

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАТА

№50

декабрь 2019

цена:
1,5 лари

Наука

покупать

стр.32

Косметические

масла

стр.36

7 простых секретов

супермодницы

стр.22

Что есть, чтобы

не болеть

стр.14

Грейс Келли:

Выбор между семьей и карьерой

стр.20-21

Мария Куликова

стр.16-17

«За каждым успехом стоит жертва»

УРОКИ СТИЛЯ

Брюки для пышных форм

Считается, что юбки и платья лучше скрывают недостатки фигуры, чем брюки. На самом деле это не так! Для разных типов фигур есть выигрышные модели брюк. Выберите свою.

Женщинам с пышными формами в первую очередь советуем присмотреться к брюкам с высокой талией. Такая модель подтянет животик. Также обратите внимание на брюки со стрелками.

Дополнительная вертикальная линия визуально добавит вам рост и сделает фигуру стройнее. Присмотритесь к моделям, зауженным книзу, прямым, обтягивающим верхнюю часть бедер и слегка расклешенным от колена. Удачно смотрятся брюки прямые от бедра. Вы предпочитаете зауженные модели? Тогда не забудьте сделать акцент на талии.

Ваша фигура относится к типу «песочные часы»? Можно рассмотреть модель скинни. Они подчеркнут ваши формы. Высоким девушкам рекомендуем примерить капри - эта модель скроет широту бедер, носить брюки лучше со шпильками. Если вы остановились на широких классических моделях, то с ними будут удачно сочетаться жакеты, блузы, рубашки прямого силуэта длиной до середины бедра. С более узкими вариантами можно носить свободные кардиганы, топы и блузки с запахом..



Модели, от которых надо отказаться

Бесформенные модели брюк – плохой выбор! Шаровары прибавляют фигуре объем. Стоит отказаться от вариантов из тонкого трикотажа (лосины), а также моделей, выполненных из переливающихся тканей или материалов с блестками. Такие ткани только подчеркнут недостатки фигуры.



“Грузинский Моцарт” даст концерт в Тбилиси



Десятилетний пианист-виртуоз и композитор Цотне Зедгинидзе, которого называют “грузинским Моцартом”, выступит с сольным концертом 28 декабря в большом зале Тбилисской государственной консерватории имени Сараджишвили.

Юный Цотне стал главным открытием 2019 года. Грузинский дирижер, композитор и пианист Николоз Рачвели сразу же после знакомства с юным дарованием

назвал его “грузинским Моцартом”. Вундеркинд создает уникальные произведения с ранних лет и выбирает для исполнения произведения особой сложности.

Заниматься у педагогов Цотне Зедгинидзе начал с пяти лет. Весь академический классический репертуар он прошел в ускоренном режиме. Кроме классической музыки, мальчик любит пьесы Уильяма Шекспира, которые, по словам юного композитора, вдохновляют его.

Мадонна отменила концерты из-за “непереносимой боли”



Мадонна внезапно объявила об отмене трех предстоящих концертов в Бостоне из-за “непереносимой боли”.

61-летняя певица в настоящее время проводит по США тур Madame X.

Как говорится в сообщении: “Пожалуйста, простите мне этот неожиданный поворот событий... Но боль, которую я сейчас испытываю, нестерпима, и я должна отдохнуть и следовать указаниям врачей, чтобы вернуться сильнее и лучше и продолжить тур “Маддам X” со всеми вами”.

Мадонна отметила, что каждое выступление для нее радость, а отмена концертов — “это наказание”.

Звезда не пояснила причину “непереносимой боли”.

На сайте певицы отмечается, что отмененные выступления не будут перенесены на другие даты из-за “жесткого графика”.

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕПИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,

Сертификат:
серия TP №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.



Тейлор Свифт побила "вечный рекорд" Майкла Джексона

Тейлор Свифт побила рекорд Майкла Джексона. На самой престижной премии в мире музыки она стала "артистом десятилетия".

Певица взяла награды сразу в пяти номинациях, в том числе главной — "исполнитель года". За всю карьеру кантри-ис-

полнительница собрала 29 наград Music Awards, и это против 24 премий Джексона! Среди триумфаторов также оказалась юная сенсация Билли Айлиш. Певица победила в номинациях "Открытие года" и "Лучшая исполнительница в жанре альтернативный рок".

Хайди Клум отпраздновала День благодарения

28 ноября, жители США отмечали День благодарения, который положил начало длинному праздничному сезону. Многие звезды шоу-бизнеса поздравляли фолловеров в соцсетях и рассказывали, с кем и где провели праздник. 46-летняя Хайди Клум вместе с мужем, 30-летним Томом Каулитцем, и друзьями отправилась в Мексику.

Сейчас супруги наслаждаются отпуском на пляже и показывают в Instagram яркие моменты путешествия в Лос-Кабос. На одной из фотографий, которую Хайди опубликовала в сети, она ныряет вместе с Томом и его братом-близнецом Биллом.

Не вижу зла, не слышу зла, не говорю зло,

— прокомментировала модель один из своих кадров в Instagram.

В прошлом году она отметила День благодарения лишь в кругу самых



близких и родных: мамы Эрны, Тома и четырех своих детей.

Том и Хайди познакомились в сентябре прошлого года на дне рождения общего друга. В феврале этого года влюбленные поженились.

Тома Круза назвали слишком старым для боевиков

С профессией актера Тому Крузу, похоже, придется распрощаться. По крайней мере, его уже отправили на пенсию. Создатель серии книг о быв-

шем агенте ФБР Джеке Ричере заявил, что Том слишком стар для боевиков. Ли Чайлд считает, Круз не подходит по физическим данным: рост

Ричера в книге под два метра, и это против 170 сантиметров Круза. По мнению писателя, актер должен уже сниматься в более серьезных филь-

мах, ведь ему под 60 лет. Сейчас создатели сериала находятся в поисках, как они сами говорят, "идеального парня" на главную роль.

Суд отложил рассмотрение иска Джонни Деппа

56-летний Джонни Депп и 33-летняя Эмбер Херд не скоро уладят споры в суде. Судебное разбирательство по делу о клевете, в которой актер обвинил свою бывшую жену, отложено на шесть месяцев. Экс-супруги встретятся в суде не раньше августа следующего года, но и этот срок может измениться, так как на конец лета у Деппа запланированы гастроли с группой Hollywood Vampires.

Судебное дело двух звезд Голливуда затягивается, потому что Джонни вовремя не предоставил

суду документы, связанные с употреблением наркотиков и алкоголя. На обнародовании этих доку-

ментов настаивала Херд. А Депп обвинил ее в клевете и нанесении ущерба его репутации. Напом-

ним, поводом для иска стала статья актрисы для The Washington Post. В ней Херд назвала себя жертвой домашнего насилия. Джонни подал против нее иск на 50 миллионов долларов.

Адвокаты Херд изо всех сил стараются добиться отклонения иска. К их радости, судебное разбирательство теперь отложено на полгода. Суд присяжных по делу звезд откладывается уже во второй раз. По мнению защиты Деппа, адвокаты его бывшей жены будут добиваться и третьего переноса судебного заседания.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

1. Заболевания желудочно-кишечного тракта. Одной из причин глоссалгии являются гастриты с пониженной кислотностью. При такой форме гастрита многие витамины и железо плохо усваиваются.

✓ Из-за нехватки железа возникает хроническая анемия, поэтому в ткани языка попадает недостаточно кислорода.

✓ Из-за недостатка витамина B2 ухудшается работа мелких сосудов - капилляров, и они спазмируются.

✓ При дефиците витамина P сосуды становятся более проницаемы. Поэтому жидкость просачивается через них в ткани между клетками, и из-за этого развивается внутренний межклеточный отек. Он не виден глазу, и язык внешне выглядит нормально.

Совокупность этих трех причин и вызывает боль в области языка.

При глоссалгии человеку кажется, что язык стал огромным, ощущается жжение, покалывания, пощипывания в языке, сухость во рту. Но самое главное - это не болезнь, а симптом других, более серьезных заболеваний. Вот самые частые причины глоссалгии.

Болит язык...

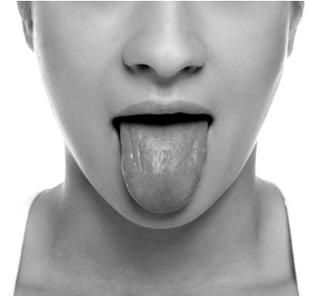
2. Заболевания центральной нервной системы. Глоссалгия может возникнуть у людей при опухолевых или вирусных поражениях головного мозга. Он подает сигнал о том, что у человека болит язык, а на самом деле причин для боли нет. Это просто сбой в работе головного мозга. Как правило, появляются и другие неврологические симптомы. Грамотный терапевт всегда отправит такого пациента к неврологу.

3. Сосудистые заболевания. Причиной появления глоссалгии может быть поражение мелких сосудов. Это происходит

при системной красной волчанке, сахарном диабете. Из-за этих заболеваний в мелких сосудах - капиллярах - нарушается кровоток. Тканям языка не хватает кислорода и других питательных элементов. Происходит раздражение нервных окончаний и появляется боль.

4. Аллергия. Бывает, что глоссалгия появляется при аллергии, чаще всего пищевой. Из-за нее развивается отек, и на языке сдавливаются нервные окончания. В итоге, человек чувствует жгучую колющую боль.

5. Травмы. Виновником глоссалгии могут быть



и зубы. Например, острые края зубов, неправильно подобранный зубной протез, плохо отшлифованная пломба. Они постоянно трутся об язык, из-за чего он травмируется и начинает болеть.

6. Эндокринные нарушения. Глоссалгия может появиться из-за эндокринных нарушений, например, нарушения уровня гормонов или при дисбалансе обменных процессов. Кроме сахарного диабета, этот симптом характерен для нарушения функции гипофиза, коры надпочечников и щитовидной железы.

СНИЖАЕМ ДАВЛЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

☛ **Две столовые ложки свекольного сока** могут справиться с небольшим подъемом давления. Для лучшего усвоения пейте его слегка разбавленным водой, морковным или яблочным соком.

☛ **Диета с уменьшенной на 20% калорийностью** за 10 недель снижает давление со 125/80 мм рт. ст. до 110/75 мм рт. ст.

☛ **Похудение** на 8 кг уменьшает рабочее давление на 6,5 мм рт. ст.

☛ **Отвар цикория**, если пить его вместо чая, через два месяца снижает кро-

вяное давление со 130/85 до 120/75 мм рт. ст.

☛ **Чеснок** снижает верхнее давление на 11,5 мм рт. ст., а нижнее - на 6,3 мм рт. ст.

☛ **Прием препаратов магния** помогает держать давление в рамках. Добавка к магнию витамина B позволяет этот эффект усилить.

☛ **Снижение количества соли** в рационе до щепотки в день тормозит заболевание на ранней стадии.

☛ **Помидоры** способны снижать верхнее давление на 5,66 мм рт. ст. Гипертоникам их полезно есть каждый день.

☛ **Натуральное какао** может снизить давление благодаря содержащимся в нем флавоноидам. Они расширяют сосуды.

☛ **Замена сладких напитков** на несладкие помогает снизить повышенное давление у женщин. У мужчин этот прием почему-то работает хуже,

☛ **Легкие тренировки** в течение 3 часов в неделю снижают верхнее давление на 4,8 мм рт. ст., а нижнее на 3,19 мм рт. ст.

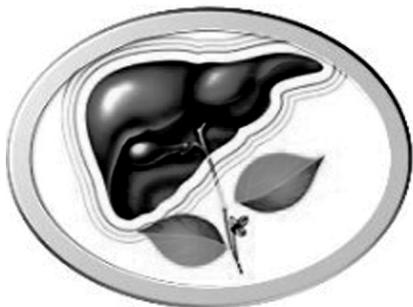
☛ **Крепкий сон** в течение 7-8 часов позволяет проснуться с нормальным давлением.

Вросшие ногти меня мучают с юности

☛ **Н**адо взять кусочек натурального сливочного масла (только не магазинного - оно не поможет). Купите его на рынке. Положите кусочек в напальчник и наденьте на больной палец. Сверху хорошо зафиксируйте. Держите сутки, затем проверьте ноготь. Я через сутки легко, без боли, состригла больной ноготь. Если улучшения не будет, повторите процедуру. Делайте так до полного излечения.

Р. Тележкина.





ГЕМАНГИОМА ПЕЧЕНИ

Это доброкачественное образование часто бывает у взрослых, но не многим о ней известно. Насколько она опасна? Какие признаки указывают на то, что на печени имеется это образование? И самое важное - как вылечиться?

Жизненно важный орган

Эта железа выделяет химические элементы, которые используют другие части организма. Она разрушает и детоксицирует вредные химические вещества, в том числе лекарства, наркотики и алкоголь. Печень несет ответственность за расщепление инсулина и других гормонов. В этом органе хранятся витамины и химикаты, необходимые организму как строительные блоки:

- ✓ витамин В12,
- ✓ фолиевая кислота,
- ✓ железо, необходимое для производства эритроцитов,
- ✓ витамин А для зрения,
- ✓ витамин D для абсорбции кальция,
- ✓ витамин К, чтобы помочь крови свернуться должным образом.

Многие заболевания влияют на печень напрямую или как следствие неблагополучия в другом органе.

Что такое гемангиома печени?

Это запутанная сеть кровеносных сосудов в печени или на ее поверхности. Эта опухоль доброкачественная и обычно не вызывает симптомов. Часто она выявляется при обследовании. Даже если аномалия подтверждается, обычно лечение не требуется.

Гемангиома печени не является раком и не повышает риск его развития. Опухоль обычно небольшая, менее 40 миллиметров в диаметре. Однако в отдельных случаях она может достигнуть и больших величин. Если опухоль крупная, часто бывают проявления тошноты и боль в животе. У беременных и женщин, принимающих эстрогеносодержащие препараты, есть большая вероятность возникновения крупной гемангиомы. Ведь эстрогены способствуют росту опухоли в печени.

У большинства пациентов в печени имеется только одна гемангиома. Но несколько таких новообразований могут появиться сразу. Гемангиома бывает опасной у младенцев. Обычно она диагностируется у ребенка до полугода. Хотя опухоль не является злокачественной, считается, что она указывает на риск развития у детей сердечной недостаточности.

ТРАНСПЛАНТАЦИЯ ПЕЧЕНИ ПРИ ГЕМАНГИОМЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ РЕДКО. НАПРИМЕР, ЕСЛИ ОПУХОЛЬ НЕОЖИДАННО РАЗОРВАЛАСЬ. ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ.

Что провоцирует образование этой опухоли?

По мнению врачей, гемангиома печени может появиться у беременных, которые принимают эстрогены, стероиды, хорионический гонадотропин, кломифен. И еще это образование может быть врожденной аномалией.

По своему строению гемангиома бывает двух видов: капиллярной и кавернозной. Чаще всего развивается кавернозная гемангиома печени. В ней содержатся множество крупных сосудистых полостей, наполненных кровью. Обычно она одиночная, но может достигнуть гигантских величин и вызывать нарушения в работе печени и кровотока.

Капиллярная гемангиома печени встречается очень редко. Она состоит из капилляров, растет медленно, может достигать большой величины. Причина - аномалия развития сосудов. В опухоли иногда обнаруживаются области отложения кальция, тромбы, фиброз, а при частых небольших кровоизлияниях происходит рубцевание гемангиомы, и она становится плотным серым узлом.

Гемангиома - не рак, но...

Ее можно ошибочно принять за злокачественную опухоль печени. Но она может сосуществовать рядом со злокачественными поражениями печени, включая узелковую гиперплазию, аденому печени, печеночные кисты, гемангиоэндотелиому (злокачественная опухоль), печеночную ангиосаркому, метастазы в печени и первичную гепатоцеллюлярную карциному.

Гемангиомы печени обычно малы и бессимптомны

Часто печеночная гемангиома является случайно. Во время УЗИ обнаруживается округлое образование с четкими контурами. МРТ и КТ предоставит те же сведения, но более уточненные. Подтвердить обнаружение именно гемангиомы позволяет рентгенологическое исследование артерий и статическая сцинтиграфия печени.

