

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДРОБНО

№46

ноябрь 2019

цена:
1,5 лари

**Меньше
стресса!**

стр.22

**Лучшие витамины
для женщины**

стр.9

**Плохих собак
не бывает**

стр.42

**Ключик к счастливой
любви**

стр.18

Личная драма

Юрия Шевчука

стр.20-21

Анна Банщикова стр.16-17

«Первый шаг дался с трудом»

Снимите это немедленно!

Как подчеркнуть женственность?



Необязательно носить платья каждый день, чтобы выглядеть женственно. Дизайнеры предлагают нам и другие варианты.

Привнести в образ немного романтичности поможет юбка с высокой посадкой, которая подчеркнет талию. Подойдут классическая юбка-карандаш, а также А-силуэта или плиссированная. Эти вещи визуально сделают фигуру стройнее. Сочетать их можно с водолазкой, трикотажным джемпером, блузкой или футболкой в стиле оверсайз.

Обратите внимание на сдержанные пастельные тона, такие оттенки придадут образу элегантность. Не забудьте добавить яркую деталь - например, аксессуары красного цвета.

Юбки, платья, комбинезоны из легких, летящих тканей - также ваш выбор.

Подобные модели вы можете комбинировать с обувью на низком ходу. Сочетайте шифоновое платье и белые массивные кроссовки, шелковую юбку в пол и кожаную косуху.

Контрасты в тренде! Широкий пояс придаст женственность, если вы предпочитаете одежду оверсайз, стильные очки и серьги сделают наряд более интересным, а яркий платок на голове, шее или в качестве украшения для волос - добавит шарма.



Каффы

Серьги, которые крепятся не только на мочку уха, но и на всю ушную раковину, были популярны несколько сезонов подряд. Но время каффов прошло: их заменили геометрические украшения. Присмотритесь к массивным серьгами в виде ромбов, колец, квадратов и прямоугольников.



Джинсы, заправленные в сапоги

Вы все еще заправляете узкие джинсы в облегающие сапоги на шпильках? Это сочетание давно в прошлом! Теперь в тренде сапоги с широким голенищем (казаки, сапоги-трубы). Совет от стилистов: чтобы визуально сделать ноги длиннее, надевайте брюки и сапоги одного цвета?



НВО объявил о запуске нового приквела "Игры престолов": на сей раз о доме Таргариенов



Очередные новости для любителей популярной фэнтези-саги "Игра престолов" (Game of Thrones): представители телеканала НВО объявили о начале работы над новым приквелом сериала, который получит название "Дом дракона" (House of the Dragon).

Известно, что новое шоу будет снято вместо приквела "Долгая ночь" (The Long Night). Несмотря на звездный состав (главная роль в сериале досталась Наоми Уоттс), проект, пилотная серия для которого была снята еще летом, было решено закрыть. Причина этого решения не раскрывается.

За основу сюжета нового сериала будет взят цикл книг "Песнь льда и пламени" (A Song of Ice and Fire) Джорджа Марти-

на, а пилотную серию снимет режиссер Мигель Сапочник, который ранее уже работал над несколькими сериями "Игры престолов".

НВО заказал десять эпизодов сериала "Дом дракона", приквела, созданного Джорджем Мартином и Райаном Кондалом, — говорится в официальном заявлении НВО.

Известно, что действие в новом сериале будет развиваться за 300 лет до событий, рассказанных в "Игре престолов". В центре сюжета окажется история дома Таргариенов — одного из самых великих домов Вестероса. Дата официального релиза, а также актерский состав нового приквела пока держится в секрете.

Продюсер "Богемской рапсодии" снимет байопик о группе Bee Gees

Продюсер "Богемской рапсодии" Грэм Кинг намерен снять фильм о творчестве американской группы Bee Gees.

Права на песни коллектива приобрела киностудия Paramount Pictures, теперь их можно будет использовать в картине.

Байопик о легендарной диско-группе также будет создавать команда продюсерского центра Sister.

Bee Gees состояла из трех братьев - Барри, Робина и Мориса Гибб. Мо-



рис скончался в 2003 году, его близнец Робин — в 2012 году.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕПИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

Тел.: 214-20-65, 5.93-30-65-51,

Сертификат: серия ТР №23134 (С) от 21.02.2005 г.

CHIROPRACTOR – МАНУЛИСТ

Гарантированно лечит межпозвоночную грыжу и суставы за один сеанс без операции и уколов американо-тибетским терапевтическим массажем

Тел: 5.99-30-90-29

Важа Пшавела, 67.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мchedлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.

Тел.: 591. 75-35-38.

Шоу-бизнес

Названы самые популярные актеры Голливуда



В США провели исследование и назвали самых популярных актеров и актрис Голливуда. Первое место в списке, который опубликовал The Hollywood Reporter, занимает Дженнифер Энистон.

Вторым в рейтинге оказался актер Дуэйн «Скала» Джонсон, после него – Лили Рейнхарт. Пятерку

закрывают Камила Мендес и Гэбриэль Юнион.

Примечательно, что Энистон даже вызвала сбой в работе Instagram. Дело в том, что фанаты начали массово ставить лайки на ее фотографию с коллегами по сериалу «Друзья».

В итоге, подписчики сумели «обвалить» сервер.

Квентин Тарантино назвал лучший фильм года



Кинокритик Пит Хэммонд сообщил, какой фильм в этом году понравился больше всего режиссеру Квентину Тарантино.

По словам Хэммонда, больше всего Тарантино впечатлил фильм «Капкан». Режиссер рассказал об этом во время встречи с журналистом.

«Тарантино сказал, что кино впечатлило его во всех отношениях с точки зрения чистого кинопро-

изводства», - отметил Пит Хэммонд.

В фильме «Капкан» режиссера Александра Ажа девушка Хейли едет спасать своего отца во Флориду, где бушует ураган. Вместе они оказываются в подвале старого дома, который медленно погружается под воду. Им приходится бороться в одиночку не только со стихией, но и с голодными аллигаторами. Ведь помощь ждать неоткуда.

Леди Гага исполнит главную роль в фильме Скотта о семье Гуччи

Американскую певицу и актрису Леди Гагу утвердили на главную роль в фильме Ридли Скотта о династии Гуччи.

Сценарий картины основан на книге Сары Гэй Форден «Дом Гуччи: сенсационная история убийства, безумия, гламура и жадности».

Отмечается, что Гага исполнит роль бывшей супруги креативного директора бренда Маурицио Гуччи, Патриции Реджиани, осужденной в 1995 году за его убийство. Известно, что в 2016 году ее



освободили за хорошее поведение.

Съемки фильма планируются начать после того, как режиссер закончит работу над «Последней дуэлью» с Беном Аффлеком и Мэттом Дэймоном.

Амаль Клуни демонстрирует подкованность в модных тенденциях

Супруга известного актера признана одной из самых стильных женщин современности. Все модные тенденции сезона Амаль непременно примеряет на себя.

Как известно, одним из цветов грядущего осенне-зимнего сезона стал терракотовый. Папарацци подловили Амаль во время прогулки по Нью-Йорку. Красавица примерила шелковую блузу и юбку средней длины модного темного - рыжего оттенка. Образ Клуни дополнила бежевым тренчем. Наряд получился достаточно лаконичным и эффектным одновременно.



Джеймс Макэвой тайно женился

Звезда кинофильмов «Люди X», «Сплит» и многих других взял в жены медиаменеджера Лизу Либерати.

Актер тщательно скрывает свою жизнь от посторонних глаз. Именно поэтому в личном блоге Джеймса всего одно фото с Лизой. Хотя, по информации от инсайдеров окружения, пара встречалась два года. О том, что Джеймс и Лиза сочетались браком стало известно после того, как у них на руках появились обручальные кольца.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

1 Острая мигреноподобная головная боль. Возможно, это аневризма сосудов головного мозга. Если почувствовали внезапную и сильную головную боль, вызовите скорую помощь. Также должно насторожить головокружение, нарушение зрения, онемение лица. Как правило, если обнаружена аневризма, назначается хирургическое лечение.

2 Зубная боль, которая будит по утрам
Возможно, это бруксизм. От частого сжимания челюстей зуб воспаляется и стирается защитная эмаль. Чтобы этого избежать, сразу обратитесь к стоматологу. Защитить зубы поможет ночная капа. Ее изготавливают индивидуально и надевают ночью на верхние зубы.

3 Тупая боль в области живота. Возможно, это аппендицит. Если боль усиливается и постепенно переходит в правую часть живота, вызывайте скорую помощь. При диагнозе аппендицит его нужно удалять. Разрыв аппендикса опасен, вот почему так важно вовремя начать лечение.

Бить тревогу каждый раз, когда у вас что-то где-то кольнуло, не стоит. Однако некоторые сигналы организма нужно принимать однозначно.

Пора к врачу!

4 Боль в спине и жар. Возможно, это инфекционное заболевание почек. Не думайте, что высокая температура и тошнота говорят только о нарушении пищеварения. Похожее состояние возникает, когда в почки попадают бактерии. При этом появляются боль в спине и болезненное мочеиспускание, но многих это даже не настораживает. А зря! При таких симптомах визит к врачу нельзя откладывать.

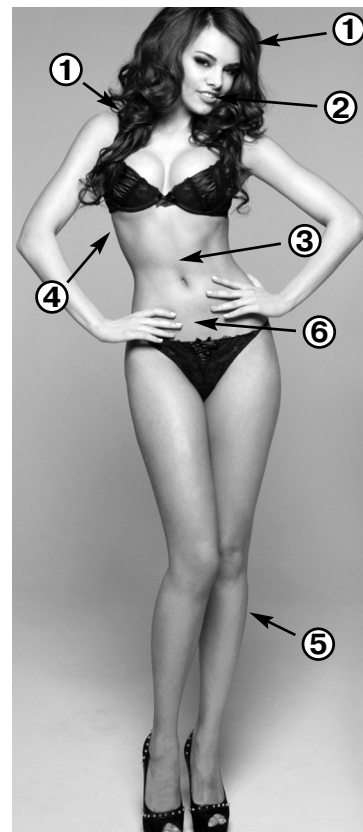
5 Отек в области икры. Возможно, это тромбоз глубоких вен. Иногда в области отека появляются боль и ощущение тепла. Советуем сразу обратиться к врачу. Ситуация может обостриться, если тромб увеличится в размерах, оторвется от стенки глубокой вены и попадает в легочную ар-

терию. А это может привести к беде.

6 Менструальные боли, которые не лечатся. Возможно, это эндометриоз. Если болеутоляющие не помогают, вероятно, клетки эндометрия не отторгаются во время менструации (это норма), а разрастаются за пределами этого слоя. Эндометриоз часто становится причиной бесплодия. Ранняя диагностика позволяет обойтись длительной гормональной терапией без хирургического вмешательства.

7 Боль между лопатками. Возможно, это сердечный приступ. Около 30% людей, перенесших инфаркт миокарда, накануне не испытывали неприятного давления в грудной клетке. Поэтому, если вместе с болью между лопаток чувствуете боль в нижней челюсти, у вас одышка или учащенное сердцебиение, вызывайте скорую помощь.

Если вечерами, сидя у телевизора, жевать лимонную корку, это облегчит работу сердца.



На приеме у врача

Опишите вашу боль во всех подробностях:

- ✓ она острая, колющая, приглушенная, ноющая, жгучая;
- ✓ слабая, умеренная, сильная;
- ✓ место возникновения и перемещения;
- ✓ время и при каких условиях появляется или усиливается;
- ✓ как часто ощущаете боль.

Эта болезнь обусловлена резким повышением внутриглазного давления. При приступе острой глаукомы сильная боль распространяется на висок и затылочную область. Ухудшается зрение. Перед глазами туман и радужные круги. Глаз отечен. Зрачок пораженного глаза значительно шире. На ощупь глазное яблоко гораздо тверже, чем на здоровой стороне, прикосновение болезненно. Если вовремя не начать лечение, можно ослепнуть за 1-2

ПРИСТУП БОЛИ В ГЛАЗАХ

Причиной боли в глазах могут быть различные заболевания и повреждения глаз. Но неотложное состояние чаще всего возникает при глаукоме.

дня. Боль в глазах может появиться и в результате попадания инородного тела. Что делать?

Если приступ острой глазной боли сопровождается снижением зрения, необходимо срочно обратиться к врачу-окулисту в поликлинику или сразу вызвать скорую по-

мощь. Острый приступ глаукомы не снимается в ближайшие часы? Значит, необходимо оперативное вмешательство. Иногда это единственный способ спасти зрение на больном глазу.

Н. Крутова, офтальмолог, врач высшей категории.



Женщины рискуют больше

Ревматизм (болезнь Сокольско-го-Буйо) - это воспаление соединительной ткани организма, которая затрагивает сердце, крупные суставы (как правило, коленные), нервную систему, а также легкие, кожу, почки и даже глаза. Чаще всего заболевание возникает как осложнение после острой инфекции (ангина, скарлатина, фарингит, тонзиллит, гайморит и зубной кариес). Кстати, в большей степени ревматизм атакует людей в детстве и юности, причем женщин в три раза чаще, чем мужчин. Но определенный процент заболевших страдает потом до глубокой старости. Как бороться? Ну понятно, пойти к доктору. Но есть и домашние средства.

Поможет диета

Облегчить состояние больного и в первую очередь снизить боли в суставах поможет правильное питание. Это значит, что на вашем столе должна появиться пища, богатая витами-

Уверены, многим знакомы боли в коленях: ты их и мажешь, и массируешь, и компрессы ставишь, а все равно болит. Обычно врачи на эти жалобы отвечают: «Ревматизм у всех».

Обострился ревматизм

нами (особенно полезны продукты с высоким содержанием аскорбиновой кислоты), но при этом низкокалорийная.

Полезны: каши из различных круп, особенно целебной считается овсяная (геркулесовая), а также овощные супы с крупами (на первом месте тоже овес), сырые овощи (морковь, капуста) и вареные или тушеные (морковное пюре, овощное рагу, капустные котлеты). Из фруктов наиболее ценны лимоны, апельсины и другие цитрусовые, киви, фейхоа, яблоки, черная смородина; из напитков - черный или зеленый чай с лимоном, фруктовые и ягодные соки (особенно полезен клюквенный сок с медом), кисели, компоты из свежих и сухих фруктов (лучше всего яблочный), напиток из плодов шиповника, черной смородины, а также напитки на основе дикорастущих плодов и ягод (рябины, калины, брусники, клюквы).

Разрешены: молоко и нежирные молочные продукты (творог, кефир, нежирный сыр), яйца и блюда из них, немного отварной рыбы. Один-два раза в неделю можно съесть немного белого мяса птицы, отварного или в виде паровых котлет, тефтелей, мясного суфле.

Запрещаются: красное мясо, любые маринады, копчености, бобовые (чечевица, горох, фасоль и блюда из них), соленья. Пищу вообще лучше готовить без соли, заменяя ее пряными травами и специями.

Постепенно приучите себя питаться дробно, небольшими порциями, 5-6 раз в день. И постарайтесь ограничиться 1 л жидкости в сутки, чтобы избавиться от отеков, провоцирующих боли.

Натираем больное место

✓ Измельчите в кофемолке лавровый лист в мелкий порошок. Разотрите 1 ст. ложку порошка с 1,5 ст. ложки топленого сливочного масла. Натрите мазью на ночь больные суставы.

✓ Залейте 1 ст. ложку измельченных плодов жгучего стручкового перца 1/2 стакана водки, настаивайте неделю в темном месте, процедите. Используйте для растирания больных суставов.

✓ Залейте 2 ст. ложки измельченных плодов можжевельника 1/2 стакана водки, настаивайте неделю в темном месте, процедите. Растирайте больные суставы на ночь.

Е. Поддубная, ревматолог, врач высшей категории.

При ревматизме очень полезны каши. Особенно целебной считается овсяная.

При любом гастрите слизистая желудка постоянно воспалена, поэтому она постепенно истончается (атрофируется). Грубая пища травмирует ее еще больше. Орехи, семечки и сухофрукты в чистом виде также раздражают слизистую. Даже в период затишья, когда гастрит не дает себя знать, эти продукты остаются под запретом, ведь они могут спровоцировать обострение. Кстати, даже у здорового человека жареные семечки и большое количество орехов могут вызвать изжогу и боль в желудке.

Семечки и орехи очень жирные, что вызывает избыточную выработку соляной кислоты и желчи. Это может спровоцировать резкую боль при гастрите с по-

СЕМЕЧКИ И ГАСТРИТ

Можно ли при гастрите есть орехи и сухофрукты и щелкать семечки? Или о них стоит забыть навсегда?

И. Осипова.

вышенной кислотностью, эрозивном гастрите и при желчекаменной болезни. Ситуация осложняется тем, что белок орехов и семечек плохо усваивается и может вызвать метеоризм. По этой причине семечки и орехи нельзя употреблять беременным женщинам с диагнозом гастрит.

Сухофрукты тоже очень грубая пища, повышающая кислотность и провоцирующая воспалительный процесс. Их тоже нельзя употреблять в пищу из-за риска повредить истонченную стенку желудка. А вот компоты из сухофруктов полезны. Для вяжущего эффекта в сухофруктах долж-

Чернослив при гастрите

Несмотря на то, что чернослив является провоцирующим гастрит сухофруктом, некоторые диетологи рекомендуют его, когда болезнь не беспокоит человека. Но есть его надо в виде измельченной кашицы (до 30 г в сутки).

ны быть груши, но не сливы. Можно класть айву.

Чтобы приготовить полезный компот из сухофруктов, их предварительно около 2 часов вымачивают в холодной воде, 0,5 кг яблочно-грушевой смеси варят в 3 л воды. Сахар кладут по вкусу, но компот не должен быть слишком сладким - это провоцирует воспаление слизистой. Фрукты из компота употреблять не обязательно. После варки компот должен настояться 3-6 часов. В горячем виде при гастрите его не пьют. Детям с заболеваниями желудка компот из сухофруктов можно давать с года, если нет противопоказаний.

Т. Рузанова, врач-диетолог.

Через час после еды сахар такой же

Месяц назад врач перевел 4-летнего сына с «Актрапида» на «Новорапид». Сначала все было хорошо. После укола 1 ед. «Новорапида» с утра при плотном завтраке (4 ХЕ) и утреннем «Протафане» (2 ед.) сахар в крови оставался в норме. Но в обед 1 ед. оказалось очень много, а 0,5 - мало, так как ужин еще не скоро, и полдник, даже небольшой, уже не компенсирует. Если, конечно, не гулять с 16.00 до 18.00, но погода не всегда позволяет. Нормально ли, когда через час после еды сахар в крови такой же, как и до? Может, лучше опять перейти на «Актрапид»?

А. Фадеева.

То, что происходит с уровнем сахара в крови в обед говорит, скорее, о быстром и резком действии «Новорапида», чем о передозировке.

Кроме того, резкое падение сахара накладывается на максимальную активность пролонгированного инсулина, что и вызывает гипогликемический эффект. По мнению большинства детских эндокринологов, маленьким детям «Актрапид» подходит больше, так как сахар он снижает медленнее, без резких перепадов. Но в любом случае, прежде чем менять препарат, надо проконсультироваться с лечащим врачом.

“СЛАДКИЙ” НЕДУГ

Как часто надо сдавать кровь?

У меня диабет II типа. Как часто надо посещать эндокринолога и стоит ли каждый раз сдавать анализ крови?

М. Исаева.

Даже при хорошей компенсации посещать врача надо не реже одного раза в три месяца. Анализ крови на гликемию или гликированный гемоглобин лучше определяет состояние компенсации, чем, например, анализ мочи. Он же позволит при необходимости изменить схему лечения.

Что брать с собой в дорогу

Недавно поставили диагноз диабет II типа. Часто по работе приходится ездить в командировки. Что надо обязательно брать с собой в дорогу?

Д. Могилев.

Паспорт, полис, хорошо бы иметь при себе номер телефона лечащего врача, выписку из амбулаторной карты с описанием течения болезни и перечнем принимаемых препаратов. Возьмите с собой запас

антидиабетических препаратов. Не забудьте бутылку воды и перекус (крекеры, сыр, изюм, фрукты), положите несколько кусочков сахара на случай гипогликемии. Если едете надолго, прихватите глюкометр.

Зачем соблюдать диету, если есть лекарства?

Считаю, что необязательно придерживаться строгих правил в питании. Ведь сейчас много современных эффективных препаратов, которые исправляют погрешности в рационе.

А. Абамян.

Одно из самых распространенных заблуждений. Вера в чудесную таблетку, которая избавит от всех проблем, опасна. Есть много препаратов, которые помогают держать диабет под контролем, предупреждают развитие осложнений. На первых порах они не дают глюкозе повышаться слишком сильно. Несмотря даже на вольности в питании. Но, увы, долго так продолжаться не может. Погрешности в питании приводят к ухудшению состояния и необходимости в больших дозах и более сильных лекарствах. Поэтому такое внимание при диабете II типа уделяется питанию. Следите за количеством углеводов, которые получаете с каждым приемом пищи. И тщательно планируйте рацион - по составу, режиму, калорийности.

И. Никонова, эндокринолог, врач высшей категории.

1. Проблемы со щитовидкой самим не распознать. Гипотиреоз (снижение функции щитовидной железы) часто начинается с беспричинной усталости. Следом приходят сухость кожи, отечность, выпадение волос и набор веса. Гипертиреоз (повышение функции щитовидной железы) характеризуется чрезмерной раздражительностью (вплоть до агрессии!) - избыток гормонов «кипятит кровь». Организм работает в усиленном режиме, что приводит к учащенному сердцебиению, резкому похудению. Среди других характерных признаков - одышка и ощущение нехватки воздуха.

2. Йодированная соль одинаково полезна всем. Употреблять в пищу

Этот небольшой по своим размерам орган оказывает сильное влияние на работу всего организма. Но все ли мы знаем о нем?

Пять мифов о щитовидке

Йодированную соль рекомендуют прежде всего жителям регионов с природным дефицитом йода. Норма - 5-6 г такой соли в день. Тем, кто живет у моря, йодированная соль нужна меньше. Но использовать ее в пищу им тоже не возбраняется, поскольку передозировки йода она не вызывает.

3. Узлы нужно срочно оперировать, иначе будет рак. Узлы в щитовидной железе редко являются недоброкачественными образованиями. Удалять их не нужно, а вот регулярно наблюдать - обязательно. Раз в полгода ре-

комендуется посещать эндокринолога и делать УЗИ щитовидной железы.

4. При проблемах со щитовидкой помогает раствор йода. Некоторые пытаются восполнить дефицит йода, принимая внутрь по каплям его спиртовой раствор. Этого делать категорически нельзя! В этом растворе содержится огромное количество йода. Такое самолечение может привести к передозировке и самым тяжелым последствиям для здоровья.

5. Болезни щитовидки ведут к бесплодию.



Заболевания щитовидной железы действительно могут вызывать проблемы с зачатием. Например, при гипотиреозе снижается уровень тироксина в крови. Из-за дефицита этого гормона нарушается соотношение эстрадиола и тестостерона. Если содержание тестостерона в женском организме превышает норму, подавляется созревание яйцеклетки и ее оплодотворение не наступает.

О. Иванова, эндокринолог, врач высшей категории.



Зачем в воду добавлять лимон?

Смысл добавить в воду немного сока есть. Цитрусовые обладают антибактериальными свойствами и содержат витамин С, что хорошо для иммунитета. При пониженной кислотности желудка лимон поможет ее повысить и улучшить пищеварение. Однако полезно это не всем. Натощак лимонная кислота опасна для людей с гиперацидным гастритом, она способна вызвать болевые ощущения в правом подреберье при наличии хронического холецистита. В любом случае важно знать, что стаканом воды с несколькими каплями сока повлиять на кислотно-щелочной баланс организма невозможно.

Маски

✓ Для жирной кожи: натертое яблоко смешайте с 1 ст. ложкой меда, нанесите на лицо на 15 минут.

✓ Для сухой кожи: сварите яблоко в молоке и разотрите с молоком. Нанесите на кожу на 20 минут.

ВЫБИРАЕМ ГРАНАТ

Обратите внимание на вес, цвет и упругость плода.

Тяжелый вес говорит о том, что внутри граната много сока.

Кожура у спелого граната темно-красного цвета. У перезрелого плода на кожуре имеются темные пятна и трещины. Если по гранату стукнуть пальцем, спелый плод будет издавать металлический звук, неспелый - глухой звук.

От всех болезней

В чем разница между свойствами ягод черноплодной и красной рябины?

