Кроме минералов и витаминов, она содержит гордецин - вещество с сильными антибактериальными и регенерирующими свойствами. Перловая каша при заболеваниях желудка не рекомендуется, так как она получается слишком тяжелой и густой. Блюдо можно включать в меню, когда нет обострения. Перловку кладут в супы, приготовленные на овощном бульоне или сваренные из нежирного мяса. Крупа сочетается с медом.

Овсяная каша

Геркулес полезен при любой форме гастрита. Он обволакивает стенки желудка и снимает боль во время приступа. Овсянку едят

**Е. Василенко,
диетолог, врач II категории.**

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта каши - основа «Быстрые» каши с фруктовыми и ягодными добавками не подходят для питания при гастрите. Они содержат подсластители, ароматизаторы, красители, которые вредят слизистой.

Вместо соли - морская капуста

Кровь становится гуще, когда не хватает белков и аминокислот. Поэтому в меню обязательно должно быть мясо (нежирное, индейка или курица), рыба, особенно морская, молочные продукты и яйца. Можно принимать льняное масло или нерафинированное оливковое холодного отжима - по 1 ст. ложке в день. Оно уменьшает уровень плохого холестерина и разжижает кровь.

Морская капуста улучшает усвоение белков, железа и фосфора, снижает уровень плохого холестерина и в результате понижает вязкость крови. Сухую капусту измельчите в кофемолке и добавляйте в пищу вместо обычной соли. Много белка, кальция и магния содержат орехи. В грецких, миндале и кешью есть аминокислота аргинин, благодаря которой снижается свертываемость крови. Каждый день рекомендуется съедать 30 г орехов.

При нарушениях свертываемости крови полезны пророщенные семена пшеницы. В них содержится витамин



ЕСЛИ КРОВЬ ГУСТАЯ

При такой проблеме повышена ее вязкость. А это увеличивает риск образования тромбов в кровеносных сосудах.

Чтобы привести в норму вязкость крови, нужно сбалансировать питание и выпивать не меньше 2-2,5 л воды в сутки.

Е, который усиливает действие противотромботических препаратов. Семена подсушите, измельчите в кофемолке и регулярно добавляйте в любые блюда.

Лук и чеснок разжижают кровь, регулируют уровень холестерина. Каждый день достаточно съедать по половине луковицы или по дольке чеснока.

Укрепляет стенки сосудов и улучшает текучесть крови болгарский перец (достаточно одного в день). Риск образования тромбов снижают помидоры, сок и соусы из них. Полезны также кабачки, патиссоны, тыква, баклажаны, репа, салат, корень сельдерея, стручковая зеленая фасоль, огурцы, свекла. Текучесть крови улучшают дыня, имбирь (его добавляют в готовые блюда),

горький шоколад, семечки подсолнуха, овсяная каша, ягоды (черника, клюква, малина, земляника). Продукты лучше употреблять в свежем виде, готовить на пару, запекать, отваривать или тушить. Масло добавляйте уже в готовые блюда.

Какие продукты сгущают кровь

Мясные бульоны, колбасы, копчености, студень, белый хлеб, сливки, чечевича, шиповник, черноплодная рябина, бананы, многие травы - зверобой, валериана, крапива, тысячелистник, кукурузные рыльца, горец почечуйный, поэтому их пьют курсами, а не постоянно.

Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.

При болезнях почек

Когда азотовыделительная функция почек сохранена, главная цель диеты - максимально щадить почки, употребляя меньше продуктов, стимулирующих аппетит.

Полезные блюда и продукты

- ✓ Молочные и фруктовые супы, борщи, свекольники, щи из свежей капусты, овощные супы с крупами на овощном отваре;
- ✓ мясные блюда из говядины, телятины, нежирной свинины, баранины, птицы;
- ✓ рыбные блюда, блюда из яиц, крупчатых и макаронных изделий;
- ✓ молочные, сметанные, овощные соусы из вареного лука;
- ✓ кабачковая и баклажанная икра;
- ✓ овощи (за исключением тех, которые перечислены ниже) в сыром, вареном, запеченном виде;
- ✓ молоко и молочные продукты: кефир, простокваша, сливки, сметана, творог;
- ✓ мед, сахар, варенье;
- ✓ кисель, компот, слабый чай.

Что исключить

Жирные, острые и соленые блюда, копчености, различные приправы, бо-

бовые, цветную капусту, редьку, грибы, щавель, зеленый салат, лук, чеснок, сельдерей, натуральный кофе, ржаной хлеб, газированные напитки, алкоголь.

Примерное меню на 5 дней:

ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: молочная рисовая каша, чай с сахаром.

Второй завтрак: творожный пудинг.

Обед: овощной суп, вареное или пареное мясо, компот из сухофруктов.

Ужин: паровые рыбные котлеты, запеканка из макарон и творога, молоко.

На ночь: стакан простокваши с сахаром.

ВТОРНИК

Первый завтрак: гречневая каша с молоком, морковные котлеты, чай с сахаром.

Второй завтрак: отварная рыба с картофелем.

Обед: борщ на мясном бульоне, бефстроганов, компот из сухофруктов.

Ужин: запеканка с мясом, творог со сметаной, черный чай со сливками.

На ночь: кефир.

СРЕДА

Первый завтрак: винегрет с отварной рыбой, творог со сметаной, томатный сок.

Второй завтрак: творожная запеканка.

Обед: молочный суп с вермишелью, курица с отварным рисом, компот из сухофруктов.

Ужин: картофельная запеканка со сметаной, чай с молоком.

На ночь: простокваша.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: рисовая молочная каша, сырок с изюмом, чай с сахаром.

Второй завтрак: творожный пудинг.

Обед: овощной суп, бефстроганов из вареного мяса, компот из сухофруктов.

Ужин: паровые рыбные котлеты, запеканка из макарон и творога, молоко.

На ночь: стакан сладкой простокваши.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак: овощной плов, творог с сахаром, фруктовый сок.

Второй завтрак: сладкий кефир.

Обед: вегетарианские щи, вареная курица, яблочный компот.

Ужин: рисовая запеканка с творогом, дрожжевой напиток.

На ночь: стакан простокваши.

О. Скобеева, диетолог.



20 МИНУТ ХОДЬБЫ ИЗМЕНЯТ ВАШУ ЖИЗНЬ!

Долгожители не посещают спортзал каждый день и не участвуют в марафонах. Они много ходят и этим поддерживают свое здоровье. Уделяйте пешей прогулке всего 20 минут в день, и вы продлите себе жизнь.

Несмотря на рекомендации врачей ежедневно проходить 10 000 шагов, многие не осиливают и 1000: до работы доезжают на машине, на этаж поднимаются на лифте. Отсутствие движения негативно сказывается на здоровье. Появляются боли в спине, лишний вес

Минус пять килограммов и крепкое тело

До недавнего времени бытовало мнение, что самый эффективный способ похудеть - бегать, но исследования показали, что при беге сгорает 50% жировой массы, а при быстрой ходьбе - 65%. Ученые выяснили: если ввести в распорядок дня 20-минутную пешую прогулку, можно избавиться от 5 кг лишнего веса уже через два месяца! Кроме того, во время ходьбы ускоряется обмен веществ и улучшается тонус тела.

Эксперты советуют чередовать быструю ходьбу с медленной, а также ходить по неровной местности: подниматься в гору, по лестницам.

Сердце скажет спасибо

Ходьба разгоняет кровь, препятствует образованию застойных явлений, нормализует артериальное давление, способствует выработке красных кровяных телец и сокращает уровень «плохого» холестерина. Доказано: ежедневные прогулки снижают риск гипертонии на 7%, а вероятность сердечного приступа - на 25%.

Прогулка вместо антидепрессантов

Исследование, проведенное американскими учеными, показало: 20-минутная ходьба на природе значительно снижает уровень гормона кортизола и фермента альфа-амилазы, уровень которых повышается, когда мы испытываем стресс. В эксперименте приняли участие 36 человек. В течение двух месяцев они совершали прогулки на природе минимум три раза в неделю. Естественное снижение уровня кортизола составляет около 11% в час. У людей после прогулки кортизол снижался на 21% в час. Уровень альфа-амилазы снижался на 28% вместо обычных 3,5%.

Ежедневные прогулки снижают риск развития диабета II типа.

Отложить старость

Масштабное исследование с участием 17 000 человек показало, что те, кто уделял хотя бы 20-30 минут в день прогулкам на природе, жили дольше, чем те, кто вел малоподвижный образ жизни. Некоторые ученые предполагают: при ходьбе в организме активируется выработка теломеразы - фермента, который сохраняет целостность ДНК и контролирует процесс старения организма. Это еще один повод полюбить пешие прогулки.

Улучшить мозговую деятельность

Во время ходьбы улучшается циркуляция крови, за счет чего увеличивается приток кислорода и глюкозы к мозгу. Это позволяет нам решать сложные задачи и выдвигать интересные идеи.

Японские исследования показали, что легкие физические нагрузки увеличивают размер гиппокампа - участка мозга, отвечающего за память. Вот почему ежедневные прогулки так полезны пожилым людям - они предотвращают развитие деменции, улучшают память.

Прощай, бессонница!

Неважно, что вас мучает - бессонница или чрезмерная сонливость, ходьба - это универсальное средство в обоих случаях. Утром пешая прогулка поможет взбодриться, поэтому, если есть возможность, до работы лучше прогуляться пешком. Вечером ходьба успокоит нервы, снизит уровень стресса и поможет организму перейти в режим отдыха.

Ходим правильно

✓ **Расправьте плечи.** Следите за тем, чтобы спина была прямая. Часто мы не замечаем, как при ходьбе наклоняемся вперед. Неправильная осанка может привести к болям в пояснице.

✓ **Шаги начинайте с пятки, мягко перекачиваясь на носок.** Так вы укрепите мышцы ног. Для прогулок выбирайте удобные кроссовки.

✓ **Начните с малого.** Первый раз достаточно погулять 20 минут, затем время и темп пешей прогулки можно увеличить до часа.

✓ **Прислушивайтесь к собственным ощущениям.** Если у вас сбивается дыхание, остановитесь, отдохните. После этого вернитесь к ходьбе.

Большие движения




Откажитесь от транспорта и отправляйтесь на работу пешком. Если путь неблизкий, пройдите 1-2 остановки.

Старайтесь не пользоваться лифтами, а проходить по лестнице хотя бы 8 этажей в день. Гарвардские ученые уверены: это сокращает риск внезапной смерти на 33%.

Припаркуйте машину за пару кварталов от магазина, а не нарежьте круги по стоянке в поисках свободного места поближе к входу.

В обеденный перерыв на работе прогуляйтесь по коридору или ближайшему скверу.

Отдыхай!

	Музыкальная трек- рядка	Ростом мер иначе																			
	 Кабинет начальника полиции. - Доложите, майор, что у нас по делу ограбления банка? - Все в порядке, товарищ полковник, мы вне подозрений.					Возлюбленная Пьера Безухова	Американский автомобиль	Старинный спекулянт		Противник быка на корриде											
	 Врачи говорят, что сон помогает сохранить здоровье. Согласен. Во сне я не пью и не курю.					Весьма непыльная работенка	Хозяин в дому - что ... в раю	Работник телевидения		Король, царь, император											
				Выпадение звука в середине слова		Восточное единоборство															
	"Огненная вода" немцев	Хвастливый войска					Исторический район Москвы	Российский социолог													
					Писатель ... Бабель		Грузинское вино														
Пустословие с трибуны	Певец из стиха Пушкина	"Чубатый" попугай							Чешский грузовик		Озеро с Торонто на берегу										
					Балет Стравинского	Шуршание															
Разговор парочки	Итоговая линия	Запечные нары							Игровой компьютерный жанр		Слово из букв другого										
					"Рожденная революцией" (актер)	Мать Харона															
Морской прапорщик		Поэт, сосед Онегина	Передачная подпись на чеке					Турецкое озеро													
					Одежда католического попа	И Холодная, и Марецкая															
Кинг-Конг как примат		Живописец Святослав ...	Религиозное инакомыслие					Белорыбница													
						Духовный чин у мусульман		Самый активный га-логен													
	Индейцы Южной Америки		Забываемая пустынь						 - Все, приехали, у нас авария! Выходите! Трамвай дальше не пойдет... Эй, ты! Ты зачем разбил стекло? - Тут же написано: "При аварии разбить молотком".												
			"Сон" тяжелобольного																		
Крупнейший город Китая	Клен с белесыми листьями		Пивовар ... Таранов																		
					Польский народный танец																

Лицо с обложки



СВЕТЛАНА ХОДЧЕНКОВА:

«Устала быть сильной!»

В своей кинокарьере Светлана Ходченкова дошла до невысказанных высот. Чего нельзя сказать о ее личной жизни...

С детства она ненавидела отца. За то, что поступил подло - бросил их с матерью, когда Света была еще совсем малюткой. За то, что ни разу не поинтересовался жизнью дочери вплоть до ее 18-летия. За то, что в школе ее называли безотцовщиной. Да много за что еще. Главное - она выжила, хоть и было непросто. Сделала головокружительную карьеру. Но вот отношения с мужчинами у нее не складываются.

ГАДКИЙ УТЕНОК

В детстве мальчишки не обращали внимания на Свету. Она была

гадким утенком: худая, нескладная, с неровными зубами и жидкими волосами, хоть и натуральная блондинка. А вот в старших классах все изменилось. За одно лето Света выросла, ее формы стали мягкими и женственными, а улыбка - загадочной. Одноклассники пытались за ней приударить, но получали отказы.

Светлана подала заявку в Школу моделей Вячеслава Зайцева и сама удивилась, когда ее приняли. Ходить по подиуму и позировать перед камерой - это не заплеванные подъезды мыть! А что такое тяжелый физический труд, Светлана

знала с детства не понаслышке. Она старалась помочь матери, которая тянула две работы, чтобы хоть как-то свести концы с концами. Конечно, мама ее модельную карьеру не одобрила и была права. Очень быстро Света поняла: модельный бизнес тесно связан с эскортным. А соглашаться на секс-услуги, которые от нее часто требовали, девушка не могла - не так воспитана.

Позже Светлана рассказывала о модельном бизнесе в интервью: «Все нечестно, грязно, подло и бесчеловечно. Там могут выжить только сильные девочки, или у кого есть сильный покровитель. А большинство сдаются банкирам и прочим богатым дяденькам и, как беденькие овечки, на все соглашаются...»

Получив школьный аттестат и покинув подиум, Ходченкова подала документы в Институт мировой экономики. По настоянию мамы она решила получить серьезную профессию, однако не выдержала и семестра. Перевелась на факультет рекламы, а потом тайне от всех поступила в Щукинское театральное училище.

Ее проводником в мир кино стал режиссер Станислав Говорухин, пригласивший студентку на роль Веры в свой фильм «Благословите женщину» (2003). Света пришла сниматься в массовке и неожиданно получила главную роль. Сразу поползли слухи, что между ней и режиссером завязался роман, их фотографии попали в желтую прессу. «Станислав Сергеевич, давайте в суд на них подадим!» - в слезах умоляла Ходченкова. На что мудрый режиссер ответил: «Пусть пишут! Хуже, когда молчат!»

После выхода фильма Светлана решила изменить имидж - сбросила несколько килограммов и стала сниматься в сериалах. Говорухин публично обозвал ее «селедкой» и



**Предложение руки и сердца
Георгий Петришин сделал
Светлане прямо на сцене,
на глазах у всех**

осудил за неразборчивость. Хотя позже оттаял и снял Ходченкову в своей картине «Не хлебом единым» (2005).

На свой первый крупный гонорар Светлана купила квартиру в подмосковном Железнодорожном, где до этого жила вместе с мамой в однушке. Теперь у них была двухкомнатная квартира, отремонтировать и обставить которую помог второй гонорар за главную роль.

ЗАМУЖЕМ ЗА РЕВНИВЦЕМ

Светлана занималась учебой, потом съемками и на заигрывания молодых людей внимания не обращала. Но однажды ее сердце забилось чаще: она увидела в коридоре Шуки симпатичного студента Володю Яглыча, он учился на курс старше. Владимир тоже обратил внимание на статную блондинку, но дальше взглядов дело не шло. Они даже умудрились вместе сняться в двух фильмах, в одном из которых играли мужа и жену. Оба испытывали друг к другу чувства, но боялись в этом признаться. Три года «ходили, просто здоровались», встречались в одной компании, на общих тусовках.

Первым решился Владимир. Он позвонил Свете в день ее рождения, поздравил и пригласил в кафе. Дальше все было как в кино. «Встретились. Попили кофе. Поженились», - шутила Светлана.

Ей было тяжело довериться мужчине, но Владимиру удалось растопить сердце девушки. В качестве высшей степени доверия Света поменяла свою фамилию на Яглыч. Они сняли маленькую квартиру в Москве. Актриса мечтала о своем жилье, строила планы о рождении ребенка...