Биохимические пробы печени, если нет других сопутствующих недугов, например цирроза, гепатита, остаются в норме. Нет изменений и в клинических анализах крови. Биопсию печени для диагностики гемангиомы не делают, так как может возникнуть сильное кровотечение.

Большие и множественные поражения могут потребовать хирургического вмешательства. Симптомы появляются у 40% пациентов с геман-

ОПУХОЛЬ БЫСТРО РАСТЕТ? ОПЕРАЦИЯ ОПРАВДАНА, КОГДА ГЕМАНГИОМУ ПЕЧЕНИ НЕВОЗМОЖНО ДИФФЕРЕНЦИРОВАТЬ ОТ ЗЛОКАЧЕСТВЕННОЙ ОПУХОЛИ ПРИ ВИЗУАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ.

гиомой диаметром 4 см и у 90% пациентов с гемангиомами диаметром 10 см. Боль в правой верхней части живота - распространенный симптом. Иногда она объясняется тромбозом, кровоизлиянием или сжатием соседних тканей или органов. В других случа-

ях болезненные ощущения необъяснимы. Такие жалобы способны имитировать и другие заболевания желудочно-кишечного тракта. При этом снижается аппетит, появляется тошнота, чувство полного желудка, даже если съедена небольшая порция пищи, рвота, вздутие после еды, другие ощущения дискомфорта в животе. В зависимости от величины и места расположения опухоли возможны: лихорадка, увеличение печени, анемия. Редко опухоль может разрываться и вызывать сильную боль и кровотечение внутри брюшной полости.

Осложнения могут быть опасны

У гемангиом нет склонности преобразовываться в злокачественные опухоли, но они могут привести к опасным для пациента последствиям.

✓ Из-за разрыва гемангиомы происходит обильное кровотечение. Причиной могут послужить травмы и ушибы.

✓ Синдром Казабаха-Меррита - тяжелое осложнение, заканчивается смертью каждого третьего больного. Для состояния характерна тромбоцитопения и гигантская гемангиома с застоем крови внутри нее, которая нарушает свертывание крови.

✓ Опухолевый тромб, который сопровождается гнойно-септическими процессами и ороговением тканей.

✓ Печеночная недостаточность. Развивается из-за формирования множественных новообразований или разрастания гемангиомы.

Кроме гемангиомы, существуют другие опухоли печени: доброкачественные - киста, аденома, регенерирующие узлы, очаговая гиперплазия, абсцесс; злокачественные - гепатоцеллюлярная карцинома, ангиосаркома и метастазы в печени.

Лечение гемангиомы печени

Обычно гемангиома печени не увеличивается. Разрастание сосудистого образования бывает только у 1 из 47 лиц, обследованных через 1-6 лет после первоначального диагноза. Поэтому в большинстве случаев гемангиому можно оставить без лечения. Пациентам рекомендуется проходить УЗИ через 6 и 12 месяцев после первоначального диагноза. Однако, если появились приступы боли в животе, особенно у женщин, которые проходят лечение эстрогенами или забеременели, - лучше обследоваться. И еще, пациенты с большими гемангиомами (от 10 см) должны регулярно обследоваться, чтобы не допустить вероятных осложнений.

Если гемангиома большая, надо избегать травмирования правой верхней части живота.

Н. Корсигов,
гепатолог, врач высшей категории.

Обычно люди получают пожизненный иммунитет к ветрянке, переболев ею в детстве. Но если организм ослабил или вы не болели ею, то ветрянка может настичь и во взрослом возрасте.

Ветрянка у взрослых

Откуда она берется?

Болезнь эта передается со скоростью ветра воздушно-капельным путем со степенью заразности почти 100%! А заразившийся человек становится источником болезни еще на стадии инкубационного периода.

Возбудитель ветрянки - вирус семейства герпесных. Можно подхватить его, просто находясь в одном помещении с больным.

Как проявляется?

Болезнь начинается с внезапного подъема температуры до 39-40°C, головной боли, чувства ломоты в суставах и мышцах. Через несколько часов на теле появляются высыпания в виде красных бугорков. Затем бугорки начинают лопаться, истекая мутноватой жидкостью, и слипаться друг с другом, образуя корочку. При этом они нестерпимо зудят. Первые высыпания обычно появляются на лице, потом распространяются на все тело. К 3-5-м суткам пузырьки могут перекинуться на слизистые рта, носа и век. После вскрытия пузырьков на их месте образуются болезненные язвочки. При образовании пузырьков в области половых органов возможна крайняя болезненность при мочеиспускании. Заушные и подчелюстные, подмышечные и паховые лимфоузлы увеличиваются, при касании они напряжены и очень болезненны.

Примерно через неделю сыпь начинает убывать. В целом, ветрянка с учетом инкубационного периода может протекать до 21 дня.

К чему приводит?

Опасность подстерегает тогда, когда болезнь по всем признакам идет на убыль: при расчесывании зудящих пузырьков в организм попадают инфекции. Это может при-



вести к появлению болезненных и плохо заживающих язв, после которых остаются грубые рубцы на коже. А поскольку вирус ветрянки практически блокирует иммунную систему, часто возникают серьезные осложнения в виде пневмоний, менингита и менинго-энцефалита, поражения роговицы с дальнейшей потерей зрения.

Лечение

Реально эффективных препаратов, действующих на вирус ветрянки, не существует. Остается использовать жаропонижающие (аспирин, парацетамол), а для уменьшения зуда - антигистаминные препараты, обрабатывать пораженные участки кожи антисептиками, ежедневно принимать душ с мылом, но без использования губок и мочалок. По-прежнему эффективно смазывание сыпи антисептиком.

Профилактика

Лучше всего сделать прививку вакцины от ветряной оспы. Делается она однократно, укол в плечо, и легко переносится. Вы будете защищены от вируса на ближайшие 6 лет. Если по каким-то причинам вы не хотите делать прививку, то в период сезонного обострения постарайтесь свести на нет контакты с детьми, избегайте общественного транспорта и людных мест.

П. Завьялов, инфекционист,
врач высшей категории.

**ПРИ ТЯЖЕЛОМ ТЕЧЕНИИ ВЕТРЯНКИ,
ВО ИЗБЕЖАНИЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ,
ЦЕЛЕСООБРАЗЕН ПРИЕМ АНТИБИОТИКОВ И ВИТАМИНОВ,
А ТАКЖЕ ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ.**



ТАКИХ ПАЦИЕНТОВ НЕ ЛЮБЯТ ТЕРАПЕВТЫ

Если вы не найдете среди нижеперечисленных пациентов себя, (мы в этом уверены!), радуйтесь! Адекватных больных терапевты воспринимают как милейших людей, которым нужно быстро и качественно помочь.

“Партизан”

Отличительные особенности: считается, что страдать нужно молча, а обращение к врачу - непростительная слабость. Такие люди средства спасения от боли ищут в Интернете, у теледокторов и сельских знахарей. Даже если родственникам удастся загнать «партизана» к врачу, он ведет себя как на допросе. Чтобы узнать у такого, где болит, действительно нужны «иголки под ногти».

За что не любят: за то, что предварительный диагноз приходится ставить по принципу «угадайки». Невозможно понять, на что обследовать.

Скандалист

Отличительные особенности: уже на входе в поликлинику ему не нравится все: от неправильных бахил до скорости работы врача. Он входит в кабинет, заранее зная, что у терапевта куплен диплом и что этому врачу нельзя доверять даже крысу. Свое мнение он, естественно, будет высказывать вслух.

За что не любят: за то, что итоговый результат будет примерно тем же, что и у «партизана». Пока скандалист и терапевт выясняют отношения, у двери кабинета толпятся люди, а врач совершенно не имеет возможности заняться прямыми обязанностями - осмотром пациента. Вместо этого он слушает жалобы не на здоровье, а на себя самого.

Симулянт

Отличительные особенности: такой пациент за полгода проводит в поликлинике больше времени, чем «партизан» за всю жизнь. И еще, он всегда страдает. Нет, не так: он страдает так, чтобы прониклась вся очередь. После первого чиха мчится в поликлинику, превозмогая лютую

боль, а при температуре выше 37°C просит врача поторопиться - ведь нужно успеть составить завещание. Во время приема описывает свое самочувствие за последние три дня поминутно, с леденцами душу подробностями. Искренне не понимает, почему врач так спокойно это слушает. Как ни грустно, но большинство таких пациентов - пенсионеры.

За что не любят: за то, что симулянт нагло крадет время как врача-терапевта, так и других пациентов, которые действительно нуждаются в помощи. Симулянт уве-

КОНФЛИКТЫ В КАБИНЕТЕ ВРАЧА ЧАСТО ВОЗНИКАЮТ, КОГДА ПАЦИЕНТ ПЛОХО СЕБЯ ЧУВСТВУЕТ И ИЗНУРЕН ДОЛГИМ ОЖИДАНИЕМ ПРИЕМА В КОРИДОРЕ.

рен, что лучше специалиста поставил себе диагноз, и требует выписать хоть какую-нибудь таблетку, чтобы стало легче, желательнее подешевле. У врачей скорой для таких больных есть отличное противоядие - инъекция глюкозы. Такие пациенты приходят на прием к терапевту с завидной регулярностью. Выстраиваются в очередь у кабинета с утра пораньше, в кабинете рассказывают, что вот-вот умрут, если врач тут же не займется их лечением. Чаще всего это одинокие бабушки, которым не с кем общаться, и они идут в больницу.

Сам себе доктор

Отличительные особенности: диагноз ставит себе сам, лечение назначает тоже самостоятельно. Скупает в аптеке все, что отпускают без рецепта. Казалось бы - ну и черт с ним, чего врачам-то беспокоиться? Но нет - рано или поздно он-таки явится в поликлинику за рецептом или направлением на анализы. В

очереди «самодоктор» словоохотлив, успеваешь поставить диагноз всем, кто имел неосторожность поддержать с ним беседу. Входя в кабинет врача, заявляет: «Я знаю, что со мной, выпишите рецепт».

За что не любят: за то, что требуют, чтобы врач позволил такому пациенту угробить себя, да еще и взял на себя за это ответственность. Нужно ли говорить, какие слова слышит в свой адрес терапевт, отказав «самодоктору» в рецепте без предварительного обследования?

Параноик

Отличительные особенности: чаще всех остальных возвращается в кабинет врача «уточнить» и «напомнить». Он панически боится, что врач что-то просмотрит, упу-

стит, не обследует, не назначит и вообще недолечит. Регулярно предлагает пройти любой анализ (даже ФГДС) повторно - на всякий случай. И даже денег готов за это еще заплатить. Не потому, что хочет болеть, просто он хронически уверен, что роковую ошибку врач обязательно допустит. И именно в его случае.

За что не любят: за то, что бесконечно ставит под сомнение профессионализм врачей. А еще он просто бесит! Ты потратил на общение с ним целый час, к тебе уже вошел новый пациент, но снова здравствуйте: дверь приоткрывается и в нее просовывается голова твоего «любимчика». И эта голова просительно гнусавит: «Я хотела уточнить...» Нет, «бешенство» - это слишком слабое слово, чтобы описать испытываемые терапевтом эмоции. А ведь прием только начался... Кстати, такие пациенты очень рады, когда получают направление на госпитализацию.

И. Кожухов, терапевт, врач высшей категории.

Подальше от света. Быстрее всего лекарственные препараты разрушаются под воздействием яркого солнечного света, поэтому наилучший вариант - темное место или темный флакон.

Подальше от влаги. Таблетки и капсулы легко намокают, поэтому для них требуется сухое место.

Без доступа воздуха. В открытом состоянии возможно испарение лекарств, поглощение ими летучих веществ или реакция с кислородом воздуха, поэтому флаконы плотно закрывают. Таблетки же хранят в заводской герметичной упаковке.

При оптимальной температуре (в комнате, холодильнике). При комнатной температуре в затемненном месте, избегая нагрева солнечными лучами, обычно хранят твердые лекарства и аэрозоли. Большинство лекарств рассчитано на хранение при средней комнатной

Таблетки хранят в определенном месте и в соответствии с предписаниями: температура, свет, влажность, контакт с воздухом.

Где хранить таблетки и мази

температуре - от 15 до 22°C. Если же в аннотации указаны особые условия хранения (в сухом и прохладном месте), то этот препарат можно положить в холодильник. В холодильнике лекарства лучше дополнительно защитить от влаги, например, положив в коробку или полиэтиленовый пакет. Мягкие лекарства - мази, пластыри, свечи, пилюли - как правило, хранят на средних полках. На нижние полки дверцы можно поставить

флаконы с жидкими лекарствами.

Таблетки и настои - врозь! Медикаменты для наружного и внутреннего употребления рекомендуют держать в разных пакетах или ставить на отдельные полки шкафчика, где хранятся лекарства. Средства для обработки ран и ожогов во флаконах желательно хранить отдельно от других лекарств.

В доступном месте, но не на виду! Желательно, чтобы доступ к домаш-



ней аптечке был удобным и не создавал проблем с поиском лекарств. Однако запасы лекарств нельзя хранить на виду, особенно если в доме есть маленькие дети, психически больные и пожилые люди с ослабленным зрением.

Как долго можно хранить лекарства? Медицинские препараты, изготовленные в аптеке, не рассчитаны на длительные сроки хранения. Водные настои, микстуры, отвары портятся быстрее всего. При комнатной температуре их можно хранить не более 2-3 дней.

Знакомые нам с детства зеленка и йод после вскрытия упаковки не теряют своих свойств, поэтому ими можно пользоваться до окончания срока годности и даже немного дольше.



Почкам нужен кислород

Связь между качеством сна и здоровьем почек действительно существует. Но тут важен не просто плохой сон, когда человек поздно ложится спать, или долго не может заснуть, или часто просыпается. Нарушения в работе почек связаны с расстройством дыхания во сне - сонным апноэ. Почкам, даже когда человек спит, постоянно нужен кислород. Ведь они прокачивают через себя внушительный объем крови и очищают ее от вредных веществ. А когда

ПОЧКИ НЕ СПЯТ...

В последнее время стала плохо спать. Часто бегаю в туалет. Иногда чувствую, что поясницу тянет, как будто почки болят. Может ли это быть связано с сонными расстройствами?

А. Рубашкина.

из-за сильного храпа и проблем с носоглоткой происходит остановка дыхания, это вызывает хроническое кислородное голодание. Страдают также мозг, сердце, сосуды, кости и почки в том числе.

Есть причины бегать в туалет

Врачи подсчитали, что страдающие сонным апноэ ходят в туалет по 3-8 раз за ночь. Почему? При остановке дыхания во сне внутри грудной клетки сильно колеблется давление. В кровь выбрасывается гормон адреналин, и возникает спазм сосудов. Сердечно-сосудистая система испытывает перегрузку. Чтобы ее снизить, организм посылает

сигнал почкам вырабатывать больше мочи. Это помогает уменьшить объем крови в сосудах и перекачиваемой сердцем жидкости. Так что, почкам нужно сказать спасибо за то, что спасают человека от гипертонии и ночного инсульта.

Камни, плохие сосуды

Храп и апноэ способствуют развитию мочекаменной болезни. Нехватка кислорода ускоряет распад некоторых веществ, конечным продуктом которого является мочевая кислота. Когда ее становится в крови слишком много, она начинает откладываться в виде кристаллов в почках и суставах.

Еще хуже, если почкам хронически не хватает кислорода. Они работают на пределе сил, и это меняет их структуру. В них разрастаются новые неполноценные сосуды. Это приводит к нарушению кровотока. Здоровые волокна почек замещаются соединительной тканью. Возникает, так называемый, фиброз, нарушающий работу этих органов.

Что нужно предпринять!