Т. Ильченко.

Сок черноплодной рябины поможет при Р-витаминной недостаточности и при гипертонической болезни. Отвар плодов красной рябины - хорошая профилактика авитаминоза, а также мочегонное и кровоостанавливающее средство.



Запивать вредно!

Подруга говорит, что сразу после еды не рекомендуется пить холодную воду. Почему?

С. Осипова.

Сразу после еды вообще не рекомендуется пить ни холодную, ни горячую воду, иначе ферментам будет сложнее переваривать пищу. Пейте до или после еды воду комнатной температуры. Горячая или холодная стимулирует избыточное образование кислот, что бесполезно для желудочно-кишечного тракта.

С. Петрова, диетолог.

НЕ ЕШЬТЕ ФРУКТЫ НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК, ИНАЧЕ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ БУДЕТ КОЛЕБАТЬСЯ, А ЭТО ПРОВОЦИРУЕТ РЕЗКИЙ ВЫБРОС ИНСУЛИНА.

Яблоки дарят молодость

Они быстро вызывают ощущение насыщения, хорошо утоляют голод и жажду.

Яблоки замедляют старение организма. Все дело в антиоксидантах и пектине, который поглощает холестерин, улучшает работу ЖКТ и выводит из организма токсины. Витамин С укрепляет иммунитет, а наличие в яблоках железа не дает развиваться анемии,

Фосфор, содержащийся в плодах, стимулирует мозговую деятельность, повышает работоспособность и укрепляет нервную систему. Регулярное употребление яблок и яблочного сока надолго со-

хранит память. Не зря многие школьники и студенты грызут яблоки, готовясь к экзаменам.

Эти плоды улучшают работу легких. Диетологи советуют курильщикам налегать на яблоки. Кроме того, съедая 2 яблока в день, мы снижаем риск развития астмы на 30%.

А еще яблоки «работают» косметологами. Они омолаживают не только изнутри, но и снаружи. Свежий сок яблока прекрасно увлажняет и тонизирует кожу, а также борется с целлюлитом.



ЯБЛОКИ, БЛАГОДАРЯ ЛЕГКОМУ СЛАБИТЕЛЬНОМУ И МОЧЕГОННОМУ ЭФФЕКТУ, ВХОДЯТ ВО МНОЖЕСТВО ДИЕТ.

КАРТОФЕЛЬ - ЛЕКАРСТВО С ГРЯДКИ

От артрита сырую картофелину среднего размера натрите на мелкой терке и залейте стаканом любого кефира. Принимайте по схеме: 10 дней пейте натощак каждый день, 11-й день - перерыв, а с 12-го дня принимайте через день. Пропив через день 10 дней, сделайте перерыв на 2 дня и пейте 10 дней через каждые 2 дня. Лечение длится 2 месяца. Боли уходят на долгое время, а при необходимости лечение повторите.



Гипертония?

Хорошенько промойте очистки от 4-5 средних картофелин, залейте их 0,5 л холодной воды и кипятите 15 минут. Охладите и процедите. Принимайте по 1/2 стакана отвара за 30 минут до еды. Курс - 2 недели.

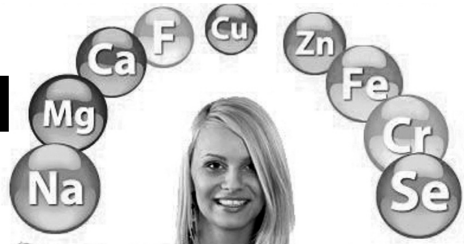
От геморроя пейте сырой картофельный сок по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При вздутии, метеоризме пейте ежедневно натощак по 1 стакану сырого картофельного сока, после этого 1 час ничего не ешьте, желательно лежать 30 минут. Курс лечения - 10 дней.

От гастрита с повышенной кислотностью помойте 3-4 картофелины, очистите и натрите на мелкой терке. Сок отожмите через марлю. Дайте ему постоять 2 минуты, чтобы осел крахмал, и пейте 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Сок каждый раз нужно готовить свежий, хранить его нельзя. Начинайте с 1/4 стакана и постепенно доведите до 1/2 стакана. Курс лечения - 2 недели.

Мучают запоры? Сок картофеля смешайте со свекольным соком 1:1, принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

ЛУЧШИЕ ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ



О пользе витаминов знают все. Но есть отдельные вещества, которые особенно необходимы женщине в разные периоды жизни. Какие это витамины и откуда мы их можем получить?



Врачи называют «женскими» витамины, которые способствуют продлению красоты и молодости, а именно: А, Е, С, D и группы В. Они напрямую влияют на состояние нашей внешности, самочувствие, настроение, память. В разном возрасте и в определенные периоды жизни некоторые витамины особенно важны для женщины, например, во время беременности витамины В9 и В6 жизненно необходимы! Недостаток первого провоцирует пороки развития плода, а недостаток второго может вызвать выкидыш.

Рассмотрим основные «женские» витамины и источники их получения.

Витамин А

Помогает в любом возрасте волосам быть густыми и блестящими, а коже - увлажненной, упругой и эластичной, так как способствует выработке собственного коллагена. Также способствует ускорению регенеративных процессов в организме, замедляет старение.

Содержится: в сливочном масле и молочных продуктах, желтке, твердом сыре, говяжьей печени, зеленых и желтых овощах (моркови, тыкве, сладком перце и т.д.), красных ягодах (малине, клубнике), икре.

Витамин Е

Влияет на формирование женских гормонов и важен для успешного зачатия и последующего развития плода. Дефицит этого витамина способен привести к трудноизлечимому бесплодию. Так же, как и витамин А, он помогает удерживать влагу в коже, что позволяет избежать появления морщин даже в очень зрелом возрасте. Нехватка витамина Е провоцирует развитие катаракты, негативно влияет на память.

Содержится: в орехах, семечках, подсолнечном и оливковом маслах,

яйцах, побегах молодой пшеницы, гречке и ржаном хлебе.

Витамин С

Необходим для сохранения тонуса мышц, нормальной работы сердца и здорового обмена веществ. Способствует усилению концентрации внимания, помогает организму выдерживать стрессы, усиливает защитные функции иммунной системы.

Содержится: в цитрусовых, киви, квашеной капусте, брокколи, томате, картофеле, винограде и зелени.

Витамин D

Важен для здоровья костей и суставов в любом возрасте, ведь только когда основа (скелет) хорошо работает, женщина может оставаться активной, гибкой и грациозной. После 45 лет кости начинают терять свою прочность и становятся более хрупкими, поэтому нельзя допускать дефицита витамина D, он позволяет кальцию усвоиться в организме. Кроме того, недостаток витамина D приводит к чувству хронической усталости и бессоннице.

Содержится: в яйцах, твороге, печени, грибах, красной рыбе и икре, зелени и злаках.

Витамины группы В

Эта группа насчитывает 15 витаминов, которые позитивно влияют на обменные процессы в организме, оказывают благоприятное действие

На заметку

Важно помнить, что только солнце способно активизировать в нашем теле выработку витамина D, поэтому чаще бывайте на улице в ясную погоду, а когда солнца мало, особенно осенью и зимой, изредка посещайте солярий.

на нервную систему, гладкую мускулатуру, улучшают зрение и многое другое. В частности:

В1 (тиамин) - облегчает состояния женщины во время беременности и ПМС (предменструального синдрома);

В2 (рибофлавин) - ускоряет заживление ранок на коже;

В3 (никотиновая кислота) - предупреждает головную боль;

В5 (пантотеновая кислота) - необходим для нормальной функции надпочечников;

В6 (пиридоксин) - улучшает функционирование нервной и сердечно-сосудистой систем;

В9 (фолиевая кислота) - участвует в кроветворении, снижает содержание холестерина в крови;

В12 (цианокобаламин) - нормализует липидный обмен;

В15 (пангамовая кислота) - улучшает клеточное дыхание, стимулирует работу эндокринной и нервной систем, поддерживает иммунитет.

Содержатся в орехах, овощах, цельно-зерновом хлебе, дрожжах, мясе, рыбе, птице, печени, бобовых и кисломолочных продуктах.

Чтобы все важные витамины поступали в организм в нужном количестве, необходимо правильно и сбалансированно питаться. К сожалению, не всегда это возможно организовать, особенно в условиях большой занятости. Поэтому для восполнения дефицита витаминов нужно принимать их курсами минимум два раза в год. Обязательно обращайте внимание на то, чтобы жирорастворимые А, D и Е были отдельно от водорастворимых, к которым относится вся группа В. Лучше всего принимать витамины по отдельности, но точно соблюдая дозировку и время приема. Это важно, потому что иногда передозировка того или иного вещества, содержащегося в витаминном препарате, может влиять на организм хуже, чем его недостаток.

Йодная сетка

Если сетка на коже заметна и через сутки, значит, с йодом в организме все в порядке.

Для чего нужна и как действует?

Наносят йод на кожу ватными палочками в виде сетки с ячейкой размером 1x1 см - размер должен быть именно таким. Прежде чем сделать сетку, нужно нанести 1-2 полоски и посмотреть, не возникнет ли в этой области зуда и жжения. Если через 10-15 минут не появится неприятных ощущений, можно рисовать полноценную сетку.

✓ Йодная сетка помогает при невралгиях, простуде, насморке, кашле. Разница лишь в месте расположения сетки.

✓ С помощью сетки можно успешно бороться с сухим кашлем независимо от его причины. Йод проникает в кожу и кровеносные сосуды, усиливает кровообращение и локализует воспалительный процесс.

✓ При ангине сетку наносят на горло, при бронхите и пневмонии - на грудь и спину. Но делать это можно при температуре тела не выше 38°C - йод оказывает разогревающим действием.

✓ От кашля сетку наносят на горло дважды в день.

✓ У вас насморк? Сетку рисуйте на переносице и крыльях носа. Линии должны быть очень тонкими - кожа лица слишком чувствительна, и, переусердствовав, можно спровоцировать ожог.

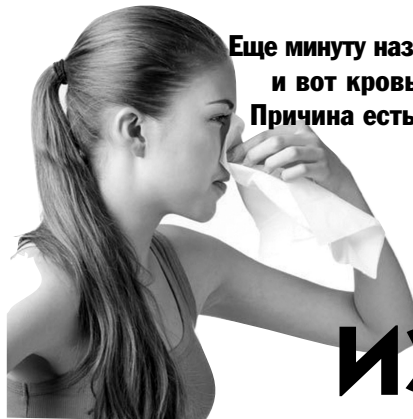
✓ При простуде можно также нанести сетку на икроножные мышцы и ступни.

✓ Еще одно неожиданное применение йода - для выведения синяков. Сразу после ушиба наносить йод не стоит - он может вызвать раздражение и без того поврежденных тканей. Поэтому, сначала к синяку нужно приложить лед и только через сутки нанести йодную сетку.

Достаточно ли йода в вашем организме?

Каждый третий человек на планете страдает от недостатка йода в организме. Это негативно сказывается на работе щитовидной железы. Чтобы определить, достаточно ли йода в вашем организме, нанесите йодную сетку, лучше всего - на внутреннюю поверхность бедра. Если йод исчезнет в течение трех часов, нужно немедленно устранить йододефицит, но только под контролем врача. Если следы сетки исчезли через 6-8 часов, значит, есть небольшой дефицит йода. Но его легко устранить с помощью продуктов - морской рыбы, морской капусты, морепродуктов.

Е. Бурцева, терапевт, врач высшей категории.



Еще минуту назад вы чувствовали себя хорошо - и вот кровь из носа уже течет ручьем.

Причина есть всегда, и ее нужно найти как можно раньше.

КРОВЬ ИЗ НОСА

Слизистая носа обильно покрыта сосудистой сетью. Капилляры в носу расположены поверхностно, поэтому чаще всего кровь из носа идет в результате механического повреждения сосудов: если сильно сморкаться, поцарапать сухую слизистую, ударить по носу. Разовое кровотечение не опасно, но если оно возникает систематически, насторожитесь.

Врач-кардиолог

До возникновения кровотечения появились головокружение, шум или звон в ушах, головная боль. Кровь идет медленной струйкой, возникает, как правило, утром или днем.

Измерьте давление. Кровь из носа является естественным кровопусканием, служит своего рода страховкой от кровоизлияния в мозг при резком повышении артериального давления. В этом случае кровь из носа человеку только на пользу. После самочувствие обычно улучшается. **Что делать?** Если давление не падает до нормы и держится в пределах 140/90 или выше - это повод для визита к врачу. К сожалению, артериальная гипертония, однажды возникнув, остается с человеком на всю жизнь. Поэтому осознайте важность назначений врача. Другие рекомендации: чем меньше в пище будет соли, тем лучше. Имеется лишний вес? Избавьтесь от него. Больше гуляйте, занимайтесь гимнастикой, но так, чтобы получать удовольствие, а не одышку. И помните: лекарства не помогут, если не изменить образ жизни.

Врач-отоларинголог

Кровь идет часто, особенно утром. При этом голова не болит и не кружится. А нет ли у вас полипов

в носу? Полипы - это разрастания в слизистой оболочке носа, которые не позволяют ей нормально функционировать. Они мешают дышать и оказывают физическое давление на сосуды. **Что делать?** К сожалению, чаще всего люди обращаются к специалистам, когда разрастания имеют уже большие размеры. В этом случае лекарства бессильны, необходима операция. Золотой стандарт на сегодняшний день - лазерное лечение. Врач выпаривает из полипа воду, и он резко уменьшается - фактически остается лишь спущенная оболочка, которую удаляют. Операция занимает 15-20 минут. Она бескровна и практически безболезненна. Чтобы ее провести, обязательно ложиться в больницу, достаточно амбулаторного вмешательства.

Врач-терапевт

Симптомы. Кровь из носа может быть симптомом инфекционного заболевания, но чаще говорит о нехватке витамина С, отвечающего за крепость сосудистых стенок. При его дефиците стенки становятся ломкими, хрупкими и тонкими и легко травмируются из-за малейшего механического повреждения и даже переутомления. **Что делать?** Витамин С в организме не вырабатывается. Он должен систематически поступать с продуктами питания. Им богаты зелень петрушки и укропа, белокочанная капуста, помидоры, цитрусовые, смородина (черная и красная), все крупы. Большая часть витамина С разрушается при тепловой обработке, поэтому, по возможности, зелень, овощи и фрукты лучше употреблять в сыром, свежем виде. Имейте в виду: курение и спиртные напитки выводят витамин из организма. А вот такой напиток на ночь наладит сон

и укрепит сосуды: 1 чайн. ложку меда смешайте с соком половины лимона и 2/3 стакана остывшей кипяченой воды. Размешайте и пейте на ночь.

Врач-гинеколог

Если кровотечению из носа предшествуют заложенность и сухость в носу, возможно, вы беременны. Не только токсикоз, но и носовое кровотечение часто является одним из ранних признаков интересного положения. Сосуды носа - самые слабые, а в период беременности они становятся еще более хрупкими. Этому способствует изменение гормонального фона. А поскольку капилляры носа расположены очень близко к поверхности, кровь легко разрывает их своим напором. **Что делать?** Отек слизистой носа особенно сильно мешает вечером - трудно уснуть, когда нос не дышит. Усугубляет состояние сухой воздух, поэтому позаботьтесь о его увлажнении. Можно обойтись мокрой простыней, повесив ее рядом, или поставить емкость с водой. Легче заснуть, если подушка достаточно высокая, - отечность слизистой уменьшится. И, конечно, покажитесь врачу, не дожидаясь, когда носовые кровотечения станут частыми. Он посоветует, что делать, чтобы слизистая меньше пересыхала.

Врач-эндокринолог

Кровь из носа стабильно идет раз в месяц? Так происходит, когда у девочек-подростков идет гормональная перестройка. Перед началом менструации кровь приливает к половым органам, и ткани носа рефлекторно набухают. Сосуды переполняются кровью, иногда не выдерживают, лопаются, и из носа идет кровь. **Что делать?** Обычно с установлением постоянного менструального цикла кровотечения у девочек проходят, однако это не мешает рассказать о них эндокринологу. Ребенок должен полноценно питаться, и не только свежими овощами и фруктами, но и богатыми протеином куриным бульоном, вареными яйцами, творогом, молоком. Носовые кровотечения у подростков уменьшит витамин К, который нормализует процесс свертывания крови. Его много в капусте брокколи, зеленых листовых овощах, грецких орехах, молоке, яйцах и свиной печени.

О лимфоузлах

Несмотря на маленькие размеры, лимфоузлы в организме человека играют важную роль. Они активно участвуют в формировании иммунной реакции организма на инфекцию.

Говорят, лимфатические узлы являются преградой для распространения раковых клеток.

В лимфоузлах зреют лимфоциты, которые разрушают чужеродные элементы и инфекцию - бактерии, вирусы, грибки. Увеличение лимфатических узлов может сигнализировать о том, что они не справляются с этой задачей. Такое происходит при ревматоидном артрите, системной красной волчанке, сывороточной болезни или наличии в организме инфекции. Во втором случае более вероятно воспаление того лимфоузла, рядом с которым находится очаг инфекции. Так, при туберкулезе увеличиваются лимфоузлы груди. Из-за ангины или простудного заболевания могут увеличиться лимфоузлы шеи. При сифилисе воспаляются узлы в паховой области. Увеличение множества лимфатических узлов может сигнализировать о ВИЧ-инфекции, бруцеллезе, листериозе, мононуклеозе.

Где находятся лимфоузлы?

Лимфатические узлы в организме расположены по ходу лимфатических сосудов, не по одному, а целыми гроздьями - до 10 штук. И это не случайно. Они находятся в таких зонах, чтобы служить надежной преградой инфекции и онкологии. К примеру, лимфатические узлы шеи защищают органы головы и шеи, внутригрудные - сердце, бронхопальмональные - легкие.

Почему нельзя массировать лимфатические узлы?

Эти органы очень нежные и не рассчитаны на сильное и длительное механическое воздействие - есть высокая вероятность нарушить сами лимфоузлы или циркуляцию лимфы внутри них. Массаж лимфоузлов может повредить их протоки, и тогда лимфоциты попадут в окружающие ткани и начнут атаковать здоровые клетки. Это станет причиной дисфункции органов.

Еще одна причина, почему лимфатические узлы нельзя массировать: увеличится нагрузка на другие зоны лимфатической системы. В норме лимфа движется медленно, но если узлы как следует подавить, ток лимфы значительно усилится. Например, если массировать грудную клетку, можно увеличить нагрузку на подмышечные лимфатические узлы; массаж ног усилит движение лимфы в сторону паховых лимфоузлов. И что еще не менее опасно: во время массажа лимфоузлов есть опасность распространения инфекции, которую приносит лимфа, в ближайшие органы, а потом по всему организму. Особенно опасен массаж лимфоузлов на шее. Он может спровоцировать менингит или сепсис. Массаж воспаленных лимфоузлов может спровоцировать развитие гнойного воспаления или повреждение лимфатического узла.

З. Якушева, гематолог, врач II категории.

Заболели гриппом?

1. Чеснок и лук нужно есть килограммами. Лук и чеснок в чрезмерном количестве могут вызвать гастрит и эзофагит. Избавляясь от одной болезни, не наделяйте себя новой.

2. Бабушки всегда правы. Заболевая, мы начинаем дышать над картошкой, ставить банки и парить ноги. Все это хорошо, однако только в период выздоровления и только при нормальной температуре.

3. Водка с перцем - то, что надо. Спирт раздражающе влияет на воспаленное горло, вызывая приступы кашля. Перец ему в этом помогает. Оно вам надо?

4. Без молока с медом и малинового варенья - никуда! Горячие напитки травмируют горло. Пейте теплую негазированную воду.

5. Нужно хорошенько пропотеть! Надеть носки потолще, залезть под одеяло и потеть? А потом потерять сознание. Надевайте легкую одежду, чтобы тело могло терять тепло, а вы не замерзали.





Безоговорочное доверие - не всегда правильная стратегия. Многие препараты, которые предлагает современная медицина, вовсе не так хороши...

ПОЧЕМУ ЛЕКАРСТВА ПОМОГАЮТ НЕ ВСЕГДА?

Исследование BMJ Evidence Centre (Оксфорд, Англия) показало, что лишь 11% из 3000 лекарств эффективны и только 1/3 всех лекарств и процедур действительно работают.

Эффективность примерно 40% лекарств не имеет серьезных доказательств, а около 15% медицинских препаратов изучены так плохо, что сомнения вызывает их безопасность.

Таблетки-пустышки

Некоторые препараты стоит исключить из домашней аптечки. К ним относятся следующие.

1. Блокаторы кальция. В лечении сердечной недостаточности не доказана эффективность блокаторов кальция, противотромбных средств и препаратов против свертываемости крови. При этом заболевании хорошие результаты показывают гимнастика, электрокардиостимуляторы и блокаторы рецепторов ангиотензина-II.

2. Умифеновир. Эффективность этого вещества вызывает сомнения. Оно есть в составе некоторых противовирусных препаратов. В исследованиях умифеновира не учитывался ряд важных нюансов, поэтому ВОЗ призывает относиться к этому веществу с осторожностью. A Food and Drug Administration в США и вовсе отказалась вносить препараты на основе умифеновира в список лекарственных средств. Есть о чем задуматься!

3. Интерферон. В нашей стране таблетками и микстурами на основе интерферонов лечат многие болезни (в том числе ОРВИ и простудные заболевания), но в остальном мире терапию интерфероном назначают лишь при тяжелых формах гепатита и онкологии и исключительно в форме инъекций. Это

вещество не может проникнуть через оболочку ЖКТ в кровоток и оказать какое-либо воздействие на организм, поэтому сложно заявлять об его эффективности в форме таблеток.

4. Пробиотики. Некоторые врачи относят к пустышкам знаменитые пробиотики. Сама идея «подселить» полезные бактерии в кишечник хороша, но, к сожалению, до 99% таких бактерий погибает на стадии консервирования.

Лечат или калечат?

В Европе блокаторы кальция на основе дифенилпиперазина запретили несколько десятков лет назад, так как эффективность такого лечения не доказана, а вот список побочных эффектов внушительны. В частности, лечение может привести к сбоям в работе желчных протоков и к острой форме паркинсонизма.

К антидепрессантам на основе флуоксетина также стоит относиться с опаской. Это вещество может на-

рушить механизм уравнивания серотонина в организме. Такие антидепрессанты в некоторых случаях вызывают привыкание.

Ибупрофен входит в классическую схему снятия жара, лечения туннельного синдрома и множества других заболеваний. Однако в 2016 году Американская кардиологическая ассоциация доказала, что применение ибупрофена задерживает в организме жидкость, снижает эффективность диуретиков и способствует развитию сердечной недостаточности. По результатам исследования, в котором приняли участие более 353 000 пациентов, ибупрофен увеличивает риск инфаркта на 30%.

(Не)полезные советы

Когда врач предлагает вам пройти компьютерную томографию или магнитно-резонансную томографию, лучше отдать предпочтение второму варианту. Это более безопасная процедура, если говорить о радиационном облучении.

Иногда врач рекомендуют людям, страдающим депрессией или тревожным расстройством, заниматься спортом. Если только в этом заключается все лечение, вам стоит сменить врача. Депрессия - это психическое расстройство с нарушением образа мышления, и нужен комплексный подход. В качестве лечения подойдут антидепрессанты и когнитивно-поведенческая терапия, которая поможет заменить разрушительные установки позитивными.

Если вы жалуетесь на боль в спине, а врач советует вам только «больше отдыхать и пройти курс иглоукалывания», вам стоит записаться на прием к другому специалисту. Грамотный врач порекомендует сделать МРТ или рентген, чтобы выявить причину боли.

Опасные сочетания

Не рекомендуется сочетать некоторые лекарства. В частности антигистаминные и препараты от кашля. Они содержат похожие вещества, которые вызывают сонливость. Управлять транспортным средством после такого «микса» опасно!

При стенокардии врачи иногда назначают несколько препаратов с разным действующим веществом. Правда, многие не учитывают, что бета-блокаторы или органические нитраты хорошо работают в одиночку, но в комплексе с другими лекарствами становятся бесполезны и иногда приводят к побочным эффектам.

Несколько интересных фактов о пользе моркови

✓ Благодаря бета-каротину (он же витамин А) тертая морковь с маслом или сметаной является домашним средством против рака. Именно это вещество придает моркови ярко-оранжевый цвет. Чем ярче корнеплод, тем больше в нем этого полезного вещества. Кстати, недостаток бета-каротина может привести к катаракте и образованию камней в мочевом и желчном пузырях.