Но семейная жизнь оказалась иной. Карьера Светланы внезапно пошла в гору, а Владимира тогда редко приглашали сниматься даже на второстепенные роли. Он считал себя талантливее жены и ревновал ее - сначала к славе, затем к поклонникам и всем мужчинам на свете. Его словно подменили! В приступе ярости Яглыч однажды дал жене пощечину. Поначалу она пыталась оправдаться, уверить мужа, что любит только его. Но становилось только хуже. На публике они, как и прежде, появлялись под руку, с безмятежными улыбками на лицах. А вдали от чужих глаз громко скандалили, их ссоры доходили до драк.

Однажды Светлана не выдержала: собрала вещи и ушла. Позже она узнала, что ревнивый муж сам ей неоднократно изменял. Почти год супруги скрывали, что живут раздельно, но потом все-таки подали



«Благословите женщину»,
2003 г.



«Росомаха:
Бессмертный», 2013 г.

на развод. Их брак продержался пять лет.

Отношения с молодым бизнесменом Георгием Петришиным тоже оставили рубец на сердце актрисы. Их познакомила общая подруга - Анастасия Задорожная.

Они были красивой парой, газеты любили печатать их совместные фотографии. Все было романтично, как в сказке: после спектакля, в котором играла Светлана, на глазах удивленных зрителей Георгий вышел на сцену, преклонил колени и сделал ей предложение руки и сердца. Пара готовилась к свадьбе, поклонники предвкушали пышное торжество. А потом... Все рассыпалось, как карточный домик. Нескоро раз влюбленные сошлись и расходились, но в итоге свадьба так и не состоялась. О причине расставания с Георгием Светлана не рассказала даже друзьям, лишь вскользь упомянула, что дело в старой обиде.

В СМИ писали, что их разлучила работа Георгия: он постоянно был занят и не уделял должного внимания своей невесте. Светлана пыталась с этим смириться, но так и не смогла. Где правда - неизвестно, да уже и неважно.

После расставания Петришин говорил о том, что они со Светланой остались добрыми друзьями. Но верится в это с трудом...

ГАДЮКА ИЗ КОМИКСОВ

Мужчинам русская красавица с голливудской внешностью больше не верила. Она погрузилась в работу, а вскоре улетела на съемки в США. В 2011 году Ходченкова, вместе с Константином Хабенским, а также Гэри Олдменом и Колином

Ферттом снялась в детективном триллере «Шпион, выйди вон!».

В 2013-м обрела мировую славу благодаря съемкам в боевике о супергероях «Росомаха: Бессмертный» в роли Гадюки. По признанию Светланы, сцены драк дались ей особенно тяжело. И единственным, кто на съемочной площадке протянул ей руку помощи, был исполнитель главной роли Хью Джекман. Кстати, именно он, как продюсер фильма, утвердил эффектную блондинку на эту роль. Не влюбиться в обаятельного актера с прокачанными мускулами было невозможно, но Светлана знала: Хью - прекрасный семьянин, обожающий жену и детей. Так что, об их «романе» не заикнулась даже желтая пресса.

Сегодня 36-летняя Светлана Ходченкова - одна из самых востребованных и высокооплачиваемых актрис. Она активно снимается в фильмах и музыкальных клипах, является лицом известной косметической, а также ювелирной марок, ведет свой блог и регулярно появляется на страницах глянцевого журналов. Из своей прошлой жизни Светлана вынесла печальный опыт: «Счастье любит тишину». И теперь разговоры о ее личной жизни - табу. Ей удалось создать вокруг себя защитную броню, пробить которую сможет не каждый мужчина. И все же, за ее колким взглядом амазонки угадывается желание прижаться утром к небритой щеке мужа, приготовить семейный завтрак и заботливо собрать в школу сына и дочку. Карьерных высот Светлана давно достигла, пожелаем ей обрести простое женское счастье.



Если любимый младше ПЕРСПЕКТИВЫ ЕСТЬ!

«Он добрый, симпатичный. И на 10 лет меня младше...» - когда рассказываешь так о своем мужчине, обычно окружающие слышат только последнюю фразу. Почему такие отношения вызывают недоверие?

Сегодня никого не удивляет, если зрелый мужчина женится на молоденькой женщине. Достаточно взглянуть на звездные пары: Венсан Кассель и Тина Кунаки, Майкл Дуглас и Кэтрин Зета-Джонс, Селин Дион и Рене Анжелел... А вот когда речь идет об отношениях между взрослой женщиной и молодым мужчиной, многие пророчат такой паре скорый разрыв. Зачем дамы выбирают привлекательных, но пока не состоявшихся в жизни кавалеров?

ВЗРЫВ ЭМОЦИЙ

Как правило, к 35-40 годам наступает пик сексуальности женщины (для сравнения: у мужчин этот пик приходится на 18-25 лет). Именно поэтому некоторым хочется страстного секса, праздника и разнообразия. Ровесники сразу отменяются в сторону - они скучные, тяжелые на подъем: их непросто вытащить из дома в выходной день. Мужчины постарше уже думают только о даче и таблетках. Остается единственный вариант - любовник помладше, который подарит бурю эмоций и заставит снова почувствовать себя молодой.

Самодостаточная, опытная, обеспеченная - в целом так можно описать женщину средних лет. Карьера уже построена, дети подросли, самое время подумать о себе. Благодаря своему опыту женщина

может аккуратно направлять молодого человека, подсказывать, в общем, «лепить» идеального мужчину своими руками. А вот с ровесником (с устоявшимися привычками и стилем жизни) это будет сделать сложнее. Правда, нередко такие отношения превращаются в детско-родительские. Женщина, как мать, заботится о возлюбленном, и тот начинает требовать заботы, внимания, помощи, но ничего не давая взамен. Естественно, быстро пропадает секс, ведь мать не может соблазнить своего ребенка. Кроме того, при такой модели поведения нужно быть готовой к «подростковому бунту» со скандалами, истериками и, возможно, изменами. Чтобы в паре царил гармония, важно помнить про баланс: оба партнера должны вкладываться в отношения, идти на компромиссы. Как только один из них занимает лидирующую позицию, это значит, что гармония под угрозой.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

Да, у вас будет страстный секс и повысится самооценка рядом с молодым возлюбленным. Однако психологи предупреждают: пары, где женщина старше мужчины, могут столкнуться с некоторыми проблемами.

У каждого из вас сформирован свой круг общения. Возможно, вам будет некомфортно в компании с

юными друзьями партнера. Скорее всего, и он будет чувствовать себя неуверенно рядом с вашими знакомыми.

Непросто придется тем, кто от природы ревнив: сложно держать себя в руках, когда любимый отправился на вечеринку, где будут молодые красивые девушки. Без доверия неравные союзы (как, впрочем, и все остальные) обречены на провал.

У людей разного возраста нередко не совпадают взгляды на важные жизненные аспекты. Такие как воспитание детей, быт, финансовый вопрос, отношения с родителями и т.д. Постоянные конфликты могут привести к разрыву.

Наконец, вам придется соответствовать молодому любовнику: следить за собой, три раза в неделю (если не чаще) заниматься спортом, стильно (но не слишком молодежно) одеваться, чтобы не выглядеть на свой возраст. Хватит ли у вас желания и сил, или вам надоеет эта «гонка» за временем?

НАИГРАЕТСЯ И БРОСИТ?

Нередко в неравных союзах женщина мучается из-за тревожных мыслей. «А вдруг он наиграется и найдет себе молодую?» Конечно, никто не застрахован от подобной ситуации. Но это может случиться в любой паре, независимо от возраста партнеров. Тогда уж лучше вообще не начинать никаких отношений - для надежности.

«Он всего лишь на 10 лет старше моего сына... Что люди скажут?» Нужно быть готовой к тому, что люди скажут вам много интересного - и в лицо, и за глаза. Такова человеческая природа: чужая жизнь всегда вызывает любопытство и желание посплетничать. И неважно, о чем пойдет речь: молодом любовнике или вашей новой прическе.

«Может быть, он ищет в наших отношениях выгоду?» Если ваши чутье и опыт подсказывают, что рядом с вами альфонс, возможно, вы не ошибаетесь. С возрастом мы начинаем лучше разбираться в людях - и это, кстати, ваше преимущество перед наивными молоденькими девушками.

Счастливы в неравном браке ДЕБОРРА-ЛИ ФЕРНЕСС старше Хью Джекмана на 13 лет, и они счастливы в браке с 1996 года - назло всем завистникам.

КАМЕРОН ДИАС вышла замуж за Бенджи Мэддена, хотя он младше ее на 7 лет. Пара 4 года живет в счастливом браке. Известная певица ШАКИРА замужем за футболистом Жераром Пике, и супругов не смущает разница в возрасте - 10 лет.

К материнству я шла девять лет - через боль и страдания, безуспешные попытки забеременеть, выработавшуюся ненависть к врачевным кабинетам и процедурам. Решение взять ребенка из детского дома было для нас с мужем обоюдным. Супруг хотел дочь, и я согласилась.

В рекордные сроки мы собрали все справки, прошли комиссии и занятия в школе приемных родителей. Каждый вечер начинался одинаково: на специальных сайтах мы пролистывали страницы с фото и анкетами детей-сирот. Я все ждала этого чувства - когда сердце екнуло, когда мурашки по телу и ощущение - вот он, мой ребенок! Но этого не было.

Наконец, муж остановился на фото хорошенькой двухлетней девочки с выразительными серыми глазами. У нее был серьезный диагноз, но мы уже обсуждали, что для нас это не помеха. Позвонили в Центр усыновления, где нам сказали, что у выбранной девочки есть сестра, ненамного старше ее, и разлучать их нежелательно. Это стало для нас сюрпризом, но мы все равно договорились о встрече.

Вышли две хорошенькие, но запуганные девочки. Видимо, для торжественности моменты воспитатели завязали им банты, принарядили в платья. Вот только наряды эти были на размер больше, смотрелись нелепо. Вишенкой на торте были застиранные колготки с вытянутыми коленками. Первое чувство - жалость. И все. Чужие девочки. Дети посмотрели на нас взглядом затравленных хорьков, но подаркам обрадовались. Я растрогалась до слез, взяла младшую на руки и вдруг почувствовала, как от нее пахнет. Нет, она была чистенькая, вымытая, но запах казенного помещения исходил от этого ребенка. Попыталась обнять старшую - то же самое. На каком-то диком, животном уровне я почувствовала: они не пахнут моими детьми, эти дети не мои! Посмотрела на мужа, а у него чуть ли не слезы в глазах. Отвел меня в сторону и огорошил: «Марина, давай возьмем их...» Я никогда его не видела в таком состоянии. Оставалось лишь молча кивнуть.

Первые недели стали для меня сушим адом. Старшая вела себя крайне странно - бегала по детской и целовала каждый стульчик, каждую игрушку. А младшая ломала кукольный домик и кидалась кашей. Унять ее истерики было нам не под силу. Отпуск мужа быстро закончился, он вышел на работу, а я осталась одна с детьми. Ночами меня мучила бессонница. Я спрашивала себя: «Правильно ли мы



ДЕТИ, КОТОРЫЕ СТАЛИ МОИМИ

Взять ребенка из детского дома - серьезный и ответственный шаг. А если их еще и двое...

поступили?»

Когда младшая заболела, я стала брать ее к нам в постель, чтобы было проще следить за температурой. Болезнь быстро отступила, истерики прекратились, и мы сблизились почти как настоящие мать и дочь. А вот со старшей начались проблемы. Я понимала, что она уже состоявшаяся личность, со своими привычками, характером, и все это было мне чужим и непонятным. После полугода адаптации решили, что младшая Аня останется со мной дома, а старшую Лизу мы оформим в детский сад. Нам стоило немалых усилий объяснить девочке, что это всего лишь на несколько часов, и вечером она снова вернется домой.

В один из дней, когда нам уже казалось, что дочка привыкла к саду, раздался звонок: «Лиза пропала!» Я слушала сбивчивые объяснения воспитательницы и не верила своим ушам. Как такое могло произойти? Куда они смотрели? Что с моей девочкой? Где она сейчас? А что, если случилась беда?!

Я оставила Анечку со свекровью, накинула куртку и побежала к саду. Несколько часов мы вместе с работниками детсада, полицейскими и волонтерами прочесывали все кусты и детские площадки. Я ругалась, требуя ключи от всех подвалов, кидалась, словно сумасшед-

шая, к прохожим, описывая Лизу. В голове стучала одна мысль: «Что будет, если мы ее не найдем или найдем, но... не успеем?»

Вдруг зазвонил телефон, и муж на том конце провода сказал: «Лиза дома!» Оказывается, она соскучилась, и на прогулке пошла домой. Перепутала квартиры и оказалась у нашей старенькой соседки сверху - та ее поила чаем с конфетами, пытаясь выяснить, где родители.

Я обнимала Лизу как безумная, целовала свою доченьку с головы до пяток: «Я люблю тебя, люблю, люблю!» И впервые услышала робкое: «Я тоже тебя люблю!» И тут я поняла, что это мои дочки. Мои! И пусть я не вынашивала их положенные девять месяцев, не укачивала младенцами на руках, я их настоящая мать, они - моя семья.

Вот уже три года Анечка и Лиза с нами. За это время я проделала большую работу - прежде всего над самой собой. Как же благодарна мужу и свекрови, которые все время меня поддерживали и словом, и делом. Теперь точно могу сказать: если вас мучают страхи, что приемный ребенок не станет родным, просто дайте себе время и поверьте своему сердцу. В нем наверняка столько неистраченной любви, что она растопит любой лед.

Марина Е.



«ДВА ГОДА Я НАХОДИЛСЯ НА ГРАНИ АЛКОГОЛИЗМА»

Дэниел Рэдклифф — живая легенда в свои 30 лет. Естественно, благодаря восьми фильмам о юном волшебнике Гарри Поттере по романам Джоан Роулинг. Эта 8-серийная франшиза заработала 7,7 миллиарда долларов в мировом прокате. Дэниелу было 10 лет, когда он впервые выступил в роли Гарри Поттера, и с тех пор, в течение многих лет, буквально рос на глазах публики.

— Знаете, Дэниел, ваша репутация, прямо-таки, бежит впереди вас... Вы и впрямь один из самых спокойных и удивительно душевных людей среди знаменитостей мирового класса...

— Неужели? Что ж, очень приятно это слышать. Хотя, я, честно говоря, даже и не знаю, что делать с такими комплиментами... Но очень приятно, что вы так думаете... Просто многие уверены — я, став известным еще в детстве, неминуемо должен был под воздействием этой многолетней ранней славы превратиться в бешеного маньяка. (Смеется.) Ну, по крайней мере, стать чудовищем в человеческом обли-

че. Поэтому, то, что я просто нормальный, кажется людям из ряда вон выходящим.

— Так расскажите, как вам все-таки удалось не стать чудовищем?

— Трудно сказать... Может быть, помогло то, что все фильмы о Поттере снимали не в Лос-Анджелесе, а в Лондоне? И мне не пришлось в юном возрасте метаться между двумя странами. Я жил дома. И избежал, как минимум, того, что совершенно невыносимо, на мой взгляд. В Лос-Анджелесе все и всегда говорят только о Голливуде и кинобизнесе. Без конца. Вряд ли я бы это выдержал. И, конечно, я благо-

дарен своим родителям — они не позволили бы мне плохо вести себя с людьми и, вообще, не допустили бы моего превращения в мерзавца. Но, вы правы, я много раз встречал на съемках актеров самого ужасного поведения.

— Может, оттого, что вы, как правило, главные роли играете?

— Да, мне везет! (Смеется.) Звучит, конечно, ужасно, но это чистая правда. И поэтому у меня есть возможность задавать тон на площадке. Если главный актер не мерзавец, то и другим, вроде как, ни к чему так себя вести. Хотя, всякое бывает. Но не все зависит от меня, есть еще режиссер и оператор — их уровень и класс тоже имеет значение.

— Вы всегда подчеркиваете, что благодарны Гарри Поттеру, и не злитесь, когда вас об этом герое продолжают бесконечно спрашивать, в отличие от многих актеров, которые категорически отказываются разговаривать о прошлых детских заслугах...

— Я считаю, было бы весьма глупо не принимать свое прошлое, отказываться от него. Как бы ни был я счастлив сейчас, снимаясь в совершенно других фильмах, я испытываю искреннюю гордость, когда ко мне подходят со словами: «Вы — огромная часть моего детства».

— Ваша личная жизнь не совсем типична для молодой голливудской знаменитости. Уже почти шесть лет встречается с одной и той же девушкой, актрисой Эрин Дарк... (Эрин Дарк старше Рэдклиффа на пять лет, известна по сериалам «Удивительная миссис Мейзел», «Родина», «Девочки».)