Обследоваться. Нужно проверить состояние почек и мочевого пузыря, сделать УЗИ мочевыделительной системы, сдать анализы крови и мочи. И еще у врача-сомнолога пройти диагностику качества сна. Если у вас выявят синдром ночного апноэ, его нужно непременно лечить. Иначе проблемы с почками и другими важными органами будут усугубляться.

А. Пахомов, врач-уролог.



ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

ВОЗНИКАЕТ ПРИ НАРУШЕНИИ РАБОТЫ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ.

Что это за недуг

Желчный пузырь собирает желчь из печени, где она образуется. В процессе пищеварения он сокращается и выделяет желчь в кишечник, где она необходима для расщепления жиров. Дискинезия желчного пузыря возникает при нарушении работы желчевыводящих путей. При этом, пузырь или очень плохо сокращается (находится в расслабленном состоянии) и желчь из него постоянно вытекает (гипотоническая форма дискинезии), или, наоборот, пузырь спазмирован, сокращен, не выделяет желчи (гипертоническая форма дискинезии).

Диагностика дискинезии желчного пузыря проводится при помощи ультразвукового исследования, холецистографии (рентгенологическое исследование после приема специальных рентгеноконтрастных таблеток) и дуоденального зондирования.

Гипотоническая форма дискинезии

У больных часто в течение нескольких часов и даже дней бывают ноющие, тупые, длительные боли и ощущение тяжести в правом подреберье. Эти симптомы возникают после нервных стрессов, при нерегулярном питании, переутомлении. При этой форме заболевания рекомендуются желчегонные средства, способствующие выделению желчи и сокращению желчного пузыря, иначе желчь будет застаиваться, а это способствует образованию кам-

ней. Такие лекарства называют холекинетиками. К ним относятся «Холагол» (принимают по 5 капель на сахар 3 раза в день за 30 минут до еды), «Олиметин» (по 2 капсулы 3-5 раз в день после еды), а также ксилит, сорбит, серноокислая магнезия. Последние три препарата можно использовать при проведении тюбажа, который назначают больным с гипотонической формой дискинезии. Тюбаж выполняется при обострении 2-3 раза в неделю. Утром натощак больной принимает раствор магнезии (2 ст. ложки 33%-ного раствора), или карловарскую соль (1 полная чайн. ложка растворяется в стакане воды), или ксилит, сорбит, 2 желтка, стакан минеральной воды. После этого в течение 30-40 минут больной лежит на правом боку с грелкой.

Проблемы с желчным пузырем чаще возникают от стрессов.

Желчегонным действием обладают травы

Это листья мяты, трилистника, цветы ромашки, боярышника, трава золототысячника, чабреца, чистотела, корневище ревеня, корень одуванчика. Рекомендуется такой желчегонный чай: цветы бессмертника - 4 части, листья трилистника - 3 части, листья мяты и плоды кориандра - по 2 части. Заваривают 2 стаканами кипятка 1 ст. ложку смеси, настаивают 20 минут. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При гипотонической форме полезна лечебная физкультура. Повы-

шает тонус желчного пузыря утренняя гимнастика, включающая упражнения для мышц туловища в положении стоя, сидя и лежа на правом боку. Полезно укреплять мышцы брюшного пресса. И еще важно высыпаться и не нервничать.

Гипертоническая форма дискинезии

Симптомы: острые приступообразные боли в правом подреберье, отдающие в правую лопатку, плечо, шею. Возникают они после стрессов, при нерегулярном питании, употреблении продуктов, вызывающих спазм желчного: вина, кофе, шоколада, лимонада, мороженого.

Для лечения этого варианта дискинезии назначают желчегонные средства, способствующие образованию желчи, и спазмолитики. К первым относится, например, «Аллохол» (принимают по 2-3 таблетки 3 раза в день после еды). Спазмолитики типа «Но-шпы», «Папаверина» принимают по 1 таблетке после еды.

Тюбажи при этой форме дискинезии надо проводить осторожно, с теми же средствами, что и при гипотонической форме, но за 20 минут до процедуры надо принять 2 таблетки «Но-шпы», «Галидора» или других спазмолитиков.

Минеральные воды слабой минерализации пьют в теплом виде, без газов, за 30 минут до еды.

С. Жихарева, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

Больше двух недель заложен нос...

Срочно к врачу! Не исключено, что развивается фронтит - воспаление лобных пазух. Воспаление бывает односторонним и двусторонним. В зависимости от характера выделений различают катаральную форму, серозную и гнойную. Наиболее тяжелая - гнойная, так как любое скопление гноя рядом с головным мозгом опасно.

? *А недавно стала побаливать голова. Со мной что-то серьезное?*

Первые признаки: невозможность полноценно дышать через нос; сильные головные боли в области пораженной пазухи, особенно если нажать на уголок глаза или область между бровями; насморк. И еще распирающее чув-

ство в переносице, усиливающееся во время наклона головы; отекающие веки; выделения из носа (от прозрачных на ранней стадии до зеленоватых к моменту начала гнойного процесса); повышение температуры. Часто гнойный фронтит раз-

вивается параллельно с другими синуситами, например гайморитом. Такое сочетание еще тяжелее переносится, поскольку боль появляется не только в лобной части, но и на всем лице. Болезнь требует лечения без промедления. Иначе могут развиться тяжелейшие последствия - менингит, пневмония, сепсис.

Р. Стоянова, отоларинголог, врач II категории.

1 Диета. После операции принимать пищу рекомендуется 3-4 раза в течение суток. Мясо, птицу, рыбу желателно употреблять в вареном или печеном виде. В день рекомендуется съедать не менее 500 г овощей и фруктов, богатых клетчаткой. Из овощей наиболее полезны салат, капуста (желательно цветная), свекла, морковь и тыква. Из фруктов - бананы, яблоки, сливы, абрикосы (их можно заменить черносливом или курагой). Не злоупотребляйте острыми продуктами. Пейте достаточно жидкости в виде соков, минеральной воды, чая, кофе, прохладительных напитков. В день человек должен выпивать не менее 6-8 стаканов воды. Исключите крепкий алкоголь.

2 Для регулярной работы кишечника помимо правильного питания вам необходимо употреблять отруби или специальные препараты, улучшающие продвижение содержимого по кишечнику. Отруби принимают по десертной ложке 3 раза в день. Через неделю можно увеличить объем до 1 ст. ложки 3-4 раза в день. Перед употреблением отруби заливают на 10-15 минут кипятком, а затем добавляют к первым или вторым блюдам или употребляют как отдельное блюдо.

3 Соблюдайте личную гигиену. Обязательно

Как жить после операции по поводу геморроя

Такие рекомендации должен получать каждый пациент колопроктолога, покидая больничную палату, чтобы сократить сроки заживления раны, уменьшить боль.

ежедневно принимайте душ. После каждого посещения туалета подмывайтесь. Запомните: поднимать тяжести более 3 кг категорически нельзя в течение первого месяца после операции.

4 Для заживления ран рекомендуются теплые сидячие ванны (температура воды 40-45°C) продолжительностью до 20-25 минут. В воду можно добавить отвары ромашки, шалфея, череды (из расчета по 100 г каждого отвара на 50 л воды). После ванны накладывают повязки с заживляющими мазями («Солкосерил», «Актовегин», метилурациловая мазь). Важно, чтобы количество слоев марли в повязке не превышало 4-6. Не накрывайте повязку вощеной бумагой или ватой!

5 После операции возможна сильная боль. Для ее уменьшения, как

правило, назначают обезболивающие препараты - «Кетолар», «Кетанов», «Ксефокам». Принимать их надо только после еды. Эти препараты

противопоказаны больным с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, так как могут вызвать обострение этих заболеваний.

Помните, что длительный прием обезболивающих препаратов может вызвать развитие побочных эффектов.

6 В течение 4 недель со дня проведения операции не занимайтесь физической работой, не посещайте сауну, баню, бассейн, не принимайте горячую ванну.

7 В течение 4 недель после операции не планируйте поездки, связанные с авиаперелетами, поскольку это меняет барометрическое давление в сосудах, которые были перевязаны.

После удаления геморроя возможны выделение крови, недержание кала, воспаление. Если появились эти симптомы, обязательно обратитесь к проктологу!

8 В связи с тем, что процесс рубцевания ткани внутреннего геморроидального узла после перевязки артерий происходит в течение 3-4 недель, а используемый синтетический рассасывающийся шовный материал, наложенный на артерии, рассасывается самостоятельно в течение 30-40 дней, постепенно теряя свою прочность, надо соблюдать все вышеперечисленные рекомендации.

P.S. Несмотря на выполненную операцию, нарушение диеты (острая пища, алкоголь), возобновление запоров, сидячий образ жизни могут привести к обострению заболевания. Избежать повторной операции вам помогут наши рекомендации. Не забывайте выпивать в день не менее 6-8 стаканов жидкости (вода, соки, чай); следите за регулярным опорожнением кишечника; много ходите, занимайтесь гимнастикой; принимайте флеботропные препараты («Детралекс», «Флебодия 600»).

И. Семкин, проктолог, врач высшей категории.

Соринки не попадали, и гноя нет

У мужа после инсульта уже месяца два щиплет левый глаз. Соринки не попадали. Гноя нет... Симптомом какого заболевания это может быть?

Алевтина.

Вероятно, это следствие неполного смыкания глазной щели на фоне перенесенного инсульта, что приводит к быстрому испарению слезной пленки и раздражению чувствительной к дефициту увлажнения роговицы. Попробуйте пользоваться каплями типа «Офтагель», «Корнерегель» (по 1 капле 2-3 раза в день и обязательно на ночь). Если симптомы станут уменьшаться, то, скорее всего, это предположение верно.

Стоит ли беспокоиться?

Мне 35 лет. Врач-офтальмолог поставил диагноз ангиопатия сетчатки по гипотоническому типу. Лечение не назначил. Стоит ли беспокоиться и продолжать обследование? Глаза устают, испытываю дискомфорт, ощущение сухости слизистой. Для устранения неприятных симптомов и снятия напряжения с глаз рекомендованы капли «Ирифрин».

Асмат.

Имея такой диагноз, не стоит волноваться. Это не требует никакого медикаментозного лечения и никак не связано с теми симптомами, которые вас беспокоят. Капли «Ирифрин» помогают расслабить аккомодационную мускулатуру, но ни в коем случае не систематически. А напряжение в глазах связано со зрительной перегрузкой.

По вечерам плохо вижу

Уже лет пять ношу контактные линзы. Зрение на обоих глазах минус 4,5. Но в последнее время стала замечать, что в вечернее время плохо вижу. Линзы только что новые купила и зрение проверяла - без изменений. Глазное дно тоже смотрели - вроде бы все в порядке. Почему тогда ночью вижу хуже?

И. Рамазанова.

Ухудшение сумеречного зрения у людей с близорукостью - характерный симптом. Но это не значит, что у вас все стабильно, даже если прошли обследование и вам сказали, что все со зрением хорошо. Стоит обследоваться более тщательно.

М. Новикова, офтальмолог, врач высшей категории.



ПОЛЬЗА МЕДОВОЙ ВОДЫ

Медовая вода - это напиток, который готовится из тёплой воды и натурального мёда. Компоненты для приготовления медовой воды берутся в определённых пропорциях. Разные рецепты приготовления медовой воды дают конкретные цифры, которые зависят от целей, по которым решено употреблять воду с мёдом. В некоторых случаях в воду добавляют каплю сока лимона или лайма, веточку мяты или огуречный сок. Однако обычная классическая медовая вода, которую принято употреблять натощак, состоит из чистой воды и мёда.

Мёд нужно выбирать тщательно! Для приготовления целебной медовой водички нужен только натуральный мёд. Низкокачественный продукт с различными примесями или являющийся имитацией мёда не окажет ожидаемого действия, а в некоторых ситуациях может даже навредить.

Решив выпить стакан воды с мёдом натощак, важно соблюсти ряд правил:

✓ Пить медовую воду необходимо за 30 минут до еды.

✓ Такую смесь пьют сразу после приготовления. Не стоит ставить медовую воду в холодильник или оставлять на потом. Продукт теряет свои свойства от длительного хранения.

✓ Можно пить медовую воду и перед сном. Мёд расслабляет нервную систему и оказывает лёгкое снотворное действие.

✓ Разбавлять мёд можно только тёплой водой, не превышающей температуру 36–37 градусов. Многим известно, что высокая температура заставляет мёд терять полезные качества.

✓ Для приготовления медовой водички желательно брать отстоянную или фильтрованную чистую воду.

✓ Медовая вода слегка сладкая. Не стоит нарушать пропорции и добавлять слишком много мёда. Цель - создать полезный напиток, а не приготовить десертный коктейль. Допустимый максимум - 30 г мёда на 200 мл воды.

При каких недугах поможет медовая вода

Так почему же все так ценят и любят медовую воду? У этого сочетания огромный спектр действия! Дело в том, что мёд сам по себе является чуть ли не эликсиром здоровья и бодрости. А мёд, растворённый в тёплой воде, усваивается человеческим организмом гораздо полнее, чем просто натуральный продукт. Это, безусловно, несёт организму пользу.

✓ Стабилизирует артериальное давление.

✓ Успокаивает нервную систему.

✓ Насыщает организм витаминами и минералами.

✓ Способствует бодрости и повышает трудоспособность.

✓ Налаживает метаболизм.

✓ Улучшает работу ЖКТ.

✓ Улучшает перистальтику кишечника.

✓ Обеспечивает лёгкий послабляющий эффект.

✓ Обеззараживает микрофлору.

✓ Формирует иммунный барьер.

✓ Выводит токсины и нейтрализует свободные радикалы.

✓ Оказывает противовоспалительное действие.

✓ Блокирует спазмы и головную боль.

✓ Обволакивает слизистую желудка.

✓ Заряжает позитивной энергией.

✓ Формирует защиту для костно-мышечных тканей.

✓ Повышает эластичность тканей, сосудов.

✓ Оказывает антиоксидантное действие.

Зачем пить медовую воду

Люди пьют медовую воду утром натощак с различными целями. Перечислим самые популярные варианты.

Для похудения. Медовая вода - блокатор жировых отложений. Это сочетание ускоряет обмен веществ, формирует благоприятный фон для работы ЖКТ после утреннего приёма пищи. Диетологи рекомендуют выпивать медовую воду утром натощак, за полчаса до завтрака.

Для пищеварения. Люди, имеющие проблемы с ЖКТ часто используют медовую воду натощак для того, чтобы защитить слизистую желудка и обеспечить комфортный процесс пищеварения.

Для защиты от вирусов и бактерий. Про защитную способность мёда в период простуд и вирусных заболе-

ваний ходят легенды. Действительно, даже врачи рекомендуют съедать утром натощак ложку натурального мёда для того, чтобы защититься от заболеваний.

При низком давлении и отсутствии сил. Людям с проблемой низкого артериального давления медовая вода поможет получить заряд бодрости. Этот продукт стабилизирует давление и придаёт сил.

При бессоннице. Люди, страдающие бессонницей, оценят мягкое действие медовых вод. Выпив стакан медовой воды (1–2 чайные ложки мёда с 200 мл тёплой воды) перед сном, можно довольно быстро расслабиться и уснуть.

Для молодости и красоты. Пить разбавленную с мёдом воду полезно и для внешности! Этот напиток оказывает лёгкое антиоксидантное действие, обеззараживает, способствует повышению эластичности тканей. Медовая вода создаёт защитный барьер для развития кариеза и стоматитов. Если пить такую воду ежедневно, можно улучшить цвет лица, предупредить развитие морщин и усилить блеск в глазах!

Это лишь малый перечень того, чего можно достичь, выпивая утром натощак воду с мёдом. Доказано, что люди, использующие такое средство, имеют более крепкую иммунную систему.

Список противопоказаний

✓ Аллергия на мед и продукты пчеловодства.

✓ Острый период пищевой аллергии.

✓ Гипертоническая болезнь в острой фазе.

✓ Расстройство кишечника.

✓ Отравление токсическими веществами или пищевое.

✓ Детский возраст до 3 лет.

✓ Период беременности и лактации.