✓ Витамин А также способствует формированию скелета, отвечает за выработку половых гормонов, тем самым способствуя здоровому росту детей и подростков. А еще он укрепляет кости, зубы, десны, волосы, противостоит ослаблению зрения, бережет нервную систему, слизистые оболочки и кожу.

Также этот витамин восстанавливает силы человека после больших физических нагрузок и необходим во время беременности и при грудном вскармливании.

✓ Исследования показали, что регулярное употребление моркови - отличная профилактика гипертонии, атеросклероза, ревматоидного артрита, болезни Паркинсона.

✓ Удивительно, но вареная морковь содержит больше полезных веществ, чем сырая. После варки моркови уровень антиоксидантов в ней возрастает на 34% - именно они являются хорошей профилактикой против рака.

Чтобы польза моркови приумножилась, перед варкой ее нужно помыть, но не очищать и ни в коем



случае не резать. Залейте целый корнеплод холодной водой, доведите до кипения и варите около 20 минут на среднем огне без соли. При приготовлении моркови главное - ее не переварить. Дело в том, что в процессе отваривания клетчатка, содержащаяся в овоще, распадается на простые сахара. Соответственно, уровень сахара в крови повышается быстрее, что может привести к полноте.

Гликемический индекс вареной моркови почти 70 единиц, а у сырой - только 15.

✓ В тертую или отварную морковь надо добавить несколько капель растительного масла или есть ее со сметаной. Также почаще налегайте на пюре из вареной моркови.

✓ Японские ученые доказали, что регулярное употребление моркови, а также всех оранжевых, красных овощей может на 5-7 лет продлить жизнь человеку.

✓ Неоценима польза моркови благодаря содержащимся в ней солям калия, которые необходимы при болезнях сердечно-сосудистой системы.

✿ При сниженном уровне гемоглобина налегайте на мясо - нежирную свинину и говядину. При длительной тепловой обработке железо разрушается, поэтому гуляш и котлеты пользы не принесут, а вот из шашлыка или отбивной усвоится около 30% железа.

Хорошо повышает гемоглобин говяжья печень. Готовьте ее на пару, отваривайте, делайте из нее паштет с обжаренным луком и вареной морковью.

✿ Много железа в отварном языке. Ешьте его хотя бы по 50 г в день.

✿ Приготовьте «железную» смесь. Пропустите на мясорубке по 200 г изюма, кураги, чернослива, грецких орехов, 1 лимон с цедрой и смешайте с медом по вкусу. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

✿ Налегайте на цитрусовые: витамин С, которым они богаты, поможет



ПОВЫШАЕМ ГЕМОГЛОБИН

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЭТО СДЕЛАТЬ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЛЕКАРСТВ.

организму усвоить железо.

✿ Чтобы быстро повысить гемоглобин в крови, пейте гранатовый, морковный, клюквенный и свекольный соки, можно употреблять смесь морковного и свекольного соков.

✿ Обязательно ешьте по 1/4 граната каждый день.

✿ При анемии полезны ягоды: клубника, черника, малина, черная смородина. Ешьте хурму, фейхоа, сливы.

✿ Много железа в гречке. Сочетайте с ней салаты из свежих овощей с укропом, петрушкой.

✿ При пониженном гемоглобине полезна красная

рыба, красная икра, яичный желток, морепродукты. Из этих продуктов организм усваивает около 11% железа.

✿ Настой из плодов шиповника также поможет повысить гемоглобин. Горсть ягод залейте 0,5 л кипятка и настаивайте в термосе ночь. Пейте с медом по 1/2 стакана несколько раз в день перед едой. Напиток полезен и для детей, и для взрослых.

Р. S. Если повысить гемоглобин в крови не удалось с помощью диеты, обратитесь к врачу. Не занимайтесь самолечением и не принимайте без назначения препараты железа.





ТРЕНИРУЕМСЯ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ

В среднем, женщины проводят перед экраном телевизора 2-4 часа в день. Предлагаем простую программу упражнений, которая поможет провести это время с пользой.

Разминка. Разогрейтесь, аккуратно сделав по 5-6 вращений руками и невысоких расслабленных махов ногами. Также можно потанцевать под музыкальную заставку или рекламную песенку.

Первый блок. Маршируйте на одном

месте, поднимая колени до уровня талии и энергично работая руками.

Рекламная пауза. Встаньте на одну ногу, приподнимите вторую от пола. Делайте медленные приседания, не меняя положения туловища.

Второй блок. Марш на месте.

Рекламная пауза. Подъем вытянутых рук. В каждую руку возьмите по гантели или по бутылке с водой, разверните ладони вперед. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени согнуты. Поднимайте ру-

ки до уровня плеч и возвращайтесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода по 15 повторов в каждом.

Третий блок. Марш на месте.

Рекламная пауза. Лежа на полу, согните ноги и поставьте ступни на ширину бедер. Прижмите большие пальцы рук к вискам, не соединяя руки на затылке. Во время упражнения не сводите локти, подбородок устремлен в потолок, поясница прижата к полу. Медленно отрывайте от пола голову и лопатки. Повторите 25 раз.

Выполняйте эти упражнения медленно и не реже 3 раз в неделю.

На заметку

- ✓ Наложите запрет на еду перед телевизором.
- ✓ Уберите все продукты питания из поля зрения.
- ✓ Займитесь рукоделием. При вышивании или вязании вы отвлекаетесь от мыслей о еде.

Время для спорта

- ✓ С 6 до 9 часов утра температура тела слегка понижена, а дыхание замедлено, поэтому по утрам специалисты не советуют заниматься активными видами спорта, особенно начинающим. Для утренних тренировок лучше всего подойдут йога, плавание или спортивная ходьба.
- ✓ Максимальной температуры организм человека достигает в период с 17

до 19 часов. В такое время тренировки будут проходить эффективнее. При повышенной температуре тела мышцы становятся более гибкими и пластичными, что повышает подвижность.

- ✓ С 20-21 часа температура тела начинает постепенно снижаться. Поэтому, для этого времени подойдет занятия с невысоким уровнем нагрузки, например спортивная ходьба.

- ☼ Сплю с приподнятой головой - на двух больших подушках.
- ☼ Встаю с постели медленно - резкие движения вызывают приступ головокружения. Прежде чем подняться, сижу на краю кровати в течение примерно минуты.
- ☼ Если надо что-то поднять с пола, не наклоняюсь,

ДЛЯ ТЕХ, У КОГО КРУЖИТСЯ ГОЛОВА

Как человек, много лет страдающий головокружениями (даже падала несколько раз), хочу поделиться своим опытом.

- а только приседаю.
- ☼ Стараюсь вытягивать шею, если, например, нужно достать чашку с верхней полки.

Бег не для женщин?

Начала заниматься бегом. Недавно прочитала, что для женского организма это не лучшая нагрузка. Так ли это?

И. Серова.

Отчасти да. Врачи, правда, нередко перестраховываются. Однако риски есть: например, ударная нагрузка при беге может привести к повреждению суставов, иногда наблюдается смещение цикла или его задержка. Еще неприятный момент: быстрая потеря веса за счет мышечной

ткани замедляет обмен веществ. Плюс, с потом выводятся из организма микро- и макроэлементы - их нужно вовремя восполнить. Но в ответ на все «страшилки» рекомендуем: если хотите бегать, обратитесь сначала к спортивному врачу и тренируйтесь под контролем профессионала.

Мнение невролога:

Все это полезно, но не устраняет причин, связанных с головокружением. Часто это связано с заболеваниями нервной, сосудистой, костно-мышечной систем в черепной и шейной областях, а также заболеваниями внутреннего уха. Поэтому, при любом головокружении необходимо обследоваться у врача-невролога, который поставит правильный диагноз.

И. Деревянко, невролог.

- ☼ Делаю специальные упражнения, вызывающие «дозированное» головокружение, например вращаю головой. Начинала с одного оборота вправо и одного влево, теперь делаю по 10 в каждую сторону, потом по 5, по 3 и по 1.

- ☼ Что бы я ни делала в течение дня, стараюсь двигать головой осторожно и медленно.



Постепенно мой вестибулярный аппарат привык



к такому режиму, симптомы уменьшились, и падать я перестала.

И. Мыскова.

Отдыхай!

Рукоприкладство					Атласный шпат	Корм для скота	1 		
Подлый паршивец	Места в зрительном зале		Тусовочный остров	Мякоть иваси					
					Наем имущества	Портшез или шезлонг			
Компенсация изобретателю	Пятая стихия у алхимиков		Ханский сборщик дани					Квадратный вырез блузки	Марка растворимого кофе
Стандарт качества товаров	Фен со щетками-насадками				Конский "гогот"				
			Смертоносная муха			Пинаемый футболистами		Основы панциря краба	Страница без текста и клише
2						Атос вне экрана			
			Хек	Кукиш с маком				Жители республики на юге РФ	Оцене-ние
Манипуляция с линейкой	Ярус высотного здания		Птица, уничтоженная маори			Заячья капуста			
				☺ ☺ ☺ - Алло, это женская консультация? - Да. - А педаль тормоза справа или слева?			Роль Натальи Варлей		
	Бульон по-чародейски		Строитель тоннеля				Иго Орды		
				Супруг Лакшми				"Вырезка" из фильма	Чувство меры в общении
	Сыщица мисс ...	Добыча аргонавтов				Павел из "Комеди Клаб"	Светлая голова	Сорванец, малявка	
				Штат с Новым Орлеаном					
Столица Норвегии	Его часто с мышом путают	Персидский поэт Омар ...				"Хищник" шоу-бизнеса	Первая в греческой азбуке	Фантаст Филип ...	
			Заменительница в Китае	Скульптурное туловище	Город в Израиле				
Небогатые пожитки	1						Голубая африканская река	2 	
				Хищная рыба на крючке					
"Есть и ситец, и ..."	Скандинавский великан					Верх дамского платья			
Короткие бакенбарды				Неприступный утес					



АННА БАНЩИКОВА: «Первый шаг дался с трудом»

— Аня, кто из ваших героинь вам ближе и понятнее — Саша Кушнир из популярного сериала «Ищейка», Рита из нового приключенческого фильма «Отчаянные» или витающая в облаках Мэри Поппинс?

— В облаках точно не витаю: на мне миллиард разных дел, которые требуется разруливать одновременно. Так сейчас устроена жизнь: женщине надо самой решать многие вопросы и буквально все успевать, особенно если у нее дети. Ближе и Саша, и Рита, хотя они разные. Рита — женщина мощная, отчаянная. И я тоже отчаянная. Если вижу несправедливость, обязательно вмешаюсь, не могу молчать. Естественно, появляются проблемы. С удобными безмолвными безразличными людьми, безусловно, легче. Ими легко управлять, их можно вообще убрать, и никто не заметит потери бойца.

— Вернемся к Мэри Поппинс. Ваша семья похожа на семью Бэнксов с Вишневой улицы? Вроде бы да: родители так же страшно заняты, у детей няня.

— Причем, строгая. Для своих детей я и есть Мэри Поппинс. Правильно помню сюжет? Она любит своих воспитанников, готова стоять

за них горой. Признаюсь честно, побыть Мэри Поппинс мне удастся минут сорок в день, перед тем как дети уснут... Их у меня трое, каждому уделить время непросто, но я пытаюсь. Разговариваем, я расспрашиваю, как прошел день, узнаю, не расстроены ли, может, переживают? Обнимаю их, чтобы ощутили: мама рядом. Иногда хочется прийти домой и с порога рухнуть на кровать, потому что сил к концу дня не остается, но разве можно? Какая же я после этого Мэри Поппинс?

— Ревность между детьми и борьба за ваше внимание присутствуют?

— Не замечаю. Они живут в заданных обстоятельствах и не знают, что может быть иначе. И Миша, и Саша уважительно относятся к моей профессии, понимают, что она забирает много времени. Когда возникают перерывы в работе, мы куда-нибудь уезжаем все вместе. Стараюсь быть рядом с ними как можно чаще и уделять внимание всем поровну.

— Часто родители компенсируют свое отсутствие дорогими подарками. Как у вас обстоят дела с исполнением желаний детей? Покупаете, что попросят

или балуете дозированно?

— Они у меня скромные ребята, ничего особенного не просят — бутсы или футболку с именем какого-нибудь знаменитого футболиста, вот и все. Скажем, мобильные телефоны у них появились у самых последних в классе.

— А почему мобильники не купали? Чтобы в Интернете не сидели?

— Нужды просто не было. Зачем им торчать в телефонах — у них что, какие-то срочные дела? С друзьями поболтать? Так они в школе видятся и о встречах договариваются заранее.

— Как же у вас так получилось? Многие родители измучены бесконечными требованиями своих детей.

— Не знаю, чем это объяснить. Никаких нравочений не читаем, дети же не идиоты, сами все прекрасно понимают. И знают: они получают все, что в самом деле необходимо. Им нет нужды ловить настроение: вот мама веселая, надо с нее что-нибудь поиметь. Мы друзья и всегда можем договориться.

— Сыновья увлечены футболом, а двухлетняя Маша чем?

— Жизнью во всех проявлениях. Любит танцевать, петь, веселиться, рисовать, лепить. Играет в игрушки, доставшиеся от братьев, куклы ее пока не интересуют.

— В вашей семье существуют правила воспитания?

— Только любовь. Я никогда ничего не запрещаю — вот и все правила. Главное, чтобы дети выросли равнодушными, хорошими людьми. Как это сделать? Например слушать вместе с ними хорошую музыку, вовремя дать в руки хорошую книгу, показывать хорошее кино. Научить отличать талантливое от бездарного. Саша первый раз услышал Высоцкого года в четыре и сказал: «Мам, ты знаешь, этот дядя кровью поет». Сыновья слушают Queen, Depeche Mode, Rolling Stones, Beatles, а не фигню разную. Задача родителей как раз в том, чтобы объяснить, что и Пушкин, и Репин, и Чайковский — необходимое условие, чтобы дальше рвануть в нужном направлении. А потом дети сами начинают разбираться, где и в чем ставить себе запреты.

— Многие родители говорят, что их дети совсем не читают. А ваши?

— Так вы заинтересуйте! Когда мы прилетели в Геленджик, просто пошли в книжный и купили разных книг. Днем все равно делать нечего, Мишка с Сашей лежали на пляже и читали.

Иногда в шутку им говорю: «Те,

кто читают книги, побеждают тех, кто смотрят телевизор» — мол, невозможно стать кем-то без хорошей литературы.

— **Ваши вкусы с мужем похожи?**

— Всем, у кого есть интеллект и чувство юмора, нравится примерно одно и то же.

— **К какому будущему готовите детей?**

— Ни к чему не готовим. Это их жизнь, их выбор.

— **А как же материальная сторона вопроса? Вам неважно, будут ли они прочно стоять на ногах?**

— А что, по-вашему, квартира, машина, дача приносят радость бытия? Если мой ребенок вырастет, сядет на лужайке и будет медитировать в полнейшем счастье — хорошо! Я порадоюсь за него.

— **Насколько вы сами привязаны к материальным благам?**

— Я привязана, как кот, к месту, где находятся близкие, где ребенок сделал первый шаг, где на стене висит картина, которую он нарисовал в детстве. Жизнь так быстро проходит, так нестабильна, что хочется иметь что-то, что не движется и не меняется.

— **Если провести параллель**



между вашим детством и детством ваших детей, есть хотя бы какое-то сходство? О чем, например, мечтала девочка Аня?

— Ой, ну мы жили в другом времени! Сравнить вообще нельзя, так все было скромно... Бабушка нажарит сковородку картошки с куриной ногой, и все счастливы. Что мы видели?

— **Аня, не за горами Новый год. Как в вашей семье отмечают этот праздник?**

— Трепетно отношусь как к Новому году, так и ко дням рождения детей. Стараюсь создать особенную атмосферу, чтобы получился праздник, чтобы запомнилось и почувствовалось на весь год. Не пойму, почему из-за этого сильно парюсь. Наверное, все это мои собственные детские нереализованные мечты... Стараюсь делать каждому своему ребенку фотоальбомы с их дней рождения. Пишу открытки, развешиваю по дому украшения. На дни рождения Миши, Саши, Маши — воздушные шары. Чтобы открыли утром глаза и вот оно — волшебство. И вот я — ваша Мэри Поппинс.

У моего любимого Жени Гришкова есть спектакль «Прощание с бумагой». Только ей можно доверять воспоминания, потому что случается не на ту кнопку — и стер всю свою жизнь.

— **А вам домашние часто устраивают праздники?**

— На свои дни рождения мне хочется спрятаться. До последнего не знаю, отмечать или лучше сбегать. Хочется, чтобы было нескучно, небанально. Но на подготовку нужно время, которого у меня нет, да и вечно жалко тратить его на себя. Когда мне исполнилось сорок, я, естественно, решила не отмечать. Муж говорит вечером:

— Поедем в центр, поужинаем вдвоем.

— Зачем?! — удивляюсь.

Мы за городом живем, ехать куда-то целая история.

— Да поехали!

Ну ладно, натянула джинсы, свитер. Зашли в ресторан — и вдруг из-под столов, из-за дверей начали выскакивать мои друзья! Сева всех обзвонил, собрал огромную компанию. Вообще-то не люблю таких сюрпризов, была в шоке. В итоге все получилось здорово, но мужа попросила больше такого не повторять.

— **Аня, мы встретились после вашего долгого отсутствия в Москве. Полгода вы провели на съемках нового, четвертого сезона «Ищейки», который снимался без режиссера Дмитрия Брусникина. Не могу не спросить, с каким настроением работаете.**

— Сначала, когда его не стало, мы все думали, что продолжения не будет. Как без него, зачем... Не хотелось заходить в те места, где вместе работали. Первый шаг дался с трудом. Вошла в павильон, в комнату, в которой с ним обедали и где много разговаривали обо всем на свете, а его нет... Но собрались с силами, начали снимать. Теперь уверены, что продолжение будет достойным.

— **Аня, то, чего добились вы — и знаковые роли, и популярность, и служба в театре «Современник», — это результат труда или больше везение?**

— Чудес в моей жизни много. Но что касается профессии, все успешное из того, что вы перечислили, — результат труда.

— Мечты сбываются у тех, кто знает, чего хочет. Мало лежать на печи и фантазировать...



КЛЮЧИК К СЧАСТЛИВОЙ ЛЮБВИ

Мечтаете прожить с любимым мужчиной всю жизнь, вместе преодолевая трудности и отмечая успехи? Возьмите на заметку советы, которые помогли многим парам стать крепче.

1. СНАЧАЛА СТАНЬТЕ ДРУЗЬЯМИ

Согласно многочисленным исследованиям, партнеры, чьи отношения строились на дружбе, а не на страсти, более удовлетворены своей жизнью. Их союз крепче, они рациональнее ведут себя в конфликтных ситуациях, больше ценят и уважают друг друга. Если вашей любви предшествовала крепкая дружба, вас можно только поздравить! А если нет?

Начните дружить с партнером с сегодняшнего дня! Эмоции, яркие любовные переживания - это прекрасно, но опыт доказывает, что этого недостаточно для построения крепких отношений. Узнавайте партнера, интересуйтесь его жизнью, детством, родителями. Будьте открыты с мужчиной; доверяйте ему, открывайте ему себя. Супруг может быть не только любовником, но и другом.

2. ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ - ЗАЛОГ КРЕПКИХ ОТНОШЕНИЙ

Шутка «Я не злопамятная, просто злая, и память у меня хорошая» - на самом деле не шутка. Нет ничего хуже человека, способного долго помнить каждую нанесенную ему обиду. Страдает, в первую очередь, он сам.

Все мы совершаем ошибки. В отношениях часто возникают ситуации, когда партнеры говорят или делают что-то такое, за что потом бывает стыдно. Но главное - не концентрироваться на этом! Надо просто идти дальше и смотреть вперед.

Конечно, можно бесконечно вспоминать старые обиды («А помнишь, десять лет назад ты заигрывал с моей подругой?»). Такие воспоминания, как вода, которая рано или поздно подточит любой камень. Сделайте свою па-

мять короткой и избирательной, чтобы помнить только хорошие моменты.

3. НИКОГДА НЕ ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ В ССОРЕ И ПОРОЗНЬ

После ссоры так хочется собрать вещи, хлопнуть дверью и уехать к маме на неопределенный срок! А потом ждешь, когда мужчина осознает свою неправоту и придет с повинной. Тем не менее, опыт счастливых семейных пар показывает: крайне важно в моменты непонимания оставаться рядом!

Попробуйте следовать двум правилам. Первое - не спите с любимым порознь. Какой бы ни была ссора, пожелайте партнеру «Спокойной ночи» и устройтесь под бочком. Второе - лучше вообще не переносить конфликт на следующий день. Даже если он затяжной, произнесите фразу: «Дорогой, сейчас я на тебя зла, и завтра мы обязательно это обсудим, но сегодня я желаю тебе сладких снов». Скорее всего, после этих слов ссора сама собой сойдет на нет.

4. НЕ БОЙТЕСЬ УСТУПИТЬ

Вспомните стихотворение Сергея Михалкова про двух баранов, которые не смогли поделить мостик и... утонули. «Как рогами ни крути, а вдвоем нельзя пройти» - прекрасная мысль! Увы, в отношениях мы часто напоминаем тех самых баранов. А если посудить, неужели уступить так трудно?

Пойти не уступки - не значит показаться слабым или сдать позиции. Это значит, отношения для вас ценны, и вы не хотите тратить драгоценное время на глупые разборки. Мужчинам обычно сложнее, чем женщинам, уступить, так что слабому полу желательно подавать пример первыми. А при случае деликатно напомнить, что в прошлый

раз вы уступили, может, дорогой, в этот раз ты подвинешься?

5. БЫТЬ ВМЕСТЕ И В ГОРЕ, И В РАДОСТИ

Правильно говорят: легче всего в браке даются праздники и радости. А вы попробуйте прожить счастливо в будни! На протяжении жизни пары сталкиваются с различными трудностями: притирки, рождение детей, а потом их взросление, увольнения, потери, финансовые проблемы, возрастные изменения. Слабые союзы могут распасться на любом из этих этапов. Крепкие - не заговаривают о расставании, а вместе, общими силами, думают, какую лепту может внести каждый, как поддержать другого, какие действия предпринять.

Непростой этап заканчивается либо личностным и семейным ростом, либо разводом. Прежде чем выбрать последнее, попробуйте предпринять попытки к сближению. Это того стоит!

6. НЕ МЫ, А Я И ТЫ

Шерочка с Машерочкой - вовсе не идеал брачного союза. Довольно опасно сливаться с возлюбленным воедино, теряя в паре себя самих. Гармоничная семья - это два самостоятельных человека. Помимо общих интересов, у вас должны быть и свои собственные. Мужу может нравиться рыбалка, а вам походы в театр. И это прекрасно! Не обязательно мучиться с любимым в пять утра на берегу реки и тащить его потом на балет «Жизель». Культурно проведите время с подругами, а партнера отпустите развлечься с друзьями.

Как правило, мужчинам быстро наскучивают женщины, теряющие себя в отношениях. Такие дамы стараются быть везде с мужьями, забывают о собственных интересах, ставят себя на второй план. А потом удивляются, почему супруг выбирает секретаршу Любочку, у которой каждый день распланировано по минутам.

7. ТРАДИЦИИ ЗНАЧАТ МНОГО!

В каждой крепкой семье есть свои традиции. Это то, что сплачивает пару, дает ощущение общности. Дети чувствуют себя более уютно и защищенно, если в родительской семье есть заведенный порядок и милые ритуалы.

Для некоторых традиция - каждый вечер ужинать вместе, пробуя вкусные блюда, смакуя их, наслаждаясь. Как много можно рассказать друг другу за ужином, выслушать каждого! Другие предпочитают в выходные вместе выбираться за город. Кто-то преподносит домочадцам маленькие презенты без повода - их так приятно получать.

Ритуал, традиция могут быть любыми. Главная их особенность - регулярность! Про традицию нельзя просто так забыть, если занят или нет настроения. Она сама придумана для того, чтобы настроение появилось!

С Наташкой мы дружим с университета. Но дома у нее я оказалась всего лишь несколько месяцев назад. Она ко мне приходила часто, однако, как только вставал вопрос заглянуть к ней в гости, подруга тут же напрягалась: «Давай в другой раз». Когда я, наконец, переступила порог ее квартиры, стало понятно, почему она так стеснялась.