— Это была любовь с первого взгляда. Во всяком случае, я с первого же мгновения ощутил такое, знаете, «о, как мне эта девушка нравится». Когда чувствуешь связь мгновенно и очень быстро с человеком становится легко общаться. У нас с Эрин была в фильме довольно сложная сцена, постельная. Но мы тогда еще не начали встречаться. Хотя уже вовсю флиртовали. Помоему, замечательно будет потом рассказать детям, как все происходило. Даже и играть мне не пришлось. Все естественно — Эрин смеется, и я начинаю смеяться. Сам по себе. Независимо от сценария. Эрин очень умная и забавная. Я быстро понял — попал в беду! (Смеется.)

— Ее ваша слава не смущает? То, что вас везде и повсюду узнают...

— В наше первое совместное Рождество мы поехали к родителям Эрин, они живут в штате Мичиган. Сидим в гостиной, заходит отец Эрин и говорит, что ему звонят из

местных газет и просят прокомментировать слух, что мы приехали сюда, чтобы «пожениться на берегах озера Мичиган». Конечно, мне было неприятно. Не хватало еще, чтобы люди отдувались за мою биографию. К счастью, родные Эрин нашли всю эту ситуацию очень забавной.

— **Очень уж благодная картинка получается: вы, прямо как тот ангел, которого играете в новом и очень популярном сериале «Чудотворцы», — зачуханный трудяга из департамента молитв, пытающийся заставить своего босса, которого играет Стив Бусеми, работать на благо людей...**

— (Смеется.) Поймали! Что ж, готов впервые рассказать вам о совсем не благодном периоде в жизни. Чтобы окончательно не прослыть ангелом. В юности у меня был срыв, в какой-то момент я не выдержал пресловутых издержек славы, этого постоянного наблюдения. И на площадке очередного фильма о Гарри Поттере, и вне ее. Не мог с этим больше мириться. И начал пить. Чем больше выпьешь, тем легче забыться. Вернее, забыть, что, как насекомое какое-то, находишься под увеличительным стеклом. Да, готов откровенно вам признаться: пил со страшной силой. Но, клянусь, никогда не подводил съемочную группу «Гарри Поттера...».

Всегда был готов к работе. Продолжалось все пару лет. Конечно, я пытался бросить самостоятельно... Сделал несколько попыток. И, хотя это было мое решение, не знаю, справился бы без помощи родителей. И всех близких мне людей. Это их заслуга. И нет, я не скупаю по тем временам. Стал с тех пор гораздо счастливее. Только не

считайте мое признание попыткой все-таки пожаловаться на злосчастную судьбу юной знаменитости. Это было бы чертовски неблагодарно с моей стороны.

— **Такое впечатление, что вы, как и этот ангел из «Чудотворцев», трудоголик — снимаетесь без перерыва после того, как завершилась кино-эпопея о Гарри Поттере...**

— Убиваю в себе Гарри Поттера, как любят писать критики. (Смеется.) Возможно. Но в нашей профессии только очень смелые люди могут позволить себе отдыхать, когда захочется. Вот в прошлом году я так и не съездил в отпуск, хотя обещал своей подруге. Я ведь очень люблю свою работу! И тот факт, что я востребован как актер, представляет для меня огромную ценность.

— **Интересно, а вы по-прежнему общаетесь со своими одноклассниками по школе волшебства Хогвартс? Эмма Уотсон, Руперт Гринт и другие?**

— Знаете, это очень непростая штука. У нас с Эммой и Рупертом существует такая связь, которая никогда не исчезнет. И это очень приятно. Мы всегда будем с радостью встречаться и с удовольствием проводить время вместе. Но я бы солгал вам, сказав, что мы часто общаемся. Мы совсем иначе с тех пор все живем, и заняты, и не совпадаем ни во времени часто, ни в пространстве. Проще говоря, бываем в разных уголках мира. Но, как я уже сказал, при каждой встрече очень радуемся друг другу, просто не крутимся больше на одной орбите...

— **Правда, что вы отказались от роли Росомахи — того самого супергероя, которого множество раз играл Хью Джекман?**

— Да нет же, это была всего лишь



С Эрин Дарк



Сериал «Чудотворцы», 2019 г.

моя шутка! Никто мне и не предлагал этого супергероя сыграть! Я всего лишь сказал в одном интервью, что мог бы сыграть Росомаху, если бы его постирали в горячей воде и он бы в результате сильно сократился. Усох. (Смеется.) И мне казалось, что шутка эта для всех очевидна.

— **Скажите честно, а как вы отнеслись бы, если бы в наше время перезапусков, франшиз, сиквелов и приквелов решили снять новый фильм о Гарри Поттере?**

— Почему бы и нет? Уверен, что так и будет. С таким колоссальным успехом эти истории связаны... Наверняка уже не я буду играть Гарри Поттера, но это не страшно. Вон сколько было Спайдерменов! И возможно, я успею увидеть не одного Гарри Поттера — за всю свою жизнь. (Улыбается.)

Главное, чтобы фильмы выдержали проверку временем. Разве нет? Жутко интересно, будут ли они так же любимы фанатами через годы и десятилетия, как были в свое время. Пока еще их окружает священный и ностальгический ореол, но когда он слегка спадет и потускнеет, как все это будет выглядеть? И мне очень интересно, захотят ли создатели новых приключений о Поттере сочинить совершенно новый сюжет и дать старт другой франшизе или просто снимут, например, сериал на основе уже существующей истории? В общем, жду не дождусь...



«Гарри Поттер и Кубок огня», 2005 год

Как я похудела



ПРАВИЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Вы уже несколько месяцев занимаетесь в фитнес-зале, а результата так и нет? Объемы тела не становятся меньше, а вес начал снова расти? Причина проста: вы неправильно тренируетесь.

Жиросжигание - это условный термин. Наш организм - не печка, и превращать наеденным годами жир в энергию по желанию хозяина он не умеет. Добиться поставленной цели можно с помощью индивидуального фитнес-тренера и диетолога в одном лице. Но удовольствие это затратное. Сэкономить на личном инструкторе и сделать свои тренировки эффективными помогут элементарные знания из школьных уроков анатомии и физкультуры.

КАК УСТРОЕНЫ МЫШЦЫ?

Мышца - это не что иное, как сплетение мышечных волокон, расслабление и сокращение которых приводит наше тело в движение. По составу мышца представляет собой разные виды белка, главный из которых - миозин - поглощает энергию из кислоты АТФ. Ее-то и вырабатывают клетки: сначала из креатинфосфата, потом из углеводов и только после этого - из жиров. Процесс этот сложный и долгий, и если ваша тренировка очень интенсивна, но непродолжительна, то до заветных складочек на боках дело может не дойти. Труднее всего сжечь висцеральный жир - тот, что окружает наши внутренние органы и не виден глазу. Сделать это можно только при помощи фер-

ментов и гормонов, которые вырабатываются, когда наш организм хорошенько разогреется.

БЕЗ КИСЛОРОДА НИКУДА

Главное условие для жиросжигания - поступление в организм достаточного количества кислорода. Поэтому, во-первых, помещение, в котором вы занимаетесь, должно быть хорошо проветрено. Крутить педали в душном зале - бесполезное, с точки зрения похудения, занятие. Во-вторых, силовым (упражнения с гантелями, штангами) и кардиотренировкам (бег, ходьба, езда на велосипеде) стоит предпочесть аэробные нагрузки (теннис, спортивные танцы, степ-аэробика и др.).

Почему, желающим похудеть нельзя начинать с силовых тренировок? Потому, что такие нагрузки направлены, прежде всего, на увеличение мышечной массы. Процесс жиросжигания идет после нагрузки, пока организм восстанавливается. Если у вас мало мышц и много жира, эффект будет обратным: вы наберете вес, не избавившись от боков и «галифе». Приступать к силовым тренировкам надо тогда, когда вы достаточно похудеете. Если ваша задача - сбросить всего 1-2 лишних килограмма, то оптимальной нагрузкой для этого

будут силовые упражнения на все группы мышц, плюс, полчаса кардиотренировки.

ИЗМЕРЯЕМ ПУЛЬС

Еще одним ключевым моментом в процессе жиросжигания является пульс: он должен быть неизменным во время всей тренировки. Свой максимальный пульс можно рассчитать по формуле: 220 минус возраст в годах. Полученная цифра и есть тот предел, переступить который нельзя: это грозит износом сердечной мышцы. Исходя из максимального пульса, определяют три вида нагрузок:

- высокая (до 85% от максимального пульса) достигается при интервальной тренировке длительностью 45 минут и рекомендуется хорошо подготовленным спортсменам;
- средняя (до 70% от максимального пульса), например, неторопливый бег трусцой в течение часа;
- низкая (до 65% от максимального пульса) рекомендуется новичкам и людям со слабым здоровьем.

Самыми эффективными в плане сжигания жиров являются низкая и средняя интенсивность тренировок.




Постоянно следите за своим пульсом во время тренировки: он должен оставаться на одном наменном уровне. Помогут вам в этом «умные» аксессуары: шагомеры, специальные часы или браслеты для фитнеса. Если нет возможности их приобрести, проведите простой тест. Во время аэробной нагрузки попробуйте сказать пару предложений. Если это дается вам с усилием - пульс в норме, а если вы задыхаетесь, не можете выговорить слова - значит, пульс завышен, и тренировка уже не является жиросжигательной.

На заметку

Общая продолжительность тренировки не должна превышать полутора часов. Ошибочно полагать, что целый день, проведенный в спортзале, даст результат. Перегрузки и изнурительные занятия не только не полезны, но и вредны для организма.

Ваш любимый сканворд

													Добрыня Никитич		
Крайнее усердие	Мочало	Ей Вакула привез чевички		Разрезают при открытии выставки	"Белая лошадь" в бутылке	Отец Федор украл у Кисы		...и Харрибда	"Ландыш серебрястый", актер	Кража мотоцикла					
Предприятие связи	Прическа запорожца	Электронный стенд		Шерстяные... на ногах				Запряжка коней парами							
					Прияель										
Ловелас Дон...				С уязвимой пятой				Бегемот у Бугакова							
Бьерн Ульвеус (группа)															
Диффамация	Награда в Лиге чемпионов	Общественное признание при семинарии		Сербский хоровод	 <p>1</p> <p>Манипулятор</p>			Летние брюки 80-х годов	Мускулы живота	Речная рыба					
	Благородный олень	Туговое дерево								Стягивает хомут	Транспорт Бабы-Яги	...Божьей Матери			
										Зарплата без премии	Кабы, ежели				
"Букет" из коло-сьев					1										
				Физик Макс...	Бык на хозяйстве	"Кожа" по-гречески		Борьба толстяков							
Чиновник-жадина	Турист в космосе			Много работы				Бахвальство	...Цзэдун	Показное приличие					
								Флот "непобедимая..."							
Задаст темп		Взятка с оборота (разг.)	...Кардинале, актриса							925-я на серебре			Хищница в аквариуме		
Верх мачты				Плохие слова	Клятва монаха	Сантиметры высоты	Ток-шоу с Нагиевым	Вулкан Ключевская...							
				"Кому на Руси жить..."						Стиль группы "Ленинград"					
	Элемент в аммиаке	Распутать... ниток						Вслед за прямой							
				Сторож в лесу						Сверло					
Детская забава	Переводной вексель							Молох, дракон							



Прости меня!

Женщину называют хранительницей очага. Правда, теперь ей приходится поддерживать не пламя костра, а гармонию в отношениях. И правила в этом искусстве нелегки: не превращать себя в жертву но и уметь прощать...

Внебольшой, но уютной квартире веселье было в самом разгаре. «Ну, за юбилея! - зычным голосом пробасил Михалыч, поднимая рюмку. - Первые пятьдесят отрубил, вторые пятьдесят пойдут как по маслу! За тебя, Стасик!..» Гости дружно опрокинули бокалы.

ВЕСЕЛЫЙ ПРАЗДНИК

Люба, за весь вечер так и не снявшая с нарядного платья фартук, принялась собирать опустевшие тарелки, чтобы принести новые блюда.

- Тетя Люба, давайте я вам помогу! - Катя, племянница Михалыча, устремила за ней на кухню. Хорошая девочка, добрая. Люба относилась к ней как к дочери, о которой всегда мечтала.

Стол ломился от яств, гости выглядели довольными. Все-таки хорошо, что она не согласилась на ресторан. Дома уютнее. И пусть ей пришлось встать в пять утра, чтобы настрого салати-

ков, а всю прошедшую неделю придумывать меню и бегать по магазинам, главное - любимый муж сиял, словно начищенный самовар. Столько хороших слов в свой адрес не часто услышишь. Подумать только - полвека!

Скоро и ей самой исполнится пятьдесят. Проходя в сторону кухни, Любовь мельком взглянула в зеркало. Конечно, время ее не пощадило... Красивое платье, прическа, макияж не могли скрыть располневшей фигуры и сетки морщинок. Но муж полюбил ее не за красоту. Люба вспомнила их совместные годы. Институт окончила с красным дипломом, потом работала и писала кандидатскую. Ушла в декрет, одна воспитывала Игорька - нянек и бабушек рядом не было. Жаль, что второго так и не удалось родить. Муж все время на работе - хорошо, что хоть карьере сделал: в начальники - пусть маленькие, но выбился. Уж сколько она ему обедов с собой готовила, рубашек гладила, с

ужинами встречала. Стас не всегда зарабатывал хорошо - бывали дни, когда холодильник был пустой, до зарплаты неделя, а в кошельке одна купюра. Тогда Люба крутилась изо всех сил, умудряясь из ничего приготовить вкусный обед, доставала варенья-соленья, которые закатывала каждое лето. Потом три года ухаживала за свекровью. Когда она заболела, Стас настоял на переезде мамы из другого города к ним. Люба не возражала: не чужой человек все-таки, да и все равно, она дома сидит с ребенком. А что от лежачей больной не могла отойти ни на шаг, ни к сестре в гости съездить, ни с подругами встретиться - так это дело житейское.

Игорька растила с любовью - не жалела денег ни на английский, ни на шахматы, ни на карате. Возила по кружкам, а летом - в оздоровительный лагерь. Даже пришлось победить свой страх и получить водительское удостоверение, поддержанную машину купить. До сих пор в семье за водителя она - муж за руль не садится. Игорек вырос, получил диплом программиста и уехал на стажировку в Америку. Жалел, что не смог обратиться на юбилей к отцу - утром поздравил его по «Скайпу». Все-таки, сыном и мужем Люба гордится. Это богатство куда важнее стройных ног и маникюра.

- Любаша, ну ты где?! Народ там тебя требует, - в кухонном проеме появилась лысеющая голова мужа. - Да, и огурчики там у нас закончились, захвати!

Люба открыла новую банку хрустящих огурцов собственной заправки, выложила на тарелку и поспешила к гостям.

- А этот тост я хочу поднять за Любовь Николаевну, - не унимался душа компании Михалыч. - Повезло тебе с супругой. Какую красоту отхватил! Да и хозяйка, каких не найдешь. Доброй души человек. Завидую я тебе, именинник. Ну, за тебя, Любаша!

Закрыв дверь за последним гостем, Станислав, не снимая пиджака, завалился на диван и сразу же захрапел. Было уже далеко за полночь. Люба принялась убирать со стола. Спасибо, Катюша осталась ей помогать, хоть ей и в институт к первой паре вставать.

СЕДИНА В БОРОДУ - БЕС В РЕБРО

Спустя три месяца Люба готовилась к другому семейному

юбилею - тридцать лет их совместной жизни, жемчужная свадьба. Она уже присмотрела Стасу подарок - булавку с черным жемчугом для галстука в антикварном магазине. Муж любил такие вещи, вот он обрадуется! В замке повернулся ключ и в прихожую вошел Стас - мрачный, как туча.

- Люба, нам надо поговорить. Женщина отложила блокнот и тревожно обернулась к мужу.

- Я полюбил другую и ухожу к ней.

Люба сначала решила, что это такая шутка. С чувством юмора у супруга всегда были проблемы.

- Понимаешь, она на тридцать лет тебя моложе. Стройная, красивая, но дело не во внешности. Огонь в глазах! Ну, я же мужчина в расцвете сил, против природы не пойдешь. А, ты то устала, то голова болит... Прости. Я все понимаю, но не могу иначе. Можешь упаковать мои вещи?

Люба, как во сне, помогла мужу собраться и закрыла за ним дверь. После этого тихо сползла по стенке и разрыдалась. Такого поворота событий она не ожидала.

НОВАЯ ЖИЗНЬ

Катя на кухне капала в стакан успокоительное, пока Люба всхлипывала в подушку. После ухода мужа прошло три месяца, а легче все не становилось.

- Подумаешь, герой-любовник! Нашел себе какую-то глупую официантку. Позарился на молодое тело. Да она вам в подметки не годится, - бушевала Катерина. - А знаете что, тетя Люба? Пойдемте со мной на фитнес! Хватит дома сидеть! У меня как раз гостевые посещения остались.