При любых сомнениях важно задать вопрос специалисту. Также, пробуя средство впервые, лучше делать это осторожно (начиная с малых объёмов), внимательно наблюдая за реакцией организма.



СЪЕШЬ АПЕЛЬСИН!

? Муж болеет гастритом с пониженной кислотностью. Как лечить эту болезнь народными методами?

Н. Зорина.

Основными задачами лечения является нормализация пищеварения и выработки соляной кислоты, противовоспалительное и противомикробное лечение. При таком лечении рекомендуется 3 раза в день употреблять по половинке плода авокадо, по 10 капель сока алоэ перед едой. Еще один способ повысить кислотность - съесть апельсин. В нем содержится все, что способствует улучшению функции желез желудка. Принимать это вкусное лекарство тоже надо перед едой.

В народной медицине при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока используется настой корневищ аира болотного. Этот настой помогает также при энтерите, кишечных коликах, тяжелом климаксе, пониженном либидо, неврастении: 1/2 ст. ложки

сухих корневищ надо залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, употреблять по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Тысячелистник обыкновенный также используют для лечения гипоацидного гастрита. Жирные масла, горькие, дубильные, смолистые вещества, органические кислоты и аскорбиновая кислота усиливают об-

разование поджелудочного сока и выделение желчи. Отвар травы тысячелистника готовят так: 2 ст. ложки сырья заливают 1/2 литра кипятка, 2-3 минуты кипятят, настаивают один час, процеживают и пьют по 1/4 или 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Свежий сок растения употребляют по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды

(полезно смешивать с медом в соотношении 1:1).

P.S. Если лечиться тысячелистником долго, то это может привести к появлению аллергических реакций.

Зверобой продырявленный называют травой от 99 болезней. Отвар травы зверобоя готовят так: 3 ст. ложки сырья заливают 1/2 литра кипятка, держат на медленном огне 10 минут, настаивают 2 часа, пьют по 1/2 стакана

3 раза в день после еды. Если гастрит сопровождается болью, советуем принимать настой листьев шалфея лекарственного: 2 ст. ложки измельченного сырья залейте 1/2 литра кипятка, настаивайте 30 минут, процедите, принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

P.S. Шалфей противопоказан при воспалении почек, кашле.

Если лечиться тысячелистником долго, это может привести к появлению аллергических реакций.

Эти продукты помогут разжижить кровь, укрепить сосуды, предотвратить образование тромбов.

Чтобы не было тромбов

✓ **Льняное масло.** В нем содержится омега-3, а также витамин J. Благодаря этому масло разжижает кровь, восстанавливает эластичность сосудов.

✓ **Хурма.** В ее составе много антиоксидантов, а благодаря наличию флавоноидов хурма разжижает кровь, препятствует образованию тромбов, укрепляет сосуды и нормализует уровень холестерина в крови.

✓ **Цитрусовые.** Они содержат витамин С и много жидкости. Особенно хорошо разжижает кровь лимон.

✓ **Жирная рыба.** Источник омега-3 и других полезных

жиров и борец против атеросклеротических бляшек.

✓ **Чеснок.** Мощный антиоксидант, обладает противовоспалительным действием, способствует рассасыванию тромбов.

✓ **Малина, вишня, клюква, черника.** В этих ягодах содержится такое же вещество, как и в аспирине. Но только аспирин негативно влияет на желудок и слизистые, а ягоды - нет.

✓ **Капуста.** Полезна любая, в том числе квашеная, содержит много калия, ви-



тамины С и группы В. Стимулирует обмен веществ, улучшает качество крови, препятствует образованию тромбов.

✓ **Морская капуста.** Благодаря йоду уменьшает вязкость крови и повышает тонус сосудов.

✓ **Помидоры.** Содержащийся в них ликопин способствует нормализации уровня холестерина. А рутин укрепляет стенки сосудов.

✓ **Имбирь, корень хрена, сельдерей, корица, куркума.** В корне и корнях содержатся куркурины. Эти соединения разжижают кровь.

✓ **Мед.** Благоприятно воздействует на состав крови, в том числе и разжижает ее. Предотвращает образование тромбов.

О пользе овсянки мы все знаем. В ней много витаминов, кальция, фосфора...

Еще раз об овсянке

Но фитиновая кислота, которая содержится в овсяных хлопьях, наоборот, вымывает из организма кальций. Поэтому, после 45 лет, когда нарушается гормональный баланс, а также людям с лишним весом овсянку на воде без сахара и масла можно есть не чаще одного раза в неделю. Не рекомендуется такая каша и тем, у кого аллергия на глютен. Зато для пациентов гастроэнтеролога овсянка - настоящее спасение.

Считается, что цельнозерновая овсянка полезна и хлопьев. Но это не так. Цельный овес плохо пере-



варивается. Хлопья же чем крупнее, тем полезнее. В самой мелкой быстрорастворимой овсянке большая часть витаминов разрушена. Диабетикам ее есть не стоит: из нее легко усваиваются углеводы, что приводит к резкому выбросу инсулина. Зато традиционная овсяная каша нормализует уровень сахара в крови. Кроме того, овсянка полезна для эндокринной системы, улучшает настроение, укрепляет иммунитет, выводит из организма шлаки и токсины.

P.S. Даже людям с идеальным здоровьем кашу из овсяных хлопьев диетологи советуют есть не чаще двух раз в неделю.

О. Скоблева, врач-диетолог.



ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ?

Зима - время снижения иммунитета. Так что, пора подумать о профилактике сезонных и других заболеваний.

Ученые из Университета Пенсильвании пришли к интересному выводу: некоторые продукты способны предотвратить появление и развитие многих болезней. Итак, что должно быть на вашем столе?

Простуда не пройдет

Хотите активизировать защитные силы организма, чтобы свести риск заболеть простудой к минимуму? Ешьте редьку, рыбу и кисломолочные продукты.

Редька. Этот корнеплод содержит много полезных веществ, которые поддерживают иммунитет. Набор витаминов впечатляет - А, группы В, С, РР; кроме этого, редька богата клетчаткой, кальцием.

Рыба и морепродукты. В морской жирной рыбе содержится полиненасыщенная кислота омега-3, а также белок и витамины А и Е - они помогают организму противостоять инфекциям. Морепродукты богаты цинком, необходимым для иммунитета.

Кисломолочные продукты. Кефир, йогурт, простокваша содержат лакто- и бифидобактерии, которые защищают наш организм от вирусов. Так что, стакан кефира перед сном - хорошая привычка!

Проблемы с сосудами? Ешьте смородину!

Когда мы едим много продуктов с высоким содержанием холестерина, организм не справляется с его утилизацией. Излишки оседают на стенках сосудов в виде бляшек, и развивается атеросклероз.

Остановить этот процесс в ваших силах: нужно уменьшить в рационе количество «холестериновых» продуктов. Ешьте смородину и черноплодную рябину: эти ягоды нормализуют жировой обмен, укрепляют

сосуды. Также полезны яблоки - способствуют выводу лишнего холестерина, улучшают обмен веществ.

Отвар шиповника, томаты и белокочанная капуста снижают хрупкость сосудов, а грейпфрут нормализует уровень холестерина в крови и повышает эластичность сосудов. Морская капуста и морепродукты активизируют распад холестерина.

Диета против рака

Исследования показывают: некоторые овощи предотвращают рост раковых клеток.

Крестоцветные. Капуста всех видов рекомендуется для профилактики опухолей молочной железы. На вашем столе должна быть белокочанная капуста, цветная, брюссельская, брокколи.

Красная свекла. Выбирайте свеклу насыщенных красных оттенков, однородную по цвету. Смотрите, чтобы в ней не было светлых прожилок, - они говорят о том, что в корнеплоде много нитратов. Приготовьте запеченную свеклу - вкусный и полезный гарнир.

✓ *Запеките свеклу в духовке до мягкости. С еще теплой свеклы снимите кожуру и натрите на мелкой терке. Добавьте немного рассола от ква-*

Враги иммунитета

К продуктам, которые ослабляют иммунитет, относятся рафинированный сахар, крахмал, жирная и жареная пища. После ее употребления резко возрастает уровень сахара и холестерина в крови, из-за чего активность лейкоцитов снижается. Они теряют способность находить очаги инфекции и уничтожать бактерии и вирусы.

шеной капусты. Каждый день съедайте по 2 ст. л. Храните в холодильнике.

Томаты. Эти овощи уникальны тем, что сохраняют свои антиканцерогенные свойства не только в свежем, но и в термически обработанном виде. Добавляйте томаты в салаты, тушите, фаршируйте овощными начинками.

Суставы болеть не будут, если...

Частые нагрузки на суставы вызывают их износ. Также суставная ткань может терять эластичность из-за высококалорийных и рафинированных продуктов. Их лучше заменить продуктами, которые содержат антиоксиданты и жирные кислоты.

Оливковое масло. В нем содержится вещество, схожее по действию с противовоспалительными препаратами. То же самое можно сказать о маслах авокадо и грецкого ореха. Употреблять в пищу их стоит при остеоартрите и ревматоидном артрите.

Брокколи. Этот овощ в избытке содержит витамины К и С, необходимые для замедления прогрессирования артроза и остеоартроза. Идеальный вариант ужина - тушеная брокколи.

✓ *300 г брокколи разрежьте на соцветия, помойте, обсушите салфетками. 2 зубчика чеснока мелко нарежьте и обжарьте на сковороде. Добавьте брокколи, посолите и поперчите по своему вкусу. Влейте 2 ст. л. нежирной сметаны, накройте крышкой и оставьте на 5 минут, постоянно помешивая брокколи.*

Имбирь обладает мощным противовоспалительным действием, содержит большое количество калия. Поэтому сдабривать блюда имбирем можно и нужно!

Авокадо. Витамины и минералы в мякоти фрукта помогают уменьшить воспалительный процесс, боль при артрозе, остеоартрозе.

Отдыхай!

				Билет с местом на поезде																								
Раб, сочинявший басни		Детонатор взрывчатки		Звук от весел	Барельеф вместо окна	Сердце Эквадора	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Помни, сдержанность - главное в любом споре. Не стоит разговаривать с человеком так, будто у вас скидки в травматологии.</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Учительница: - Когда я говорю "я болею", какое это время? Вовочка: - Прекрасное!</p>										Мальчик, падающий хрюшек											
Кляузник		Попал как кур в ...		Наказание ремнем		В ней толкут зерно пестом																						
КПП пограничников	Конгресс Монголии		Областной центр в РФ		Михайло Потапыч																							
Лондонское Внуково							Удаль молодецкая	Ухнем всем оркестром!		Оплошность (жарг.)								Крик, шум										
					Короткий бич													Место для книг										
"Развязывается" от натуги		Коренной народ Африки								Скопище зевак																		
Прихожане церкви	Он же Яхве			Фосфат для удобрений		Вид рагу																						
							Сестра венерической мушкетерки	... воскрес!	Интенсивность работы	Сталинский нарком								Шербинка на чашке										
	"Живопись" Маяковского		Один как ...						Сдоба, напичканная изюмом																			
					Обращение к батюшке					Сказочный Горюх																		
	Зачаток в грибной сумке		Декоративная полоска ткани							Композитор ... Оффенбах								Весенний горюх										
					Кол для нечисти		Передышка в турпоходе																					
	Ложные слова	Оттенок краски					Страна, где правил Хусейн	Фривольная пьеса		Православный праздник	Священные писания индуизма							Приказный чин на Руси										
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Жена что-то бубнит, глядя в телевизор, затем говорит мужу: - Представь, я, кажется, начала разговаривать с телевизором! Муж - компьютеру: - Представь, она разговаривает с телевизором!</p>				Поданный царя Атея						Готическое перекрытие																		
												Остаток спящей сосны																
				Корона Бенедикта XVI		Рай в пасторалях																						
				Трагедия Софокла						Поиски воров																		



МАРИЯ КУЛИКОВА: «За каждым большим успехом стоит какая-то жертва»

— Маша, однажды я слышала, как вы рассказываете о своем детстве. Мне казалось, что это вы обо мне!

— Да, у нас было прекрасное детство. Самое яркое воспоминание — это как мы всей большой семьей собирались у бабушки в Текстильщиках в крошечной двушке. Казалось, нам там даже стоя всем вместе не поместиться, не то что сидя. Но как-то устраивались, брали у соседей табуретки, клали на них длинную доску... Соседей, кстати, тоже усаживали за стол — все же друг с другом очень дружили. Помню, если родителям нужно было задержаться на работе, мне говорили: «Маш, спустись к тете Гале, посиди у нее до шести, она тебя накормит»

— А какой была ваша семья?

— Шумной, веселой и простой. Главой нашего клана была бабушка Ксения, мамина мама. У них был очень гостеприимный дом.

— Скажите, а откуда у вас вообще взялся интерес к театру? Я слышала, что вы были ребенком

очень тихим...

— Очень! И дико закомплексованным. К доске не могла выйти и что-то внятно сказать, стеснялась. А дома, наоборот, была очень смелой и наглой. И вот родители отдали меня в театральную студию, чтобы я раскрепостилась на сцене. Там можно было позволить себе какое-то хулиганство, выпустить наружу своих демонов и получить удовольствие. И сейчас так же! Я в жизни в последнее время очень редко психую или реву по-настоящему. Конечно, бывают такие события, когда навзрыд и наотмашь, когда ты не можешь остановиться и когда просто рушатся стены. Но гораздо чаще эмоциональный вихрь я переживаю на сцене. А если это еще подпитывается реакцией зала — получается удивительно... Это лекарство мое. Я, как будто бы, выплакиваю все свои горести, например, что нет мамы... Не знаю, насколько это правильно, но это моя личная психотерапия. На сцене можно выкинуть то, что в жизни никогда себе не позволишь.

— Какая вы в жизни? Какой вас знают любимый мужчина и сын Ваня?

— Это, конечно, вопрос к ним в первую очередь. Но я смешная, и надеюсь, что хорошая. Я вот шарлотку вчера испекла! В последнее время вообще полюбила готовить и постоянно на кухне вожусь. Раньше этого не было. Возможно, это потому, что у меня появился свой дом. В него заходишь — и пахнет ванилью и корицей. Я пеку, но сама толком не ем, потому что у меня то съемка, то еще что-то и нужно влезать в какие-то платья, костюмы. Ужас! Но мне нравится аромат еды, и обязательно, чтобы чесночок, лучок, чтобы все было вкусно-вкусно. И пряности чтобы были обязательно...

— А какая вы мать?

— Нельзя про себя так говорить, но мне кажется, что я добрая, мне не хватает иногда жесткости. Вот мы с Ваней вчера четыре часа делали математику... Он решает задания, а потом переключается и что-то начинает мне рассказывать. Я понимаю, что надо его сейчас осадить, сказать: «Иван, сосредоточься»... А я сижу и думаю: вдруг для него это важно? И тридцать минут слушаю рассказ о том, как он будет снимать свое кино. Он мультики стал снимать и монтировать с фигурками из конструктора. Это супер! Но они все такие, про войну, очень суровые. Ну это, может быть, не страшно, мальчишки во все времена играли в войнушку... Так мы делали четыре часа математику и не доделали. Потому, что потом нам важно было почитать «Приключения Тома Сойера».

— Изменилась жизнь, когда сын стал школьником?

— Я вот вчера Ваньку как раз выказала после четырех часов математики: слушай, ты понимаешь, что я вообще-то уже в школе десять лет отучилась, а потом еще и в институте, и имею право уроки не делать, а сижу тут с тобой почему-то. За что мне это — я не понимаю. Они во втором классе уже вычисляют периметр прямоугольника. Я вообще уже забыла, что это такое! И теперь мне надо заново это учить... Хотя, обычно все проходит гораздо проще. Просто он сейчас на небольшом карантине, в школу не ходит... А школа у Ваньки прекрасная. Я очень долго искала, объездила весь наш район, но выбрала правильное место! Там ребята учатся чуть ли не до шести вечера. Можно забрать раньше, но я иногда приезжаю даже в шесть и все равно жду, когда он там наиграется, набегается и общается. Это частная гимназия, и там новая система образования. Дети не обязаны сидеть пять уроков подряд, потому, что это противоестественно в семь лет. Нужно,

чтобы кровообращение работало, иначе они перестают соображать ко второму уроку. Поэтому в гимназии уроки перемежаются с разными интересными задачами — часовой прогулкой, шахматами, танцами.