Горы вещей, просто горы, кругом одни вещи! Они лежали на диване, на незаправленной кровати, в коробках на полу. Сначала я подумала, что Наташа приготовила их на выброс или планирует делать ремонт, но подруга сказала, что нет, это ее вещи. Просто их много...

Потом Наташа призналась: у нее есть проблема. Не просто особенность характера или бзик, а настоящая проблема, почти болезнь. Она покупает все, на что хватает денег, а иногда и залезает в долги. И хранит это у себя в квартире. А начались все с детства.

В школе Наташу не любили - в первую очередь за то, что выглядела она ужасно. Потрепанный свитер с растянутым воротом, колготки с заплатками и юбка, которая была ей явно мала. Все вещи доставались от старшей сестры. Отец с матерью обновок не покупали. Мама была тише воды ниже травы, слово лишнее боялась сказать. А папа оказался откровенным скупердеем. Он объяснял дочери: «Понимаешь, Натусик, я хочу сделать идеальную машину!» И радостно потирал руки. Его мечте не суждено было сбыться - однажды во время ремонта сломался домкрат, и «жигули», которые он так усиленно ремонтировал, придавили его.

Чтобы помочь матери, Наташа пошла работать - получала копейки за мытье полов и посуды в ближайшем кафе. Позже окончила техникум, став бухгалтером. К тому моменту умерла и мать. Наташа осталась одна. Все ее мысли были заняты вопросами: как заработать, как накопить, куда потратить. В душе было пусто. Теперь, когда она осталась одна, можно было перестать экономить, начать думать о себе, но желания не было совсем. Она с ужасом поняла, что привыкла жить, затянув пояс, и по-другому просто не умеет.

Через несколько лет Наташе подвернулся шанс сменить работу. Место предлагали хорошее, и она согласилась. Перед первым днем работы ее накрыла паника. В чем идти в офис? У нее ведь и одежды нормальной нет! В торговый центр Наташа бежала сломя голову, еле успев до закрытия. Из вещей купала первое, что мало-мальски хорошо на нее садилось.



ПОДРУГА - СКУПЕРДЕЙКА!

Покупая ненужные вещи в большом количестве и тратя последние деньги на обновки, задумайтесь: откуда взялась эта тяга к расточительству?

Ночью спала плохо. Нет, не из-за волнения перед работой, а из-за тревоги: она потратила столько денег! Зато на следующее утро новые коллеги рассматривали девушку с любопытством. Старалась она не зря! С тех пор началось настоящее транжирство. Наташа вдруг поняла, что теперь может тратить деньги на себя. Имеет возможность пойти в кафе и заказать любое блюдо. Может купить еще одно платье, даже если подобное у нее уже есть. Все это было в новинку. Но проблема заключалась в том, что зарабатывала Наташа не миллионы. У нее была среднестатистическая зарплата, которую она полностью спустила на собственные «хотелки».

В течение полугода ее жизнь разрушилась почти полностью. Любимый мужчина ушел к другой, не вытерпев странностей Наташи. Она скупала все подряд («Ты ничего не понимаешь, сейчас же распродажа!»), отказывалась выбрасывать сломанные вещи («Я почищу, не переживай»), упаковки от подарков бережно хранила в ящиках. Молодой человек стал подозревать, что у девушки проблемы с психикой. И был недалек от истины. Друзья перестали заходить в гости. Они попросту пугались, когда видели коробки с вещами, на большинстве из которых даже бирки не были отрезаны. Вскоре Наташа и сама перестала приглашать знакомых в дом. Стеснялась, но избавиться от ненужных вещей не могла.

«Что мне делать?» - закончила свой рассказ подруга. Я не знала, что ей ответить, потому что слышала о подобном впервые. Единствен-

ное, что пришло в голову, посоветовать психолога. С ним Наташа и начала работу над собой.

Буквально через пару недель от нее раздался звонок. «Спасибо, Лиза, спасибо!» Наташа рассказала, что буквально после нескольких сеансов ее жизнь начала меняться. Специалист подтвердил: причины накопительства, как и транжирства, кроются в детстве, но работать с ними можно и нужно. Заканчивали мы разговор на позитивной ноте: «Лиза, приезжай ко мне в гости, поможешь избавиться от лишних вещей! Выбрасывать мне по-прежнему жалко, а вот отдать теперь могу легко». И я согласилась. Заберу, даже если мне это будет не нужно. Придумаю, куда пристроить. Главное, сразу отдать, а то мало ли...

Елизавета Родионова.

Комментарий психолога

Если с детства ребенок видит вокруг себя только нужду, акцент родителей на экономию, отсутствие даже маленьких сюрпризов, это может в значительной степени повлиять на его дальнейшие представления о жизни. В частности, в будущем у него могут проявиться «синдром Плюшкина» - склонность к патологическому накопительству, или, наоборот, транжирство, выраженное в бесконтрольной трате денег. Справиться с деструктивными привычками в большинстве случаев помогает только работа со специалистом, потому что сам человек обычно даже не понимает, где корни его проблемы.



Любви много, а муза одна. ЛИЧНАЯ ДРАМА ЮРИЯ ШЕВЧУКА

Когда мы говорим «русский рок», мы вспоминаем Питера, Юрия Шевчука и ДДТ. Судьбу самого лиричного и пацифичного, в то же время самого остросоциального и провокационного музыканта не обошла трагедия.

Легендарный музыкант родился в поселке Ягодной Магаданской области, успел пожить в Нальчике, где начинались его отношения с искусствами, но большую часть детства он провел в Уфе. Искусств, к которым тяготел Юрий Юлианович по крайней мере два: музыка, в частности игра на гитаре и баяне, и изобразительное искусство. В юности он больше тяготел ко второму. Даже профессию попытался связать с ним.

АВАНГАРД

Он поступил на художественно-графический факультет Башкирского педагогического института. Но там стал увлекаться роком и заниматься музыкой чуть ли не больше, чем непосредственно учебой. Из вуза Шевчук вышел скорее музыкантом, чем художником.

Группа ДДТ появилась в ДК «Авангард» в Уфе. Там же были написаны первые песни, которые власти считали провокационными. За «Наполним небо добротой», например, Шевчука звали «агентом Ватикана» и выслали из Уфы. Тогда ему уже было за кем возвращаться в этот город.

ТО ЛИ УМЕР, ТО ЛИ ВЫЖИЛ

В том же ДК, но в танцевальной студии занималась Эльмира Бикбова. Шевчук потом скажет, что уви-

дел ее впервые не там, а на улице. И «то ли умер, то ли выжил». Это была любовь с первого взгляда, настоящее откровение, будто ангел сошел с небес, чтобы быть рядом с музыкантом.

Эле было 17, ему — 27. Трогательные, умные письма, которыми обменивались влюбленные, когда Юрий Юлианович не имел возможность приехать в Уфу, потом даже публиковались. Переписка в традициях серебряного века показывает глущую и глубокую любовь, родившуюся между творческими людьми.



С Эльмирой Бикбовой.

Изгнанный из Уфы Шевчук некоторое время жил то в Свердловске, то в Москве до окончательного переезда в Ленинград. Совсем юная Эля лишь готовилась к поступлению. Она мечтала стать актрисой и подавала документы в один за другим театральные вузы.

32 ПОРТРЕТА

Едва девушке исполнилось 18, они поженились. Теперь влюбленные жили вместе. Шевчук с удовольствием рисовал свою любовь и обещал рисовать каждый год. Он мечтал, что, когда Эле исполнится 50, у него наберется 32 ее портрета. Но этому было не суждено случиться.

Через год после свадьбы у Шевчуков родился их единственный общий сын Петя. В ночь его рождения счастливый перевозбужденный музыкант написал свою «Актрису-Весну». Не знал он тогда, что в одноименном альбоме, кроме этой песни будет несколько трагических.

«Когда-нибудь мы — дети вечно-сти, будем все равно вместе. И не надо грустить. Все было здорово!»

«Беда», «Вороны» и другие композиции, вырвавшиеся из раненого сердца музыканта, увидели свет в 1992 году. Элю сначала госпитализировали с плохим анамнезом, потом прооперировали. У женщины был обнаружен рак мозга.

«Когда-нибудь мы — дети вечно-сти, будем все равно вместе. И не надо грустить. Все было здорово!», — писала Эля в своем дневнике, понимая, что ее дни сочтены. Это был январь. В марте ее не станет.

ЕГО МУЗА, ЕГО ЛЮБОВЬ

Уже следующий за «Актрисой-Весной» альбом — «Черный пес — Петербург» будет мрачным и тяжелым. Шевчук как будто выписывал свое горе. В интервью он однажды

расскажет, что огромное количество его песен посвящено Эле, во многих стихах он отталкивается от фраз, записанных в ее дневнике и в письмах к нему.

И в интервью 2000-го года, и в 2011-м он неизменно будет повторять, что Эля — его любовь, его муза. «Это все», «Потолок», «Метель», «Когда ты была здесь» — все об Эльмире, все для нее.

ДАША

От трагедии он долго не мог оправиться. Лишь спустя четыре года Юрий Юлианович познакомился с актрисой Дарьей Юргенс, сыгравшей одну из главных ролей в «Брате-2» — ту самую лысую проститутку Мерилин.

С актрисой музыкант познакомился в театре, когда у нее заканчивались болезненные отношения с Евгением Дятловым.

Надо было брать себя в руки, жить и работать дальше. Частые задержки в театре вывели ее из состояния шока. Особенно этому поспособствовал новый интересный знакомый — музыкант Юрий Шевчук, в клипе которого «Черный пес Петербург» Даше предстояло сняться.

У Юргенс завязывались отношения с Шевчуком примерно тогда же, когда Дятлов вернулся в семью. Она как будто и простила своего Женю, и приняла обратно, но легендарный обаятельный музыкант явно перетягивал ее внимание на себя.

Роман стартовал на глазах у всей труппы театра. Влюбленные Дарья и Юрий много говорили о любви, планировали будущее, все казалось



Дарья Юргенс

таким волшебным...

Она рассказывала, что отношения с Шевчуком только в начале казались волшебными, а сам он — настоящим гением. Дашу он не спешил знакомить с Петей и мамми (он жил в пятикомнатной квартире со своей мамой и мамой Эльмиры), поэтому новую пассию водил в комнату в общежитии.

Шевчук признавался, что до Даши был потерянным, потерявшим смыслы. После встречи с ней впервые в нем зашевелились какие-то эмоции.

Скоро Дарья поняла, что беременна. Обрадовалась, сообщила ему, а тот не испытал никаких восторгов. Приказал ей бросать театр и сидеть дома с детьми, раз так.

Или делать аборт. Она выбрала второе. Пара рассталась, ни о чем не жалея.

ФЕДОР

Следующей пассией музыканта стала актриса Марьяна Полтева. Она забеременела в первые месяцы их романа. У пары родился маленький Федор. Скоро женщина получила возможность уехать из сумрачной России 90-х в упорядоченную Германию. Что она и сделала, забрав с собой сына.

Роман с Шевчуком она называет мимолетным, однако рассказывает о нем всегда с придыханием, как о главном событии в жизни. Результат скоротечной любви с легендарным музыкантом — Федор — всегда купался в ее нежности и обожаении. Шевчук рассказывал, что со вторым сыном общался мало.

КАТЯ И СПЛЕТНИ

В 2008-м у Юрия Юлиановича сорвалась фраза о том, что у него нет жены, но есть подружки. Тогда он впервые обронил имя Екатерины. Год спустя общественность судачила о романе Шевчука с Чулпан Хаматовой.

Якобы подружку Катю он выгнал, чтобы жить с Чулпан и дело это решенное. Ни Шевчук, ни Хаматова сплетен не подтверждали, всегда отзывались друг о друге с подчеркнутым уважением и говорили о дружбе.

В 2014-м в интервью Шевчук впервые сказал, что женат. Официально ли заключен брак с той самой Катей, которую он якобы «выгнал ради Чулпан», или мужчина так называет гражданский брак — до сих пор доподлинно неизвестно. Но именно с Катей он живет, выходит в свет и называет свою жизнь счастливой, а тыл — крепким.





МЕНЬШЕ СТРЕССА! Как жить спокойнее

Многие знают о негативном влиянии стресса на организм и все равно продолжают переживать по пустякам каждый день. Можно ли это остановить?

По статистике, около 70% взрослых людей на планете испытывают хронический стресс. Если вы в числе этих людей, пора брать ситуацию под контроль.

УТРО БЕЗ СПЕШКИ

Немало микродоз стресса мы получаем в утренние часы. Звонок будильника «выдергивает» вас из сна - это первая микродоза. Затем попытка поднять ребенка с кровати, который отказывается это делать, - вторая микродоза. Недовольство растет, муж возмущается: «Не с той ноги встала?» Это раздражает. Как тут радоваться началу нового дня?

Что делать? Если вы хотите начать день без стресса, смартфон на ночь уберите в другую комнату. Будильник желательно поставить на 10 минут раньше обычного времени. Когда он прозвенит, не торопитесь вставать. Полежите пару минут, подумайте о приятном. Настройтесь на продуктивный день.

Хорошая идея - сделать несколько упражнений на растяжку. Если позволяет погода, откройте окно и вдохните воздух, поприветствуйте солнце - йоги считают, что это помогает начинать день в приподнятом настроении.

ДОРОГА НА РАБОТУ

В переполненном вагоне метро или в автобусе сложно не нервничать: личное пространство нарушено, вокруг много людей, шумно, все торопится и толкаются. Автомобилистам тоже есть на что жаловаться. Стоять в пробке и

мучиться от бессилия, при этом опаздывая на встречу, - не самое приятное начало дня.

Что делать? По возможности старайтесь избегать часа пик. Как правило, он приходится на промежуток времени между 8:00 и 9:00 часами. Как вариант можно выходить на работу пораньше. Иногда получается договориться с начальством об индивидуальном графике. Если это невозможно, подумайте, как изменить ваш утренний маршрут. Например, до метро добирайтесь пешком, а не в автобусе. На автомобиле проезжайте не через центр города, по пробкам, а другим путем, пусть и более длинным.

Психологи рекомендуют посвящать время в пути мысленной медитации. Достаточно подумать о том, что приносит вам радость. Наденьте наушники и включите расслабляющую музыку, почитайте книгу в метро - поездка на работу получится не такой напря-

женной. Автомобилисты могут прослушать аудио-книгу или курс английского языка, и время в пробке не будет тянуться слишком медленно.

АВРАЛ В ОФИСЕ? БЕЗ ПАНИКИ!

Не успели вы войти в офис, как вам уже поручили 1001 задачу, соединили с партнерами фирмы и попросили задержаться после работы, чтобы обсудить какой-то проект. Настроение пропадает сразу, а уровень кортизола просто зашкаливает.

Что делать? Возможно, стоит подумать о расписании. Составляйте план задач на день, неделю, месяц, чтобы держать ситуацию под контролем и не хвататься за десять дел одновременно.

Обедать лучше вне стен рабочего кабинета, жуя бутерброд и печатая письма. Выйдите на улицу, разомнитесь, дойдите до ближайшего кафе и спокойно перекусите. Такая «перезагрузка» поможет снять напряжение.

Старайтесь закончить все дела в рабочее время, чтобы не стирать границы между офисом и домом. Исследования показывают: люди, которые продолжают трудиться и в личное время, чаще подвергаются стрессу.

НОЧНЫЕ ТРЕВОГИ НЕ ПОБЕСПОКОЯТ, ЕСЛИ...

Казалось бы, рабочий день позади, но вы продолжаете думать о предстоящих делах и планах, вместо того, чтобы спать. Поток мыслей мешает расслабиться и провалиться в сон. В результате утром вы чувствуете разбитость.

Что делать? Выключайте гаджеты или игнорируйте рабочие звонки в личное время. Сообщения в групповом чате от коллег могут подождать до завтра, лучше проведите вечер с близкими людьми, зарядитесь положительными эмоциями.


Бокал вина перед сном - не лучшая идея. Да, вы заснете быстрее, но алкоголь нарушает естественные фазы сна, поэтому сон будет беспокойным. Вместо вина лучше выпить на ночь чашечку травяного чая.

Если вы все равно ощущаете тревогу, вам помогут прогулка перед сном, успокаивающая музыка, чтение, йога. Найдите свой способ расслабления и обращайтесь к нему каждый раз, когда чувствуете напряжение.

5 СПОСОБОВ БЫСТРО РАССЛАБИТЬСЯ

- 1. Вдохнуть аромат.** Существуют запахи, которые действуют на наш мозг успокаивающе. К ним относятся запахи мяты, эвкалипта, лимона, лаванды. Купите эфирное масло и держите флакончик при себе.
- 2. Погладить кота.** Если вы давно хотели завести кота или щенка, вот еще одна причина это сделать: тактильный контакт с животными снижает уровень стресса.
- 3. Дышать полной грудью.** Напрягите все мускулы, вдохните воздух полной грудью и задержитесь в таком положении на 5 секунд. Затем следует резко выдохнуть воздух и расслабить все мышцы. Волнение отступит.
- 4. Перекусить.** Некоторые продукты быстро избавят вас от стресса. Например, шоколад, апельсины, бананы и орехи.
- 5. Засмеяться.** Так можно обмануть мозг: он решит, что у вас хорошее настроение, и перестанет посылать сигналы о стрессе.

Ваш любимый сканворд

									...на труд и ...на отдых	Обирает женщин	Прозрач- ная бумага	
Всякий прибор		Садовые ножницы	Лошадь- ста- рушка	"Ули- ца..." детское шоу		Парус в старину		Кухонная печь				
Косуля		Вид премии	Сорт кофе	Шерстя- ная пряжа					Непо- слушный завиток		Мера дачного участка	
						Скопле- ние на трассе		Может, полу- чится!				
Бублик по форме				Лечеб- ная трава				Кочан капусты				
Кулан					Буйство на море	На голове страи- теля		Поход за дичью				
				В него вдевают нитку				Вчераш- няя ро- женница	Темноко- жий раньше	Решетка для вьюнов	Заговор, мятеж	
Недост- роенный дом	Испан- ский полдень						Поэт Саму- ил...					
Бес- смыс- ленность	Водные аттрак- ционы	"Родст- венница" ивы	Быстро- та в беге	Писатель ...Уайльд					Женские туфли		Раек в театре	
							Испан- ское де- sertное вино					
	Славяне на Бал- канах		Подзем- ный штаб	Бельевая ткань								
								...мас- тера боится				
	Основал Армию спасе- ния							"Король" птичьего царства				
								Сосуд для вина				
Изо- бранная одежда	Ди-джей Ксения...		Голубь					Деньги за проезд		Шот- ланд- ская овчарка		Дон Кихот и Санчо...
	Святой ...Саров- ский											
					"...мата- та"	И Алфе- рова, и Родина	Паркет- ное дерево		Очища- ющая глина		Положе- ние в теннисе	
	Шутник		Танец ...-вуи			"Растя- па" на жаргоне						
					Субма- рина Немо							
	Земно- водное		Нака- зание				Машна					



АКВАТОРИЯ ЛЮБВИ

Скорый поезд набирал обороты. Тесный плацкартный вагон вызывал двоякую ассоциацию: то казался некой ночлежкой, приютом для бездомных, волей судьбы собранных в одном месте людей, и в то же время напоминал большую семью, объединенную одной дорогой.

НОЧНОЙ РАЗГОВОР

Вагон представлял собой тихую гавань, где можно погрузиться в воспоминания и спокойно разобраться в собственных переживаниях. Или неожиданно поведать совершенно незнакомому человеку все свои заботы и проблемы, не переживая, что тебя осудят. «Да, забываемая атмосфера пути завораживает и притягивает», - так думала я, возвращаясь из командировки.

МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ

Моя полка оказалась верхней. Внизу, по обе стороны небольшого столика, расположились девушки, перед каждой был открыт ноутбук. «Мне бы такой тоже не мешало прикупить», - подумала я и потянулась, доставая матрас с третьей полки, чтобы устроиться на второй. Но, неожиданно выскользнув из рук, он упал, накрыв мою соседку. Обомлев от ужаса, я стала извиняться за свою неуклюжесть, понимая, какой шок испытала бедная девушка, занятая раскладыванием пасьянса. Представляете, сидите вы себе, что-то увлеченно делая, и

вдруг на вас, ни с того ни с сего, словно пыльный мешок, обрушивается нечто тяжелое. Ох, и крику бы было! Но, к моему счастью, все обошлось тихо-мирно. «Да ничего страшного», - невозмутимо ответила девушка. И как ни в чём не бывало опять принялась за карты. Закончив игру, она закрыла ноутбук и, о чём-то задумавшись, посмотрела на меня. «Ради Бога, ещё раз простите, - опять принялась извиняться я. - А то всю дорогу буду об этом думать». «Да вам что больше думать не о чём?» - удивилась моя попутчица, и вместо гнева я увидела в её глазах искренность и неподдельное дружелюбие.

Поезд размеренно постукивал колёсами, кто-то уже похрапывал на своём законном месте. За окном вагона неумолимо сгущались сумерки. Вдохнув, я хотела уже было забраться на злополучную верхотуру, как услышала: «Потерпите, я скоро выйду, и вы займете моё место». «Да, и мне недолго ехать уже, - обрадовалась я вероятной землячке. - А вы домой едете?» «Нет, я живу в Томске. Вот, взяла отпуск, решила навестить друзей». Мы разговорились, и вскоре

уже перешли на «ты». Моя попутчица узнала, кем я работаю и ее вдруг «прорвало». Она решила без утайки поведать мне пусть не всю, но большую часть своей непростой тридцатитрёхлетней жизни. Девушка разрешила напечатать её историю, но попросила изменить имя. Так что, назовём мою новую знакомую Мариной.

«А вообще-то, у меня не отпуск, - неожиданно признаётся Марина. - Просто я уволилась с работы. Я была главным бухгалтером в одной престижной фирме, но вдруг мне всё надоело, и я написала заявление на увольнение. Никто не понял моего поступка. Как так? Везде почёт и уважение, да и зарплата достойная. А мне, понимаешь, за шесть лет всё уже вот где встало, - Марина провела рукой по горлу.

Тяжело вздохнув, Марина вопрошающе посмотрела на меня. Я не знала, что ей ответить. Мои глаза уже закрывались, безумно хотелось спать, но Марина опять заговорила. И я продолжала слушать, пытаюсь вникнуть в её проблемы, тем самым заглаживая перед ней и свою вину и понимая, что человеку нужно вот так элементарно выговориться, чтобы всё встало на свои места.

Между тем Марина доверительно продолжила разговор: «Муж меня понял и сказал: «Езжай, отдохни». Он у меня хороший, мы вместе уже восемь лет и у нас полное согласие». «А дети у вас есть?» «Нет, мы пока живём для себя: понимаешь, нужна квартира, машина, путешествия».

В вагоне уже давно погас свет, а мы всё говорили. «А знаешь, - вдруг совсем разоткровенничалась Марина, - я ведь не к друзьям еду. У меня встреча с бывшим одноклассником. Он живёт в Казахстане, мы общаемся уже два года, это пятое наше свидание».

МАРИНКА С СОСЕДНЕГО ДВОРА

Она всегда слыла в классе заводилой, общественницей, считалась самой красивой девочкой. Мальчишки за ней ходили гурьбой. Это были и одноклассники, и ребята из музыкальной школы, где она училась по классу фортепиано. За яркой и общительной девочкой каждый норовил ухлестнуть. Учился вместе с Мариной и один озорной мальчишка по имени Колька, с которым она постоянно ругалась. «Колька был мальчишкой непривлекательным внешне, но уже тогда мне запомнилось его неординарное мышление, - вспоминает Марина. - Ну, к примеру. «Вот все говорят, что курица несётся, а куда она несётся?» - задавал он вопрос

учительнице. И так каждый раз что-нибудь да придумает эдакое». А ещё любимым занятием этого мальчика было выслеживать свою одноклассницу. Все пацаны уже знали о его симпатии и говорили: «Сегодня Маринка играет вон в том дворе, пойдём туда». И мальчишки пулей летели в «тот двор», чтобы хоть чем-то насолить Маринке. Недаром говорят, что в школе мальчишки дёргали за косички только тех девочек, которые нравились, и зачастую обижали их. Вот и пойми потом эту детскую влюбленность. Но тогда Маринка не знала, что Колька был в неё влюблен по уши. И когда её провожал до дома какой-нибудь новый воздыхатель из музыкальной школы, он с мальчишками всегда дожидался, когда ухажёр будет возвращаться обратно, чтобы отомстить ему.