Катя вытащила Любу на фитнес, потом на шопинг, в салон красоты, пару раз в кафе. Постепенно жизнь брошенной женщины вошла в другое русло. Люба устроилась на работу и удивилась, сколько на самом деле у нее остается свободного времени и денег - даже с хорошей зарплаты мужа они мало что откладывали. Стас все тратил на свои хобби: теннис, охоту, рыбалку. Она начала ходить в кино, читать книги, в общем, заниматься тем, на что у нее раньше не хватало времени. Стала жить для себя. Больше не надо было стоять у плиты, варить борщи и жарить котлеты. Покупать сырокопченые колбасы, которые она ненавидела и от которых болел желудок. Но Стасу они нравились, вот и

старалась ради него.

На здоровом питании и занятиях спортом Люба похудела и даже помолодела. С Катиной помощью подобрала себе новый модный гардероб, стала чаще надевать платья. Теперь на улице Люба замечала заинтересованные взгляды мужчин. А один коллега однажды пригласил ее в кино.

К себе домой женщина никого не приглашала. Несмотря на обиду. Люба прислушивалась к каждому шороху за дверями - вдруг блудный муж одумается и вернется? Но время шло, а Стас даже ни разу не позвонил.

Периодически к ней заглядывал Михалыч помочь по хозяйству: то розетку заменить, то стиральную машину починить, то колеса на машине поменять. Раньше заходил вместе с Каткой, а потом все чаще один. Благодарно соглашался поужинать. А однажды после тарелки наваристых щей выпалил:

- Любаша, выходи за меня замуж!

- Да ты что, Михалыч! - испугалась Люба. - Мы же со Стасом даже не развелись еще... Да и не хочу я больше замуж. Лучше уж просто так встречаться. Я подумаю, но дай мне, пожалуйста, немного времени.

НЕЖДАННЫЙ ГОСТЬ

Люба собиралась в театр и вертелась перед зеркалом, не в силах выбрать наряд. В любом она выглядела превосходно. За пять лет женщина изменилась до неузнаваемости. Но больше всего ей к лицу шел блеск в глазах. Вдруг раздался звонок в дверь. Люба посмотрела на часы: что-то Михалыч рановато...

На пороге стояла молодая женщина в коротком платье. Она толкнула в сторону двери инвалидное кресло и со злостью прошипела красными губами:

- Вот, возвращаю вам супруга. Разбирайтесь со своим мужем сами! Я еще молодая, пожить хочу. И вообще, мне некогда!

Шокированная Люба перевела взгляд на кресло. В нем, опустив голову, сидел Станислав - осунувшийся, состарившийся, в каком-то засаленном халате. Он не проронил ни слова.

- Михалыч, помоги закатить коляску в квартиру! - скомандовала Люба появившемуся кавалеру. Тот, бросив букет гвоздик на коврик соседской двери, послушно выполнил приказание. - А теперь уходи!

- Люба, а как же театр?.. А как же я? - глаза влюбленного мужчины были готовы наполниться слезами, а в дрожащем голосе звучала обида.

- Потом поговорим! Ты же видишь - ему нужна помощь.

Люба раздела мужа, помыла, передела в бережно сохраненную одежду. Напоила липовым чаем и уложила спать на свежие простыни.

- Прости меня, - прочитала она по губам и улыбнулась.

После перенесенного инсульта у Станислава нарушилась речь и стали откачивать ноги. Ему пришлось уволиться с работы, а инвалид с мизерной пенсией оказался его молодой пассии не нужен.

Люба простила его и приняла обратно. Она закончила курсы массажа, изучала материалы по реабилитации инсультников, купила специальные тренажеры. Каждый день эта хрупкая женщина совершала маленький подвиг - заново учила мужа говорить и ходить. Первые результаты уже появились. Со временем Михалыч смирился с ее решением, но видеться стали реже. Оба чувствовали себя неловко.

• • •

- Тетя Люба, ну как так?! - Катя ворвалась в квартиру, словно вихрь. Ее давно не было видно - сдавала сессию.

- Тише, тише... - осадила ее Люба. - Стас спит. Давай на кухню. Я там пирог вишневый испекла - твой любимый.

- Нет, ну вы совсем гордости не имеете? Он же вас бросил! Выходите замуж за Михалыча, он вас по-настоящему любит. И никогда не предаст.

- Девочка моя, - Люба погладила непослушные короткие волосы Катерины. - Любить - значит прощать. Когда-нибудь ты поймешь это...

- Ну, уж нет! Я для себя решила: выйду замуж только за мужчину намного старше. Во-первых, у него уже будет опыт, а во-вторых, не сбежит к малолетке. В этом же и заключается секрет идеального брака, разве нет? - Катя испытующе посмотрела на Любу.

- Идеальных браков не бывает, - улыбнулась женщина. - И главное в жизни - поступать по-человечески, даже если тебе сделали больно.

Татьяна СЧАСТЛИВЦЕВА.



ВОТ ТАК НЕОЖИДАННОСТЬ!

Тот вечер обещал быть прекрасным. Мы с любимым гуляли в парке. Позади был прекрасный день, полный романтики и поцелуев. Единственное, что его омрачило - бесконечные звонки на телефон Вадика. «Что-то не так на работе? С мамой?» - выпытывала я у него. Он отмалчивался. А потом, когда мы уже собирались съесть еще по одной порции мороженого, вдруг сказал: «На самом деле у меня дочка заболела, и я весь день на связи с женой». Что?!

Чтобы понять всю степень моего шока, стоит отметить, что вместе мы с Вадимом уже два года. За это время он ни разу не позволил

себе усомниться, а я уже присматривала свадебное платье.

Никогда не думала, что так смогу, но я ушла от него в тот же день. Сложила все подарки в коробку и вынесла на помойку, удалила фото. Обрубила все концы. Знала, что будет больно, но так нужно было сделать. Прошло два месяца, и теперь я точно могу сказать, что это было правильное решение. И подтверждение тому я получила буквально на днях: увидела своего экс-возлюбленного с новой девушкой. И я точно знаю, что это не его жена...

Алена Меркулова.

А ПАПА КТО?



Сколько себя помню, я росла без отца. У всех знакомых ребят они были, а у меня нет. Конечно, я спрашивала у мамы, что же это за несправедливость такая. А она раз за разом рассказывала мне красивую историю о том, что мой папа был моряком. Однажды он ушел в плавание и не вернулся оттуда. С тех пор образ отца у меня был ис-

ключительно героическим.

Все детство мама говорила мне: «Наташа, выучи английский. Папа его знал!», «Доченька, учись хорошо, чтобы папа мог тобой гордиться», «Будь хорошей девочкой! Представь, что папа на тебя смотрит». В итоге, я была отличницей, выучила два языка, вела себя подобающим образом. И все ради мнимого папы. А потом, когда мне было лет 16 или 17, я случайно подслушала мамин разговор с тетей Полиной. Из него узнала, что папа мой никакой не моряк, а рядовой инженер. И вовсе не погиб он, а жив-здоров, только у него другая семья, которую он завел, бросив нас с мамой.

Нет, конечно, я не виню маму ни в чем - она хотела, чтобы я любила отца. Но желания встретиться с ним я не испытываю. Иногда легенды должны оставаться легендами.

Наталья Борщевец.

Дети бывают разные

Многие со мной согласятся, что животные - они как дети. Тоже требуют ухода, внимания, любви. И переживаешь за них, как за малышей. А недавно я и вовсе стала свидетельницей курьезного случая.

Села с утра в переполненную маршрутку. Внутри царил тишина, даже по телефону никто не разговаривал. И вдруг я услышала доносившийся с дальних кресел монолог женщины. Судя по всему, она обращалась к ребенку. «Ты же мой хороший, устал, конечно, так рано подняли тебя. Но ведь к врачу тоже надо было съездить». Я невольно улыбнулась. Женщина стала описывать малышу, что творится за окном. Потом просила немножко потерпеть и твердила, что «мы вот-вот приедем».



Она вышла за одну остановку до моей. Одна. Сначала я не поняла, где же ее ребенок, с которым она так долго разговаривала. А потом заметила в ее руке переноску, а в ней - пушистого белого котика. Он сидел с весьма недовольным видом - понять можно, утро понедельника, да еще и у ветеринара побывал...

М. Игнатьева.

Что это за дискриминация?!

Большинство моих подружек мужа попрекают тем, что они загустили себя. Сами же благоверные отрастили себе пивные животики, но не переживают на этот счет. А если им на это намекнуть, скажут: «Я мужчина, имею право!»

Сама я перед летом занялась своей фигурой. Пошла в спортзал, на массаж, начала правильно питаться. Итог - подтянутые мышцы и прекрасный цвет лица. Загляденье! Конечно, ко мне теперь гораздо чаще стали подходить знакомиться мужчины. Но, не поверите, все как один - с животиками и полноватые. Я девушка воспитанная, поэтому просто мягко им отказывала. Но про себя думала: «Боже мой, ну почему я сумела взять себя в руки и прийти в форму, а вы нет?» За собой надо ухаживать, и мужчинам тоже!

Алла Хвостова.

Если ребенок высказывает желание работать летом, у родителей возникает вопрос: разрешить или нет?

Я хорошо помню тот день. По делам оказалась в другом районе города. Иду по улице и вижу - мальчишка раздает листовки. Синяя ветровка, порванные на одном колене джинсы, выцветшая кепка. Это же мой Димка! Ситуация была неловкой. Сын, увидев меня, смутился и потупил голову.

Разговор мы начали в ближайшем кафе. Оказалось, Дима без нашего с отцом ведома решил заработать себе на фирменные беспроводные наушники. «Но ты же мог просто попросить их купить. Мы бы не отказали!» - начала я. Сын покачал головой: это совсем другое. В свои пятнадцать лет он уже не хотел просить о дорогих покупках, тем более, когда сам вполне мог на них заработать. Глаза у сына буквально горели: «У меня появились свои деньги», - радовался он.

Муж отреагировал на новость иначе: «Настоящий мужик! Я с двенадцати лет помогал отцу на стройке и это была прекрасная школа жизни. Я горжусь сыном!»

Несколько раз я тайком пробиравалась к месту работы Димы. Смотрела, все ли с ним в порядке. Однажды я увидела, как за ним со стороны наблюдает молодой мужчина. Сначала испугалась, но когда незнакомец подошел к сыну и они начали что-то обсуждать, поняла, что это, скорее всего, работодатель. Дима позже подтвердил мои догадки: время от времени начальство присматривало за ним. Я спросила его однажды, почему он не хочет работать в нашем районе - ближе к дому, никуда не надо ездить. А он честно признался: «Я не стыжусь того, чем занимаюсь, но каждый день встречать одноклассников и знакомых все же не хотел бы». Что ж, вполне понятно...

В один из августовских вечеров сияющий Дима принес домой новенькие наушники. В час ему платили 6 лари, работал сын много. Так что,

Отвечает детский психолог

Как привить ребенку самостоятельность?

Многие мамы, ссылаясь на нехватку времени, предпочитают делать многие вещи за своего ребенка. В результате к 14 годам дети не могут заправить кровать или приготовить себе завтрак. Если малыш проявляет интерес к чему-то, ему нужно дать возможность быть самостоятельным и инициативным. Интеллектуальное развитие проис-



Глаза у сына горели: «У меня появились свои деньги», - радовался он.

МОЙ РЕБЕНОК РАБОТАЛ НА КАНИКУЛАХ

удалось накопить не только на «игрушку», но еще и в копилку на будущие приобретения забросить.

Это было год назад. В конце этой весны Дима вновь завел разговор о работе. Оказалось, отец его одноклассника работает на руководящей должности в одном из строительных магазинов. На лето им требуются помощники - товар принять, разгрузить, разложить. Платить предлагают, конечно, меньше, чем обычным работникам, но мальчишкам и это было в радость. Я попросила мужа поговорить с этим мужчиной и выяснить, все ли в порядке с работой. Оказалось, все нормально.

Этим летом Дима работал больше, чем предыдущим. Часто приходил домой усталым, но никогда не жаловался. А однажды сказал мне: «Мама, я теперь знаю, каково это - работать. И начинаю понимать, как вам с папой непросто обеспечивать меня. Вы мне столько

всего покупаете, еще и за курсы платите, а я их... в общем, пару раз прогуливал. Извини». Что ж, признание хоть и неприятное, но ценное! Заработанные деньги в этот раз Дима тратил на свою первую любовь - девочку Дашу. То цветы ей купит, то конфеты, то в кино сводит. Когда мы с папой собрались менять кухню, сын принес и положил перед нами 250 лари. «Это мой вклад!» - гордо заявил он. Отказываться было глупо: мы видели, как Димке важно поучаствовать в семейной покупке.

За летние месяцы сын очень повзрослел. Не знаю, сыграла ли в этом ключевую роль его работа, но то, что благодаря ей он стал более ответственным и самостоятельным, это точно! И планы по учебе строит теперь осознанно. Всю жизнь листовки-то раздавать не будешь...

Надежда В.

ходит параллельно с физическим: когда формируется моторика, ребенок учится завязывать шнурки, одеваться, убирать игрушки.



Нужно ли помогать ребенку с уроками?

Школа - не для родителей. Они свое уже отучились, но, при этом, продолжают бояться плохих оценок своих детей.

Вот вам неудачный сценарий: мама пришла домой с работы и вместо того, чтобы узнать, как у ребенка дела, она выдает: покажи уроки!

Школа - это частая причина семейных конфликтов. Отдайте ответственность за учебу детям. Они должны понимать, что никто этого не сделает за них. Часто бывает, что ребенок спит, а родители строят за него корабли.



СОСЕДИ: КУРС ВЫЖИВАНИЯ

Добрососедские отношения в нашей стране встречаются редко: подчас мы даже не знаем, как зовут людей, которые живут рядом. Раньше все было иначе...

В этом доме я живу второй год. Мое взаимодействие с соседями начинается и заканчивается в лифте и ограничивается фразой: «Вам какой этаж?» Сосед отвечает, и мы несколько секунд едем в напряженном молчании. К эксперименту меня подтолкнула подруга. Она уже давно живет в Швеции и знает всех соседей по именам. «А чем мы хуже?» - подумала я и составила план: в течение двух недель здороваться с жильцами, обязательно познакомиться со старшим по подъезду, сходить на общее собрание, а в завершение эксперимента устроить субботник и пригласить на него как можно больше народу.

«НЕ НАЙДЕТСЯ ЛИ У ВАС СОЛИ?»

Чтобы познакомиться с соседями, я решила пойти по простому пути: постучать в дверь и попросить соль. Позвонив в три квартиры, я услышала шарканье тапочек, но в итоге мне никто не открыл. Неужели я выгляжу как мошенница или продавец какой-нибудь ерунды? Было непонятно, почему люди игнорируют меня. С четвертой попытки мне все-таки повезло. Дверь открыла женщина в фартуке и с поварешкой в руке. Услышав мою просьбу, она удивилась, но соль отсыпала. Потоптавшись на пороге, я успела бросить, что живу с ней на одном этаже, и назвала номер

своей квартиры. Было видно, что соседка не настроена на общение, поэтому я ретировалась.

Трюк с солью я проворачивала еще трижды, и каждый раз люди смотрели на меня с недоверием. А одна женщина вообще пригрозила вызвать полицию, если я немедленно не уйду: «Знаю я вас, мошенников! Открою дверь, пойду на кухню за солью, и вы меня обчистите!» Было немного обидно. Да, с доверием в нашем доме есть некоторые проблемы...

ВСЕ НА СОБРАНИЕ!

Заметив объявление о собрании жильцов, я воспряла духом: там я увижу старшего по подъезду. К моему удивлению, им оказался мужчина лет 40. Я почему-то была уверена, что это будет пенсионер. Олег Васильевич пытался успокоить разбушевавшихся жильцов: одна женщина кричала, что ее донимают подростки с третьего этажа - слушают музыку по ночам, другая возмущалась: «Когда уже лифт будет нормально работать? Ломается через день!», третья, ни с того ни с сего, стала ссориться, с кем-то из соседей... Словом, настоящий балаган.

В конце собрания я подошла к Олегу Васильевичу и озвучила идею провести субботник и привлечь к этому жильцов. Мужчина махнул рукой: «Мне некогда этим заниматься! И так дел по горло. Если

вам нужно, привлекайте соседей самостоятельно».

Я повесила объявление о субботнике на информационную доску. Здороваясь с соседями, обязательно упоминала об этом. Реакция была неоднозначной: кто-то улыбался, кто-то бурчал, что ему это не нужно, а кто-то делал вид, что не слышит меня.