— **А папа Вани, Денис Матросов, поддерживает эту историю с частной школой?**

— Да. Он понял, он увидел результат. С Денисом мы в тандеме. В последнее время я не помню, чтобы у нас возникло какое-то разногласие в чем-либо. Перед школой состоялся разговор с Денисом на тему: а почему бы Ваньку не учить китайский? Я говорю: «Слушай, я не против. Но я вот нашла школу с немецким и английским уклоном. Если ты сейчас предложишь китайский, мы съездим, посмотрим и решим». Но в итоге мы остановились на том, что китайский учить сложновато, а вот немецкий — круто, великий язык.

— **Вы с ним все обсуждаете, я так понимаю?**

— Стараюсь. Я могу себе это позволить. У меня один ребенок и такая профессия, что я могу как-то подстраивать под него свое расписание. Могу сказать, что 22 августа у Вани день рождения и я не работаю. Или что в январе собираюсь вывезти Ваню на море. Понятно, что очень многие люди, находясь в рамках других профессий, не могут себе позволить такие вещи. Я могу. И то потому, что сын у меня один. У многих актрис трое, четверо, пятеро детей, и я вообще не представляю, как они справляются.

— **В блоге у вас написано, что каждый человек должен, как Мюнхгаузен, сам себя вытаскивать из своих проблем и страхов.**

— Должен. Но у меня не всегда получается. Ни разу не была у психолога, наверное, надо пойти. Но у

меня есть свой способ, как успокоиться. Перед сном, когда я уже все сделала по дому, спит уже ребенок, все хорошо, будильник заведен, я забираюсь в теплую постель, включаю какой-то классный качественный сериал и погружаюсь в жизнь героев, а свой мозг и свои проблемы выключаю. Я называю это «мое время». И когда досматриваю вторую серию (а я не могу по одной смотреть) — уже все, хочу спать. Вырубаюсь, а утром уже начинается другой день, я как будто бы обнуляюсь.

— **Но кто-то перед сном смотрит «Склифосовского», и ему это так же помогает, как и вам западные -сериалы...**

— Если верить людям, которые приходят на спектакли, где я занята, то так и есть. «Склифосовский» зрителям полюбилися.

— **Вы не устали от своей героини?**

— Нет. Я очень люблю ее за то, что она не похожа на меня. То есть это тот самый случай сублимации, когда я могу показать черты характера, которые мне не свойственны, но интересны. В героине есть жесткость и принципиальность. Она гнет свою линию, это я вечно готова на компромиссы. Я очень гибкая, в том числе и в работе. Поэтому со мной работать комфортно. Я лучше закрою рот, а свои многочисленные мысли по поводу того, как мне тяжело, выскажу вечером на кухне за бокалом красного вина. И самое смешное, что, когда ты это проговариваешь вслух, все как-то испаряется, и потом ты уже идешь смотреть свой сериал и засыпаешь, а завтра наступает новый день...

— **В каких еще картинах, кроме «Склифосовского», вы в последнее время снимались?**

— Летом у меня было два фильма: «Таксистка» и «Ради твоего сча-



С сыном Ваней

стья», там, где Ванек снялся в качестве артиста массовых сцен. А сейчас снимается сериал под рабочим названием «Смерть в объективе», где у меня неожиданная роль. Еще я в поисках пьесы. Мы с Ваней Жидковым, в качестве продюсера, хотим замутить что-то яркое и интересное.

— **Разве вам нравится кататься по гастролям? Ведь антреприза предполагает постоянные поездки.**

— Это первое условие — чтобы их не было. Я Ване сказала: слушай, я в свое время очень много откаталась с Театром сатиры. Бывало, мы с Алексеем Гусковым играли «Трамвай «Желание» по десять спектаклей подряд, в десяти городах Германии — это было не просто. Больше не хочу. Поэтому мы с Жидковым договорились, что сделаем очень качественный продукт, а поездки — только в крупные города, причем, не чаще двух-трех раз в месяц. И декорации у нас будут стационарные, а не три стула. Это не значит, что я осуждаю «чес»: все артисты через него проходили. В какой-то момент жизни это необходимо! А у меня так была еще и блестящая компания: Александр Ширвиндт, Михаил Державин, Ольга Аросева, Ольга Прокофьева, Алексей Гусков, Юлия Рутберг.

Такие партнеры — мама дорогая! С ними связаны самые яркие актерские посиделки, дивные воспоминания. Я такие истории слышала! Не просто байки смешные по поводу того, кто там споткнулся на сцене или что-то не так сказал. А про детство, про испытания... И это — тоже терапия, когда люди, которым далеко за 70, за 80, начинают рассказывать про то, какая была тяжелая жизнь. Но сейчас другой период. И по-другому приходится расставлять приоритеты. Для меня сейчас главное — Ваня, дом, путешествия. Я все деньги трачу на поездки, как маньяк. Кто-то становится шопоголиком, а я тревелголик...



С Максимом Авериным в сериале «Склифосовский»



ПОЖИЛЫЕ РОДИТЕЛИ: выстраиваем отношения

Мы взрослеем, родители стареют - таков необратимый жизненный процесс. И в этой ситуации, как никогда, важно быть рядом и находить общий язык, даже если сделать это не легко...

С возрастом люди меняются. Становятся более капризными, придирчивыми, несдержанными, ворчливыми. Это объясняется изменением гормонального баланса, состояния здоровья, жизненных обстоятельств. Но просто и понятно все звучит лишь на словах. Когда «этой несносной старушкой» оказывается собственная мать, ситуация обретает иные краски. И, тем не менее, надо глубоко вдохнуть и подумать, что вы можете сделать, чтобы ваши отношения с родителями не пострадали.

1. ПОСТАВИТЬ СЕБЯ НА ИХ МЕСТО

Лишь со стороны бабушки кажутся беспечными: никуда спешить не надо, можно отдыхать на скамейке целыми днями. Но только задумайтесь: к старости у них, как правило, накапливается целый букет болезней. Все это сопровождается быстрой утомляемостью, слабостью и тоской. Дети выросли, покинули дом, строят собственные семьи. Заезжают редко... Многие старики чувствуют себя покинутыми и никому не нужными. Их единственная отрада - сериал по телевизору да долгие беседы с такими же пожилыми людьми. Представили? Как вы бы ощутили себя на их месте?

2. СГЛАЖИВАТЬ УГЛЫ

Пожилые люди действительно многим недовольны, любят поспорить. Это даже не свойство характера, а особенность возраста. Постарайтесь научиться пропускать мимо ушей некоторые их замечания, принимать советы, даже внутренне зная, что никогда ими не воспользуетесь. Универсальный ответ «Да, мама, спасибо, хорошо» может сыграть вам на руку не раз. А вот если вы, наоборот, вступите в полемику, тогда держитесь! Старикам очень ранимы, долго помнят обиды и тяжело прощают.

3. НЕ ПЫТАТЬСЯ ИЗМЕНИТЬ

Если мама регулярно переезжает, а папа уже третий десяток курит как паровоз, не в ваших силах что-либо изменить. Их привычки укоренились настолько, что перемены возможны только вследствие радикальных событий в жизни. Продолжая прятать папины сигареты и готовить маме диетические блюда, которые та тут же выбрасывает, вы только мотаете им нервы, а заодно и свои. Примите родителей, какими бы они ни были.

4. ДАТЬ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НУЖНЫМИ

Пенсионеры часто чувствуют себя одиноко. Взрослые дети в них больше не нуждаются, у друзей свои дела, коллег больше нет - работа

закончилась, началась пенсия. Вовлеките их в свою жизнь! Дайте понять, что их участие в ней крайне важно. Придумайте для папы и мамы легкие, но приятные дела. Например, они могут посидеть с внуками, связать вам варежки на зиму, угостить банкой малинового варенья, сварить ваш любимый борщ, присмотреть за собакой, пока вы в отпуске. Не забудьте после обязательно сказать: «Вы меня так выручили! Ну что бы я без вас делала?»

5. СЛУШАТЬ

Замечали ли вы, что пожилые родители больше всего радуются, когда им удается поговорить с детьми по душам. Им это так необходимо - быть услышанными, понятыми. Причем, разговор может быть как философским, так и самым банальным - например, обсуждение очередной серии мыльной оперы. Один тот факт, что вы уделите им свое время, для родителей значит очень много. Не забывайте звонить им, приезжать в гости и первой спрашивать: «Расскажите, что у вас нового?»

6. ДАРИТЬ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

После насыщенной жизни - дети, работа, домашний быт - люди вступают в новый этап своей жизни. На первый взгляд, кажется, здесь полное умиротворение. Работать не нужно, трудиться по дому в поте лица тоже - не для кого. Но это доставляет удовольствие только пару месяцев. А потом наступает банальная скука. Чтобы родители не томились в четырех стенах, дарите им впечатления. Если есть возможность, отправьте в отпуск за границу или в пансионат, купите билеты в театр, сходите вместе с кафе, найдите маме кружок по интересу (вязание, например), а отцу вручите новую удочку, чтобы он отправился рыбачить с друзьями. В ваших силах наполнить жизнь близких людей простыми радостями.

7. ФИЛЬТРОВАТЬ ИНФОРМАЦИЮ

Для родителей мы дети и в десять лет, и в тридцать, и в пятьдесят. Даже когда сын и дочь вырастают, мама с папой все равно считают своим долгом за них переживать. Чтобы оградить родных от негативных эмоций, фильтруйте информацию, которую им преподносите. Об успехах рассказывайте в подробностях. А неудачи... Нет, не замалчивайте, но преподносите в более мягком свете, чем есть на самом деле. Многие родители попросту не готовы к тому, что современный мир жесток, и, узнавая об этом, начинают во всем видеть опасность. Зачем создавать для близких людей стрессовые ситуации?

Некоторые женщины всегда и всем недовольны. Неужели дамам доставляет удовольствие постоянно возмущаться? Или причина такого поведения кроется в чем-то другом?

Этот типаж отлично изобразил Пушкин в образе старухи из «Сказки о рыбаке и рыбке». Помните - та самая, которая не хотела быть черной крестьянкой, а хотела быть столбовой дворянкой, потом вольной царицей, затем владычицей морскою и постоянно посылала бедного мужа с поручениями. Вот и в реальной жизни - принесет муж букет цветов, а ему в ответ: почему пионы, а не розы? Почему белые, а не алые? Почему всего пять штук, а не двадцать пять? И вообще, не стой тут со своим венником, лучше посуду вымой.

ЛЮБОВЬ ПРОШЛА

Когда-то Ксения смеялась над шутками Сергея, ходила с ним в походы на байдарках, готовила его любимый суп харчо и считала себя самой счастливой женщиной во Вселенной. Теперь они женаты десять лет, родили двоих детей, а любовь прошла. И все привычки мужа, которые раньше казались такими милыми, начали ее раздражать. Ксения не пытается скрыть это раздражение, оно прорывается даже в мелочах. Муж хочет рассказать в компании друзей смешную историю из своей армейской жизни - а в ответ тут же слышит недовольное бурчание жены: «Господи, да все уже сто раз это слышали, не надоело тебе одни и те же шутки шутить?» Ксения разлюбила летние походы и теперь готова ездить только на море в отели с all inclusive. Сергей старается ей угодить, но потом весь отпуск приходится выслушивать недовольные комментарии о том, что еда невкусная, пляж грязный, шезлонгов мало, номер тесный, неужели ты не мог выбрать отель попроще? Муж может хоть звезду с неба достать, но Ксения все равно останется недовольна. Просто, она его больше не любит. Честнее было бы расстаться и дать им обоим шанс найти счастье с другими партнерами, но для этого решительного шага Ксении не хватает смелости. Так и живут...

ЧЕМ СЛОЖНЕЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ?

Другое дело - Алина. Холеная красавица, она знает себе цену. И твердо уверена - мужчины ценят только то, что достается им потом и кровью. Поэтому нельзя быть слишком покладистой и понимаю-



ВЕЧНО НЕДОВОЛЬНЫЕ

щей. Как она говорит, «нужно держать мужика в тонусе». Поэтому Алина сознательно капризничает, придирается и регулярно просит очередного кавалера «пойти туда, не знаю куда, принести то, не знаю что». Чем сложнее задача, тем лучше. При этом, девушка тонко чувствует, когда мужчина начинает терять терпение, и тогда становится нежной кошечкой - внимательной и заботливой. А потом снова превращается в требовательную мегеру. Кавалеров бросает то в жар, то в холод, но, кажется, им это нравится.

ЯБЛОНЯ ОТ ЯБЛОНИ...

«Саша, иди скорее, займи очередь. Да не эту! Ослеп, что ли, не видишь, как она медленно движется? Оставь сумку тут, куда ты ее потащишь? А где масло подсолнечное? Я же тебя человеческим языком попросила не забыть его взять! Так, а где Маша? Ты вообще за детьми смотришь? Почему я вечно должна все сама контролировать, от тебя помощи не дождешься!» - это сцена разворачивалась на глазах заинтересованной публики прямо в супермаркете. Саша, мужчина средних лет, даже не пытался возразить жене. Было видно, что он привык к постоянным крикам и понимает: сопротивление бесполезно. К молчаливому Саше и его крикливой жене присоединилась пожилая пара - тесть и теща. И сразу стало понятно, что к чему. Теща точно так же помывкала мужем, при-

диралась, унижала, ворчала. Неудивительно, что дочь переняла эту манеру. Ей даже в голову не приходит, будто с мужчиной можно обращаться как-то иначе. Чтобы осознать токсичность родительской модели поведения, нужна работа над собой и желание меняться. Мало кто на это способен.

НЕДОТЯГИВАЕТ ДО ИДЕАЛА

Проблемы Ирины тоже во многом идут из детства. Она росла в счастливой семье, была единственным избалованным ребенком. Родители нежно любили друг друга, но отец погиб. У Ирины остались светлые воспоминания о нем, да и рассказы матери рисовали образ идеального мужчины - рыцаря без страха и упрека. Ирина всю жизнь искала именно такого мужа, но реальные кавалеры недотягивали до идеала. После тридцати она начала беспокоиться, что ее поезд уйдет, и вышла замуж по принципу «на безрыбье и рак рыба». Разумеется, ее муж не выдерживал сравнения с образом, нарисованным в ее голове. Он был недостаточно умен, успешен, красив, внимателен, заботлив - список его несовершенств был поистине бесконечен. Ирина пилила мужа за это, как будто он виноват, что не соответствует ее завышенным ожиданиям.

Финал брака Ирины был предсказуем - через несколько лет муж сначала завел себе любовницу, а потом и вовсе бросил жену. Он сделал выбор в пользу женщины, которая не изводила его своими придирами и вечным недовольством. Рядом с ней было легко, радостно и весело. И это закономерное.

Иногда недовольство всем вокруг – просто способ привлечь к себе внимание.



ГРЕЙС КЕЛЛИ: легким ли был ее выбор между семьей и карьерой?

Имя этой великолепной красавицы стало символом сказки о Золушке, а сама она — признанной иконой стиля. Ее прабабушка была прачкой. А Грейс, озарив ненадолго своими звездными лучами Голливуд, вышла замуж за принца и стала княгиней Монако. Случаен ли был этот путь, как давался Грейс Келли жизненный успех и легко ли быть сказочным персонажем?

Грейс Келли родилась 12 ноября 1929 года в Филадельфии (США). С семьей ей повезло. Там царил веселая и дружеская атмосфера, родители воспитывали в детях — а их было четверо — скромность и дисциплину, а также умение справляться с эмоциями.