Марина давно привыкла к всеобщему вниманию. Она вообще была ребенком, у которой никогда ни в чём не было отказа. Марина росла в благополучной семье, и у неё всегда всё было самое лучшее. Родители занимали высокие должности и денег они не считали никогда. «Идём мы с братом по рынку, и на какую вещь я ткну пальцем, ту он мне и покупает, - рассказывает моя собеседница. - Но всё рухнуло в одночасье. Однажды я с семьей ехала на машине, и вдруг случилась страшная авария. Мы чудом остались живы. Моё красивое личико немного изуродовалось. Все мальчишки от меня сразу отвернулись. Я изменилась внешне, но не внутренне. Я старалась не обращать на это внимания. Усердно училась, и

продолжала быть заводилой», - рассказывает Марина, показывая мне шрамы на лице.

Но беда одна не ходит. Вскоре родителям Марины пришлось уехать в Томск к родственникам. «Мы нищие, - сказала как-то мать. - Самые что ни на есть нищие». Это был год дефолта. Денег элементарно не было даже на хлеб. Помогали родственники и знакомые. Так началась жизнь с чистого листа в холодной Сибири. Марина отучилась в колледже, и её по великому благу устроили работать сначала в киоск продавцом, потом в магазин. Сильная духом, девушка успевала ещё и учиться. Получила высшее образование, добилась престижной работы и уважения.

ODNOKLASSNIKI.RU

Да, человек такое существо, что везде выживет и приспособится к любым, пусть даже неблагоприятным условиям существования. И хотя семья Марины перебивалась с копейки на копейку, они не пропали. А вскоре Маришка влюбилась. Однажды в магазине, где она работала, она увидела настоящего красавца. Тот устроился на работу продавцом в отдел по продаже пива. Молодой человек был не просто симпатичный или смазливый, а красивый, и девушка тут же потеряла голову. Это была любовь с первого взгляда.

Роман завязался стремительно, молодой человек очень красиво за ней ухаживал. Марине тогда было девятнадцать лет, её избраннику тридцать два. Родители отговаривали дочь от таких отношений, но

любовь и красота ослепляли девушку. Новоиспеченная семья стала жить на съёмной квартире. Родители Марины смирились, купили молодым мебель, сами и за квартиру платили.

Вначале всё было хорошо. Но вскоре Марина заметила, что её любимый пристрастился к спиртному: стал пить, но так, чтобы она не видела. И однажды женошка все же попала под пьяную руку любимого мужа и в ходе ссоры едва не была задушена. Тогда Марина ушла жить к родителям. Когда пришла за вещами, благоверный просто спустил её с лестницы, осыпав отборными матами. Вот и вся любовь. Марина очень тяжело переживала разрыв. Всегда трудно смириться с тем фактом, что бутылка становится дороже любимого человека. Но такова правда жизни.

Своего нынешнего мужа Марина скорей всего не любила никогда. «Мы очень хорошо понимаем друг друга, всегда во всём советуемся, - говорит моя собеседница. - Он очень хороший и умный». Я чувствую, что Марина как бы оправдывает себя в собственных глазах. Иначе, зачем она завела себе любовника? Едет к нему, сама платит за гостиницу почти две тысячи в сутки. Для чего?

Наверное, за всё в этой жизни надо расплачиваться. И Марина теперь платит за некогда непонятную любовь того маленького мальчика, который теперь «несётся» к ней из другой страны, чтобы хотя бы на две недели, но быть рядом. «Мы встретились благодаря сайту «Одноклассники», - говорит Марина. - Сначала всем классом. А когда я увидела Колю уже взрослым мужчиной, то сразу и не узнала. Тогда мы проговорили всю ночь, и я удивилась, отчего не замечала его раньше».

«А почему бы тебе не развестись и не жить с Николаем? Ведь он не женат?» - спрашиваю Марину. «Нет, не женат. Но мы поняли, что не сможем жить вместе, да и так проще для всех. В первое время хотели, но потом решили всё оставить так, как есть».

Я слушаю свою новую знакомую и нисколько её не осуждаю. И всё же ломаю голову: «Что же это? Любовь? Романтика? Тайна?» Между тем поезд подходит к заветной станции. Спускаясь со ступенек, я мельком замечаю ничем не примечательного худощавого мужчину в очках, его счастливый взгляд выматривает кого-то за моим плечом. Я оглянулась и увидела ответную улыбку Марины. И я сразу всё поняла: это только их город, их вокзал для двоих. Их выбор, их акватория любви.





ПОРЯДОК РАЗ И НАВСЕГДА

Многие родители согласятся с тем, что хаос в детской комнате действует на нервы. Как научить малышек убирать игрушки, если они категорически отказываются это делать?

Моим сыновьям 3,5 года и 5 лет. Каждый раз, когда к нам приходят гости, они удивляются - а живут ли в этой квартире дети? Всех шокирует порядок в гостиной и детской. У меня нет волшебной палочки, и к такому результату я шла долго.

В одной книжке я прочитала, что чистоплотность прививается до трех лет. Поэтому еще во время беременности первенцем решила, что буду учить его убирать за собой. Конечно, для ребенка главное - личный пример. Так что мне пришлось следить за собой: никаких колготок на стуле и халатов на кровати. Как только Даня научился ходить, мы стали вместе убирать игрушки. Кубики не достаю, пока не убрали машинки. Разбросал пирамидку - сначала собери, а потом мы пойдем гулять. Даня капризничал, устраивал истерики. Честно скажу, что через полгода мне надоело: моя педантичность трепала мне и сыну нервы, а привычка к порядку все не появлялась... Тогда я подумала, что у нас просто слишком много игру-

шек. Я разделила их на три части, две сложила в коробки и убрала в кладовку, а третью расставила на стеллаже в детской. Примерно раз в две недели я заменяла игрушки на стеллаже теми, что были в коробках. Дане действительно стало легче поддерживать порядок. Эта тактика работала примерно до его двухлетия. А потом он уже помнил про все свои игрушки и капризничал, требуя экскаватор или робота, которых не находил в комнате.



И у нас снова поселился хаос.

Я решила попробовать другой метод: не уберешь - отдам игрушку какому-нибудь Пете или выброшу. Сначала Даня мне не поверил. Но когда не обнаружил набор любимых монстров, обычно разбросанных по полу, испугался всерьез и сам убрал другие игрушки. Впрочем, порядок сохранялся ненадолго. Конечно, было жаль выбрасывать самолет, который мне обошелся в круглую сумму, а когда дело дошло до железной дороги, я и вовсе расстрелялась. Прочувствовал мою слабость, Даниил перестал реагировать на угрозы. Как и засыпать по ночам. Из-за нарушения сна я обратилась к неврологу и детскому психологу, от них узнала, что тактика угроз ломает детскую психику. Ребенок не может заранее предвидеть, в каких случаях игрушки выбросят, а в каких нет, и испытывает эмоциональное напряжение, которое отражается на его здоровье. Мы пропили курс успокоительных, и я дала себе слово больше не экспериментировать: нервная система сына дороже порядка.

Но когда родился Владик, я поняла, что двойного бардака не выдержу. Если я не могу контролировать процесс разбрасывания игрушек, то могу сделать процесс уборки более понятным и легким - решила я и стала составлять план системы хранения игрушек.

Полка над кроватью для коллекции моделей машинок Даниила.

Три больших пластиковых контейнера на колесиках: для железной дороги, лего, коллекции фигурок животных.

Корзина на полу для игрушек Влада (поиграл - сам побросал все в нее).

Стеллаж для детских энциклопедий и больших игрушек типа экскаваторов и автобусов.

Корманы на стене для небольших мягких игрушек.

Контейнер для мелочовки типа игрушек из киндеров убирается на антресоли и достается редко и по требованию.

Могу сказать, что это единственный метод, который действительно работает. Во-первых, детям понятно, что и где должно лежать (если ребенок маленький - можно наклеить картинки с подсказками). Во-вторых, процесс сортировки доставляет им удовольствие. В-третьих, при продуманной системе хранения уборка дается детям легче и не требует помощи взрослого. Они теперь сами меня поправляют: «Мам, ты положила солдатика в контейнер с лего, а он ведь из другого набора. Не переживай, я уже сам положил его на место».

Светлана Власова.

Находчивый ребенок

Мой младший сын недавно пошел в детский сад. Мы с мужем переживали, что Андрюша не будет полноценно питаться в садике - он у нас капризуля в плане еды. Каждый вечер расспрашивали его, что им давали на обед, что он ел. Сын подробно рассказывал о еде, даже не забывал про салат и гарнир. Мы удивлялись - какой молодец, все помнит! А недавно я обнаружила в карманах Андрюшки... остатки еды - кусочек котлеты и немного пюре. Оказывается, сын, чтобы не забыть, чем его кормили, прятал часть порции в куртку или джинсы. Цитирую его слова: «Мама, нам дают много еды! Я не забываю! А так в карман положил, пальцами пощупал и вспомнил». Логично, не поспоришь...

Виктория Кайнова.

Маленький защитник

У моей дочери сейчас переходный возраст, и она впервые влюбилась. На прошлой неделе она поругалась со своим парнем из-за какого-то пустяка, расстроилась, даже заплакала. Наш младшенький Сережа (6 лет), когда увидел сестру в слезах, стал ее успокаивать: «Не плачь, я скажу твоему парню, чтобы он больше не обижал тебя». Я была очень удивлена его словами.



Потом влюбленные помирились, все забыли об этом случае, кроме... моего младшего сына. И вот сидят голубки у нас на кухне, пьют чай. В кухню заходит Сережа и бросается с кулаками на ошалевшего от неожиданности гостя: «Ты мою сестру обидел, получай!» Наш маленький герой! Мне кажется, он будет оберегать старшую сестру, когда подрастет.

Мария.



Каждый красив по-своему

Я никогда не делила людей на красивых и некрасивых. И меня искренне удивляет, когда я слышу разговоры своих сверстников: «Смотри, какой чудик! Кудрявый, как баран!» или «Ну и ну, это не девушка, а гном!» А я люблю низких людей, ведь их хочется оберегать и обнимать. Мне нравятся и высокие люди, потому что их заметно. Пухленькие мне нравятся, потому что они теплые и уютные. Худых я люблю за то, что они легкие и часто бывают гиб-

кими. А еще я постараюсь внушить своим детям мысль, что наши недостатки делают нас по-своему красивыми и непохожими на других. Ведь уникальность каждого человека заключается именно в пухлых щечках, длинных пальцах, веснушках или щербинке между зубов. Стесняться своей индивидуальности - это неправильно! Нужно принять ее, только в таком случае возможна гармония с самим собой.

Ольга Семенова.

Ох уж эти бабушки!

Отношусь с уважением к пожилым людям, но иногда они ведут себя как дети - наивные и забавные. Например, бабулю моей лучшей подруги однажды не пропустили на таможене, потому что она вклеила в паспорт новое фото. Она скандалила и ругалась с сотрудниками таможи и была очень возмущена: «Мне не понравилось, как я выгляжу на этом фото! Вот я и вклеила другое, где я моложе. Что тут непонятного?»

А моя бабушка недавно тоже отличилась. Я с мамой по скайпу разговаривала, и в этот момент зашла в комнату бабушка. Смотрит на эк-

ран и спрашивает: «Это когда ты ее снимала? Она тут молодая, красивая». Мама с экрана смеется и говорит, что она сейчас такая. Бабушка не поверила и решила, что это розыгрыш.

А потом еще долго обижалась на меня! Мол, зачем обманываю. Это было забавно.

К чему я все это рассказываю? Давайте любить пожилых людей, дарить им тепло и поддержку не смотря ни на что! Да, пусть они забавные и не понимают современных технологий, но какая разница? Берегите своих близких!

Дарья Юсупова.

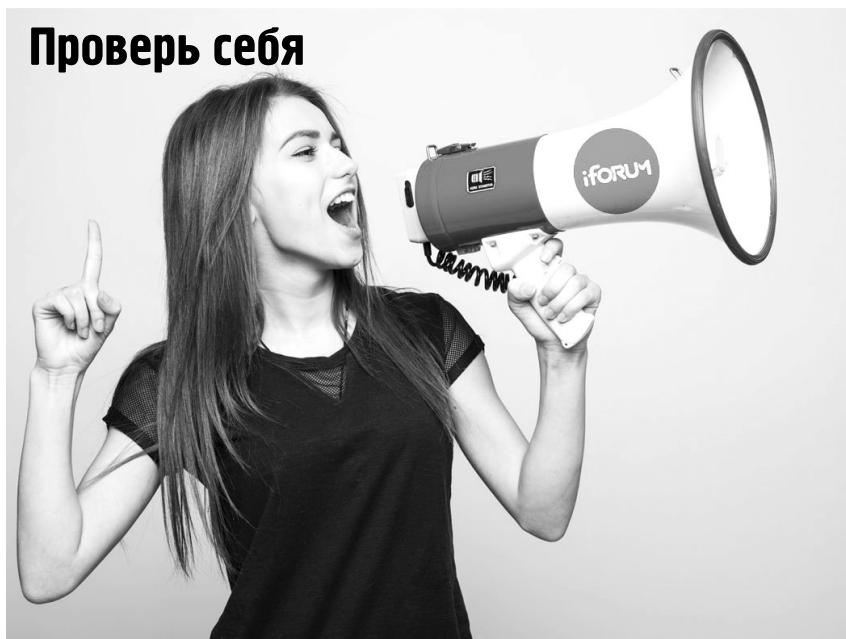
От чистого сердца

Я часто слышу разговоры о том, что «в наше время люди злые», «каждый сам за себя», «человек человеку волк» и т.д. Но это неправда: добро повсюду, важно уметь разглядеть его! Например, на прошлой неделе я была в поликлинике и у меня оторвалась петелька от пуховика. Я уже приготовилась к недовольным комментариям гардеробщицы, но женщина только тихо вздохнула и взяла пуховик. Когда я вернулась за одеждой, уви-

дела, что петелька на месте - гардеробщица пришила. Я сразу поблагодарила за шоколадкой, чтобы поблагодарить ее. А в другой раз я торопилась на работу и только в автобусе поняла, что забыла кошелек дома... Незнакомый мужчина, заметив мою растерянность, быстро подошел к кондуктору и купил два билета - себе и мне. Я не знала, куда деваться от смущения, но была очень благодарна этому человеку.

Анна Иванова.

Проверь себя



ВАШ ДЕВИЗ ПО ЖИЗНИ

Отношение человека к жизни и его мировоззрение порой можно выразить всего в одной фразе. Какую бы назвали вы?

Некотрые емкие выражения могут претендовать на жизненное кредо. Есть ли у вас собственный девиз? Скорее всего, да, просто вы о нем еще не подозреваете. Узнать себя лучше поможет тест.

1. Какое время года вы любите больше всего?

А. Зима: долгие вечера располагают к размышлениям.

Б. Конечно, лето! Жаль, что оно так быстротечно.

В. Осень. И почему кто-то считает ее унылой порой?

Г. Весна, потому что все расцветает!

2. Как вы относитесь к расставаниям?

А. Пытаюсь всячески их избежать, работаю над отношениями.

Б. Никак! Впереди меня определенно ждет что-то лучше.

В. Философски. Значит, так надо.

Г. А может, это еще не расставание? Надежда умирает последней.

3. Что может поднять вам настроение?

А. Ощущение, что я достигла очередной своей цели.

Б. Самые простые вещи - вкусный чай, любимая книга, друзья.

В. Хорошая новость, я их коллекционирую.

Г. Что-нибудь необычное - рискованное мероприятие или незапланированная встреча.

4. Вы договорились о встрече, но человек сильно опаздывает. Ваша реакция?

А. Я буду недовольна. Я ценю свое время!

Б. Пожалуй, не буду его ждать. У меня всегда так много дел...

В. Закажу еще одну чашечку чая, пока жду. Бывает!

Г. О, за это время я как раз успею добежать до банка, чтобы решить несколько вопросов.

5. Вам делают выгодное, но очень рискованное предложение. Согласитесь?

А. Да. Уверена, я со всем разберусь, все изучу, сверю.

Б. Сначала соглашусь. Потом, правда, подумаю, правильно ли сделала...

В. Соглашусь, но не сразу. Мне нужно время, чтобы все взвесить.

Г. Конечно! Обожаю риск!

6. Работа перестала приносить вам удовольствие. Как поступите?

А. Постараюсь все же найти положительные стороны в ней.

Б. Буду искать удовольствие в чем-то другом.

В. Найду другую работу. Разве это проблема?

Г. Пойду к начальству и попрошу перевести меня на другую должность.

7. Как вы считаете, что больше всего в вас ценят друзья?

А. Преданность, верность, умение держать слово.

Б. Легкость, общительность, умение дружить.

В. Оптимизм, легкий характер, умение поддержать.

Г. Неординарность, ум, умение принимать нестандартные решения.

8. Какой отдых вы предпочтете?

А. Пассивный, чтобы набраться сил. Желательно в жарких странах.

Б. Люблю узнавать что-то новое, ездить на экскурсии, в интересные города.

В. Предпочитаю чередовать пляжный и городской отдых.

Г. Интересный, незабываемый - спуск на байдарках или поход в горы, например.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

«Терпение и труд все перетрут»

Вы целеустремленный человек, который привык достигать целей собственным трудом. У таких людей зачастую неплохое финансовое положение, ведь они ценят деньги и умеют их зарабатывать. Проблема лишь в том, что вы совсем не умеете отдыхать. А это необходимо, чтобы набираться сил для новых проектов.

Большинство Б

«Живи настоящим»

Вы предпочитаете не вспоминать прошлое и не заглядывать в будущее.

Не умеете смотреть вперед, живете одним днем, не строите планов. А иногда все же стоит это делать. Что касается настоящего, вы действительно наслаждаетесь им. Проживаете каждое мгновение, цените жизнь и людей, которые вас окружают.

Большинство В

«Что ни делается - все к лучшему»

По своему характеру вы прирожденный оптимист. Вы умеете находить выход из сложных ситуаций, еще и другим помогаете. Со стороны может показаться, что ничего плохого с вами вообще не происходит. И в этом заключен подвод-

ный камень! Иногда все же стоит проживать некоторые моменты - плакать, расстраиваться.

Большинство Г

«Никогда не говори никогда»

Вы не любите обыденность и повседневность. Можете быстро заскучать, если не происходит никаких изменений. Обожаете риск, экстрим. Даже в личных отношениях вам важно все время быть «на волне», испытывать страсть. Для окружающих вы крайне интересный человек, но вам самим желательно научиться получать эмоции не только из экстраординарных событий.

В представлении многих мамочка в декрете похожа на беспомощную жертву, которой личный бюджет недоступен. Однако на деле многие молодые родительницы зарабатывают не хуже бизнесменов!

Для заработка в декрете нужно два обязательных условия. Первое - желание, которое не угаснет после первых возможных неудач. Второе - свободное время. Заранее определите, насколько график сна и бодрствования малыша позволит вам выполнять дополнительные функции.

МАМА С ТЫСЯЧАМИ ПОДПИСЧИКОВ

«Инстаграм», «ВКонтакте», «Фейсбук» и другие виртуальные площадки позволяют ежемесячно получать доход, куда больше среднестатистической зарплаты.

Главное - придумать, о чем именно вы можете рассказывать людям. Например, вы хорошо ориентируетесь в детском питании, пробуете с малышом что-то новое и готовы этим поделиться. Или же неустанно пополняете гардероб ребенка и знаете лучшие места для покупок.

За что же вы в этом случае получаете деньги? За рекламу! Чем больше подписчиков у вас, тем больше вероятность, что вы заинтересуете рекламодателя. Он может платить вам за размещение информации о его товаре или предложить бартер: вам - бесплатный товар, а вы - пару лестных строк о нем.

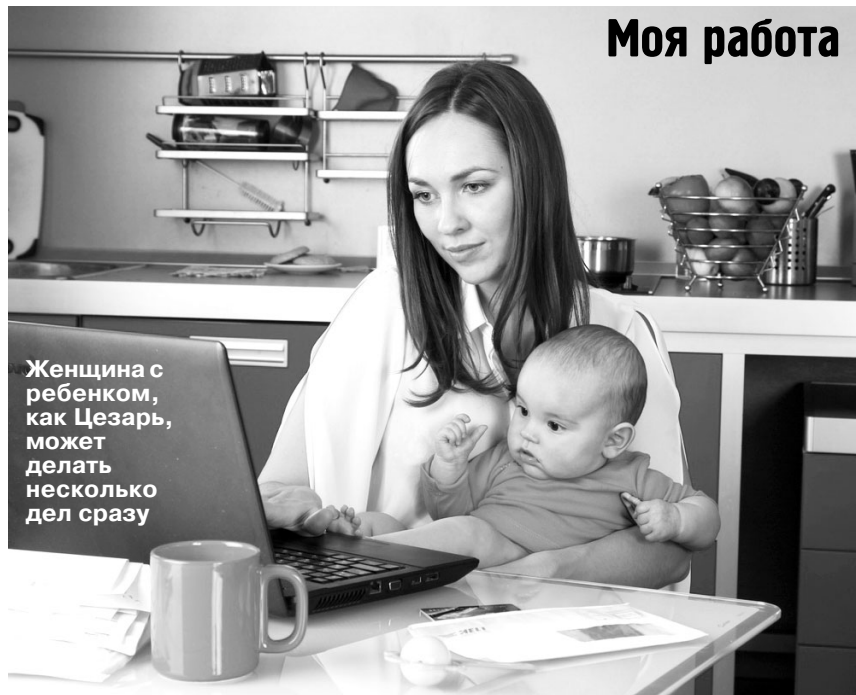
Еще одна многообещающая площадка - Youtube. Здесь можно встретить множество мамочек-блогеров, которые готовы поделиться своим опытом. Некоторые сажают у руля собственных детей - например, снимают ролики-обзоры на купленные игрушки. Включаешь видео, а там милая девочка, которая показывает свою очередную куклу Барби и рассказывает, чем она лучше предыдущей.

Размер заработка: стоимость размещения рекламы варьируется от 25 лари до бесконечности. Блогеры с миллионной аудиторией зарабатывают гораздо больше.

«КАКАЯ ЛАПЧКА!»

Родителям детей, при виде которых окружающие восклицают: «Какая лапочка!», повезло. Они могут вместе отправиться на всевозможные кастинги. Там профессионалы сделают из детей фотомоделей или придумают что-то еще более интересное.

Некоторые детки с малых лет



Женщина с ребенком, как Цезарь, может делать несколько дел сразу

КАК ЗАРАБОТАТЬ В ДЕКРЕТЕ

начинают сниматься в фильмах, сериалах, рекламе. Другие красуются в каталогах одежды или на рекламных щитах. В зависимости от того, где окажется ваш малыш, вы получите ту или иную прибыль. Но ребенку придется работать как взрослому. Его это может, как минимум, утомить.

Размер заработка: за съемку в массовке заплатят не более 50 лари, более серьезные съемки предполагают повышение заработка. Чтобы заработать на этом еще больше, придется постараться.

УЧАСТВУЮ И ВЫИГРЫВАЮ!

Вы можете попробовать себя в различных шуточных соревнованиях. Ищите те, где затрагиваются ваши родительские интересы. Например, это может быть розыгрыш подгузников или детского питания, развивающих ковриков, игрушек или одежды.

Если есть время, подпишитесь на аккаунты интернет-магазинов в социальных сетях и станьте участником бесплатных конкурсов. Часто там просят отличиться - создать интересный слоган или нарисовать рисунок. Вам поможет ребенок и проявит свои таланты.

Размер заработка: заработок в данном случае выражается в эквиваленте выигранных призов.

ОТВЕТИТЬ НА ВСЕ

Категория «мамы» очень интересна производителям детской

продукции. Выпустили они, к примеру, новый тип подгузников, и нужно протестировать и понять, насколько он актуален. Тут-то и приходят на помощь мамы. Им отправляют специальные тестовые варианты, которые те используют в течение некоторого времени. После этого приходит черед отвечать на вопросы: понравился ли, что хотели бы изменить. Есть и более простые варианты - тесты-опросники в Интернете. Все, что вам требуется, - это онлайн отвечать на вопросы.

ВСПОМНИТЬ О ХОББИ

Наверняка до беременности и родов у вас были занятия, которым вы любили посвящать свободное время. Но у современного человека его, как правило, мало, а потому хобби приходилось откладывать на потом. Так вот, «потом» настало! Во время дневного сна малыша вы можете заниматься вязанием, вышиванием, лепкой, рисованием и прочими приятными вещами. Подумайте, как можно заработать на своем хобби. Начинать всегда с друзей и знакомых. Например, любовно связанную кофточку можно подарить подруге. А преподнося подарок, скажите: «Было бы неплохо, если бы ты рассказала о моем умении своим знакомым».