ОДИН В ПОЛЕ - ВОИН

Отчаявшись подружиться с соседями, я решила попробовать облагородить наш подъезд и территорию рядом с ним своими силами. Перед домом когда-то росли цветы, а потом их забросили. Мне захотелось исправить это. За копанием в земле меня застала соседка с первого этажа: «Милая, да ты же все неправильно делаешь! Давай покажу, как надо». Так я познакомилась с Ларисой Игоревной. Мы провели вместе полтора часа. Поблагодарив соседку за помощь, я пригласила ее на чай. Лариса Игоревна, к моему удивлению, приняла приглашение.

В тот вечер я много узнала о ней: у детей давно свои семьи, муж умер три года назад, а вслед за ним и любимая кошка. «Осталась совсем одна. Внук иногда заезжает по выходным, вот и вся моя компания», - грустно призналась новая знакомая. «А заходите ко мне на чай по выходным, я буду рада», - ответила я. Так у меня появился друг среди соседей.

ДОЛГОЖДАННЫЙ СУББОТНИК

Наступило время субботника. Как я и ожидала, на него вышли только я и Лариса Игоревна. Мы отмыли окна на первом этаже, я прошлась шваброй по лестничной клетке. Жильцы, заметив нас, делали вид, что спешат. Никто не собирался нам помогать. Когда работа была в самом разгаре, в подъезде неожиданно появился внук моей знакомой: «Бабушка, уже час не могу до тебя дозвониться! С тобой все в порядке?» Я не ожидала, что внуком окажется высокий, подтянутый блондин с обаятельной улыбкой. В тот вечер мы пили чай втроем: я, Лариса Игоревна и Степан. Соседка прозрачно намекнула мне: «Степка недавно расстался со своей пассией. Ему, кстати, всегда нравились хозяйственные девушки. Такие как ты».

Пожалуй, эксперимент провалился. Узнать поближе и сплотить всех жильцов мне не удалось. Но я познакомилась с Ларисой Игоревной, и общение с ней привело меня... к Степану. Все это не просто так!

Елена.

Неважно, сколькими слабыми сторонами и недостатками вы обладаете, если умеете их надежно маскировать. Выяснить, так ли это, поможет простой тест.

1. В школе вы были:

- А. Прилежной, но очень скромной ученицей.
- Б. Лидером класса. Все крутилось вокруг меня.
- В. На вторых ролях. Со мной общались немногие.

2. Если вам указывают на ошибки, вы:

- А. Смирно признаюсь в них.
- Б. Спорю! Ведь я знаю, что права!
- В. Пытаюсь сделать все, чтобы мне эти ошибки еще и помогли исправить.

3. Что отвечаете, когда спрашивают о ваших недостатках?

- А. Как правило, молчу. Я считаю, что у меня их немного, но говорить об этом нескромно.
- Б. Отвечаю, что их попросту нет. Ну или минимум.
- В. В красках начинаю рассказывать о каждом своем недостатке.

4. Как вы собираетесь на первое свидание?

- А. Выбираю проверенные наряды, в которых мне комфортно.
- Б. Предпочитаю надеть что-то сногсшибательное, что выгодно подчеркивает мою фигуру.
- В. Ничего особенного. Хочу, чтобы меня выбирали не за внешнюю оболочку.

5. На собеседовании вас спрашивают про ваши сильные стороны. Вы:

- А. Рассказываю, но не все. Зачем хвастаться?
- Б. Начинаю длинный монолог: мне есть, чем поделиться.
- В. Говорю два-три слова и все.

6. Какова обычно ваша реакция на комплименты?

- А. «Благодарю, но вы явно преувеличиваете!»
- Б. «Спасибо! Вы все верно подметили!»
- В. «Да что вы такое говорите! Это я-то хорошо выгляжу?! Не смешите меня!»

7. Завидуете ли вы окружающим?

- А. Нет. Если у другого есть, чего нет у меня, я сама стараюсь этого достичь.
- Б. Конечно, нет! В основном, завидуют мне.
- В. Да, частенько. Не понимаю, почему остальным так везет, а мне нет...

8. Встречаясь с незнакомыми людьми, вы:

- А. Веду себя скромно, но уверенно.



УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ?

В каждом из нас есть и положительные, и отрицательные качества. Правда, некоторые умеют демонстрировать только свои преимущества! А что насчет вас?

Б. Сразу стараюсь произвести на них впечатление.

9. Если вас позовут на более выгодное место работы, согласитесь?

- А. Пожалуй, нет. А вдруг там будет хуже?
- Б. Конечно, если мне предложат хорошие условия и высокую зарплату.

В. Боюсь, что нет.

10. Важно ли вам получать одобрение от окружающих?

- А. Скорее нет, чем да.
- Б. Нет. Даже если меня будут считать сумасшедшей, я буду продолжать идти своим путем.
- В. Да, я становлюсь увереннее в себе, когда знаю, что меня поддерживают.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А. Нельзя сказать, что вам нечем похвастаться. Ваша проблема лишь в заниженной самооценке и излишней скромности. Из-за них вы не умеете заявлять о себе, отстаивать свои права, демонстрировать сильные стороны. Получается, о ваших достоинствах знают лишь близкие люди. Любой психолог вам скажет: начните работу с повышения самооценки! Только в этом случае у вас появится возможность выйти на качественно другой уровень жизни.

Большинство Б. Вы знаете свои сильные стороны и умеете выгодно их преподнести. На работе, дома, среди друзей и даже среди врагов и завистников вы слывете сильным человеком. Если попросить вас рассказать о себе, наверняка можно будет услышать о по-

ложительных качествах гораздо больше, чем об отрицательных. В целом, это неплохо, хотя некоторым вы и можете показаться самоуверенным человеком. Время от времени вам будет полезно ставить под сомнения свои действия.

Большинство В. Вы бы, может, и хотели продемонстрировать свои сильные стороны, но считаете, что их у вас нет. Вы слишком часто скромничаете. Вам стоит поискать у себя положительные стороны. Посвятите время изучению себя, а не окружающих, на которых вы так часто ориентируетесь. Поставьте цель: чтобы за вами следили столь же пристально, как вы сейчас следите за посторонними людьми. После того как вы поймете, в чем хороши, начните транслировать окружающим свои достоинства, и они к вам потянутся.



(Продолжение. Начало в 16).

Но Айрин, отпустив Эвис, уже протягивала руку Маргарет.

– Ну что, полегчало? Давай держись за мою руку. У нас будет маленькое приключение.

Вперед, девочки, сказала она. Здесь, на борту, такая скука. Давайте пойдем и спасем терпящую бедствие девушку. А у Эвис в ушах стоял непристойный смех Джин, она снова слышала, как та говорит Маргарет типа «кто про что, а вшивый о бане» и так далее. Она уже видела, как Айрин – ее нить Ариадны на пути в порядочное общество на этом жутком корабле – исчезает, окутанная дымкой холодного неодобрения. Эвис закрыла глаза, продумывая будущие извинения и способы дистанцироваться от этой вульгарной Джин.

Но когда они нашли Джин, та вовсе не смеялась. Она даже не стояла на ногах.

Сначала они увидели даже не ее саму, а только ее ноги, странно выглядывающие из-за груды канистр в раскаленном машинном отделении, носки ее наполовину сползших туфель нелепо смотрели друг на друга. Спускаясь по трапу, они специально старались говорить тише, а когда подошли поближе, то и вовсе лишились дара речи от представшей их глазам картины. Они могли лицезреть только верхнюю часть тела Джин, но и этого было достаточно, чтобы понять: она вдрабадан пьяна – пьяна настолько, что могла издавать лишь нечленораздельные звуки, ни к кому собственно не обращаясь. Пьяна настолько, что наполовину сидела, а наполовину лежала, раскинув ноги, на металлическом полу в масляных лужах. Пьяна настолько, что не обращала внимания на расстегнутую блузку, которая уже не скрывала торчащую из спущенного бюстгалтера маленькую белую грудку.

Над ней склонилась Фрэнсис, ее бледное, мрачное лицо сейчас рас-

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

краснелось и оживилось, волосы выбились из туго затянутого узла, она словно вырабатывала электричество. Какой-то мужчина, возможно матрос, тоже явно под хорошим градусом, держась за плечо, отшатнулся от Фрэнсис. Ширинка у него была расстегнута, и в ней виднелось нечто фиолетовое, мясистое и крайне непристойное. Пока вновь прибывшие, онемев от ужаса, смотрели на открывшуюся их глазам картину, еще один мужчина вылез из темного угла за спиной Джин и, бросив на них виноватый взгляд, привел в порядок одежду и кинулся наутек. Джин, что-то бормоча, пошевелилась, волосы слипшимися темными прядями упали ей на лицо. И пока все потрясенно молчали, Маргарет опустилась на колени, пытаясь одернуть на Джин юбку, чтобы прикрыть ее бледные бедра.

– Ты, убуддук! – орала Фрэнсис на матроса.

Только сейчас они увидели, что Фрэнсис держит в худой руке гаечный ключ. Матрос шархнулся в сторону, но Фрэнсис уже опустила руку, гаечный ключ коснулся его плеча, раздался характерный хруст. Матрос попытался увернуться, но удары сыпались на него градом с безжалостной, маниакальной силой отбойного молотка. Один из них пришелся на голову, и в воздух взметнулся фонтанчик крови.

Они еще не успели толком переварить происходящее, осмыслить для себя его значение и возможные последствия, как в машинное отделение ворвался Деннис Тимс, от его напружинившегося тела повеяло новой угрозой.

– Что, черт возьми, происходит? – спросил он, в руке у него была зажата сигарета. – Мики сказал... Какого черта?.. Господи Иисусе! – Он наконец увидел и Фрэнсис, и мужика с расстегнутой ширинкой, и сидевшую на полу Джин, которую поддерживала Маргарет.

– Господи Иисусе! Господи Иисусе... Томсон, ты грязный... – Он швырнул сигарету на пол и схватил Фрэнсис за руки, а та с искаженным от ярости лицом отчаянно пыталась высвободиться.

– Ты мразь! – орала она. – Поганая мразь!

– Все в порядке, девочка, – сказал Деннис. – Теперь все в порядке. В порядке.

И пока его приятель оттаскивал от нее матроса, он сомкнул мощные руки вокруг плеч Фрэнсис, гаечный ключ беспомощно повис в воздухе.

Приятель Тимса отпустил матроса, который – то ли слишком пьяный, то ли слишком напуганный, чтобы хоть как-то реагировать, – кулем повалился на пол. От шума двигателей, стучавших и гремевших точно литавры, у них заложило уши, но они явственно услышали, с каким тошнотворным, ухающим звуком стукнулось о металл его голова – как будто кто-то уронил на пол арбуз.

Айрин завизжала.

Деннис отпустил Фрэнсис и перевернул матроса на бок, вроде чтобы добавить еще, как им сперва показалось. Но Тимс, бормоча нечто невразумительное себе под нос, просто осматривал рану на голове.

Двое из присутствующих девушек, которые до этого перешептывались между собой, отбежали подальше, закрыв лицо руками.

Эвис всю трясло. Тимс стоял на коленях и орал на матроса, чтобы тот поднимался, поживей поднимался, черт его подери.

Маргарет начала потихоньку оттаскивать Джин в сторону.

Фрэнсис стояла, расставив ноги на ширине плеч, не выпуская из рук бесполезный гаечный ключ, и конвульсивно дергалась. Похоже, она даже не замечала того, что плачет.

– Надо кого-нибудь позвать, – сказала Эвис, обращаясь к Айрин.

Воздух был буквально наэлектризован. Эвис отрывисто дышала, чувствуя выброс адреналина в кровь, хотя и была здесь просто сторонним наблюдателем.

– Я не... Я...

И тут они увидели бежавшую к ним со всех ног женщину-официера, ее шаги гулко разносились вокруг.

– Что здесь происходит?

Зализанные темные волосы. Внушительная грудь. Она была в двадцати футах от них.

Тимс замер с поднятым кулаком. Один из его дружков что-то прошептал, положив ему руку на плечо, и растворился в темноте. Тимс выпрямился и пригладил коротко стриженные соломенные волосы. Он посмотрел на Маргарет так, будто только сейчас ее заметил, в широко раскрытых глазах читалось невероятное внутреннее напряжение, его рука продолжала рефлекторно двигаться. Он покачал головой, словно хотел что-то сказать, извиниться быть может. Но вот женщина оказалась совсем близко, прямо перед ними, ее взгляд перескакивал с одного лица на другое. От нее, как плохой парфюмерией, несло начальственным духом.

– Что здесь происходит?

Поначалу она не увидела сидящую на полу Джин, которую Маргарет отчаянно пыталась привести в божеский вид. Чулки на коленях у Джин, как заметила Эвис, были вдрывг порваны.

– Да так, просто несчастный случай, – ответил Тимс, вытирая окровавленные руки о штаны. На женщину он старался не смотреть. – Мы как раз все улаживаем. – Он скорее мямлил, нежели говорил.

Женщина перевела взгляд с его окровавленных рук на Эвис, затем – на Маргарет, пристально посмотрев на ее огромный живот.

– А вы, девушки, что здесь делаете? Она ждала ответа. Но все как воды в рот набрали. Эвис заметила, что Айрин прижала руку с зажатым в пальцах платочком к груди, точно чахоточная героиня какого-нибудь романа. Ее явно покинула обычная самоуверенность, обусловленная высоким социальным положением, и она стояла, растерянно открыв рот.

Когда женщина-офицер повернулась, Тимс уже испарился. Раненый кособоко сидел на полу, подтянув колени к груди.

– Вы в курсе, что за пребывание в мужской зоне положено суровое наказание?

В воздухе запахло грозой. Офицер наклонилась и пристально посмотрела на мужчину, пытаясь оценить его состояние. А затем она увидела Джин.

– Ну и дела! Только, ради бога, не вздумайте говорить, будто это именно то, что я думаю!

– Нет, конечно, – подала голос Маргарет.

Взгляд женщины снова остановился на ее животе.

– Господи боже мой, придется сообщить капитану.

– Зачем?! Мы тут ни при чем. – Эвис с трудом удалось перекричать шум двигателей.

– Мы только пришли забрать Джин. – Эвис! – С трудом выпрямившись, Фрэнсис заслонила собой Джин. – Предоставьте это дело нам. Мы отвеем ее обратно в каюту.

– Не могу. Мне велено докладывать о всех вечеринках, о всех случаях употребления спиртных напитков, о всех... нарушениях порядка. Я хочу знать ваши имена.

– Но при чем здесь мы?! – возмутилась Эвис, бросив взгляд на Айрин. – Это ведь Джин опозорила себя!

– Джин?

– Джин Каслфорт, – в отчаянии сказала Эвис. – Мы не имеем к этому никакого отношения. Мы просто узнали, что она попала в беду, и спустились вниз.

– Значит, Джин Каслфорт, – повторила женщина. – А ваше имя?

– Но я вообще не смотрю на других мужчин! И терпеть не могу алкоголь! – воскликнула Эвис.

– Я ведь вам уже сказала, что мы отвеем ее домой, – вмешалась в разговор Фрэнсис. – Я медсестра. И за ней присмотрю.

– Надеюсь, вы не думаете, что я могу оставить все просто так?! Полюбуйтесь на нее!

– Она просто...

– Она просто бесстыжая дрянь. Вот так!

– Как вы смеете?! – Когда Фрэнсис расправила плечи, то оказалась на удивление высокой. Черты ее лица заострились. А руки, как заметила Эвис, были сжаты в кулаки. – Да как вы смеете?!

– Вы что, хотите сказать, будто они насильно затащили ее сюда?! – Женщина сморщила нос, почуствовав исходящий от Джин запах алкоголя.

– Почему бы нам всем не...

Фрэнсис повернулась к Эвис, трясась от ярости:

– Убирайся отсюда! Чтоб духу твоего здесь не было! И послушайте вы, женщина-офицер, или как вас там, вы

не можете доложить о ней, слышите меня? Она не виновата.

– У меня приказ сообщать о всех нарушениях порядка.

– Ей всего шестнадцать лет. Они явно напоили бедняжку и... воспользовались ее состоянием. Ей всего шестнадцать!

– Она достаточно взрослая для того, чтобы отвечать за свои поступки. Она не имела права здесь находиться. Что, впрочем, к вам ко всем относится.

– Они ее напоили! Посмотрите на нее! Она практически без сознания! И вы считаете, что она должна потерять репутацию, а возможно, и мужа только из-за этого?!

– Я не...

– Вы не можете сломать бедной девочке жизнь только из-за того, что она разок напилась! – Фрэнсис уже буквально нависала над женщиной, казалось, она не в состоянии скрыть нечто спрятанное глубоко в груди, но вот только что?

Эвис, потрясенная видом вот такой – незнакомой ей – Фрэнсис, инстинктивно попятилась.

Женщина-офицер тоже что-то заметила, она внутренне собралась, приготовившись дать отпор.

– Как я вам уже говорила, у меня приказ...

– Ой, да заткнитесь вы, ради бога, насчет своих приказов! Вы, официозная...