Отец, Джон Келли, из семьи бедных ирландских эмигрантов, начав с простого каменщика, стал владельцем строительной компании. Мать, Маргарет Майер, немка по происхождению, красивая и образованная, преподавала в Пенсильванском университете. Родители старались привить детям любовь к спорту — в том числе и своим примером. Джон увлекался греблей, и

даже одержал победу на Олимпийских играх 1920 года. Впоследствии и брат Грейс стал золотым призером Олимпиады, продолжив традицию, заложенную отцом. Грейс тоже занималась спортом, даже одно время была в школьной хоккейной команде. Трудно было представить изысканную красавицу с клюшкой в руке?

Сестры и брат оставались друзьями Келли всю жизнь, поддерживая теплые родственные отношения. Братья отца, дядья Грейс Келли, тоже давали повод гордиться семьей: драматург Джордж стал обладателем Пулитцеровской премии, Патрик — автором известных строительных проектов, а Уолтер — киноактером.

Келли была нескладным, близоруким и застенчивым подростком. А в 16 лет из гадкого утенка стала прекрасным лебедем, мечтой одноклассников брата Джона. В это время она уже была увлечена драматическим искусством, принимала участие в спектаклях. Родители не препятствовали выбору профессии актрисы, хотя и не одобряли.

Келли удалось поступить в Американскую академию драматического искусства, ведущую актерскую школу в стране, где в свое время обучались такие мэтры, как Спенсер Трейси и Кирк Дуглас. Сегодня Академию украшает и имя Грейс Келли.

Короткая, но яркая актерская судьба была успешной, но чтобы это случилось, Грейс пришлось приложить немало усилий. Она бралась за любую работу — работала фотомodelью, снималась в рекламных роликах, которые практически в то время возникли как жанр, участвовала в съемках сериалов в небольших ролях. И мечтала о Бродвее и большом кино.

Не получалось — профессионалы считали, что у нее слишком высокий голос и выговор «в нос». Она старательно работала над голосом и произношением, и через некоторое время близкие заметили, что голос стал меняться. Удача пришла не сразу, но целеустремленность и твердый характер были вознаграждены. В 1949 году она осуществила мечту сыграть на Бродвее, а с начала 1950-х годов стала активно сниматься.

В фильме «Могамбо» её партнёрами были Кларк Гейбл и Ава Гарднер. А в 1954 году Грейс Келли получила «Оскар» за роль в картине «Деревенская девушка».

Вскоре на нее обратил внимание Хичкок. Актриса снялась у него в трех фильмах. Это был успех обоим. Именно фильмы с участием Грейс Келли («В случае убийства набирайте „М“» и «Окно во двор», оба 1954 года) считаются лучшими работами Хичкока. Третьим фильмом Хичкока с участием Келли стал фильм «Поймать вора» (1955), тепло принятый зрителями. Популярность Келли росла.

На пике популярности произошла судьбоносная встреча. Келли возглавила американскую делегацию на Каннском кинофестивале. Редакторы журнала «Пари матч» решили устроить встречу и фотосессию принца Монако Ренье III с Грейс Келли. И известная актриса, и принц отнеслись к этой затее без энтузиазма, как к одному из событий кинофестиваля.

Но неожиданно они понравились друг другу. Ренье был удивлен тому, как естественно, спокойно и с дос-

тоинством держалась Келли. А он просто очаровал звезду Голливуда. Встреча была короткой, но завязалась переписка и отношения начали развиваться.

Грейс Келли добилась вершины актерской карьеры, реализовалась как актриса — ей хотелось реализоваться как женщине. Позже говорили, что любой другой мужчина рядом с сильной личностью Грейс стал бы «мистером Келли» — но только не Ренье! Вскоре состоялось сватовство. А 4 апреля 1956 года Келли отправилась из Нью-Йорка в Монако, сказав свою знаменитую фразу: «Я собираюсь выполнить свое предназначение». Фраза была не случайной. 33-летний принц был не женат. В ту пору, согласно договору, при прекращении правящей династии Монако отходило под юрисдикцию Франции. Принцу нужен был наследник.

19 апреля 1956 года состоялась церемония венчания. Грейс стала княгиней Монако. Со своей ролью первой дамы европейского государства — пусть небольшого — она справлялась прекрасно. Многих удивляла способность Грейс, поднявшейся столь стремительно в социальном статусе, держаться с достоинством настоящей принцессы.

С появлением княгини финансовое положение Монако упрочилось — туристы съезжались сюда тысячами, за ними подтянулись торговцы и бизнесмены. Все это давало государству заметный доход.

Самым большим испытанием для Грейс был практически отказ от прошлого: семья, родной язык, страна, карьера — это все осталось в прежней жизни. Некоторые режиссеры таили надежду, что Грейс еще будет сниматься, но она сде-

лала выбор в пользу семьи:

«Я люблю актерскую профессию. Но я амбициозна не только как актриса — но еще и как жена, и как мать. Некоторым женщинам удается совместить семью и работу. Мне не удалось». В начале 1957 года в семье Ренье родилась дочь Каролина. В 1958 году — сын Альбер II, ныне правящий князь Монако. Угроза перейти под юрисдикцию Франции миновала. В 1965 году — еще одна дочь, Стефания. Роль жены и матери княгиня Грейс играла так же достойно, как и свои роли в кино — и как роль первой леди государства и царственной супруги.

Грейс была принцессой Монако 26 лет. За это время ей удалось изменить представления о Монако как о территории развлечений. Страна превратилась в туристический и культурный центр.

Грейс говорила: «Монако — такое маленькое княжество, что принцу и мне приходится заниматься абсолютно всем. Ничто не проходит без нашего участия.

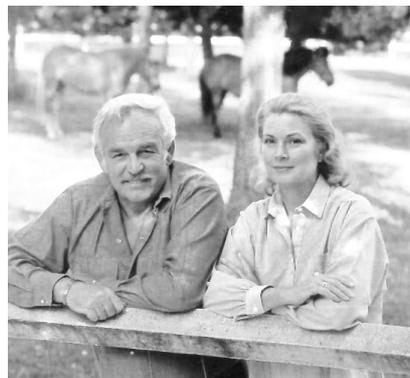
Государственная работа требует постоянного внимания, и ей нет конца». Благотворительные мероприятия, забота о сиротах, помощь приютам, поддержка талантов в области искусства, признание со стороны ООН заслуг принцессы Грейс по борьбе с голодом в мире...

Она ехала в Монако выполнить свое предназначение — и справилась с этим достойно. Легко ли ей было? Принц Ренье имел нрав резкий и вспыльчивый. С годами супруги отдалились друг от друга. Иногда ей было одиноко. Но брак был по-прежнему крепким и у каждого были свои обязанности.

Самыми трудными оказались 1970-е годы. Дети стали учиться во Франции, и Грейс переехала туда



С семьей



С супругом



С детьми

вместе с ними. Супруги виделись нечасто. Однако они сохранили не только дружбу и взаимное уважение, но и любовь. В последние годы жизни принцессы они вновь сблизились.

Но, увы, ненадолго: 13 сентября 1982 года Грейс попала в автокатастрофу и на следующий день умерла. Ей было 52 года. Принц Ренье до самой своей смерти в 2005 году оставался вдовцом. Он похоронен рядом с Грейс.

«Если история моей реальной жизни будет когда-нибудь рассказана, люди поймут, что я была живым существом, а не сказочным персонажем», — сказала однажды Грейс. Она прожила очень достойную жизнь. В списке «100 величайших звезд кино» Келли находится на тринадцатом месте. Признанная икона стиля, мать троих детей, она по-прежнему любима и популярна в Монако. Если все это и сказка, то для ее осуществления немало усилий приложила и сама героиня.



7 ПРОСТЫХ СЕКРЕТОВ СУПЕРМОДНИЦЫ

Одежда - это самый простой способ представить миру. По одежде можно определить достаток, род занятий, чувство стиля и даже уровень самооценки человека. Совершенно не обязательно тратить много денег, чтобы выглядеть стильно. Достаточно лишь знать 7 простых секретов.

СЕКРЕТ 1. АККУРАТНОСТЬ

Очень простой и одновременно очень сложный прием. Неважно, насколько дорогая и современная одежда на человеке, если он сам выглядит неопрятно, то ни одна, даже самая дорогая, марка одежды не заменит подходящую вам стрижку, здоровую кожу и аккуратные ногти. Смысл в том, чтобы выглядеть прекрасно, даже если вы находитесь дома в вашем любимом халате. И суть совета заключается в следующем: упрощайте! Сделайте каре вместо непослушной гривы волос. Сложный в уходе блонд замените на благородный шоколад, ведь если вы ходите с отросшими корнями большую часть времени, тогда какой в этом смысл?

СЕКРЕТ 2. ВЫБРОСИТЕ ЭТО НЕМЕДЛЕННО

Запомните, каким бы любимым ни был этот ваш фиолетовый кардиган, его стоит выбросить, если он уже не совсем фиолето-

вый и мало похож на кардиган.

Внимательно следите за состоянием своего гардероба: храните, стирайте и гладьте одежду, как советует ее производитель. Идеально белая, хорошо выглаженная футболка, купленная за копейки, говорит о вас больше, чем сумка из последней коллекции крутого модельера. Если на предмете одежды обнаружилась дырочка и вы не можете ее аккуратно зашить, выбрасывайте! Черная рубашка уже не черная, а скорее серая - выбрасывайте! Появилось пятно, которое не отстирать... Я думаю, вы поняли логику. Никогда физически устаревшая одежда не поможет вам выглядеть лучше!

СЕКРЕТ 3. РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Если вы проанализируете свой гардероб, то обязательно найдете там: туфли, которые немного давят, юбку, которая немного не сходится, рубашку, которая немного велика... И вдруг поймете, что,

скорее всего, вы изначально купили одежду, которая вам не по размеру, опираясь на то, что она подходила по всем остальным параметрам. Избавьтесь от слишком маленьких или очень больших предметов одежды и никогда не покупайте неидеально сидящую на вас вещь.

СЕКРЕТ 4. КАЖДЫЙ ДЕНЬ НОВОЕ

Тут все очень просто. Не носите одну и ту же одежду 2 дня подряд, меняйте хотя бы 2 предмета одежды из 3. Этот простой трюк поможет вам убить сразу несколько зайцев. Во-первых, такой прием создает видимость большого гардероба. Если одежда каждый день меняется, окружающие считают, что ее у вас много, хотя на самом деле вы всего лишь сменили футболку на блузку и надели другой ремень. Во-вторых, постоянно меняя одежду, вы не допускаете ее скорого износа, регулярно стираете и следите за ее состоянием. В-третьих, вы экспериментируете с чем-то новым, достаете предметы гардероба, которые лежат без дела уже давно, начинаете чаще носить юбки и платья.

СЕКРЕТ 5. ЦВЕТА

Все знают, что такое базовый гардероб и что он из себя представляет. Если нет, то вкратце: база - это 15-18 предметов одежды, которые подходят по размеру, стилю и цвету. Они прекрасно сочетаются между собой и полностью взаимозаменяемы. База должна быть качественной. Но ее необходимо дополнять яркими цветами. Приобретите по одному яркому предмету. Допустим, горчичные брюки, алая юбка и зеленые лодочки. Теперь, даже надевая базовую одежду, вы всегда сможете сделать образ интереснее, если замените обычные синие джинсы на зеленую юбку-карандаш. Правда, здесь есть два нюанса: цвет должен подходить вам по контрасту и температуре, и добавлять цвета нужно аккуратно. Если вы не уверены в себе, миксуй-

те яркие цвета с нейтральными.

СЕКРЕТ 6. СЛОИ

Кто-то считает, что ряд лучше смотрится без дополнительных атрибутов, кто-то полагает, что только с помощью наслаивания одежды можно собрать настоящий законченный образ. Например: попробуйте один предмет одежды, свитер, разделить на два - футболку и жакет. Таким образом, вы получите более интересный и сложный наряд. Платье с коротким рукавом? Его можно дополнить кардиганом и носить в холодный период. Рубашка смотрится слишком скучно? Наденьте под нее топ с интересным принтом и расстегните пуговицу, а можно добавить еще и третий слой, надев сверху жилет. Вариантов масса, главное, не составляйте комплекты на месте, прорабатывайте их заранее, чтобы хорошо продумать и приглядеться к ним.

СЕКРЕТ 7. ГРАМОТНЫЙ ШОПИНГ

Очень большая и сложная тема. Но если коротко, то есть 3 основных правила шопинга. Если вы можете позволить себе только несколько дорогих вложений в гардероб, то это должна быть верхняя одежда и обувь. Речь идет о разумных покупках: не стоит приобретать шубу из натурального меха, если вы ездите в метро. Но хорошее шерстяное пальто и кожаные сапоги, которые вам прослужат несколько лет, просто должны быть в вашем арсенале.

Составляйте список перед шопингом и придерживайтесь его. Отныне фразы «прошвырнуться по магазинам» просто не должно быть в вашем словаре. Если идете в торговый центр, вы точно знаете за чем, сколько это должно стоить, и придерживаетесь списка.

Покупайте онлайн. В Сети много аналогов дорогих брендов по доступной цене. Вы можете примерить нужную одежду, прикинуть, как она на вас смотрится, а потом просто найти в Интернете что-то похожее.

Ваш любимый сканворд

Скульптура	Блюдо из печени					Сударья											
	Сцена		Перегородка	Грубая ошибка	Костюм гимнастки	Моряк		Парусник				Массовые собрания					
				Вся зелень дерева								Член "Могучей кучки"					
	Раж		Мазарида			Блеск		Ринго...									
	Съедобные клубни			1								Яма на дне					
		 <p>1</p> <p>Сигнальная башня</p>					Взлетная...										
	Жалоба в суд										Форт на Руси		Не поступили в вуз		Шествие в цирке		Пруд для мальков
											Остов судна						
	Кобыла + осел										Комната в школе	Расходы					
Выборона		Стужа		Невольник	Холмик	Неизвестное				"Кожа" дерева		Настольная игра					
Спутник молнии					Каустическая...	Стихотворец	Графариет										
						Наводнение											
	Модель Земли		Бас-баритон							Пьеса Маяковск.	Выгон с огородой		Сладкая гуща				
						Мясные ломтики											
	Грядки с овощами		Кайма на обуви							Решение задачи	Шлейф		Ракоед				
<p>- Слушайте, Рабинович, почему вы вчера так кричали на свою жену?</p> <p>- Она не хотела говорить, куда потратила деньги.</p> <p>- Ну, хорошо, а почему сегодня вы так кричали?</p> <p>- Сегодня она мне сказала...</p> <p>◆ ◆ ◆</p> <p>- Ты так похудела! Это новая диета?</p>					<p>- Да, морковь, свёкла и картофель.</p> <p>- А что делала, варила или жарила?</p> <p>- Копала!</p> <p>◆ ◆ ◆</p> <p>Блондинку спрашивают:</p> <p>- Сколько букв в алфавите?</p> <p>- Семь.</p> <p>- Семь?! Какие?</p> <p>- "А, Л, Ф, А, В, И, Т".</p> <p>Итого - семь.</p>					Толстая ветка	Женский голос						
							Помещение	Гурман									



КОГДА ЗАЦВЕЛА ГАРДЕНИЯ

Как порой судьба лихо закручивает свои сюжеты - диву даешься! Иногда и поверить сложно, что все это не кино, а настоящая жизнь, какая есть.

Евгений Петрович медленно шел к дому. Он знал, что супруга сейчас печет блины, а в такой ответственный момент ей лучше не мешать. Так что, торопиться некуда. В холщовой сумке у него лежал свежий ароматный батон, баночка маринованных огурчиков, масло и сыр. Нехитрый список, но уж что велела жена купить, то он и купил!

У подъезда Евгений Петрович заметил длинный диван, слегка потасканный и с парой в обивке. Рядом стояла «газель», откуда грузчики выносили остальные вещи. «Новые соседи, наверно», - подумал Евгений Петрович и не ошибся.

ПРИЯТНО ПОЗНАКОМИТЬСЯ!