Размер заработка: сначала он будет весьма скромным, но если вы сумеете раскрутить свою идею, то получите бизнес с высокими доходами.



(Продолжение. Начало в 16).

К ней тут же присоединились еще две. Они хихикали и толкали друг друга в бок под лучами включенного по сему случаю прожектора. И очень скоро отовсюду стали появляться девушки. Те, что покрупнее, были в просторных ночных рубашках из хлопка, поскольку явно стеснялись появляться на людях в neglige. Ранее капитан сказал, что желающие могут остаться в своих спальнях, однако жара была настолько удушающей, что капитан не сомневался: большинство невест предпочтут духоте кают ласковый морской ветерок, пробивающийся сквозь неподвижный воздух на палубе. Так оно и вышло. Девушки все шли и шли, весело болтая или выражая недовольство, обнаружив, что им негде разложить постель. Их фигура, рост, прическа и манера поведения служили еще одним подтверждением бесконечного разнообразия представительниц женского пола.

За ними должны были присматривать морские пехотинцы. Как ни странно, но это был один из тех редких случаев, когда мужчины не стали возражать против внеочередного дежурства. Хайфилд наблюдал за морпехами, рассредоточившимися по палубе. Их обычно непроницаемые лица светились улыбками, они смеялись и шутили с женщинами по поводу столь немислимого поворота событий.

– Какого черта? – бормотал себе под нос Хайфилд, чувствуя, как у него самого невольно приподнимаются уголки губ. – Какого черта?

В сопровождении Добсона появилась офицер из женской вспомогательной службы.

– Ну что, все собрались? – спросил Хайфилд.

– Полагаю, что так, капитан. Но нельзя ли поместить хоть кого-то поближе к самолетам? Боюсь, что всем просто не хватит места. Ведь нашим парням надо совершать обход периметра, а девушкам – иметь возможность вытянуть ноги...

– Нет, – отрезал Хайфилд. – Пусть держатся от самолетов подальше.

Добсон слегка замялся, словно в ожидании объяснений. И, не получив их, раздраженно отправил женщину-офицера разбираться с двумя невестами, поссо-

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

рившимися из-за простыни. Хайфилд не сомневался, тот непременно скажет остальным, что все это, возможно, из-за Харта, а история с «Индомитеблом» заставила капитана идти на неоправданный риск. Пусть думает что хочет, решил для себя Хайфилд.

Последняя невеста появилась на палубе уже около десяти часов вечера, после чего все каюты тщательно прочесали, дабы удостовериться, что больше никого не будет. Хайфилд встал перед женщинами, освещенными неверным светом прожекторов, и знаком велел им замолчать. Толпа постепенно успокоилась, и он слышал только отдаленный шум двигателя да глухой рокот волн внизу.

– Я собирался ознакомить вас с новыми правилами, – произнес капитан, переминаясь с ноги на ногу. Он внимательно оглядел морских пехотинцев, выстроившихся в ряд слева от него.

– Кое-что прояснить насчет сегодняшнего вечера. Но решил, что слишком жарко для длинных разговоров. И если у вас не хватит здравого смысла не свалиться за борт, то это будет только пустая трата слов. Поэтому единственное, чего я хочу просить, – не отвлекать мужчин от работы. И очень надеюсь, что здесь вам будет спаться гораздо лучше.

Его слова были встречены оживленными возгласами и взрывом аплодисментов. Он видел кругом благодарные лица, и в его душе родилось неведомое доселе чувство. Его рот невольно растянулся в улыбке.

– Обеспечьте, чтобы, кроме морских пехотинцев, здесь не было других членов экипажа, – обратился он к Добсону.

И, забыв на волне приподнятого настроения о боли в ноге, бодро прошествовал в свою каюту.

Эта ночь, как уже гораздо позже поняла Фрэнсис, стала кульминацией плавания. И не только для нее, но и для абсолютного большинства. Возможно, небывалый душевный подъем объяснялся возможностью собраться вместе, а еще ощущением свободы и сладкой вольницы бескрайнего моря и звездного неба после долгих дней давящей жары и плохого настроения. Открытая палуба на короткое время сделала их равными, лишив возможности разбиться на группировки – явление сколь неприятное, столь и типичное для большого скопления женщин.

Эвис, игнорировавшая Фрэнсис всю прошлую неделю, потратила несколько часов, чтобы, пользуясь своим новым статусом дамы в интересном положении, подружиться с окружающими ее девушками. Маргарет – поначалу она немного волновалась из-за Мод Гонн, но сразу успокоилась, когда Фрэнсис, воспользовавшись этим предложением, проскользнула в каюту и обнаружила, что собака безмятежно спит, – отключилась уже минут через двадцать после того, как все улеглись. Облеченная в тонкую мужскую рубашку, она мирно похрапывала на левом боку, положив живот на подушку Фрэнсис.

Фрэнсис было приятно это видеть: она искренне жалела Маргарет – неуклюжую и распухшую, ужасно мучавшуюся от жары и беспокойно ворочавшуюся с боку на бок на узкой койке, чтобы найти удобное положение.

Поначалу Фрэнсис чувствовала себя немного неловко в купальнике, но, увидев вокруг обнаженные конечности и выставленные напоказ оголенные талии женщин всех мастей и размеров – некоторые демонстрировали новомодные минималистские бикини, – поняла, что подобная стыдливость просто нелепа. А когда морские пехотинцы оправились от первоначального шока при виде тех, кого им предстояло охранять, они тоже потеряли интерес к происходящему. Одни уже играли в карты на деревянных ящиках возле мостика, другие мирно болтали, не обращая никакого внимания на плетительные женские формы за их спиной.

Интересно, а их действительно это не волнует? – подумала Фрэнсис. Способен ли хоть один мужчина оставаться бесстрастным при таком обилии обнаженной женской плоти? Но, как ни старалась, она не смогла найти ни единого подтверждения своим сомнениям. Наконец она позволила себе отбросить простыню и устроиться полужеле, чтобы подставить ветру как можно большую поверхность тела. И когда все-таки увидела, как один из мужчин – в полной тропической экипировке – тоскливо посмотрел в их направлении, то обнаружила, что в его взгляде таится вовсе не возмездие, а самая натуральная зависть.

После полуночи она, должно быть, ненадолго задремала. Большинство девушек уже спали без задних ног. Несмотря на романтическую обстановку, при других обстоятельствах определенно не позволившую бы им уснуть, несколько бессонных ночей накануне все же сыграли свою решающую роль. Но она ничего не могла с собой поделать: ей было страшно неуютно среди такого количества людей. Наконец она сдалась и снова приняла сидячее положение, решив, что будет просто наслаждаться возможностью дышать свежим воздухом на законных основаниях. Накинув на плечи простыню, она осторожно пробралась к краю палубы, чтобы посмотреть на пенный след корабля в океане. В конце концов она сумела найти свободное место подальше от других и теперь сидела, бездумно глядя вдаль.

– У вас все в порядке? – раздался рядом тихий – слышный только ей одной – голос.

Морской пехотинец находился в нескольких футах от нее, он старательно смотрел прямо перед собой.

– У меня все прекрасно, – прошептала она.

Она тоже не отрывала глаз от моря, словно они оба договорились делать вид, будто не общаются.

Он остался стоять рядом с ней. Она остро ощущала неподвижность его слег-

ка расставленных ног, готовых противостоять внезапной волне.

– Вам ведь нравится здесь, наверху, да? – спросил он.

– Очень. Возможно, мои слова звучат глупо. Но я понимаю, что море делает меня... счастливой.

– Ну, раньше вы не выглядели слишком счастливой.

Она не ожидала, что сможет с ним вот так запросто общаться.

– Мне кажется, бескрайние морские просторы плохо на меня действуют, – сказала она. – Я не чувствую себя спокойной... как обычно.

– А... – Она поняла, что он кивнул. – Ну, корабль редко оправдывает ожидания.

Какое-то время они молчали. Фрэнсис ощущала смутное беспокойство, ведь их больше не разделяла металлическая дверь. Сначала она завернулась в простыню чуть ли не до подбородка. Но затем решила, что глупо устраивать демонстрацию, и позволила простыне свободно упасть с плеч. И сразу покраснела от собственной смелости.

– Когда вы здесь, у вас даже лицо меняется, – сказал он, и она бросила на него быстрый взгляд. Вероятно, он догадался, что переступил некую черту, поскольку опять смотрел прямо перед собой. – Я понимаю, каково это, – добавил он. – Вот почему мне так нравится находиться в море.

А как же ваши дети? – вертелось у нее на кончике языка, но она не знала, как правильно сформулировать вопрос, чтобы он не прозвучал как обвинение. Поэтому она просто осторожно покосилась на него. Ей хотелось спросить, почему он всегда выглядел таким грустным, если ему есть для кого жить и к кому возвращаться. Но он неожиданно повернулся, их глаза встретились. Она непроизвольно поднесла руку к лицу, словно желая защититься.

– Хотите, чтобы я вас оставил? – спокойно спросил он.

– Нет, – машинально ответила она.

И оба замолчали, ее ответ явно смутил его. Они задумчиво смотрели на темную воду, он стоял рядом, словно ее личный часовой.

Незадолго до пяти утра на горизонте за тысячи миль от них появились первые – яростные и неистовые – серебристые сполохи. Он рассказал ей, как в зависимости от положения корабля на экваторе может изменяться картина расцветов: иногда они медленно и неторопливо заливают небо молочно-синим светом, а иногда – это бурное и почти агрессивное сияние, мгновенно перерастающее в полночную зарю. Рассказал, что, еще будучи неопытным новобранцем, мог перечислить практически все созвездия и даже немного гордился этим, что любил следить, как они медленно тают в утреннем небе, и радовался, когда с наступлением вечера они появлялись снова, но потом началась война и на ночное небо невозможно было смотреть дольше минуты, не услышав гула вражеских самолетов.

– Они все испортили, – сказал он. – И теперь мне проще туда не глядеть.

А она в свою очередь поведала ему, что рвущиеся в Тихом океане снаряды словно воспроизводили цвета рассвета, и еще о том, как она наблюдала за этим явлением из окна медицинской палатки, удивляясь способности человека

ниспровергать законы природы. Но даже в таких диких красках была своеобразная красота, сказала она. Война – или, возможно, работа медсестры – научила видеть ее практически во всем.

– Все вернется. Нужно набраться терпения и подождать. – Ее голос был тихим и успокаивающим.

Он подумал, что, наверное, именно так она шептала слова утешения раненым, которых выхаживала, и, как это ни парадоксально, ему захотелось оказаться среди них.

– Вы уже давно служите на «Виктории»?

Ему потребовалась целая минута, чтобы сосредоточиться на ее словах.

– Нет, – ответил он. – Большинство из нас раньше были на «Индомитебле». Но его в конце войны потопили. И те, кому удалось выбраться, в результате оказались на «Виктории».

Всего несколько заученных аккуратных слов. Они абсолютно ничего не говорили о хаосе и ужасе последних часов корабля, о превратившихся в огненные ловушки трюмах, о разрывах бомб и криках раненых.

Она повернулась к нему лицом:

– Вы многих тогда потеряли?

– Порядочно. Командир корабля – своего племянника.

Она посмотрела туда, где несколько часов назад под мостиком, изучая карту, стоял капитан Хайфилд, безупречно подтянутый и аккуратный в своей тропической форме.

– Каждый из нас кого-то потерял, – сказала она скорее даже не ему, а себе.

Тогда он спросил ее о бывших военнопленных и очень внимательно выслушал нудный перечень ранений и пациентов, которые умерли. Он не стал допытываться, как ей удалось пережить ужасы войны. Те, кто прошел через такое, так и не сумели оправиться, заметила она. Хотя все это не важно по сравнению с тем, что ты смог остаться в живых или заслужить чью-то безмерную благодарность.

– Да уж, нелегкий выбор, – произнес он.

– А вы действительно полагаете, что у каждого из нас есть выбор?

Именно в эту секунду, посмотрев на ее бледное серьезное лицо и услышав в ее ответе полное нежелание представлять себя в выгдном свете на фоне страданий других людей, он понял, что его чувства к ней ни в коей мере нельзя назвать подобающими.

– Я... я... не... – Его открытие настолько потрясло его, что у него пропал голос, и он остолбенело покачал головой.

Неожиданно, очень некстати, он вспомнил свое последнее увольнение на берег и почувствовал себя страшно беззащитным, его захлестнула волна стыда.

– Мы все должны найти способ, – начала она, – заглядеть свою вину.

Ему хотелось крикнуть: и ты тоже?! Не ты начинала эту войну. Не ты несешь ответственность за ущерб, за оторванные конечности, за страдания людей. Ты здесь единственный светлое пятно. Ты заставляешь нас двигаться дальше. Из всех людей, из всех этих женщин, лежащих на палубе, тебе единственной не за что извиняться.

Возможно, дело было в неурочном часе или в ее обнаженных плечах, испускавших неземное сияние в тусклом утреннем свете. А возможно, в том, что он уже забыл, что такое нормальное чело-

веческое общение, поскольку привык к казарменному юмору и напускной браваде. Ему хотелось открыться ей, распахнуть перед ней душу, чтобы она своим теплом и пониманием очистила его от грехов. А еще – крикнуть ее мужу, наверняка тупому и желчному человеку, который, должно быть, прямо сейчас, пока они разговаривают, подтягивая штаны, выходит с приятелями из какого-нибудь ближневосточного борделя: «Ты знаешь, каким сокровищем обладаешь?! Ты понимаешь?!»

У него в голове промелькнула сумасшедшая мысль облеечь все свои мысли в слова. Но неожиданно краешком глаза он заметил появившегося на мостике капитана Хайфилда. Проследив направление его взгляда, она повернулась и увидела, что капитан отдает распоряжения двум офицерам. Хайфилд махнул рукой в сторону самолетов и выпрямился, когда они начали что-то быстро говорить ему в ответ. Судя по тому, что беседа велась на повышенных тонах, произошло нечто чрезвычайное.

Он непроизвольно отпрянул от Фрэнсис.

– Пожалуй, пойду выясню, что происходит, – сказал он.

И пока он шел, сделав целых двадцать четыре шага, чтобы присоединиться к остальным, он хранил тепло ее ответной улыбки.

Через несколько минут он вернулся.

– Они все пойдут за борт, – сказал он.

– Что?

– Самолеты. Капитан решил, что нам не хватает места. Он только что получил разрешение из Лондона сбросить их за борт.

– Но ведь самолеты в полном порядке!

Его голос вдруг прозвучал непривычно громко. Эта долгая-долгая ночь поймала его в свои сети, задушила в объятиях, а теперь, отпустив, переполнила эмоциями.

– Важные шишки, которые следят за выполнением договора по ленд-лизу, согласны. Но он... не из тех капитанов, что легко принимают подобные решения. – Он недоверчиво покачал головой.

– Но капитан абсолютно прав, – подумав, сказала она. – Все кончилось. И пусть их примет море.

И когда первые бледные лучи солнца омыли холодным голубым светом полуобнаженные тела женщин, те немногие из них, что успели проснуться, закутавшись в простыни, безмолвно наблюдали слипающимися глазами, как механики один за другим выталкивают самолеты к краю палубы. Очень тихо, чтобы не разбудить спящих, самолеты в последний раз повернули носом к небу – крылья подняты вверх, некоторые еще хранили шрамы и ожоги как регалии за воздушные победы. Они терпеливо ждали, пока зачитывали их технические характеристики и ставили в нужном месте галочку. А затем, покачавшись на краю палубы, совершали последний полет – самый короткий в своей жизни – и с тихим всплеском, подхваченные течениями Индийского океана, беззвучно уходили вниз, к месту своей конечной посадки на невидимом и незнакомом морском ложе.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).



ЧИСТИМ ЧИСТО

1 Можно ли хорошо вымыть унитаз домашними средствами? Для очищения и освежения унитаза можно самостоятельно приготовить чистящие бомбочки. Всего 1-2 бомбочки, брошенные в унитаз, дадут не только гигиенический эффект, но и приятный запах. Вам понадобятся: 1 стакан соды, 1/4 стакана лимонной кислоты, 1/2 чайн. ложки уксуса, 1 ст. ложка 6%-го раствора перекиси водорода, 15-20 капель любимого эфирного масла. Насыпаем соду в миску, добавляем лимонную кислоту, во второй миске смешиваем уксус и перекись и наливаем эту жидкость по капле в сухую смесь. Добавляем эфирное масло и ложкой формируем маленькие шарики. Выкладываем бомбочки на пергаментную бумагу и сушим 6 часов. Храним бомбочки в закрытой стеклянной банке.

2 Как очистить до блеска духовку? Очистить духовой шкаф от жира и нагара можно при помощи 1 стакана нашатырного спирта и 1 л воды. Духовку нагреваем до 150 градусов и выключаем. На нижнюю решетку ставим емкость с горячей водой, на верхнюю - емкость с нашатырем. Закрываем дверцу духовки и ос-

тавляем остывать до утра. Утром в емкость с нашатырным спиртом добавляем несколько чайных ложек любого моющего средства и полчашки теплой воды. Губкой с полученным раствором протираем духовку и промываем ее водой. Чтобы духовка стала как новая, можно использовать обычный уксус. На поверхность наносим губкой небольшое количество уксуса. Закрываем дверцу и оставляем на несколько часов. Затем незначительные загрязнения протираем тряпкой, а более серьезные - трем щеткой. Обязательно хорошо промываем поверхность водой. Очистить духовой шкаф от жира и нагара можно при помощи разрыхлителя для теста. Протираем горячей водой духовку и присыпаем разрыхлителем, сбрызгиваем водой из пульверизатора. Через полчаса убираем комочки средства влажной тряпкой и промываем водой. Особенно хорошо этот способ убирает жир со стеклянной дверцы.

3 Зеркало в ванной портится от высокой влажности? Наклейте на его обратную сторону полиэтиленовую пленку, а торцы промажьте пластилином.

ЗАЧЕМ СТИРАТЬ НОВЫЕ ВЕЩИ?

Даже если вы принесли из магазина обновку, которую никто не примерял, отправьте ее в стирку. Ткань, из которой шита одежда, проходит несколько циклов обработки.

* Отбеливание. Изначально все ткани грязно-коричневые. Их вымачивают в хлорке, перекиси водорода, кислотах или других отбеливателях, чтобы лишить естественного цвета. После чего высушивают и продувают. На ткани остаются мельчайшие частицы раствора. И если вы наденете такую вещь на себя, можете заполучить крапивницу или контактный дерматит.

* Окрашивание. Процедура похожа на отбеливание. Влажная краска (анилиновые красители) наносится на ткань, после чего ее просушивают. Затем сдувают то, что высохло на поверхности ткани. Но чем более фактурная и толстая ткань, тем больше микрочастиц высохшей краски на ней остается. В чистом виде большинство анилиновых красителей канцерогенны. Одежда может не краситься, потому что крупинки краски запеклись и не растворяются в воде. Но с вашим потом они все-таки попадают на тело.

* Предпродажная подготовка. Чтобы готовая одежда не покрылась плесенью и не смялась, пока ее везут в контейнерах из Китая до магазина, ее обрабатывают водоотталкивающими пропитками и формальдегидной смолой.

СЕРЕБРЯНЫЙ БРАСЛЕТ ПОТЕМНЕЛ?

Дно глубокой миски выстелите фольгой, положите на нее браслет. Посыпьте его 2-3 ст. ложками соды, залейте кипятком (пойдет реакция, начнет немного шипеть). Подождите 3 минуты, слейте жидкость и хорошо промойте браслет под проточной водой.

ЦАРАПИНЫ НА ОБУВИ

Не стоит выбрасывать старые, потертые туфли на высоком каблуке. От царапин можно избавиться, просто втерев в них небольшое количество вазелина. Также обувь можно легко сделать модной, если покрыть ее тонким слоем прозрачного клея, а потом посыпать глиттером (косметическими блестками).



КУДА ДЕТЬ ПРОСРОЧЕННЫЕ ТАБЛЕТКИ?

Просроченные шипучие таблетки, содержащие ацетилсалициловую кислоту, пригодятся для домашних дел.

✳ Ими можно очистить вазу от налета. Достаточно налить в нее воду, бросить таблетку, помешать ложкой и дать полностью раствориться. После вылить воду и промыть вазу под проточной водой.

✳ Чтобы убрать налет с унитаза, достаточно кинуть в него 2-3 таблетки, подождать 5-7 минут - и никакого налета.

✳ Если засорилась раковина, бросьте в ее сток 4-5 таблеток и залейте их уксусом. Затем поработайте вантузом, при необходимости долейте воды - и засора не будет.

Полезно знать

✳ Сушим обувь солью. Разогрейте крупную соль на сковороде, всыпьте в носок и поместите его во влажную обувь. Если она очень сильно промокла, то через некоторое время можно заменить носок с солью на новый. Обувь высыхает очень быстро.

✳ Легко отпариваем пуговицу. Чтобы не повредить ткань, к которой пришита пуговица, просуньте между ней и пуговицей вилку. Так вы избежите прореза ткани. Лучше всего распаривать швы на вещах лезвием бритвы, вставленным в надрезанную корковую пробку.

✳ Трудно сразу вспомнить, где лежит инструкция от стиральной машины или микроволновой печи. Чтобы она всегда была под рукой, когда купите новую вещь, положите инструкцию в пакет и прикрепите скотчем к задней или боковой стенке прибора.



ГЛАДИМ ПРАВИЛЬНО

Брюки

Перед тем как гладить брюки, по залоснившимся местам проведите губкой, смоченной в растворе воды и уксуса (2:1). Вначале прогладьте с изнаночной стороны швы, выверните и гладьте брюки через влажную хлопчатобумажную ткань. Отутюжив пояс и верхнюю часть брюк, приступайте к местам коленей, чтобы они слегка втянулись, затем сложите брюки боковыми швами и тщательно заглавьте переднюю и заднюю складки по всей длине. То же самое проделайте и на второй брючине. После этого обе сложите вместе и еще раз прогладьте.

Рубашку

Ее лучше гладить чуть влажной. Начинайте с воротника. Гладьте его с изнанки, перемещая утюг от середины к краям, затем, наоборот, от краев к середине. Потом утюжьте кокетку и вок-

руг воротника. Затем переходите к плечам. Натяните каждое на сужающийся конец доски и гладьте по направлению к центру спинки. Следующий пункт - манжеты: гладьте сначала с изнанки, а затем - с лицевой стороны от краев к центру. Рукава - от плеча к манжетам. Полочки и спинка: начинайте с одной полочки, через спинку двигаясь ко второй. Затем изнутри разгладьте складки, спереди планку между пуговицами (через ткань, чтобы пуговицы не продавливались), верхнюю планку с петлями.

SOS!

Если вы не рассчитали мощность нагрева и на вещи появилась легкая подпалина, смочите это место 2%-ным раствором перекиси водорода и выставьте вещь на яркий свет. (Можно добавить в раствор несколько капель нашатырного спирта.) Через несколько минут прополощите в холодной воде.



Ниже температура – меньше воды
В жару поливайте растение обильно отстоянной или дождевой водой. Зимой полив сокращайте - достаточно 1 раза в неделю. Ставьте растение на хорошо освещенные места, но не под прямые солнечные лучи. Если света будет недостаточно, растение может и не зацвести или же сбросить еще нераскрывшиеся бутоны.

КИТАЙСКАЯ РОЗА НЕ ЛЮБИТ СОЛНЦЕ

Этот цветок наполняет дом бодростью, энергией и помогает справиться с неурядицами.

Пересадили – обрежьте ветки
Первые 5-6 лет жизни китайская роза нуждается в ежегодном пересаживании. Взрослые растения пересаживайте 1 раз в 3-4 года. Грунт должен состоять из перегнойной, листовой и глинисто-дерновой земли в пропорции 1:1:2. Также в почву желательно добавить птичий помет и песок. До пересадки обрежьте часть корней. Ветки растения сразу после пересаживания укоротите, примерно, на треть: это способствует появлению молодых побегов и обильному цветению.

Зимой и летом – одним цветом
Цветет китайская роза, в основном, весной и летом. Если хотите перенести цветение на зимний период, проводите пересадку не раньше конца мая. До этого времени создайте для растения искусственный период покоя: поставьте в затененное место и мало поливайте. После переселения и в середине июля обрежьте верхушку. К осени растение выпустит новые почки, цветение начнется в октябре и продлится всю зиму. Чтобы роза радовала красивой кроной, общипывайте верхушки ее побегов, а затем поставьте в хорошо освещенное место и обильно поливайте.