Трудно сказать, с какой целью Фрэнсис – с пылающими щеками и явно не в себе – подняла руку, но Маргарет уже оттащивала ее назад.

– Фрэнсис, – шептала она, – остынь. Ладно? Все нормально.

Фрэнсис, казалось, не сразу услышала ее. Она оцепенела и была как натянутая струна.

– Нет, не нормально. Ты должна ей сказать, – сверкнула глазами Фрэнсис.

– Но ты не помогаешь, а только портишь, – заявила Маргарет. – Ты меня слышишь? Осади назад!

И что-то во взгляде Маргарет оставило Фрэнсис. Она растерянно заморгала и судорожно вздохнула.

Рука Айрин – с зажатым в ней платочком – мелко дрожала. Когда Эвис отвернулась от Айрин, то увидела, что женщина повернулась к ним спиной и, словно радуясь возможности улизнуть, размашисто зашагала дальше по коридору.

– Она еще ребенок! – орала Фрэнсис, но офицера уже и след простыл.

ГЛАВА 11

Наши поздравления миссис Скиннер и миссис Дилл, отметивших на этой неделе годовщину свадьбы. Миссис Скиннер замужем уже два года, а миссис Дилл – год, и, хотя эти дамы находятся сейчас вдали от своих мужей, мы надеемся, что они в последний раз будут праздновать столь знаменательные даты в разлуке, и желаем им счастья в их дальнейшей жизни.

Время праздновать.

Ежедневные судовые новости.

Из архива военной невесты Эвис Р. Уилсон.

Британский военный музей

Восемнадцатый день плавания

На море очень трудно сказать, когда именно начинает светать, и не потому, что все меняется день от дня и от кон-

тинента к континенту, а потому, что на море линия горизонта настолько размыта, что сияющая расселина в темноте видна уже за сотни, возможно, тысячи миль, задолго до того, как ее можно заметить на земле, задолго до того, как она действительно станет знакомением нового дня. Но скорее всего, потому, что в узких коридорах под палубами, с искусственным освещением, без окон и без дверей, вообще невозможно понять, занялась ли на небе заря.

Именно по этой, хотя и не только, причине Генри Найкол не любил промежутки времени между пятью и шестью утра. Когда-то он радовался ранним дежурствам, но тогда море было ему еще в новинку и таило в себе странное волшебство, тогда – непривычный жить в таком тесном соседстве с другими мужчинами – он наслаждался самыми спокойными часами на борту корабля: последними минутами темноты перед тем, как корабль плавно перейдет в обычный дневной ритм и начнет постепенно просыпаться. В тихие пред-рассветные часы он чувствовал себя единственным человеком на земле.

Но уже позже, когда он приезжал на побывку домой, а дети были еще совсем маленькими, кто-нибудь из них – а иногда и оба – непременно просыпался именно в это время, и он слышал, как жена тяжело сползает с кровати, видел – если не ленился приоткрыть один глаз, – как она одной рукой машинально поправляет заколотые кудряшки, а другой пытается за халатом со словами: «Держитесь, мамочка уже идет». А он переворачивался на другой бок, словно приклеенный к подушке привычным чувством вины и одновременно раздражения, даже в полудреме осознывая свою неспособность испытывать к этой женщине, шлепающей босыми ногами по линолеуму, то, что обязан был испытывать: благодарность, желание, даже любовь.

И вот теперь 5.00 означало для него не начало нового дня, а только голую цифру, к которой можно приурочить разговор: ведь в Америке сейчас только пять часов вечера предыдущего дня. В Америке здешние 19.00 будут временем подъема для его мальчиков. Но разница в географическом положении – ничто по сравнению с тем фактом, что вся их жизнь будет протекать в разных часовых поясах. Он уже не раз задавался вопросом, как они сумеют его запомнить, если не смогут представить себе его существование даже не на день, а на полдня вперед. И теперь он уже не будет думать о них в настоящем времени, представляя себе, как он, бывало, делал, что сейчас они, должно быть, завтракают. Чистят зубы. Они, наверное, во дворе, играют в мяч или в машинку, которую он смастерил из деревяшки. Теперь он будет думать о них исключительно с точки зрения истории.

Руки чужого мужчины бросают им мяч.

За стальной дверью что-то бормочет во сне женщина, в ее голосе слышатся вопросительные интонации. А потом тишина.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).

Лунный календарь на октябрь

	<p>7 ПП + 16:13 — начало 10-го лунного дня</p> <p>Утро подарит приятное общение с друзьями. Не исключен и легкий флирт. День менее благоприятен: возможны деловые просчеты, трения с представителями власти.</p>	<p>14 ПП - (0611) 18:14 — начало 17-го лунного дня</p> <p>Нежелательно планировать что-то важное. Водные процедуры и хорошая музыка помогут снять накопившийся стресс. А после обеда будут полезны легкие упражнения.</p>	<p>21 ПП + 22:26 — начало 24-го лунного дня</p> <p>Отложите судьбоносные поступки и решения: день больше подходит для домашних хлопот, общения с родственниками. Вечером захочется праздника, ярких впечатлений.</p>	<p>28 ПП + (0640) 06:40 — начало 07:13 — начало 2-го лунного дня</p> <p>Не начинайте активных действий раньше полудня, чтобы не допустить ошибок. Зато день и вечер обещают успех в бизнесе, поездках, имущественных делах, в общении с людьми.</p>	<p>1 ВТ * 09:48 — начало 4-го лунного дня</p> <p>Отличный день для налаживания связей. Будьте открыты общению, интересуйтесь чужим мнением, инициируйте беседы и дискуссии. Смело беритесь за новые начинания.</p>	<p>8 ВТ * 16:40 — начало 11-го лунного дня</p> <p>Время до полудня — идеальное для любых дел. Сегодня наладить отношения, завести новые знакомства или произвести приятное впечатление будет легче, чем обычно.</p>	<p>15 ВТ + 18:29 — начало 18-го лунного дня</p> <p>Сегодня ограничить себя в чем-то будет очень трудно. В том числе в еде: все попытки беречь фигуру могут пойти насмарку. Благоприятно отправляться в дальние края.</p>	<p>22 ВТ + 23:47 — начало 25-го лунного дня</p> <p>День глубокого познания, день мудрости и пророчеств. Пробуждение высших психических способностей. Хороший день для путешествий, переездов, торговых и судебных дел.</p>	<p>29 ВТ + 08:43 — начало 3-го лунного дня</p> <p>День хорош для дальних поездок и начала обучения, особенно финансового дисциплинам и естественным наукам. Е, кто занимается психологией, смогут лучше понять себя.</p>	<p>2 СР - 11:14 — начало 5-го лунного дня</p> <p>Сегодня вы будете много соиневаться, принять решение будет стоить огромных усилий, но не факт, что принятые решения окажутся правильными. Не планируйте важных дел.</p>	<p>9 СР - 17:02 — начало 12-го лунного дня</p> <p>Повышается вероятность конфликтов и разногласий. По возможности посвятите день благотворительности: подайте милостыню просящим, раздайте вещи нуждающимся.</p>	<p>16 СР + 18:47 — начало 19-го лунного дня</p> <p>День спокойный и не слишком примечательный. Рекомендуется заниматься практическими делами, заботиться о хобби насущном. А вечер чреват конфликтами, травмами.</p>	<p>23 СР + 25 лунный день</p> <p>Период хорош для развлечений, встреч с друзьями и легкого флирта. Но неприятные люди или обязанности могут стать ложкой дегтя в бочке меда. Поездки отложите.</p>	<p>30 СР - 10:09 — начало 4-го лунного дня</p> <p>Утром избегайте вспыльчивости и необдуманных действий, во второй половине дня выявится возможность пофлиртовать или даже закрутить роман!</p>	<p>3 ЧТ * 12:35 — начало 6-го лунного дня</p> <p>Успейте сделать самые важные дела до середины дня: сил, смеельности и энергии будет хоть отбавляй! Также полезно заниматься спортом или поработать физически.</p>	<p>10 ЧТ + 17:18 — начало 13-го лунного дня</p> <p>Сегодня нужно прислушиваться к интуиции, но нельзя витать в облаках. Успех в карьере и в контактах возможен благодаря пониманию человеческой натуры.</p>	<p>17 ЧТ * 19:10 — начало 20-го лунного дня</p> <p>Время охотиться за ценной информацией. А поможет в этом Интернет, неформальное общение или удачное стечение обстоятельств. Поездки пройдут удачно и доставят радость.</p>	<p>24 ЧТ + 01:12 — начало 26-го лунного дня</p> <p>Удача будет сопутствовать вам на романтическом фронте и в занятиях творчеством. Захочется развлечься, выйти в свет — людей посмотрите и себя покажите.</p>	<p>31 ЧТ * 11:26 — начало 5-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Утром есть шанс оказаться в нужном месте в нужное время или получить интересное предложение. День сулит успех в начинаниях.</p>	<p>4 ПТ + 13:47 — начало 7-го лунного дня</p> <p>Для активных действий подходит вторая половина дня. А первую посетите оздоровительным процедурам. Вечером уделите время своей половинке.</p>	<p>11 ПТ * 17:34 — начало 14-го лунного дня</p> <p>В поездки лучше отправляться до обеда. Это время идеально подходит и для сдачи тестов, зачетов, экзаменов. В течение дня избегайте сопркосновения с химией.</p>	<p>18 ПТ - 19:40 — начало 21-го лунного дня</p> <p>День обещает массу суеты. Старайтесь не гнаться за двумя зайцами и не тратить время на пустую болтовню. Для решения важных вопросов будет не хватать целеустремленности.</p>	<p>25 ПТ + 02:42 — начало 27-го лунного дня</p> <p>День принесет конструктивный настрой, что позволит сделать массу дел на работе и дома. Но утром будьте внимательнее во избежание ошибок. Хорошо заниматься здоровьем.</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>5 СБ - 14:48 — начало 8-го лунного дня</p> <p>До середины дня избегайте чрезмерной активности и тем более риска: возможны экстремальные ситуации, травмы, конфликты. После обеда есть шанс преуспеть в работе.</p>	<p>12 СБ - 17:47 — начало 15-го лунного дня</p> <p>День нервный и конфликтный. Высока вероятность травм, поломок техники, встречи с агрессивней. Скроят ситуацию новые возможности на личном фронте.</p>	<p>19 СБ * 20:22 — начало 22-го лунного дня</p> <p>День сулит успех в любых делах, требующих чуткости и тонкого подхода. Появится шанс пререшать в работе. Оздоровительные мероприятия и операции дадут отличный эффект.</p>	<p>26 СБ + 04:12 — начало 28-го лунного дня</p> <p>Ваша работа будет по достоинству оценена. Днем хорошо проводить инвентаризацию, составлять отчеты. Ближе к вечеру благоприятно начинать дальние поездки.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Полнолуние ● Новолуние ☾ Знак зодиака, в котором находится Луна 	<p>6 ВС + 15:36 — начало 9-го лунного дня</p> <p>День лучше посвящать рутинным заботам: избавиться от ненужных вещей, навести порядок. Хорошо затеять ремонт, не требующий сложных навыков. А важные дела перенесите.</p>	<p>13 ВС - 18:00 — начало 16-го лунного дня</p> <p>Не допускайте вспышек гнева и раздражения, иначе испортите отношения с теми, кто мог бы быть вам полезен. Будет искушение спорить с авторитетами, доказывать свою правоту.</p>	<p>20 ВС + 21:17 — начало 23-го лунного дня</p> <p>Утро подходит для важных шагов в карьере, но устраивайся на новую работу нежелательно. Персонал, обладающие влиянием и деньгами, могут оказать вам поддержку.</p>	<p>27 ВС + 05:43 — начало 29-го лунного дня</p> <p>Можно завязывать знакомства, общаться с партнерами по браку и бизнесу. Пойдет работа, связанная с украшением пространства, с общественными отношениями.</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



Не так давно в свет вышла книга Мариэ Кондо «Магическая уборка», которая буквально взорвала мир. Ее купили более 11 миллионов человек, и у автора появилась целая армия поклонников. Суть метода, получившего название «КонМари», проста: наводите порядок не по комнатам, а по категориям (например, одежда, косметика, домашний текстиль и пр.), и оставляйте только те вещи, которые приносят вам радость. Все остальное без раздумий выбрасывайте, и будет вам счастье. Однако у этого метода нашлись и противники, которые уверены: домашний хлам на самом деле не влияет на качество жизни, если он вам не мешает. Чью сторону принять?

Беспорядок вызывает стресс

Бесспорно, уборка имеет свои преимущества. Исследования американских ученых показывают: захламленность помещения мешает нам сосредоточиться на той или иной задаче, а нехватка пространства в комнате повышает чувство тревожности, и мы легче поддаемся стрессу.

Испанские ученые из Наваррского университета провели интересный эксперимент и обнаружили, что участники делали больше ошибок при вводе данных, когда находились в обстановке, где царил беспорядок. Так что, порядок в доме, по сути, способствует лучшей концентрации внимания.

Кроме того, из-за беспорядка труднее уснуть - уверены психологи Калифорнийского университета. У людей, живущих в захламленных помещениях, повышен уровень гормона стресса - кортизола, а это может привести к переданию. Исследователи пришли к интересному выводу: на кухне, где царит беспорядок, как правило, съедается в два раза больше печенья, чем на уютной, чистой кухне. Есть о чем задуматься!

Нехватка пространства в комнате повышает чувство тревожности.

Старые вещи, дорогие сердцу

И все же, для многих беспорядок в квартире не является проблемой. К тому же, старые, дорогие сердцу вещи помогают превратить безликое помещение в уютный дом, где есть место ностальгии.

Джеймс Грегори, специалист по клинической психологии, уверен: привычные предметы служат нам источником комфорта и безопасности. И порой выбросить какую-либо вещь - это значит лишиться части себя. Скажем, вы можете годами хранить школьную форму не потому, что она представляет для вас ценность как предмет гардероба. Вы просто не хотите лишать себя воспоминаний, которые вызывает у вас форма. Она - часть вашей индивидуальности, важная составляющая вашей жизни.

УБОРКА СДЕЛАЕТ СЧАСТЛИВОЙ?

Некоторые исследователи уверены: наведение порядка в доме способно улучшить нашу жизнь. Считается, что уборка сохраняет психологическое здоровье, повышает самооценку и даже помогает обрести счастье. Но так ли все однозначно?

Чистота или пустота?

Возникает вопрос: кто же будет более счастливым - человек, который живет в чистой квартире, без лишнего хлама, или тот, кто окружает себя любимыми предметами? Очевидно, что в доме, где все лежит на своих местах, вы легко можете найти нужную вам вещь, и эти поиски не связаны со стрессом. Кроме того, уборка - это и психологический процесс, который «разгружает» голову. Неторопливые механические действия - например, мытье пола - помогают сосредоточиться на конкретной задаче и выбросить из мыслей все лишнее. А результат - чистый пол - позволяет ощутить чувство собственной значимости и удовлетворение от проделанной работы. То же самое происходит и во время избавления от хлама.

Но если вам комфортно в комнате, заставленной любимыми вещами, - фотографиями, памятными подарками и сувенирами, книгами и пр., то не торопитесь избавляться от всего этого, чтобы достичь успеха, следуя правилу «КонМари». Особенно это касается представителей творческих профессий. Ученые Миннесотского университета

(США) выяснили, что хаотичная обстановка в доме делает нас более креативными, позволяет мыслить шире. Чистый дом - это прекрасно, но чистота не равна пустоте. Вам комфортно работать за столом, на котором лежат папки, большое количество бумаг, письменные принадлежности? Значит, так тому и быть - это ваш творческий беспорядок. Не зря же знаменитый ученый Альберт Эйнштейн сказал однажды: «Если беспорядок на столе - это признак беспорядка в голове, то признак чего тогда пустой стол?»

НАВЕСТИ ПОРЯДОК В ЖИЗНИ

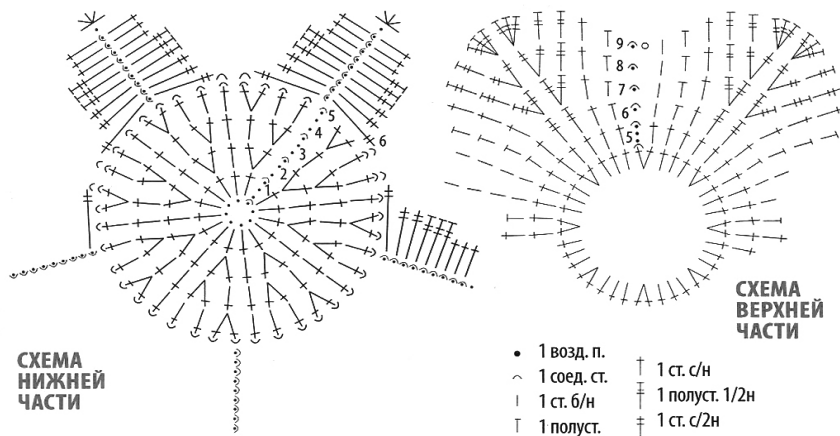
Психологи советуют избавляться не только от домашнего хлама, но и от всего, что приносит вам негативные эмоции. Например, оборвите контакты с людьми, с которыми вы общаетесь потому, что привыкли, а не потому, что хотите этого. Перестаньте заикливаться на неприятных мыслях и нервничать - это захламляет ваши мысли. Вы почувствуете себя счастливой!