На лестнице показалась девушка. Ну, как девушка. Ей было за 30, но выглядела она хорошо - свежо и молодо. Просто для Евгения Петровича в его-то возрасте и дамы постарше тоже казались девушками.

Она пробежала мимо и стала раздавать указания грузчикам. Те нехотя выполняли. А девушка, проявив недюжинную силу, вдруг схватила большую полку и потащила в подъезд.

- Давайте помогу вам! - предложил Евгений Петрович, но тут же понял весь абсурд своих слов. Куда ему, 75-летнему, с артритом и ревматизмом, мебель таскать?

Девушка улыбнулась:

- Простите, я даже и не поздоровалась. Переезд, знаете, такая хлопотная штука. Никого вокруг не замечаю! А помощник у меня и так есть, - она кивнула в сторону мальчишки лет шести-семи. Малец стоял чуть поодаль и приветливо улыбался.

- Меня зовут Максим, - вежливо представился он.

- А меня Оля, - продолжила мама мальчика. - Заходите к нам в гости - мы с Максом будем в девятой квартире жить.

Евгений Петрович посчитал в уме: девятая - это значит прямо напротив них. Что ж, надо будет зайти.

Попрошавшись, старик неспешно побрел домой. Жена, Наталья Павловна, уже ждала его с горячими блинами.

- Вечно ты застрянешь где-нибудь! - недовольно проворчала она. - Видела из окна, как ты мило беседовал с той барышней. Кто такая?

- Наша новая соседка с сыном. Не знаю, есть ли отец у них, не видел. Странно...

- А что странного? Сейчас половина детей без отцов растет! Эх...

Наталья Павловна, выразив на своем лице всю скорбь по поводу обездоленных отпрысков, стала наливать чай. Соседи соседями, а чаепитие с ароматными блинами никто не отменял.

СИМВОЛИЧНЫЙ ПОДАРОК

Про визит вежливости, который Евгений Петрович обещал новой соседке, он забыл уже спустя несколько часов. Память, будь она не ладна! Зато Оля забывчивостью не страдала. Через несколько дней она стояла на пороге квартиры Вишневых с растением в руках.

- Это гардения, - заявила девушка, едва войдя в коридор. - У меня фамилия Цветкова, так что подарок символичный. Растение капризное, но, если постараться, может зацвести. Я просто люблю цветы, у меня все приживаются. Не знаю, получится ли у вас...

Она протянула горшок Наталье Павловне. Та восприняла это как вызов. Это у меня-то не получится?!

Пригласила Олю на чай. Поставила гардению на кухню, но на пустом подоконнике та выглядела сиротливо.

- Вы не любите цветы? - растерянно спросила девушка. - Может, зря я тогда его принесла?

Наталья Павловна помрачнела, потом задумалась, видимо, размышляя, отвечать или нет. В итоге все же сказала:

- Их не любил наш сын. Называл бесплатными пылесборниками. Вот и пришлось убрать. Правда, сын уехал год назад, а мы к цветам так и не привыкли, - объяснила женщина.

Больше Оля про сына не спрашивала. Зато они быстро нашли множество других тем для разговоров и подружились. Девушка была рада теплому приему, который так необходим всем, кто переезжает на новое место жительства. А Наталья Павловна с Евгением Петровичем нашли в лице Оли приятную собеседницу и заботливую соседку. «Это мое коронное блюдо - лимонный пирог, принесла вас угостить», «Была в магазине, смотрю - персики хорошие, решила и вам тоже купить» - девушка помогала при любой возможности, переживала за соседей, никогда о них не забывала.

А уж как полюбил стариков Максимка - не передать! Родители Оли умерли рано, а потому бабушки и дедушки мальчик не знал. Зато Наталья Павловна с Евгением Петровичем оказались неплохой заменой. Первое время мать одергивала мальчика: «Ты что постоянно бегаешь к соседям? Они пожилые люди, а ты надоедаешь!» Но разве ребенку объяснишь? А Вишневые и рады были! Наталья Павловна пекла Максиму его любимые пирожки с картошкой, Евгений Петрович рассматривал с мальчиком свою коллекцию марок. О таких добрососедских отношениях и не мечтали раньше!

СРОДНИЛИСЬ...

Однажды, когда Вишневые уже

готовились ко сну, Евгений Петрович нацепил очки и взял в руки газету, а Наталья Павловна накрутила волосы на бигуди, в квартире раздался звонок. Супруги переглянулись. Гостей в столь поздний час они не ждали. Но звонок повторился еще раз. Непокойно. Пошли открывать вдвоем.

На пороге стояла Оля, на ней лица не было.

- Макс весь горит! Простудился, видимо. А у меня даже жаропонижающего сейчас нет... - сбивчиво объявила девушка.

Наталья Павловна посеменила на кухню за градусником и малиновым вареньем, Евгений Петрович прихватил свою знаменитую микстуру от кашля. Процессия выдвинулась в квартиру напротив.

Всю ночь Вишневые, вместе с Олей, ухаживали за мальчиком. Вызывали неотложку, потом следили за температурой, отпаивали горячим чаем с малиновым вареньем, делали холодные компрессы. К утру стало легче, мальчик спал, но взрослые еле стояли на ногах.

- Что бы я без вас делала? - задавала Оля риторический вопрос. - Сын часто шутит, что вы для него как бабушка с дедушкой, но, похоже, теперь это действительно так.

Вишневые засмутились и принялись прощаться. На часах было пять утра, спать хотелось невыносимо.

С тех пор Максим стал бывать в квартире напротив еще чаще. А как-то раз, когда Оля возвращалась с работы, она увидела интересную картину. Во дворе стоял Евгений Петрович, размахивая своей холщовой сумкой, и ругал на чем свет стоит трех подростков на голову выше его.

- Максимку обижают, хулиганы такие! - пригрозил он мальчишкам еще раз. - Дразнят его, а он ведь маленький у нас еще, не понимает многого. Но я его в обиду не дам.

Предполагаемая жертва сидела на кухне у Натальи Павловны и радостно уплетала за обе щеки вафли. Оля улыбнулась сыну. А следом услышала нарекание:

- Ему отец нужен, Оленька, - сетовала хозяйка. - Чтобы и защитить мог, и мужскому поведению научить. Да и ты молодая еще, надо тебе найти кого-нибудь!

Оля усмехнулась:

- Вы же знаете, папа Максима погиб, он его практически не знал. А я... не умею я с мужчинами знакомства заводить. Помню, последний раз влюбилась как дурочка, уже планы строила, все так хорошо было, а потом вижу - он сам не свой, а мне ничего не говорит. Я сразу поняла - дело в Максe. Ничего выяснять не стала, просто сказала, что расстаемся. Он развернулся и уехал. Это

и понятно. Кому сейчас женщина с ребенком нужна?

- Женщина женщине рознь, - заявила Наталья Павловна и замолчала. Задумалась, будто вспоминая что-то неприятное. Даже слегка поморщилась. Или показалось?..

В ЭПИЦЕНТРЕ СЕМЕЙНОЙ ДРАМЫ

Максимку Вишневые откровенно баловали. То обновку ему купят, то игрушку, то в зоопарк в очередной раз сводят. Оля театрально ругалась на стариков, но на самом деле просто переживала, что они тратят свою пенсию на ее сына. Однако Наталья Павловна и Евгений Петрович, кажется, были счастливы ощущать себя нужными. «Раз уж свой сын из гнезда упорхнул, хоть с чужим позаниматься», - любил говорить Евгений Петрович. Оля в такие моменты вся превращалась в слух, надеясь узнать, что же такое произошло в семье Вишневых, чего оба старика так не любят вспоминать. Однажды подвернулся такой случай.

Оля забежала к соседям на минутку - занести миксер, который брала на днях. И застала хозяйку в слезах.

- Она Лешке звонит, а он сбрасывает... - объяснил Евгений Петрович.

Так, понятно, значит, сына зовут Алексей. Оля надеялась на подробности. Ею руководил отнюдь не праздный интерес - девушке действительно хотелось чем-то помочь родным старикам. Евгений Петрович отвел девушку в кухню, усадил на стул и начал долгожданный рассказ.

- Понимаешь, была у нашего Лешки любовь. Мы его впервые видели таким - глаза горели, спать не мог, все время о ней говорил. Мы уж с матерью обрадовались - думали, свадьбу скоро сыграем. А потом он вдруг говорит нам, что у избранницы есть ребенок. Якобы любит его всей душой, хочет принять как своего. Я-то вроде и не против был, но Наталья Павловна... Ее отец когда-то бросил их с матерью, ушел к женщине с ребенком и стал воспитывать того мальчика. С тех пор у супруги предубеждение на этот счет. Она и лягнула нашему Лешке: «Не вздумай! Если женишься, можешь забыть про меня!» А тот вспыльчивый - собрал вещи и уехал в другой город, к друзьям. Еле нашли его адрес и телефон. Оказалось, от той девушки он тоже ушел, не смог идти против воли матери. Но и к нам не вернулся. Вот и не общаемся с ним уже больше полугода. Тяжело, конечно...

За пеленой слез Евгений Петрович и не заметил, как менялась в течение всего рассказа Оля. Сначала она побледнела, затем покраснела, а под конец вновь стала белой

как мел. Старик, полностью погруженный в собственные мысли, продолжил:

- А ведь мы его избранницу ни разу не видели. Да что там, даже имени ее не знали! Ты что это побледнела так?

- Ее звали Оля Цветкова, - прошептала еле слышно девушка и выбежала из квартиры.

ХОРОШИЙ ПОВОД

После того разговора Оля неделю старалась не показываться Вишневым на глаза. Сыну врал: старики заболели, им нужен покой. Мальчик был недоволен, скучал, но слушал мать.

Страдали и в квартире напротив. Евгений Петрович, как только отошел от беседы с соседкой, тут же побежал к жене. Рассказал ей, а та сразу за сердечные капли. Как такое могло произойти? Их любимая Олечка, можно сказать, как дочь родная, вдруг превратилась в ту «расчетливую с ребенком», из-за которой их сын покинул отчий дом!

Конечно, Наталья Павловна за последние месяцы передумала немало. Даже хотела поехать к сыну и попросить у него прощения. Не надо было тогда давить в таком деликатном вопросе. Все-таки ее мальчик вырос и волен сам принимать решения. Но Наталья Павловна была женщиной гордой, и визит к сыну все время откладывала. А теперь...

На лестничной клетке царило напряжение. Соседи, прежде чем выйти из квартиры, обязательно смотрели в глазок - не открывается ли дверь в квартиру напротив. А потом случилось невероятное. Зацвела гардения! Сама! Наталья Павловна вообще забыла про нее со всеми этими переживаниями. Увидев первые бутоны, женщина решила: это неспроста. Села и в тот же вечер написала сыну письмо от руки. На телефон он может и не ответит, зато конверт точно откроет - с детства любопытный. От всей души Наталья Павловна попросила у Лешки прощения, а в конце приписала «Твоя Оля у нас. Приезжай».

Спустя неделю сын позвонил - через пару дней будет! Вне себя от счастья Вишневые кружились по квартире, забыв о ревматизме и артрите. А потом опомнились - Оля!

Собрались, захватили с собой гардению и позвонили в ее дверь. Оля выглядела растерянной.

- Твой цветок распустился, - начала Наталья Павловна. - И Лешка послезавтра приезжает. Предлагаю это отметить.

- Я согласен! - громко отрапортовал Максимка, выглядывая из комнаты. Оля улыбнулась:

- Хороший повод!



РЕБЕНОК НА УЛИЦЕ

О чем должны помнить родители?

Свой ребенок всегда кажется маленьким и беззащитным, его хочется постоянно оберегать. И все-таки, однажды ему придется самостоятельно выйти во взрослую жизнь.

Большинство из нас в детстве гуляли одни. Пришел из школы с ключом на шее, пообедал, сделал уроки и пошел на улицу. Час-два свободы! И не было никаких мобильных, проконтролировать своих отпрысков родители могли только вечером, в лучшем случае днем по городскому телефону.

Сегодня картина изменилась до неузнаваемости. Теперь детей «пасут», причем не только родители. В начальной школе, если вы отважились отпустить ребенка одного, администрация школы обязана взять с вас расписку - «об опасности предупрежден, ответственность беру на себя». В средней школе - проще, но раз-два в году с родителями проводят разъяснительные беседы: как, когда и сколько времени ребенок может находиться на улице один. Заодно обязательно расскажут в худшем свете, чем это может быть чревато. До какого же возраста нам, современным мамам и папам, водить ребенка за ручку? И что делать, если такой возможности нет?

ДОШКОЛЬНИК

Уже в четыре года ребенок может выучить фамилию и имя, домашний адрес, имена мамы и папы. Конечно, ни одному нормальному родителю и в голову не придет от-

пускать ребенка гулять одного в таком возрасте, но малыш может потеряться в магазине или другом людном месте. Подобные ситуации надо предусмотреть. Учите ребенка действовать правильно: не плакать, никуда не убежать и не прятаться. В магазине надо подойти к продавцу (и только к нему!) и сказать: «Я заблудился». Нельзя соглашаться на предложение «Отведу к маме», исходящее от посторонних людей, нельзя никуда уходить из магазина. На улице учите ребенка обращаться за помощью только к женщинам с детьми или пожилым дамам.

Проигрывайте ситуацию «я потерялся» несколько раз с разными вариантами, чаще спрашивайте ребенка, что он будет делать, если вот прямо сейчас случайно окажется один.

Можно ли гулять детям 6-7-летнего возраста без взрослых? Все зависит от конкретной ситуации: если двор маленький, чистый и обустроенный, хорошо защищен от машин, вы знаете соседей и доверяете им - почему бы и нет? Только ответьте честно сами себе, много ли вы видели таких дворов?..

ШКОЛЬНАЯ ПОРА

Если вы оказались в ситуации, что ребенка некому водить в шко-

лу и забирать после уроков, начинайте готовить сына или дочь к «самостоятельной жизни» заблаговременно. В первую очередь надо выучить маршрут. Теоретически ребенок знает, что его школа находится «вон там», но этого мало. Несколько раз пройдите весь маршрут вместе. Обратите внимание ребенка на опасные места. К ним относятся не только проезжая часть, но и выезды для машин со дворов, и места большого скопления людей (остановки транспорта, вход в метро, торговые палатки). Заставьте ребенка два-три раза провести вас от дома до школы. Пусть он сам расскажет вам, куда посмотреть на этом переходе, какой стороны лучше держаться, если навстречу идет поток людей, откуда может неожиданно выехать машина, на каком расстоянии от края проезжей части надо стоять, ожидая зеленого сигнала светофора.

Кстати, соблюдение правил дорожного движения - отдельная тема для разговора. Все знают правило, что «на красный свет - дороги нет», но, к сожалению, не всегда соблюдают его. Причем, не только пешеходы, но и горе-водители. Об этом тоже надо разговаривать с ребенком, и не раз. Загорелся зеленый - посмотри внимательно, все ли машины остановились; стоишь у пешеходного перехода - убедись, что тебя пропускают со всех сторон.

Контакт с незнакомыми людьми - под строжайшим запретом, если первым на контакт идет взрослый. Нельзя не только садиться в чужую машину, но и просто подходить к ней (например, показать дорогу). Недопустимо брать угощения, игрушки и другие привлекательные вещи у незнакомых. Как бы кощунственно это ни звучало, но не стоит помогать чужим взрослым, если для этого надо куда-то пойти, даже просто за угол дома. Незнакомая бабушка в состоянии сама донести тяжелую сумку из магазина до своего подъезда, милая девушка или доброжелательный старичок могут в одиночестве покорить котят у соседнего подвала. Времена Тимура и его команды ушли в далекое прошлое. Такова реальность, поэтому учите ребенка вежливо, но очень четко отвечать: «Извините, но попросите о помощи кого-нибудь из взрослых!» И как бы ни уговаривали и ни просили, стоять на своем. Внушите: чужой взрослый никогда не обратится за помощью к ребенку, если для этого надо куда-то идти, даже «совсем-совсем близко».

Ольга СМЕРНОВА.