МАСТЕРИЦА



УМНАЯ СТИРКА

Белая рубашка всегда торжественно. Как же сохранить ее белизну?

Определите природу пятен. Загрязнения могут быть белковыми (пища, трава) или минеральными (земля). Белки завариваются в горячей воде, плотно прикрепляясь к нитям ткани, после стирки в горячей воде остаются следы. Поэтому, отстирывать загрязнения белковой природы, в отличие от минеральных загрязнений, нужно с предварительным замачиванием и застирыванием в теплой воде. Средство для стирки должно содержать биоэнзимы, вещества, расщепляющие белки. А вот минеральные загрязнения нужно отстирывать сразу в горячей воде.

Синтетику и шерстяные вещи стирайте отдельно от белых вещей из

хлопка и льна. Если не соблюдать это правило, белая одежда приобретет серый оттенок. Кроме того, частая носка белых вещей, неправильный уход и нерегулярные стирки становятся причиной того, что изделие теряет привлекательность: одежда может пожелтеть.

Используйте проверенные способы. Возьмите 2 ст. ложки нашатырного спирта, разведите в 10 л воды. В растворе замочите вещи и поставьте на огонь. Утром доведите раствор в емкости с одеждой до кипения 3 раза, выключая конфорку всякий раз после закипания. Учтите, что запах в доме будет малоприятный, но белизна вещей того стоит. Затем прополощите вещи.

ЧЕМ БЫСТРЕЕ ВЫ НАЧНЕТЕ ОТБЕЛИВАТЬ ПОЛИНЯВШУЮ ВЕЩЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ ШАНСОВ ВЕРНУТЬ ЕЙ БЕЛИЗНУ.

Пригодится

*** Для ухода за обувью зимой используйте кремы на органических растворителях (они создают воздухо- и водонепроницаемую пленку) В теплое время - эмульсионные кремы, которые хорошо растворяются и пропускают воздух.**

*** Позолоченные изделия можно очистить, протерев их поверхность ваткой, смоченной в одеколоне, скипидаре или яичном белке. Золотое изделие будет блестеть сильнее, если некоторое время подержать его в подслащенной воде.**

БОЛЬШЕ ЦВЕТА В ИНТЕРЬЕРЕ!

Если вы любите все цветное, при оформлении дома не обязательно выбирать яркие цвета обоев или стен. Достаточно добавить яркие акценты.

Темные оконные рамы. Все привыкли к стандартному белому цвету. Однако выбор темной краски имеет свои преимущества. Пепельные, фиолетовые, темно-серые, синие или даже черные рамы выгодно контрастируют с общим однотонным фоном комнаты. Кстати, темная спальня тоже необычный и интересный вариант. Приглушенные оттенки успокаивают и помогают расслабиться.

Освещение. Чем больше света, тем лучше! Лампы дневного света у туалетного столика, светодиодные - на потолке, настольные - для чтения. В любой момент можно создать в доме нужную атмосферу. Обратите внимание на легкие бумажные фонарики. Если подвесить несколько таких светильников к потолку, помещение станет воздушным.

Дорогая краска. Окрасьте качественной краской не все помещение, а некоторые детали мебели или, например, окно. Это не только сэкономит расходы на ремонт, но и поможет обновить комнату.

Многослойность. Не всем нравится жить в помещении, где все вещи спрятаны за дверями шкафов и чистота кажется стерильной. Разложите на журнальном столике книги и любимые журналы. На диван положите пару ярких декоративных подушек. Несколько предметов, «случайно» оставленных не на своих местах, создают атмосферу комфорта и уюта.

Соберите коллекцию. Если вы давно собираете постеры с изображением бушующего моря или фотографии закатного солнца в Альпах - самое время продемонстрировать результат своих стараний. Повесьте на стене фото или картины, объединенные одной тематикой в цветной раме.

Книги повсюду. Открытые полки или стеллажи с прозрачными стеклянными дверцами можно заполнить книгами. Главное - разложить их небольшими красивыми стопками, дополняя цветными рамками или подсвечниками, а не бездумно забить книжный шкаф стройными рядами энциклопедических томов. Здесь функциональность отходит на второй план.

ЕСЛИ ВЫ НЕ ЛЮБИТЕ ОБОИ И ШТОРЫ С ЦВЕТНЫМ РИСУНКОМ, НО ВЕСНЫ В ДОМЕ ВСЕ РАВНО ХОЧЕТСЯ - ПОСТАВЬТЕ ВАЗУ С ЦВЕТАМИ. ОНА УМЕСТНА ДАЖЕ В ВАННОЙ КОМНАТЕ.

Мороженое. Может стать прекрасной основой для молочных коктейлей. Причем, вы вправе экспериментировать и смешивать вкусы между собой, если вдруг у вас в морозилке нашлось сразу несколько открытых упаковок.

Печенье. Крошки от печенья станут прекрасной посыпкой для торта. Измельчите оставшееся печенье или его крошки (руками или с помощью блендера) и посыпьте торт сверху.

Чипсы. Ни для кого уже не секрет, что чипсы могут стать прекрасной панировкой. Если у вас есть остатки, используйте их! Закройте пакет, слегка помните его в руках и высыпьте крошки в миску. Обваляйте в них мясо - кусочки куриного филе, например, - и отправьте в духовку или на сковороду. Мм, пальчики оближешь!

Сыр. Если у вас остался маленький кусочек сыра, и резать его для бутербродов уже неудобно, оставьте для посыпки! Измельчите сыр на мелкой терке и посыпьте им любое блюдо перед разогреванием в микроволновой печи. Также его можно использовать для приготовления пасты, пиццы, мяса по-французски, горячих бутербродов.

Вино. Можно его, конечно, допить, а можно разлить по формочкам для льда и заморозить. В дальнейшем добавляйте кубики в любые блюда, если хотите добиться легкой изюминки или более насыщенного вкуса. Винные кубики идеальны для мяса, придадут пикантность соусам.

Фрукты. Чтобы фрукты не пропали, сварите из них компот. Не бойтесь миксовать их между собой. В кастрюлю можно закинуть яблоки, груши, ягоды, цитрусовые - фантазируйте!

Хлеб. Остатки хлеба нарежьте на небольшие кусочки и сделайте из них вкусные сухарики. Для этого достаточно слегка прожарить их на разогретой сковороде с добавлением раститель-



ОСТАТКИ СЛАДКИ!

Нередко у хозяйки в холодильнике или на полках можно найти остатки. Выбросить жалко, использовать некуда. Или, все же возможно?

ного масла (можно без него, если у вас антипригарное покрытие) и соли. Гренки можно есть отдельно или вместе с другими блюдами - супом, например.

Зелень. Видите, что зелень начинает вянуть? Заморозьте ее! Положите

в порционные пакеты и уберите в морозилку до момента, когда она понадобится. Впрочем, ее вкус пригодится практически в любом свежем блюде. Измельчите зелень и посыпьте ею сверху мясо, суп, добавьте в салат.

ДУШЕВАЯ КАБИНА БЛЕСТИТ КАК НОВЕНЬКАЯ!



Я мою душевую кабину каждую неделю. Некоторые говорят мне, что это

из душа, чтобы она засверкала!

Дарья Пожидаева.

ЕСЛИ В ДОМЕ ПОСЕЛИЛСЯ КОТ

Как владелица кошек со стажем, хочу дать читателям несколько ценных советов.

✳ Используйте наполнитель для кошачьего лотка? Сделайте из пластиковой бутылки совок, которым будет удобно убирать за животным. Если он испортится, смастерить новый не составит труда.

✳ Чтобы кот не покушался на комнатные цветы, разложите в горшках шишки. Питомец один раз попробует зайти на запретную территорию, ему не понравится, и он, скорее всего, перестанет.

✳ Проблемы перегрызенных проводов можно решить с помощью гофрированных трубок. Они продаются в хозяйственных магазинах. Поместите провода в них, и кот не сможет туда добраться!

✳ Роль когтеточки может выполнить ножка стола или стула, если ее обмотать в несколько слоев бечевкой.

Марина Антальяская.



КОЖА БЫСТРО СТАРЕЕТ?

Важно вовремя принять меры. Перечислим признаки того, что ваше лицо стареет быстрее вас.

Чувство стянутости

Одна из причин, которая может привести к раннему или быстрому старению кожи - жесткое очищение лица. Определить, не слишком ли вы усердствуете, просто: если после мытья кожа как бы скрипит, а особенно, если вы чувствуете стянутость, стоит поменять очищающее средство. Выбирайте мягкие пенки или гели, которые очищают кожу, одновременно увлажняя.

Кожа похожа на бумагу

Если вам далеко до старости, а кожа напоминает тонкую сухую бумагу, на то может быть две причины: во-первых, недостаток кальция, во-вторых, нарушение баланса pH вашей кожи. Стоит проверить уровень кальция, также начните пользоваться увлажняющим кремом, содержащим пробиотик, который поможет восстановить активность коллагена.

Усталый вид

Как подтверждают многие исследования, усталый и изможденный вид может быть признаком того, что в вашем рационе много сахара. В свою очередь процесс глицикации, во время которого молекулы сахара связываются с другими молекулами, делает белки жест-

кими, поврежденными и восприимчивыми к свободным радикалам, которые влияют на выработку коллагена и эластина, то есть, на упругость кожи и эластичность.

Сухость

Чем старше мы становимся, тем сложнее коже восполнять дефицит влаги. И в итоге, даже те, кто в юности страдал от жирной кожи, могут обнаружить, что пора выбирать средства для сухой. Но помимо возраста, влагу из кожи могут «вытягивать» солнце, стресс, курение, агрессивная внешняя среда. Если вы заметили первые признаки сухости, начните пользоваться кремами и лосьонами, в состав которых входят увлажняющие ингредиенты - омега, кокосовое масло, керамиды и диметикон. Полезно раз в неделю делать увлажняющую маску на ночь.

Пигментные пятна

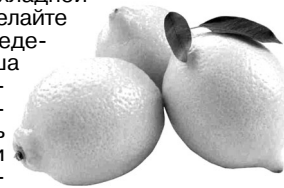
К сожалению, воздействие ультрафиолета на кожу имеет накопительный

эффект, и однажды последствия привычки проводить лето с «голым» лицом могут проявиться. Если вы заметили на коже небольшие темные пятна, усильте защиту от солнца с помощью крема с большей защитой, начните использовать сыворотку с натуральными отбеливателями - солодкой, соей, арбутином и ниацинамидом. Меньше пользуйтесь мобильником: исследования подтверждают связь между голубым светом экрана и появлением пигментных пятен.

Чем больше влаги получает кожа, тем проще ей бороться со старением.

ЛИМОННАЯ МАСКА

Для всех типов кожи. Смешайте немного йогурта, сок 1/2 лимона, мелко натертую цедру. Нанесите на чистую кожу лица на 10 минут. Умойтесь прохладной водой. Делайте 1 раз в неделю, и ваша кожа будет выглядеть свежей и сияющей.



Перхоть - это неудобно, некрасиво, некомфортно. Но даже при желании избавиться от нее порой бывает не так просто. Чтобы победа была за вами, врага надо изучить досконально!

Практически половина жителей нашей планеты хоть раз в своей жизни сталкивались с проблемой возникновения перхоти. Что делать в таком случае и на что обратить внимание, рассказывает Ирина Петровская, врач-трихолог.

Почему она появляется?

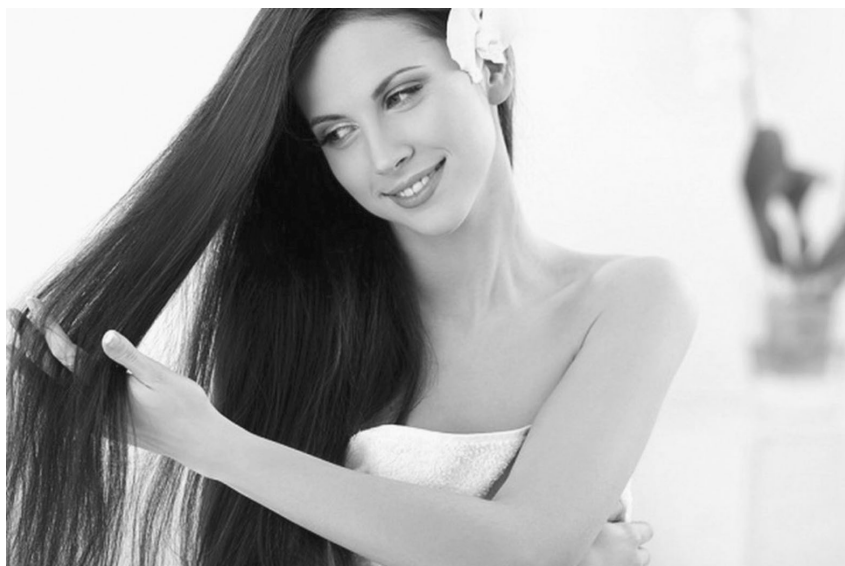
Причиной появления перхоти всегда является дрожжевой грибок *Malassezia globosa*. Он имеется у каждого, но до определенного времени находится в спящем состоянии. Просыпается он, когда сальные железы на коже головы начинают производить больше себума - естественного кожного жира. Он становится идеальной средой для размножения грибка.

Усиление работы сальных желез чаще всего вызвано гормональным сбоем. К нему могут привести стрессы, неправильное питание, нарушение баланса гормонов в крови. Дополнительные причины - неправильный уход за кожей головы, аллергические реакции. Когда грибок в благоприятной среде начинает быстро размножаться, это вызывает раздражение и зуд на коже. Так появляется перхоть.

Шампуни помогают?

Если перхоть появилась у вас впервые, ее немного и дискомфорт минимален, можно начать со специальных шампуней. Стоят они недорого. Серьезных компонентов в их составе вы не найдете, но такие средства способны снять зуд и раздражение, уменьшить количество вредных микроорганизмов на коже. Кстати, неплохо справляется с перечисленными задачами дегтярный шампунь.

Если средства для ухода не помогают в течение 2-3 недель, имеет смысл обратиться к аптечным вариантам. Они стоят на порядок дороже, но и состав у них более сильный. В него обязательно должен входить пиритион цинка. Это компонент, мелкие частицы которого остаются на волосах фолликулах после мытья и растворяются в кожном



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЕРХОТИ?

5 ВОПРОСОВ ЭКСПЕРТУ

жире, когда тот выделяется. Его задача заключается в подавлении размножения вредоносных бактерий. Помимо пиритиона цинка, в состав часто включают салициловую кислоту, кетоконазол, климбазол.

Не видите изменений спустя 2 недели использования аптечных средств? Обратитесь к врачу-трихологу, пройдите обследование и сдайте анализы, чтобы определить истинную причину перхоти.

Перхоть сухая или жирная?

Сухая перхоть образуется на следующий день после мытья головы. Представляет собой чешуйки, которые легко слетают, если потрясти волосами. Сопровождается зудом и раздражением кожи. Справиться с сухой перхотью помогут витамины, обязательны к применению - B6 и PP.

Жирная перхоть появляется на 2-3-й день после мытья головы. Выглядит как желтоватые хлопья, которые приходится с трудом вычесывать из волос. Сигнализирует о сбое в выработке кожного сала. В этом случае стоит проверить гормональный фон и очистить кожу головы с помощью специальных средств.

Каким должен быть уход?

Помимо использования специализированной линейки средств по уходу за

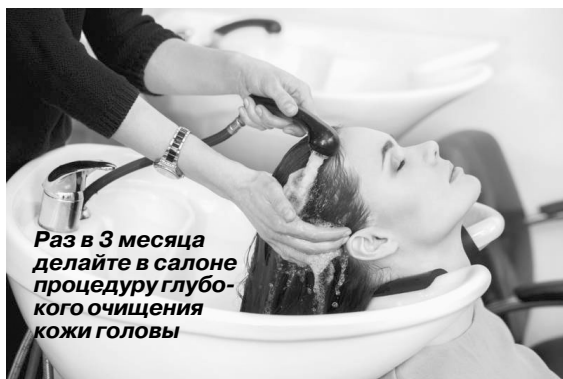
волосами и кожей головы, я рекомендую присмотреться к очищающим средствам. Они необходимы, так как при значительном выделении кожного сала верхний слой кожи загрязняется. Появляются ороговевшие частицы (собственно, перхоть), которые необходимо удалять.

Для этой цели подходят деликатные скрабы. Они содержат мельчайшие абразивные частицы, которые механическим путем удаляют лишнее с кожи головы. Более щадящее средство - пилинги с фруктовыми кислотами. Если вы обратитесь в салон красоты, вам могут предложить целый комплекс по уходу за волосами. Часто в него входит химический пилинг, очищающий кожу с помощью гликолевой кислоты. После такого ухода вы, скорее всего, забудете про проблему жирных волос и перхоти на 1-1,5 месяца.

Как часто мыть голову?

Существует распространенный миф, согласно которому, перхоть может появиться из-за слишком частого мытья головы. Он верный, но лишь отчасти. В процессе мытья головы мы смываем с кожи естественный защитный жировой слой. Соответственно, после мытья кожа усиленно начинает производить новый себум для увлажнения. Волосы у корней в этом случае могут быстрее становиться жирными. Я рекомендую мыть голову около 3 раз в неделю. Обычно этого достаточно.

✓ **Лечебный шампунь следует оставлять на волосах на 3-5 минут, чтобы он начал работать.**



Раз в 3 месяца делайте в салоне процедуру глубокого очищения кожи головы

Вкусно и полезно



ПЕРЦЫ «МАСЛЯНЫЕ»

Понадобятся: перец болгарский сладкий (красный) - 3 кг. Для маринада (на 1 л воды): масло растительное - 0,5 л, уксус (9%) - 4 ст. л., сахар - 4 ст. л., соль - 4 ст. л., чеснок - 400 г, перец черный горошком - 15 шт., перец душистый горошком - 5-6 шт., сельдерей (зелень) - 1 пучок, лист лавровый - 10-15 шт.

Перец разрежьте на крупные куски, сельдерей мелко нарубите, зубчики чеснока нарежьте пластинками.

Приготовьте маринад из указанных ингредиентов.

В кипящий маринад выложите чеснок и сельдерей, поварите 3-4 мин., выньте шумовкой.

В кастрюлю с кипящим маринадом порциями (так, чтобы покрывали дно широкой кастрюли) выкладывайте красный перец. Варите по 2-3 мин.

В банки выложите сельдерей с чесноком и перцем. Долейте маринад доверху, банки пастеризуйте, прикрыв крышками, на водяной бане 30-35 мин. Закатайте, переверните, укутайте одеялом и оставьте до полного остывания.

АССОРТИ «ПИКАНТНОЕ»

Понадобятся: капуста цветная - 2 кг, морковь - 2 шт., перец жгучий - 2 шт. (или по вкусу), перец болгарский сладкий (красный) - 2 шт., чеснок - 10 зубчиков, гвоздика - 6 бутонов, кориандр - 1 ч. л., лист лавровый - 4 шт., соль - 8 ст. л. сахар - 14 ст. л., уксус (9%) - 300 мл.

Цветную капусту разберите на соцветия, морковь нарежьте кружочками, чеснок - пластинами, сладкий перец - колечками (жгучий перец кладут целиком). Переложив овощи специями, поместите в простерилизованные банки. Вскипятите 3 л воды с солью и сахаром, влейте уксус и снимите с огня.

Горячим маринадом залейте банки и пастеризуйте на водяной бане (литровые - 10 мин., 3-литровые - 20 мин.). Затем закатайте, переверните вверх дном и, укутав одеялом, оставьте до полного остывания.



ИКРА ОВОЩНАЯ

Понадобятся: кабачки - 1,5 кг, лук репчатый - 6-7 шт., морковь - 7 шт., помидоры - 5 шт., масло растительное - 2 ст. л., соль, сахар и перец черный молотый - по вкусу.

Лук и морковь очистите, пропустите через мясорубку и, помешивая, обжарьте на 1 ст. л. масла в течение 15 мин.

Кабачки очистите (если молодые, кожицу снимать не нужно), пропустите через мясорубку и тушите на 1 ст. л. масла 15 мин.

Соедините обе массы, добавьте сахар, соль, перец. Влейте стакан воды, доведите до кипения и варите, помешивая, 30 мин.

Горячую икру разложите в заранее простерилизованные банки, закатайте. Банки переверните, укутайте и дождитесь полного остывания.

ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Понадобятся: баклажаны - 3 кг, перец болгарский сладкий (красный) - 1 кг, чеснок - 300 г, перец чили - 1-3 шт., сахар - 1 стакан, уксус (9%) - 1 стакан, масло растительное - 1 стакан + для жарки, соль - 1,5 ст. л. Баклажаны нарежьте кружочками, посолите и оставьте на 2 ч. Промойте и обжарьте на небольшом количестве масла до румяной корочки. Сладкий перец, чили и чеснок пропустите через мясорубку. Добавьте уксус, сахар, 1 стакан масла, соль. Залейте этой массой баклажаны.

Разложите икру в простерилизованные баночки, пастеризуйте на водяной бане, неплотно прикрыв прокипяченными крышками, затем закатайте.

✓ **Закуску из баклажанов подавайте с мясом, свежими овощами или овощами на гриле. Очень вкусно макать кружочки баклажана в чесночный соус.**



ТЫКВЕННЫЙ СУП С ФАСОЛЬЮ

По 800 г тыквы и помидоров, 400 г лука, 400 г консервированной фасоли, 1 л мясного или овощного бульона, 40 г сливочного масла.

Измельченный лук поджарьте на масле, очищенную тыкву порежьте кубиками, томаты - крупно. Соедините все в кастрюле, влейте бульон, посолите, добавьте специи и тушите на среднем огне, пока овощи не станут мягкими. С помощью блендера измельчите овощи в пюре, добавьте фасоль. Подавайте с черным хлебом, украсив сметаной и зеленью.

РУЛЕТ ИЗ КАБАЧКОВ С ПОМИДОРАМИ

400 г кабачков, 2 яйца, зелень, 100 г муки, 1 чайн. ложка соды, 200 г плавленого сыра, 2 зубчика чеснока, 2 помидора, 50 г майонеза.

Кабачок натрите, посолите, оставьте на 10 минут, отожмите. Яйца взбейте, зелень измельчите, соедините с кабачком. Муку просейте с содой, всыпьте в овощную массу. Противень застелите пергаментом, смажьте маслом. Вылейте на него тесто. Запекайте при 180 градусах 15-20 минут. Коржу дайте немного остыть. Сыр натрите, чеснок пропустите через пресс, смешайте, добавьте майонез. Начинку нанесите на корж. Сверху уложите кружочки помидоров. Скрутите рулет, заверните в пленку и уберите в холодильник на час.

ЦЫПЛЕНОК ТАБАКА ПО-ГРУЗИНСКИ

Цыпленок весом 500-700 г, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Цыпленка положите на разделочную доску (грудкой вверх) и разрежьте грудку. Расплющите тушку. Натрите солью. В чугунной сковороде разогрейте растительное и сливочное масло. Выложите в масло цыпленка спинкой вверх. Обжаривайте 5 минут на сильном огне под крышкой. Переверните и жарьте под крышкой еще 5 минут. Уменьшите огонь, прикройте цыпленка перевернутой плоской тарелкой и придавите гнетом. Готовьте 20-30 минут.



ГРИБНОЙ УЖИН

Грибы укрепляют иммунитет, нервную систему, защищают от онкологии и болезней сердца и сосудов.

Рыбные зразы с шампиньонами

100 г пшеничного хлеба, 100 мл молока, 500 г рыбного филе, морковь, луковица, сырое яйцо и вареное, 300 г шампиньонов, 4 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, укроп, панировочные сухари, соль, перец.

Хлебный мякиш замочите в холодном молоке. Рыбное филе пропустите через мясорубку. Морковь натрите, лук измельчите. Хлеб отожмите, перемешайте с филе, морковью и половиной лука. Добавьте сырое яйцо, посолите, поперчите и хорошо вымесите фарш. Шампиньоны почистите, нарежьте кубиками. В сковороде разогрейте 1 ст. ложку масла, обжарьте оставшийся лук, добавьте грибы, жарьте 5 минут. Вареное яйцо порубите ножом, зелень мелко нарежьте. Грибы перемешайте с яйцом, зеленью, посолите, поперчи-

те. Из фарша сформируйте лепешечки. На половину из них выложите грибную начинку, накройте оставшимися лепешечками и сформируйте биточки. Обваляйте в сухарях и обжарьте в оставшемся масле.