МАСТЕРИЦА



ПОДСВЕЧНИКИ «ЦВЕТЫ»

Прозрачные подсвечники с горящей внутри свечой создадут уют в доме и привнесут нотку романтики. Оригинальным обрамлением для них станут вязанные чехлы из разноцветной хлопковой пряжи.



ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:
пряжа 100%-ный хлопок (150 м/ 50 г) разных цветов; крючок №2.

1 Начните с нижней части (фото 1). Свяжите цепочку из 8 воздушных петель (в. п.) зеленой пряжей и сомкните ее соединительным столбиком (соед. ст.) в кольцо.

1-й ряд провяжите 3 в. п. подъема и 15 столбиков с накидом в кольцо. **2-4-й** ряды вяжите согласно схеме нижней части.

2 Оформите листик (фото 2). **5-й ряд** провяжите соед. ст. за заднюю часть петли предыдущего ряда.

6-й ряд вяжите согласно схеме, всего выполните 5 листиков, нить закрепите и оборвите.

3 Свяжите верхнюю часть - цветок (фото 3). Прикрепите розовую пряжу к 4-му ряду нижней части и провяжите ряд из столбиков с накидом. При этом, провязывайте их за переднюю стенку в петли 4-го ряда нижней части. Далее вяжите с 6-го по 9-й ряд по схеме верхней части, всего выполните 5 лепестков. Нить закрепите и оборвите. Внутри чехла поместите прозрачные подсвечники с чайными свечами. Приятного вечера!

Автор изделия
Елена Киряшина.

Чистим аксессуары

С помощью простых средств, которые всегда под рукой, я чищу кожаные сумочки, обувь и даже шляпку из соломы.

Когда на светлой кожаной сумке появляются сальные пятна, я протираю их тряпочкой, смоченной в мыльном растворе. Для этого растворяю небольшой кусочек глицеринового мыла в 0,5 л теплой воды. После обработки вытираю кожу насухо и полирую микрофиброй.

Летнюю кожаную обувь (сандалии, босоножки) обрабатываю очистителем для ковров. С помощью мягкой зубной щетки наношу средство на поверхность кожи, включая ремешки, а через полчаса снимаю пену сухой тряпочкой. А загрязнения с соломенной шляпки удаляю с помощью обычного ластика, двигаясь вдоль плетения.

Напоследок расскажу, как можно вернуть блеск серебряным украшениям. Почистите их перекисью водорода - просто хорошенько потрите украшение смоченным в перекиси ватным диском или хлопковой тряпочкой.

Ольга Моисеенко.

ЧТО МОЖНО СТИРАТЬ В МАШИНКЕ?

Не все знают о том, что в стиральную машину можно класть не только одежду, но и другие вещи, и с ними ничего не случится.

Прорезиненный коврик для ванной я стираю в машине при щадящем режиме. Кладу 1 ст. л. порошка - не больше. Затем сушу на балконе.

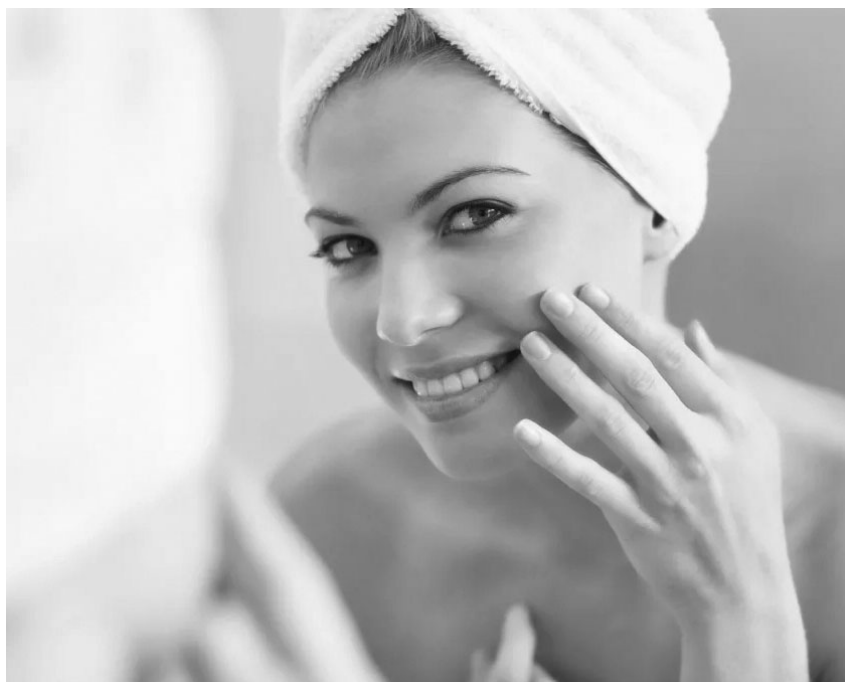
Лежанку для нашего кота со спокойной душой кладу в машинку. Правда, перед этим снимаю чехол и замачиваю его с порошком в холодной воде, а внутреннюю поролоновую часть - в теплой воде с мылом. Тогда все загрязнения точно отстираются.

Съемная насадка для швабры из микрофибры также выдержит машинную стирку. Главное - стирать ее отдельно от других вещей.

Мягкие игрушки убираю в специальные мешочки и включаю режим ручной стирки. Игрушки не деформируются! Кстати, стирать их нужно не реже раза в месяц - это самые настоящие пылесборники.

Занавеску для ванной кладу в барабан машинки вместе с тремя банными полотенцами и стираю в обычном режиме.

Алла Леонова.



ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ЧЕРНЫХ ТОЧЕК

Недавно узнала, что аспирин помогает не только от жара и головной боли. С помощью этого лекарства можно избавиться от черных точек на коже. Этот способ я проверила на себе и смело рекомендую читательницам любимого журнала. Возьмите 2 таблетки аспирина, измельчите их в по-

рошок, растворите в 1 ст. л. чистой воды, добавьте 1 ч. л. густого меда. Нанесите получившийся раствор на проблемные зоны и оставьте на 20 минут. Затем умойтесь прохладной водой. Вы увидите результат уже после первого раза.

Дарья.

ЗАСНУТЬ ЗА ТРИ МИНУТЫ

Вы хотя бы раз мучились от бессонницы? Тогда понимаете, как тяжело выходить на работу невыспавшимся. Однако есть способы решения этой проблемы.

Первый - мой любимый. Представьте, будто вы находитесь в лодке, которая мягко раскачивается на волнах. При этом важно расслабить мышцы и глубоко равномерно дышать. Мне хватает трех-пяти минут этой визуализации, и я засыпаю.

Этим способом часто пользуется моя сестра. Попробуйте обмануть свой организм и притвориться спящим. Для этого нужно симитировать дыхание спящего человека: вдох длиной 4 секунды, затем выдох в течение 8 секунд. Этот прием работает на ура: вы быстро провалитесь в сон.

Кроме того, очень важно охладить комнату: прохладный воздух наиболее бла-



гоприятно сказывается на процессе засыпания, чем теплый. Откройте окна настежь на 20 минут, а затем отправляйтесь в постель.

Ну и, конечно, советую всегда ложиться и вставать в одно и то же время: за три недели можно натренировать мозг так, что вас будет клонить ко сну в определенный час.

Кристина.



5 ЛАЙФХАКОВ С ТУШЬЮ ДЛЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНОГО ВЗГЛЯДА

Тушь - самый популярный атрибут косметики. С ее помощью можно визуально увеличить глаза, обыграть цвет радужки и не только!

Накрашенные ресницы преображают лицо и добавляют взгляду выразительность. Если учитывать индивидуальные особенности ваших глаз, вы получите ресницы своей мечты.

Больше объема!

Макияж в стиле Твигги - модели 60-х годов прошлого века - модный тренд, о котором говорят ведущие визажисты. Хотите сделать ресницы пышными и объемными? Для этого необязательно наносить на них 3-4 слоя туши. Реснички будут казаться толще, если после первого слоя вы слегка припудрите их, а затем нанесете второй слой туши. Визажистами замечено: так макияж выглядит более естественно.

Что насчет формы?

При помощи подводки можно скорректировать форму глаз. Но если регулировать количество, вы легко сможете увеличить глаза и сделать их, скажем, миндалевидными без подводки. Для

этого просто нанесите побольше туши на внешний край глаза. А если в 2-3 слоя прокрасить середину, вы визуально распахнете глаза.

✓ **Использование туши на нижних ресничках делает взгляд открытым.**

Цвет радужки

Цвет глаз можно подчеркнуть при помощи туши. Принцип тот же, что и с тенями: выбирайте оттенок, максимально близкий к оттенку радужки глаза. Так вы размоете границы цвета, от чего его станет больше. Например, карие глаза подчеркнет коричневая тушь, зеленые - бирюзовая или зеленая, голубые - синяя.

Можно поступить иначе - использовать цвета-антагонисты (противоположные друг другу). По правилам колористики для карих глаз - это синяя тушь, для голубых - коричневая, а для зеленых - фиолетовая. На контрасте цвет глаз становится ярче и выразительнее (рис 1).

Тушь для бровей и не только

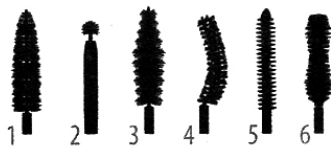
Если у вас закончился оттеночный гель для бровей, его может заменить обычная тушь. Главное, чтобы на щеточке было небольшое количество продукта. Причешите брови - так вы зафиксируете их в нужном положении и подкрасите волоски.

Тушь может заменить и подводку. Возьмите кисточку от закончившейся подводки и макните ее в тюбик с тушью (лучше всего для этой цели подходит водостойкое средство). Нарисуйте на веках стрелки, «подмены» никто не заметит. Можно поступить проще: прокрашивая нижние ресницы, чуть сильнее нажимайте щеточкой на корни ресничек. Так средство «отпечатается» на коже, и вы получите эффект жидкой подводки.

Модный макияж с глиттером

Собираетесь на вечеринку и хотите окатиться в центре внимания? Этого легко добиться с помощью нестандартного макияжа. Используйте косметический глиттер (рассыпчатые блески). Нанесите его на ресницы и брови, и вы будете сверкать в прямом смысле слова (рис. 2).

Другой вариант - добавить немного глиттера на щеточку туши с эффектом объема, а затем пройтись по ресничкам разделяющей тушью, чтобы удалить лишние блески.



1. Прямая - базовый вариант, подходит всем. Подчеркивает ресницы, но чудес от

нее (например, объема) ждать не стоит.

2. С шарообразным наконечником - позволяет дотянуться до самых коротких ресниц, равномерно прокрашивает их по всей длине.

3. Силиконовая - не образует комочков, поскольку «захватывает» нужное количество средства.

4. Изогнутая - моментально подкручивает ресницы, повторяет естественный изгиб.

5. Овальная с пушистой щетиной - то, что нужно обладательницам тонких ресниц. Добавляет объема.

6. «Восьмерка» - это щеточка «три в одном». Подкручивает, удлиняет и делает ресницы объемными.

КАКУЮ ЩЕТОЧКУ ВЫБРАТЬ?



ОБЕРТЫВАНИЯ ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

Хотите вернуть коже тонус и избавиться от целлюлита? Медовые обертывания - то, что вам нужно. Правда, результат будет только в том случае, если выполнять их правильно и регулярно.

Мед содержит большое количество витаминов, микроэлементов и минералов, именно поэтому производители добавляют его в косметические средства. Многие отмечают: после использования такой косметики исчезают отеки, апельсиновая корка становится менее выраженной.

Холодное или горячее?

Для холодного обертывания применяют мед комнатной температуры. А для горячего продукт подогревается на водяной бане до 38°. Его рекомендуют наносить не на все тело, а на отдельные участки - живот, бедра.

✓ При температуре выше 60° мед теряет свои полезные свойства, и обертывание становится неэффективным.

Для обертываний используйте свежий натуральный мед. Он должен быть жидким, без сахарных сгустков.

Техника обертывания

Чтобы подготовить кожу к процедуре, нанесите скраб с крупными абразивными частицами - абрикосовыми косточками, кофейными зернами, морской солью. Или просто потрите проблемные зоны жесткой щеткой под душем. В результате кожа очистится, и поры раскроются.

На сухую кожу нанесите мед и оберните дерму полиэтиленовой пленкой. Если вы делаете горячее обертывание, для лучшего эффекта сверху можно повязать шарф или укрыться пледом на 30-40 минут. Холодное допустимо держать дольше - до 1,5 ч. За один се-

анс можно потерять 1 кг за счет ухода жидкости.

В завершение процедуры примите душ. После медового обертывания рекомендуется отдохнуть. Результат будет заметен уже после первого раза. Но для впечатляющего эффекта желательно провести 10-12 процедур с периодичностью 2 раза в неделю.

Горячее обертывание может вызывать легкое жжение кожи.

Кроме меда

Косметологи рекомендуют добавить к меду сухую горчицу, имбирь и другие ингредиенты - для лучшего эффекта от обертывания.

1. Сухая горчица. Этот продукт эффективно борется с жировыми отложениями. Смешайте 2 ст. л. горчичного порошка с 2 ст. л. теплой воды, затем добавьте 3-4 ст. л. меда. Обертывание с горчицей можно делать только на отдельные участки тела, поскольку она обладает сильным разогревающим эффектом (это увеличивает нагрузку на сердце). Держать такую смесь на коже дольше 20 минут не стоит.

2. Имбирь и корица. Благодаря своему составу они омолаживают кожу, улучшают кровообращение, снимают отечность, нормализуют работу сальных желез. Смешайте 1 ст. л. тертого имбиря, 1/2 ст. л. порошка корицы и 3-4 ст. л. меда.

3. Молотый кофе. При обертывании с добавлением кофе увеличивается скорость расщепления подкожных жиров, повышается тонус дермы. Это хорошая профилактика растяжек. Смешайте 1 ст. л. свежемолотого кофе, 1 ч. л. эфирного масла апельсина и 3 ст. л. меда.

4. Косметическая глина. Глина - средство против целлюлита, растяжек, высыпаний. Разведите 2 ст. л. голубой или белой глины в 3 ст. л. воды (вместо воды можно использовать отвар Melissa - залейте 1/2 ст. л. сухих листьев стаканом кипятка и дайте настояться 2-3 часа). Добавьте 3 ст. л. меда и тщательно перемешайте.

5. Цитрусовые. Сок лимона или апельсина в сочетании с медом делают кожу гладкой и бархатистой. Добавьте к 4 ст. л. меда 1/3 стакана лимонного или апельсинового сока. По желанию можно дополнить состав тертой цедрой.

Кому не подходит?

Медовое обертывание имеет противопоказания. К ним относятся гипертония и сердечно-сосудистые заболевания, варикоз, острые воспалительные и инфекционные болезни, повреждения кожи (ссадины, порезы), менструация или беременность, гинекологические заболевания, сахарный диабет, аллергия на мед. При наличии противопоказаний обратите внимание на другие обертывания - шоколадное, с ламинарией (водоросли), эфирными маслами.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ТОНИК?

Если вы пренебрегаете тоником, ваша кожа страдает, уверены косметологи. А все потому, что поверхностно-активные вещества в составе молочка, пенки или геля для умывания и хлорированная вода из-под крана нарушают pH кожи. Тоник восстанавливает баланс дермы после очищения, удаляет остатки жира, косметических средств, тонизирует кожу, улучшает ее цвет. Наконец, тоник подготавливает дерму к следующему этапу ухода - нанесению крема или сыворотки - и повышает их эффективность.



Соус к салату на основе оливкового масла, уксуса и горчицы может простоять в холодильнике несколько дней, даже неделю.

ВЧЕРАШНЯЯ ЕДА НЕ ПОЛЕЗНА

Диетологи утверждают, что еду надо готовить к каждому приему пищи. А постоявшая день-два в холодильнике уже вредна. Так ли это?

Кастрюля без ложки

Вопрос в том, о каких предварительно приготовленных продуктах идет речь. Если, скажем, имеется в виду уже заправленный салат оливье, то срок хранения для него менее 12 часов. Однако если не сразу добавлять заправку, то порезанные овощи могут храниться в холодильнике до трех дней. При условии, что они будут закрыты и в холодильнике будет поддерживаться температура от плюс 3 до плюс 5 градусов. Чтобы еда не потеряла вкус и свежесть, ее нужно правильно хранить. Первое правило: не добавлять заправку заранее. Соус можно хранить в отдельной емкости и добавить в блюдо перед подачей на стол. Второе правило: не оставлять в еде ложки, вилки, половники, они окисляются. Более того, столовые приборы оставляют зазоры между посудой для хранения и крышкой или пленкой, в пищу попадают микроорганизмы, ускоряющие порчу продуктов. Третье правило: необходимо герметично закрывать продукты крышкой.

Насыщенный борщ

Есть блюда, которые действительно делаются прямо к трапезе. Так, свежие салаты лучше не готовить заранее, если это не гаспачо или у вас нет задачи промариновать ингредиенты в соб-

ственном соку. Приготовленный загодя салат не вреден, но неэстетичен и водянист.

А некоторым блюдам, наоборот, полезно настаиваться. Все наши заправочные супы (включая традиционные

борщ, щи, свекольник), в первый час могут казаться вполне приемлемыми. Но только на следующий день они приобретают насыщенный вкус и аромат. Тогда ингредиенты начинают «дружить друг с другом», создают гармоничные сочетания.

Тема соусов

Майонезы и другие заправки на основе желтков хранятся плохо. При температуре от плюс 3 до плюс 5 градусов они могут продержаться в холодильнике не больше 12 часов. Есть менее прихотливые варианты. К примеру, соус на основе оливкового масла, уксуса и горчицы. Он и ему подобные простоят несколько дней, даже неделю. К третьей категории относятся сметанные и йогуртовые заправки. Они также недолговечны, служат примерно три дня. Молочные продукты вообще не любят покидать вакуумную упаковку.

На заметку

✓ **Храните отдельно основные блюда, гарниры и соусы. Та еда не испортится дольше, и эти блюда легко модифицировать. Например, если вы накануне на ужин подавали мясо с вареной картошкой, то на следующий день в гарнир можно добавить лук, зелень, залить яйцом. Мясо также легко потушить с соусом, например с томатным. Вареное мясо хранится до пяти дней.**

✓ **Каши могут стоять три-четыре дня при условии, что гарнир не промылся холодной сырой водой. Потом его можно поджарить со сливочным маслом для дополнительной страховки и насыщения вкуса.**

ПРАВИЛО ХОЛОДИЛЬНИКА

Его нужно мыть и разбирать примерно раз в неделю. Стоит выбросить все открытые банки, избавиться от подвядших овощей. Если в холодильнике «умер» помидор, то необходимо промыть ящик, в котором он лежал. Иначе свежие продукты испортятся в два-три раза быстрее. Если появляется неприятный запах, положите в холодильник лаванду, лимонные корочки или оставьте в холодильнике гущу от кофе.



СУП С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

500 г брюссельской капусты, 2 моркови, 1 пучок петрушки, соль, специи, растительное масло.

Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкими кружочками и немного обжарьте на растительном масле. В кастрюле доведите до кипения 2 л воды, положите брюссельскую капусту и варите около 7 минут. Добавьте в кастрюлю обжаренную морковь. Посолите, приправьте специями по вкусу и варите еще 15 минут (до готовности капусты и моркови). Суп разлейте по тарелкам, посыпьте петрушкой.

КУРИНЫЕ НОЖКИ «ПРАЗДНИЧНЫЕ»

Куриные голени (1,4 кг), 350 г шампиньонов, по 150 г лука-порея и сливочного сыра, 2 яйца, 2 ст. ложки горчицы, 4 ст. ложки ряженки, смесь молотых перцев, соль и зелень - по вкусу, 1 зубчик чеснока, 100 г муки, 200 г панировочных сухарей, 2,5 ст. ложки растительного масла.

Снимите кожицу с голени, не разрезая. Срежьте мясо одним пластом и отбейте с двух сторон, посолите и поперчите. Смешайте 2 ст. ложки сыра с горчицей, чесноком и ряженкой. Смажьте этим соусом каждый пласт и поставьте в холодильник. Из оставшихся мелких кусочков мяса приготовьте фарш. Обжарьте грибы и лук-порея, смешайте с фаршем. Добавьте оставшийся сыр, желток одного яйца, 1 ст. ложку сухарей и зелень, соль и перец по вкусу. На мясные пласти выложите фарш, оставляя свободные края, сверните рулетики, придав им форму ножки. Заверните в кожицу и закрепите края. Взбейте оставшийся яичный белок и 1 яйцо с щепоткой соли. Каждую ножку обваляйте в муке, окуните в яичную смесь и обваляйте в сухарях. Выложите в форму и запекайте 1 час при 180 градусах.

ДЕСЕРТ «ФАНТАЗИЯ»

150 г сливочного масла, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 2 стакана муки, щепотка соли, ягоды для украшения. Для прослойки: яблочное повидло. Для крема: 100 г сливочного масла, 1/4 банки сгущенного молока.

Размягченное сливочное масло разотрите с желтками, добавьте белки, немного взбитые с сахаром. Постепенно всыпьте муку с солью. Тесто должно получиться густым. Раскатайте его скалкой, вырежьте кружочки при помощи стакана. Выпекайте в духовке на противне при температуре 180 градусов 15 минут. Для приготовления крема взбейте сливочное масло и сгущенное молоко. Готовое и остывшее печенье соедините при помощи повидла или джема попарно. Сверху смажьте кремом и украсьте ягодами по вкусу.



ЕСЛИ ВНЕЗАПНО НАГРЯНУЛИ ГОСТИ, ДЕЛАЮ ЯИЧНИЦУ ПО-ЦАРСКИ

Все просто: обжариваю на сковородке пару головок репчатого лука, два порезанных дольками болгарских перца. На другой сковородке - любую мясную нарезку, что есть в доме. Добавляю ее в лук с перцем, туда же - свежую или сухую зелень и помидоры. Сверху заливаю яйца, только не перемешиваю их. Как только белок потеряет прозрачность, по всей поверхности раскладываю нарезанный плавильный сыр. Когда он расплавится, снимаю с огня. Выкладываю на красивое блюдо - и на стол. На приготовление этого блюда уйдет максимум полчаса, а удовольствия - на миллион!

А. Никитченко.



УДОБРЕНИЯ НЕ НУЖНО ПОКУПАТЬ!

Подкормить растения можно средствами, которые не требуют затрат.

Яичная скорлупа

Если вам необходимо жидкое удобрение, можно использовать яичную скорлупу. Возьмите примерно 20 яичных скорлупок и прокипятите их в 5 литрах воды в течение двух минут. Снимите кастрюлю с огня и дайте отвару настояться около 8 часов. Затем отбросьте скорлупу через сито и полейте растения полученным отваром. Оставшееся удобрение можно хранить в пластиковой бутылке неделю.

✓ **Недостаток кальция чаще всего возникает на кислых почвах.**

Кофейная гуща

Она может пригодиться не только для пилингов в бане, но и в цветнике. Больше всего кофейную гущу любят гортензий, а также магнолии и азалии. Кофе можно просто разложить на земле вокруг кустов. Содержимое азота в кофейной гуще составляет около 2%, в ней много магния и калия, кальция и железа.

Хлеб или дрожжи

Хлебной настойкой можно подкормить пионы 1 раз весной и 1 раз летом. Остатки черного хлеба и сухарики измельчите и замочите в ведре. Чтобы сухари не всплыли, придавите их крышкой. В эту смесь можно добавить рубленой крапивы или одуванчиков и оставить на неделю, чтобы начался процесс брожения. Такая подкормка нравится почти всем растениям, но особенно любят хлебные подкормки пионы. Не подходит для лука, чеснока и картофеля.

✓ **Розы любят калий, поэтому под кустик нужно закопать кожуру банана или банан целиком.**

КСТАТИ

* **Слабый раствор спитого зеленого чая можно использовать для полива растений каждые 4 недели. На 10 л воды будет достаточно 2-3 пакетиков чая.**

* **Сухое молоко - источник кальция, который также очень нужен расте-**

ниям. К тому же, использовать его очень легко. Можно размешивать в воде для полива или просто посыпать им почву вокруг растения.

Желатин

Это источник азота, от недостатка которого в первую очередь желтеют нижние листья растений, а затем и всё растение. Так что он вполне может заменить азотные удобрения. Растворите пачку желатина в стакане горячей воды, а затем разбавьте 3 стаканами холодной. Полейте растения получившимся раствором. Желатин особенно подходит для комнатных растений.

Газировка

Чтобы газон был идеальным, приготовьте следующий раствор: бутылка пива, банка газированной воды, 1/2 стакана жидкости для полоскания рта, 1/2 стакана жидкости для мытья посуды, 1/2 стакана нашатырного спирта. Смешайте содержимое в емкости и используйте распылитель, которым вы обычно опрыскиваете растения. Лучше делать это рано утром.

Домашние любимцы



МОЖНО ЛИ НАУЧИТЬ ПОПУГАЯ ТАНЦЕВАТЬ?

Ученые, изучая поведение попугаев, пришли к интересному выводу: пернатые обладают чувством ритма. Иссле-

дования, проведенные в Великобритании в 2010 году, показали: под зажига-тельные мелодии попугаи двигаются

энергично, а под спокойные - медленно. Они различают интонации и при-танцовывают, попадая в ритм. Так что, если вы еще не включали музыку своему любимцу, сделайте это в качестве эксперимента и наблюдайте за птицей.

Попугай отказывается танцевать? Вы можете помочь ему. Для этого посадите пернатого на палец или ладонь, включите музыку и аккуратно покачивайте рукой. Затем начните кивать головой, наблюдая за реакцией питомца. Скорее всего, он станет повторять за вами. Такие «тренировки» можно проводить ежедневно. Экспериментируйте с разной музыкой, и вы поймете, какая мелодия по душе вашему попугаю. Некоторые пернатые не только танцуют, но и подпевают (издают громкие звуки), а говорящие птицы могут повторять слова певца, копируя интонацию.

✓ *Некоторые ученые считают, что попугаи не в восторге от клубной музыки (так называемой «техно»). Звуки в компьютерной обработке вызывают у птиц агрессию: они хлопают крыльями, выражая свое недовольство.*

ПОЧЕМУ У КОШЕК ШЕРШАВЫЙ ЯЗЫК?

Когда кошка в порыве нежности облизывает хозяина, появляется ощущение, будто по коже прошлись наждачной бумагой. Почему язык такой шершавый? Поверхность языка у этих животных выстлана небольшими ороговевшими сосочками, которые напоминают собой крючки. Они направлены в сторону глотки и покрыты кератином. Это природная расческа для кошки, которая помогает ей ухаживать за шерстью. Считается, что кошки лучше собак чувствуют вкус пищи. И все благодаря «крючочкам» на языке, которые помогают задержать еду во рту. Однако шершавый язык приносит и неудобства. Во время чистки шубки или игры за сосочки на языке может зацепиться мелкий инородный предмет. Извлечь его животное не сможет и, скорее всего, проглотит. Из-за этого у кошки могут быть проблемы с пищеварением. Если вы заметили, что любимица облизывает нитку, ленту, веревку, срочно заберите этот предмет, чтобы она не проглотила его. Есть большая вероятность, что предмет зацепится во рту. К тому же, велик риск, что он застрянет в кишечнике.



ЗАЧЕМ МОРСКАЯ СВИНКА ПРЫГАЕТ ПО КЛЕТКЕ?



Владельцы морских свинок не раз замечали: питомец вдруг, ни с того ни с сего, начинает носиться по клетке, трясти головой и подпрыгивать. Такое поведение американские ученые называют попкорнинг из-за сходства между веселыми скачками свинки и процессом приготовления попкорна. Таким образом морская свинка может выражать радость. Также попкорнинг

иногда указывает на недостаток движения. В этом случае свинка прыгает на месте.

Иногда это поведение сигнализирует о проблемах со здоровьем. К ним относятся кожные паразиты (скачки свинки сопровождаются почесыванием себя), глисты (животное резко теряет вес), заболевания зубов. В последнем случае свинка пытается перегрызть прутья клетки.



маленькие СУМКИ

Маленькие сумки завоевали подиумы, хотя их практическая польза остается под сомнением. Если вы хотите уместить в сумку побольше вещей, отдайте предпочтение модели шоппер. Микросумки пригодятся для создания хрупкого и женственного образа. У них эстетическая, а не практическая роль. Если вы не сторонница кричащих нарядов, то яркая мини-сумочка позволит вам попробовать интересные оттенки - розовый, желтый, красный. Смело и женственно!



Цепи

В прошлом сезоне цепи, как правило, украшали сумки. Теперь же они заменят ремни. Интересно смотрится ремень из цепей на маленьком черном платье - элегантно и смело. Тонкий пояс из цепей можно обернуть несколько раз вокруг шеи, и у вас получится оригинальное ожерелье.



Горошек

Принт горошек, так же как и клетка, вошел в список базовых уже давно. Но в новом сезоне он появился в необычной интерпретации. Роль горошка теперь играют не только геометрические фигуры, но и сердца, звездочки, камни, стразы, которые издавна напоминают базовый принт.



Плиссировка

Плиссированные юбки миди также остаются в моде. Но их дополнили другие вещи, созданные из плиссированной ткани. Добавьте в свой гардероб верхнюю одежду - например, тренч с крупной плиссировкой, а блузки и платья из металлизированной ткани пригодятся для вечерних выходов.





ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛУКА

**7 луковиц среднего размера,
2 ст. л. растительного масла,
600 г сахара, по 2 ст. л. сухого
белого вина и 5% уксуса.**

Лук очистить и нарезать полукольцами. В сотейнике или глубокой сковороде нагреть растительное масло, положить лук и, помешивая, поджаривать до золотистого цвета. Высыпать сахар, влить 100 мл воды и нагревать на маленьком огне при помешивании до полного растворения сахара. Затем варить на минимальном огне около 30 мин. Влить белое вино и уксус, варить еще 10 мин. Готовому варенью дать полностью остыть и затем разложить его по сухим стерилизованным банкам. Закрывать пластиковыми крышками. Хранить в сухом прохладном месте. **Белое вино можно заменить любым свежвыжатым цитрусовым соком.**



СОЛЕННЫЕ ГРУЗДИ

2 кг груздей, 80 г соли, лавровый лист, чеснок, семена укропа, листья вишни и смородины, перец горошком, бутоны гвоздики по вкусу.

Грибы перебрать, почистить и сложить в большую кастрюлю. Залить холодной водой и оставить на трое суток в прохладном месте. Воду менять каждые 12 часов. Затем грибы откинуть на дуршлаг, промыть и крупно нарезать. Сложить их слоями в большую эмалированную емкость, посыпая каждый слой солью и прокладывая специями. Сверху поместить груз и убрать в прохладное место на 40 дней. Готовые соленые грузди можно разложить по сухим стерилизованным банкам и закрыть пластиковыми крышками. Хранить в холодильнике. **Если любите более острый вкус, добавьте измельченный имбирь.**



ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ В КАРАМЕЛИ

1 кг помидоров черри, 250 мл оливкового масла, 4 зубчика чеснока, 5 горошин черного перца, 2 ст. л. сахара, 3 ст. л. яблочного уксуса, сок 1 лимона, 2 веточки тимьяна.

Помидоры вымыть и обсушить. Выложить на противень, выстланный пергаментом, и вылить 3 ч при температуре 90 градусов. В глубокой сковороде или сотейнике нагреть масло и обжарить зубчики чеснока до золотого цвета. Чеснок удалить и сохранить. В сковороду с маслом выложить подготовленные помидоры, посыпать сахаром и, помешивая, жарить 3 мин. Влить уксус и тушить на сильном огне 5 мин. Помидоры, вместе с маслом, разложить по сухим стерилизованным банкам. Добавить жареный чеснок, веточки тимьяна, лимонный сок и горошины черного перца. Закрывать пластиковыми крышками. **Помидоры любят пряности, посыпьте их перед сушкой любыми сушеными специями, пряными травами.**



ЗЕЛЕНАЯ АДЖИКА

2 кг острого зеленого перца, 200 г чеснока, 30 мл столового уксуса, 1 ч. л. молотого кориандра, 2 больших пучка кинзы, 2 пучка петрушки, 1 пучок укропа, соль.

Перец вымыть, обсушить и нарезать на половинки. Очистить от семян и плодоножек. Чеснок очистить и разобирать на зубчики. Кинзу, петрушку, укроп хорошо вымыть холодной проточной водой и обсушить, разложив на бумажном полотенце. Затем всю зелень мелко порубить. Перец вместе с чесноком измельчить в мясорубке. Перемешать с кориандром, солью, уксусом. Добавить рубленую зелень. Перемешать. Готовую аджику можно переложить по сухим стерилизованным банкам и закрыть пластиковыми крышками. Хранить в холодильнике. **Вкус будет мягче и одновременно насыщенный, если положить в аджику 50 г измельченных грецких орехов.**