Тефтели в соусе

1 кг свино-говяжьего фарша, 300 г грибов, луковица, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки горчицы, соль.
Для соуса: 0,5 кг грибов, 1 стакан сливок, 1 чайн. ложка муки.

Лук перекрутите на мясорубке, 300 г грибов измельчите. Все вмешайте в фарш, посолите. Скатайте тефтели и обжарьте с двух сторон. Переложите в форму для запекания. Покройте каждую тефтелю сметаной с горчицей и запекайте 40 минут при 180 градусах. Для соуса обжарьте грибы, посолите. Влейте сливки, добавьте муку. Тушите до загустения. Залейте соусом тефтели.

Для тех, кто любит послаще

Шоколадный пудинг

По 1,5 ст. ложки сахара, какао и кукурузного крахмала, 0,5 л молока. Смешайте все сухие компоненты, постепенно добавляя холодное молоко. Нагрейте смесь на медленном огне, помешивая, пока она не станет однородной и не начнет булькать. Разлейте по формочкам, дайте остыть. Украсьте тертым шоколадом, орешками, сахарной пудрой.

Пирожные с виноградом

Яйцо, 80 г винограда, 250 г слоеного дрожжевого теста, 100 г творога, сахар по вкусу.

Виноград разрежьте пополам. Творог смешайте с сахаром. Тесто раскатайте в пласт, вырежьте кружочки. На половину кружочков положите по 1 чайн. ложке творога и половине винограда. Накройте оставшимися, соедините края. Верх смажьте яйцом. Запекайте 20 минут при 200 градусах.



КАК УМЕНЬШИТЬ РАСХОДЫ НА МАШИНУ

Автомобиль и его содержание - безусловно, один из самых существенных пунктов в графе наших расходов. Как уменьшить затраты на него, при этом не отказываясь от комфорта, к которому привыкли?

Возьмите за привычку хранить все чеки, а также не поленитесь составить на бумаге табличку, во сколько вам обходится содержание автомобиля в год. Проанализируйте каждую графу и отметьте те, на которых вы точно сможете сэкономить. Прежде всего, в их число должны входить следующие пункты.

1. Расход топлива

Самая существенная статья расходов - это бензин. Вы можете контролировать расход топлива и по желанию уменьшить его, если будете следовать несколькими советам.

✦ Проверяйте давление в шинах. Если хотя бы одно колесо слегка спущено, автомобиль будет есть больше топлива. На всякий случай возите с собой манометр и компрессор.

✦ Освободите багажник. Не стоит перевозить в нем зимние шины, детский велосипед и вещи, которые не влезают в шкаф. Вес автомобиля напрямую влияет на расход бензина.

✦ Выключите кондиционер. Он съедает до 20% топлива! Вам жарко? Откройте окна. Холодно? Прогрейте машину в течение 5-10 минут и выключайте обогрев. Этого будет достаточно, чтобы вы не замерзли. Исключение - сильные холода, когда экономить на обогреве не стоит.

✦ Контролируйте скорость. Спокойное вождение в пределах 60-90 км/ч - залог экономного расхода топлива.

✦ Выберите недорогую, но надежную заправку. Выясните, какие заправки

есть в вашем районе, сравните уровень цен и качество бензина. Многие компании предлагают скидки по карте постоянного клиента.

2. Штрафы

Если вы хотите снизить расходы на автомобиль, про славу Шумахера придется забыть. Спокойная езда, без резких маневров и превышения скорости - гарантия того, что по своей вине вы в ДТП не попадете. Конечно, никто не застрахован от аварийных ситуаций, но, по крайней мере, вы будете знать, что виновник случившегося другой водитель.

Будьте особенно внимательны при парковке. Внимательно изучите знаки, прежде чем оставлять свою машину. Если вы бросите ее в запрещенном месте, то придется платить штраф и оплачивать работу эвакуатора.

3. Мойка и химчистка

Автовладельцам, особенно женщинам, хочется, чтобы их авто всегда выглядело чистым и опрятным. Но ездить на мойку каждый раз, как только машина слегка загрязнится, весьма накладно. Старайтесь оставлять свою «ласточку» в местах, где мала вероятность, что ее испачкают. Не паркуйтесь под деревьями, вблизи больших луж, около мусорных баков.

Когда становятся грязными стекла и боковые зеркала, протирайте их самостоятельно: сначала влажной, затем сухой тряпочкой. Салон автомобиля

старайтесь держать в чистоте. Вовремя убирайте накопившийся мусор, меняйте освежитель, старайтесь не захламлять бардачок и заднее сиденье. Не возите животных без переноски, детям не позволяйте есть в машине. Если для вас чистота кузова машины не менее важна, чем чистота стекол и салона, подумайте над тем, чтобы сделать обработку воском. Эта услуга доступна практически на каждой мойке. После нее грязь будет меньше приставать к вашему железному другу.

4. Ремонт

Эта графа всегда непредсказуема для любого автовладельца. Вчера машинка еще резво бегала, а сегодня уже провисит в сервисе. Если автомобиль находится на гарантии - смело отправляйтесь к официальному дилеру. Если же нет, вам придется посетить несколько СТО, чтобы сравнить цены.

Кстати, многих автомобильных проблем можно избежать, если регулярно проходить техническое обслуживание машины. Там вам заменят масло, фильтры, проверят тормозные колодки и уровень охлаждающей жидкости, а также выполнят ряд других полезных процедур. В зависимости от модели авто, ТО требуется раз в год или через каждые 10 000-15 000 км пробега.

5. Ненужные аксессуары

Освежители воздуха, игрушки, подушки, салфетки (отдельно - для фар, для стекол, для салона), брелоки, карандаши для маскировки мелких царапин и прочее. Без всего этого вы можете обойтись, и при этом неплохо сэкономить.

Что делать, если...

СПУСТИЛО КОЛЕСО

Заметить, что колесо спущено, можно в двух ситуациях.

Первая - вы подходите к своей машине и обнаруживаете, что у нее спущено колесо. В этом случае вам необходимо подкачать его и доехать до ближайшего шиномонтажа.

Вторая - в ходе движения вы замечаете, что автомобиль двигается неровно, его ведет вправо или влево. В этом случае вам необходимо снизить скорость до 40 км/ч, включить аварийку и припарковаться в удобном месте. Далее действовать так же, как и в первом случае.

Если при первичном осмотре вы сами заметили у себя в колесе какой-либо предмет (например, саморез), ни в коем случае не вытаскивайте его самостоятельно! Подкачайте колесо и отправляйтесь в шиномонтаж!

Для подобных ситуаций следует иметь при себе манометр для определения давления в шинах и компрессор для подкачки шин.

Поздравления

Марию САВВИДИ поздравляем с днем рождения.

Пройти по ласковой земле Эплады,
Через Анапси, Порос и Коринфос,
Для счастья много или мало надо,
Прекрасной жизнью скорей насладитесь.
Хорошая затае пускай выйдет,
Вас любят в Ираге и Комотины,
С праздником жизни, Мария Саввиди,
Радости, света здесь, сейчас, отныне.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Анна Иониди, Вадим Анастасиади, Йоргос, Лана и Нина Астериади, Автандил, Анна и Константин Бостаниди, Иорданка Евтимиади, Нелли Зоргана, Антигона и Хариклия Згуриди, Эрида Мустиди, Ирина, Спирула и Янис Икономиди, Нина Романиди, Алла Караиланиди, Кица и Эльза Кизириди, Алики Леондараки, Александр Лавасас, Измина Леониди, Анемона Иродопуло, Мария Маразози, Елена, Зоя, Лариса и Раиса Назлиди, Элла Асланиди, Анатолий Цагариди, Наталия Паропуло, Анастасия Микропуло, Мелина и Эрминия Родаки, Лаура Коккинаки, Георгий Севастиди, Зоя Келасиди, Орест Полихрониди, Йоргос и Ксения Спиранди, Екатерина Станиси, Мира Триандафилиди, Гликерия Уранопуло, Ирина и Ольга Энтиди, Ольга Умудумова, Мира и Инна Аргираки, Эльза Элевтериади, Варвара Каниди, Елена Доксопуло, Ангелина Клионики, Виргиния Козмиди, Эвридика Энгонопуло, Алина Стефаниди, Росица Билянова, Алла, Михаил и София Фотовы, Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы, Ионка Христова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Анна Димчева, Малуза Горанова, Донка Младенова, Лада Николова, Стефка Дончева, Ирина Нешкова, Райна Желева, Ната Славчева, Лина Радева-Нергадзе.

Зою ТИХОМИРОВУ поздравляем с днем рождения.

Мир тихий дому твоему,

Пусть будет радость, любовь, воля.
Довольна будь всегда, всему,
Подруга дорогая, Зоя.

С уважением,
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Анастасия Лопаткина, Этери Шатиришвили, Нана Сирбиладзе, Надежда Бондаренко, Саломе Кавиладзе, Лидия Добровольская, Магнолия Светцова, Маквала Трапаидзе.

Иамзе АРВЕЛАДЗЕ,
грузинскую поэтессу,
поздравляем с днем рождения.
Цхалтубо, Ткибули, Терджола...
Поэзию любят везде.
Поют в Тбилиси баркароллу
Для вас, добрая Иамзе.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Тамара Габрошвили, Нана Кикутадзе, Майя Лобжинидзе, Лела Метревели, Белла Алания, Мадонна Каландия, Майя Хоперия, Тети Орбелиани, Ирина Габлиани, Ирма Тхинвалели, Лили Ботева, Марина Колхиташвили, Нино Цулеискири, Диана Анфимиади, Лейла Иасашвили, Венера Купрашвили, Это Мдинарадзе, Майя Цикаришвили, Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Маквала Гонашвили, Марина Мурадян, Лизи Будагашвили, Нино Цихелашвили, София Шарафян, Маквала Звиадаури, Манана Зазикашвили, Лейла Вадачкория, Наира Нижарадзе, Лали Ратиани, Гулнази Хараишвили.

Анну ЯНТАР поздравляем с днем рождения.
Помнится «Сопот» фестиваль,
Зелена Гура, Вроцлав, Гвяздар,
Солнечным светом ты сияй,
Красотка наша, Анна Янтар.

С уважением,
Анна Орфаниди, Марина Белчева,

Ева Голонко, Олеся Яроцкая, Барбара Краевская, Галина Вислинская, Рената Терпиловская, Эльмира Яцкевич, Диана Веселовская, Марина Кукарская, Лидия Познюховская, Снежана Куц, Мария Славинская, Светлана Ковальская, Валентина Хмельевская, Дора Сосницкая, Лариса Домбровская, Мара Шепинская, Галина Каревская, Нина Ветлицкая, Богдана Маевская, Ирена Санковская, Марина Филина, Елене Стрельцова, Цицо Нозадзе, Анна Адамия, Нелли Жужунашвили, Ирина Гогшвили, Любовь Щербавеа-Нугешидзе, Наили Харазишвили, Светлана Арутенова, Жанна и Офелия Григорян, Заира Кварацхелия-Гула, Ламара Дигмелашвили, Венера Думанова, Мзия Далаян-Авдоева, Александр Расоева, Элеонора Бодзишвили, Марина Ментешашвили, Татьяна Чубинидзе, Нанули Чалвардишвили, Татьяна Чубинидзе, Майя Райкова, Иза Мелуа, Алина Степанян, Тина Кверцхшвили, Тамрико Псугури, Тина Шония.

Иродиона (Ироди) КИРВАЛИДЗЕ и Манану БЕРИДЗЕ, а также Гирама ЧАЛАХЕШАШВИЛИ и Тину СУРАДЗЕ поздравляем с рождением внучки, а Анри КИРВАЛИДЗЕ и Лизи ЧАЛАХЕШАШВИЛИ с рождением дочери Майи.

Весь Лагодехи, Дедоплисцаро, Кварели... многоге видали.
В деревне Архилоскало
Есть радость. Появилась Майя.
Будь ты счастливой, наша Майко,
Пусть жизнь будет идти играя.
Ванта, Ахмета... так легко
Живи в тепле, малышка Майя.

С уважением,
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Лейла Джамаспишвили, Луиза Гивишвили, Лия Константиноиди, Иорданка Фандокова, Гипотена Собева.

Знакомства

Хочу познакомиться с мужчиной до 30 лет.

Нанули 555-41-08-35

Мне 44 года, рост 185 см., спортивного телосложения, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, имею машину, квартиру в новом доме в центре города. В деревне хозяй-

ство, земельные участки. Хочу познакомиться с женщиной 35-40 лет, способной родить ребенка. Женщина должна быть деловой, хорошей хозяйкой, любящей дом и семью, понимающей преимущества жизни в деревне, несмотря на некоторые деревенские неудобства. Наличие у женщины одного ребенка – не проблема.

Тел.: +995 790-18-88-74. Давид.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №45

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Секвойя. Тыква. Стела. Лотос. Маринад. Черномор. Утеха. Амуниция. Кочегар. «Муму». Кэрролл. Пепел. Клара. Лава. Конфета. Тулья. Властелин. Рама. Песня. Фьорд. Крузо. Хореограф. Тон. Алиса. Стадо. Отбой. Мим. Потир. Клуни. Омлет. Арама. Мак.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Стручок. «Потоп». Кресло. Кедрач. Слух. Аул. Емельян. Зонд. Пасмо. Гулая. Явор. Опт. Тамтам. Озеро. Рукав. Охота. Лира. Тир. Стан. Макака. Бра. Эрос. Колдун. Рант. Фуфайка. Титр. Ферзь. Острец. Омела. Оптимум. Хилл. Тимур. Осина. Стая. Лиана. Динамик.

СЕСТРИНА ДОКТОР
ПОДРУГА
журнал для женщин

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.
Гл. редактор Вета Аракелова
Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12 (Звонить по понедельникам)
ЦЕНА 1 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



ПЛОХИХ СОБАК НЕ БЫВАЕТ!

Видите невоспитанного Барбоса, несдержанного Рекса или агрессивного Бобика. Скорее всего, проблема не в четвероногих, а в их хозяевах!

Еще Маленький Принц в произведении Антуана де Сент-Экзюпери предупреждал: «Мы в ответе за тех, кого приручили». Вот только люди, заводя питомцев, часто опускают эту ремарку. Подумаешь, волкодав - обычная собака, какие с ней могут быть проблемы? А потом, когда питомец начинает проявлять агрессию или, хуже того, наносит кому-нибудь увечья, хозяин и окружающие вешают на него клише: «Плохой пес!» Но так ли это?

Осознанный выбор

Зачастую люди, заводя собаку, не думают о том, какую ответственность они берут на себя за жизнь, здоровье и судьбу питомца. Они смотрят на картинку, оценивают внешность, популярность породы и делают выбор. Иногда неправильный.

Не секрет, что некоторые породы собак особенно опасны. Не потому, что они по характеру злые или агрессивные. Просто они выводились не для того, чтобы мирно лежать на диване, а для других целей - охоты, защиты, нападения. И потому они сильные, выносливые, цепкие, хваткие. Если не регулировать их природные качества, они могут трансформироваться в довольно неприятные последствия.

К «сложным» породам собак обычно относят: бультерьер, аргентинский дог, бразильский мастиф, сенбернар, ротвейлер, доберман, аляскинский мала-

мут, хаски, чау-чау, немецкая овчарка, далматин, питбультерьер, кане-корсо, немецкий боксер. И это еще не полный список! Если вы хотите иметь такую собаку дома, подумайте, готовы ли к этому.

Кто в доме хозяин?

Наверняка вы не раз на улице видели смиренных овчарок, идущих рядом с хозяином и громко лающих и бросающихся на людей мелких тойтерьеров. Вывод отсюда один: все решает воспитание! По хорошему, оно необходимо каждой собаке, вне зависимости от породы. Самому питомцу будет легче, если он будет знать, что можно, а что нельзя, как следует себя вести, а за что он будет наказан. Самое главное - собака должна понимать, кто в доме хозяин. А хозяин - совсем не она, а человек, который раздает команды. Его слово - закон! Довольно часто хозяева не чувствуют в себе силы самостоятельно воспитывать питомца. Особенно если речь идет о крупной собаке. На помощь приходят кинологи.

При хорошем хозяине и правильном воспитании любая собака будет идеальной.

На данный момент во многих крупных городах существуют кинологические центры, где питомца научат всему необходимому. Обучают там и хозяев: как общаться с четвероногим, как делать так, чтобы он слушался, как можно наказывать, а как ни в коем случае нельзя. Начинать воспитание и обучение пса необходимо с самого раннего возраста: так он быстрее усвоит все необходимое. Полгода считается идеальным возрастом для старта.

Он все равно не слушается!

Бывает, хозяева воспитывают зверя, уделяют ему внимание, но... ничего не помогает. Если это ваш случай, поверьте, нет ли посторонних негативных факторов.

Проблемы со здоровьем. Животное может стать агрессивным на фоне проблем со здоровьем. Когда ему больно, неприятно, некомфортно, оно ведет себя плохо, не слушается хозяина, злится. Сводите питомца к ветеринару, чтобы исключить вероятность недуга.

Негативный опыт. Собаки, пережившие негативный опыт воспитания в прошлом, в настоящем могут быть плохо обучаемы. Их придется не просто учить, а переучивать. Сил нужно будет потратить в два раза больше, будьте к этому готовы.

Отсутствие социализации. В некоторых случаях пес хорошо ведет себя с хозяином, но как только оказывается в людном месте, будто забывает обо всем. Постепенно знакомьте его с людьми и с общественными местами. Чаще гуляйте, берите везде с собой. Так он будет знать: «Даже если вокруг много людей, все хорошо, ведь мой хозяин рядом».

Не хватает воспитания...

Выйдешь во двор, а ступить некуда: на траве собачьи фекалии, на детской площадке все описано, а под соседним кустиком продолжает справлять нужду очередной наглый пес! Знакомая ситуация?

Неудивительно, что, увидев подобное, хочется тут же вылить весь свой гнев на животное! Стоп! Задумайтесь!

Сейчас есть множество приспособлений для сбора «собачьего туалета» - мешки, бумажные пакеты, совочки. Есть места для выгула животных. Есть запрещающие таблички, гласящие: «На детских площадках животным не место!» Проблема только в одном: собаки об этом не знают. Во всем они следуют за единственно важным для них существом - за хозяином. Это он не покупает специальные пакеты для отходов, это он не отводит питомца справить нужду чуть дальше родного двора, это он не пресекает его попытки нагадить рядом с песочницей. Так, может, плохие не собаки, а хозяева?

Осенний маникюр

В ТРЕНДЕ

В новом сезоне мастера нейл-арта призывают экспериментировать не только с оттенками лака, но и элементами дизайна ногтей. Перед вами лучшие идеи для осеннего маникюра.

Первое, что выделяет осенний маникюр, - это цвет. Он должен быть ярким, глубоким, ассоциироваться с пейзажем. Этой осенью из цветовой палитры самыми популярными станут желтый, морковный, синий, красный в разных вариациях (от алого до кирпичного), бежевый и оливковый оттенки. Причем, такая тенденция характерна не только для маникюра, но и гардероба. Если вы хотите быть в тренде, не забудьте примерить разные варианты дизайна. Приятная новость: осенние цвета хорошо смотрятся как на длинных, так и на коротких ногтях.

Заводной апельсин.

Желто-коричневые, апельсиновые и морковные оттенки ассоциируются с осенью и напоминают листья, рассыпанные по земле, тыквенный латте в кофейне возле дома, морковный торт... Выберите свой идеальный цвет лака и дополните образ помадой похожего оттенка, и вы не останетесь незамеченной ни в офисе, ни на вечеринке.

Сапфировый синий. Цвет морской волны словно призван для сохранения воспоминаний о лете. Похоже, данный оттенок становится новой классикой - эксперты рекомендуют наносить лаки этого цвета круглый год. Важный момент: в приоритете глянцевые, а не матовые текстуры.

Классика. Красный цвет никогда не выходит из моды. Однако в этом сезоне в тренде не только классический оттенок цвета спелой вишни, но и «красное вино».

Хотите, чтобы маникюр продержался дольше? Никогда не наносите больше двух слоев цветного лака.

Считается, что цвет бокала «Каберне-Совиньон» прекрасно гармонирует с теплыми серыми и бежевыми кардиганами, которые становятся популярными в осенние дни. **Оливковый.** Оливковые тона будут доминировать не только осенью 2019-го, но и зимой 2020-го. Необязательно наносить лаки этого цвета на все ногти - достаточно расставить акценты на 1-2 пальцах. Кстати, оливковый отлично сочетается с золотым, серым, серебряным, бирюзовым, нежно-голубым, зеленым оттенками. Не менее популярными станут цвета «сочное яблоко» и «неоновый зеленый». Последний вариант лучше всего смотрится на ногтях средней и короткой длины.

Тематический. К тематическому маникюру относят дизайн с рисунками, наклейками, стразами. Осенью самым популярным украшением ногтей станут листья, которые сочетаются как со светлыми, так и с темными оттенками лака. Не сдает своих позиций и анималистичный принт: мишки, лисы, совы и другие животные - на ваш выбор. Также рекомендуем изобразить на ногтях тыкву - королеву осени, особенно если вы планируете посетить вечеринку.



ВОЗДУШНЫЕ ПОНЧИКИ!

Эта аппетитная выпечка украсит стол и придется по вкусу вашей семье и гостям!

Пончиками называют пышную сладкую выпечку в виде кольца или шара. Они бывают самой разной текстуры, с начинкой и без, с кондитерской посыпкой, глазурью, сахарной пудрой, орешками, шоколадной крошкой, кокосовой стружкой.

«По-советски»

Понадобятся: мука - 300-350 г, сметана - 200 г, кефир - 4-5 ст. л., яйца - 1-2 шт., сахар - 120 г, сахар ванильный - 1 пакетик, сода - 1/2 ч. л., масло растительное для фритюра.

Яйца взбейте с сахаром и ванильным сахаром. Вмешайте сметану, кефир, соду. Введите муку и замесите эластичное, мягкое тесто. Скатайте шар, накройте полотенцем, оставьте на 30 мин.

Раскатайте тесто в пласт толщиной 1-1,5 см. С помощью стакана и рюмки выдавите кольца, оставьте под пленкой на 10-15 мин. Обжарьте во фритюре.

«По-американски»

Понадобятся: мука - 2,5 стакана, молоко - 250 мл, масло сливочное - 60 г, яйцо - 1 шт., сахар - 1 ст. л., дрожжи сухие - 1 ст. л., соль - 1/2 ч. л., масло растительное для фритюра, шоколад - 100 г, орешки.

В теплом молоке разведите дрожжи, сахар и 2 ст. л. муки, накройте полотенцем, оставьте в тепле на 35 мин.

Добавьте оставшуюся муку, слегка взбитое яйцо и растопленное сливочное масло, замесите мягкое тесто. Накройте полотенцем, оставьте в тепле на 1 ч.

Раскатайте в пласт толщиной 1 см. Выдавите кольца, оставьте под пленкой на 10-15 мин. Обжарьте во фритюре. Обмакните в растопленный шоколад, посыпьте орешками.

«По-французски»

Понадобятся: творог - 250 г, яйца - 3 шт., сахар - 100 г, мука - 250 г, соль - 1/2 ч. л., сода - 2/3 ч. л., масло растительное для фритюра, джем - 100 г.

Творог протрите через сито и соедините с яйцами, сахаром, мукой, солью и содой.

Припудрив руки мукой, сформируйте аккуратные шарики, обжарьте во фритюре. С помощью кулинарного шприца введите джем.

«По-немецки»

Понадобятся: мука - 500 г, молоко - 200 мл, дрожжи сухие - 5 г, соль - щепотка, масло сливочное - 100 г, сахар - 100 г, яйца - 2 шт., сахар ванильный - 1 пакетик, масло растительное для фритюра, джем - 150 г.

В теплом молоке разведите дрожжи с солью и оставьте на 20 мин.

Сливочное масло взбейте с сахаром, добавьте яйца. Влейте дрожжи.

Постепенно введите муку, замесите мягкое тесто.

Накройте полотенцем, оставьте в тепле (тесто должно подняться вдвое). Скатайте шарики, оставьте на 30 мин. под пленкой.

Обжарьте во фритюре, начините джемом.!



■ «По-американски»



■ «По-французски»



■ «По-немецки»