Знак свыше

Однажды ночью я проснулась от шума в соседней комнате. В ту ночь я осталась в квартире одна, поэтому испугалась и некоторое время находилась в замешательстве: сходить проверить или остаться в постели? Наконец я заставила себя бесшумно выскользнуть из кровати и приоткрыть дверь комнаты. В гостиной ничего страшного не было: все тот же диван, все тот же книжный шкаф... Присмотревшись, я поняла, что из шкафа упала книга и раскрылась. Самое удивительное было в том, что раскрылась она на разделе «Пора худеть». Я посмотрела в зеркало на свое отражение и почувствовала, что книга «говорит» правду. Решила подчиниться судьбе. И ни разу не пожалела - мне это пошло только на пользу.

Ангелина Ковригина.

Хитрый сын



У нас с мужем двое детей: Аня и Боря. Долгое время они просили нас завести собаку. Наконец, в нашей семье появился четвероногий друг - Филя. На днях не могли договориться, кто пойдет выгуливать ушастого. Пospорили: первый, кто скажет любое слово, тот и пойдет. Сын сразу же, после того, как мы все обсудили, оделся, взял поводок и направился к выходу. И вот Боря открывает входную дверь, Филя радостно гавкает, и мы все выходим в прихожую. Практически в один голос говорим: «Молодец, Боря!» - а сын хитро улыбается, снимает куртку и выдает: «Вы проиграли, гулять вам!» В тот вечер Филю выгуливали всей семьей.

Евгения Б.



Коротко о главном

Отец плохому не научит?

Прошлым летом мой муж работал в одной фирме, начальник которой каждый день приводил с собой сыновей 13 и 15 лет. Муж искренне не понимал, почему этот человек не может отправить детей в лагерь или в санаторий на летнее время. Сотрудники ему объяснили, что таким образом начальник воспитывает своих детей, даже платит им за помощь и приучает к трудолюбию. Однако в чем заключались обязанности юных работников, никто не знал. Спустя две недели стало понятно,

чем занимаются ребята. Оказывается, их миссия была - наблюдать за подчиненными и доносить о любых промахах отцу. Мальчишки не скрывали этого и при любой возможности спешили в кабинет начальника - докладывать обстановку. Спустя некоторое время мой муж ушел из этой фирмы. Спокойно работать в таких условиях было невозможно. Методы воспитания у всех родителей разные, но с таким мы столкнулись впервые.

Антонина Михайлова.

Под колпаком у бабушки

В детстве я не любил ходить в детский сад. Родители были недовольны, потому, что оба работали, а бабушке тоже нередко приходилось отлучаться из дома по своим делам. Как-то раз я торжественно пообещал маме с папой, что смогу сидеть дома в одиночестве, и ничего со мной не случится. Тогда мне, пятилетнему ребенку, очень хотелось доказать родителям свою правоту и навсегда забыть страшные слова «детский сад». Взрослые предложили мне побыть дома одному три часа, и если все будет в порядке, то меня больше не будут отправлять в детский сад. На следующий день все ушли на рабо-

ту, и даже бабушка оделась и уехала. Мой день прошел прекрасно: я играл, смотрел мультики, что-то рисовал. В общем, свою правоту я доказал, и детский сад навсегда остался в прошлом. Правда, добился я, что вечером того же дня отец заявил: «Если в садик не пойдешь, тогда давай в школу». Так я, будучи шестилетним, отправился в первый класс. Спустя много лет мне поведали, что больше всех от моего каприза пострадала бабуля. В тот самый день она провела три часа в подъезде под дверью нашей квартиры, прислушиваясь к малейшему звуку.

Антон.

Истинный джентльмен

Несколько дней назад я возвращалась домой с работы в пасмурный, непогожий час. Настроения не было, день был тяжелый, и мне хотелось поскорее оказаться в тепле и забыться сном. Дождь лил уже несколько часов, улицы превратились в болото. Я уже почти дошла до своего подъезда, как меня остановил мужчина, что ни на есть дворовый

хулиган: в спортивном костюме, грязных кроссовках и с сигаретой в зубах. Я уже собиралась дать волю языку и отыгаться на бедолаге за нервный рабочий день, но не успела. Его предложение лишило меня дара речи: «Леди, позвольте перенести вас через лужу», - сказал он и галантно протянул руку.

Ксения.



ЯЗЫК ЖЕСТОВ

Как не испортить карьеру

Семь секунд - ровно столько времени нам нужно, чтобы составить первое впечатление о человеке. Огромную роль здесь играет невербальная информация: манера двигаться, поза, рукопожатие, взгляд - одним словом, язык жестов.

Второго шанса произвести первое впечатление нет ни у кого. Отсюда вывод: постарайтесь избегать тех жестов и поз, которые выставят вас в невыгодном свете.

ОСАНКА

Сутулая спина - проклятие всех офисных сотрудников. Подсознательно ваш собеседник построит такую логическую цепочку: много сидит, мало двигается, мало занимается спортом, мало бывает на свежем воздухе, а значит, не отличается хорошим здоровьем. Помимо этого, человек с опущенными плечами и сгорбленной спиной кажется неуверенным в себе. Создается впечатление, будто он пытается занимать как можно меньше места и привлекать к себе как можно меньше внимания.

РУКОПОЖАТИЕ

Если вам предстоит собеседование и от волнения у вас вспотели ладони, то прежде чем зайти в кабинет, промокните руки носовым платком. Мокрые от пота ладони с головой выдадут вашу нервозность. Рукопожатие не должно быть ни слишком вялым (признак неуве-

ренности), ни слишком крепким (признак агрессивности). Рука, протянутая ладонью вверх, - это жест просящего, ладонью вниз - доминирующее рукопожатие, жест самоуверенного человека, считающего себя хозяином положения. Если ни тот, ни другой эффект вам не нужен, то, протягивая руку, держите ладонь перпендикулярно к полу.

ДИСТАНЦИЯ

Сохраняйте комфортную для собеседника дистанцию. Минимально допустимым расстоянием между вами и вашим визави считается полметра. Придвиньтесь ближе - и собеседник будет чувствовать себя неудобно. Старайтесь считывать реакцию окружающих: если они начинают отодвигаться, скрещивать на груди руки, как будто пытаются отгородиться от вас, значит, вы вторглись в личное пространство собеседника и самое время сделать шаг назад. Но не уходите далеко. Слишком большая дистанция демонстрирует вашу незаинтересованность. Если вы при этом будете сидеть вполоборота к собеседнику, тогда и вовсе будет понятно, что общение вам совсем не в радость.

ВЗГЛЯД

Давайте разберем самые типичные ошибки. Если вы все время смотрите в пол, то выставляете себя неуверенным, слабым человеком. Такой взгляд может пригодиться, только если шеф вызвал вас в кабинет, чтобы сделать выговор. Тогда опущенные вниз глаза подчеркнут ваше искреннее раскаяние. Если вы за все время беседы вообще ни разу не посмотрели в глаза собеседнику, то это может быть расценено как знак невнимания, неуважения и пренебрежения. С другой стороны, не стоит смотреть в глаза не отрываясь. Такой пристальный взгляд кажется чересчур настойчивым и агрессивным. Зафиксируйте свой взгляд на переносице или кончике носа собеседника и время от времени смотрите прямо в глаза, когда он говорит что-то особенно важное, интересное или смешное.

СПОКОЙНЫЕ РУКИ

Не теребите подол одежды, украшения, карандаш, ключи или любые другие предметы, которые окажутся под рукой. Это выдает ваше волнение, нервозность и неуверенность в себе. Если вы будете постоянно прикасаться к волосам, приглаживать их рукой, заправлять прядку за ухо, то это может быть воспринято как попытка флирта. Оставьте подобные жесты для свидания с каким-нибудь перспективным кавалером. Старайтесь как можно меньше прикасаться к лицу и шее. Если вы потираете переносицу, прикрываете рот рукой, то собеседник может подумать, что вы пытаетесь его обмануть или утаить нечто важное. Не скрещивайте руки на груди. Такая поза посылает сигнал: «Мне не очень интересно то, что вы рассказываете». Заставьте свои руки спокойно лежать на коленях, на подлокотниках кресла или на столе.

ВНИМАНИЕ

Избегайте жестов, которые демонстрируют отсутствие внимания, скуку и желание поскорее распрощаться с собеседником. Не подпирайте голову ладонью, не держите себя за мочку уха, не стучите пальцами по столу или каблуками по полу. Даже, если доклад шефа длится уже второй час, не нужно развлекать себя, рисуя в блокноте цветочки и сердечки. Вам только кажется, что издали все выглядит так, будто вы прилежно конспектируете ценные мысли начальника. Ваше скучающее выражение лица, хаотичные движения ручкой и отсутствующий взгляд выдадут вас с потрохами.

Насколько вы устали? Проверьте свое эмоциональное состояние, ответив на вопросы нашего теста.

1. Сколько вы спите?

- а) 5-6 часов в сутки;
- в) 6-7 часов в сутки;
- с) 7-8 часов в сутки.

2. Вы просыпаетесь бодрой и отдохнувшей?

- А) иногда;
- в) да;
- с) нет.

3. Сколько времени вам требуется для того, чтобы сконцентрироваться?

- а) больше часа;
- в) полчаса;
- с) 10-20 минут.

4. Часто ли вы плачете без причины?

- а) иногда;
- в) часто;
- с) такого не бывает.

5. Что первым делом приходит на ум, когда вы думаете о будущем?

- а) о радостных событиях, надеждах и планах;
- в) о проблемах;
- с) и о том, и о другом.

6. Вы спите днем?

- а) никогда;
- в) всегда;
- с) иногда.

7. Трудно ли вам заснуть вечером?

- а) да, на то, чтобы заснуть, мне требуется как минимум час;
- в) засыпаю через 30 минут после того, как легла;
- с) засыпаю сразу.

8. Чаще ли вы стали ссориться с близкими?

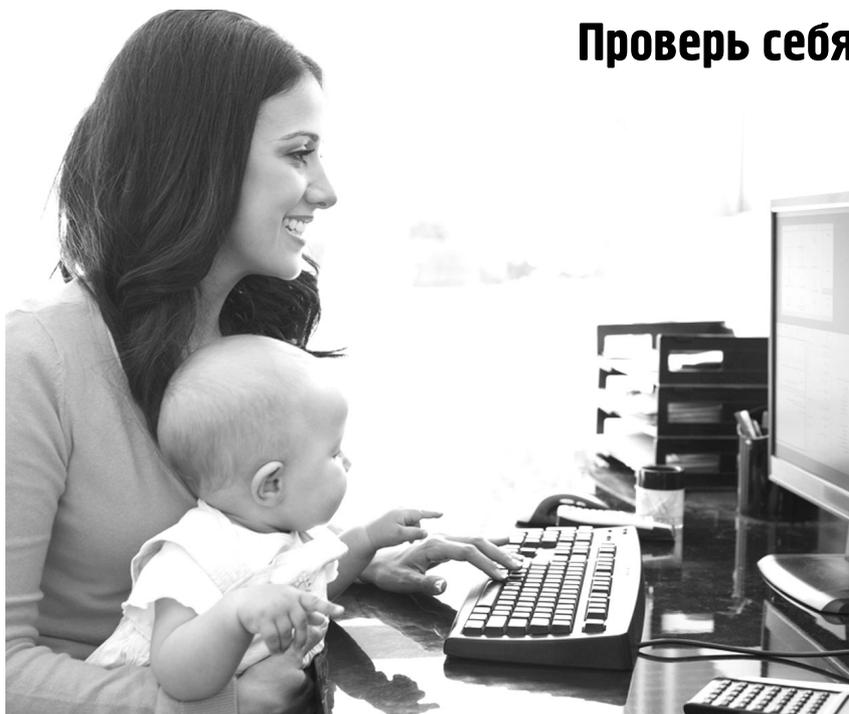
- а) у меня появилось больше поводов для ссор, но я сдерживаюсь;
- в) да, в последнее время это происходит часто;
- с) все как было, так и осталось.

9. Вы замечаете, что в вашей квартире появился беспорядок?

- а) нет, дома так, как прежде;
- в) поддерживаю порядок, хотя для этого мне приходится тратить больше времени и сил;
- с) да, стало грязнее.

10. Вы хотите, чтобы вас все оставили в покое, поэтому часто не отвечаете на телефонные звонки друзей.

- а) да, в последнее время все чаще;



НЕ ПОРА ЛИ ОТДОХНУТЬ?

- в) иногда я пропускаю звонки, потому что занята;
- с) всегда с удовольствием общаюсь с близкими.

стало появляться чаще, однако сдерживаюсь и не пью.

11. Вы пьете спиртные напитки?

- а) чаще, чем обычно;
- в) как обычно;
- с) заметила, что желание выпить

12. Раньше вы ходили в фитнес-клуб и занимались спортом, а сейчас?

- а) с удовольствием продолжаю ходить на тренировки;
- в) заставляю себя пойти;
- с) бросила занятия.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

	А	В	С
1	0	1	2
2	1	2	0
3	0	1	2
4	1	0	2
5	2	0	1
6	2	0	1
7	0	1	2
8	1	0	2
9	2	1	0
10	0	1	2
11	0	2	1
12	2	1	0

МЕНЕЕ 8 БАЛЛОВ. Вы страдаете синдромом хронической усталости или находитесь на грани нервного срыва. Почти все свое время вы проводите в состоянии апатии. Она настолько сильна, что помочь здесь может только специалист. Поэтому стоит обратиться к психологу,

8-16 БАЛЛОВ. Вы начинаете потихонечку сдавать. Сказываются накопившаяся усталость, перенапряжение и стресс. Временами появляется апатия, никого не хочется ни видеть, ни слышать. Это состояние длится несколько дней, мигом вы с ним справляетесь, и все приходит в норму. Стоит обратить внимание на такие депрессивные дни. Это тревожный сигнал. Он говорит о том, что приближается эмоциональный срыв. Предотвратить его можно, взяв отпуск как минимум на две недели. А, вернувшись, пересмотрите свой образ жизни.

БОЛЬШЕ 17 БАЛЛОВ. Ваш жизненный тонус находится в прекрасном состоянии. Вы бодры, оптимистично настроены, позитивно оцениваете не только настоящее, но и будущее. Здесь могут быть две причины. Первая: ваша нагрузка - и рабочая и домашняя - распределена рационально. Кроме того, у вас есть достаточно времени для отдыха, и вы знаете, как им распорядиться. Причина вторая: вы недавно вернулись из отпуска. Будьте внимательны, возможно последующее накопление усталости. Уменьшайте нагрузки и пораньше ложитесь спать.



(Продолжение. Начало в 16).

Она даже не была особенно хорошенькой или такой уж обаятельной. Но капитан Хайфилд обнаружил, что прошло уже несколько дней, а перед его мысленным взором по-прежнему стоит лицо Джин Каслфорт. Ему было почти так же неприятно высаживать ее на берег и передавать под опеку официальных лиц, как и тогда, когда он имел дело с военнопленными. Он не мог забыть ее взгляд – полный бессильной ярости, отчаяния и, наконец, тупого смирения.

Несколько раз Хайфилд спрашивал себя, правильно ли он сделал. Невесты оказались с характером, и его до сих пор преследовали полные тихого негодования слова той медсестры: «Вы оказываете ей плохую услугу». Но что еще он мог сделать?! Женщина-офицер утверждала, что видела все собственными глазами. Он должен был доверять своим подчиненным, которых строго предупредил, что не потерпит нарушения порядка на борту. И если офицер говорит, будто муж не желает ее видеть, то неужели ему, командиру корабля, больше всех надо!

И все же, вспоминая их лица – страстное лицо высокой тоненькой девушки и расстроенное – малышки Джин, он постоянно спрашивал себя, а не слишком ли много они хотят от женщин, которых везут неведомо куда, не предоставляя при этом никаких гарантий. Подвергая такому соблазну. И вообще, может, все дело именно в соблазне...

История с девушкой – уже второй, снятой с корабля при подобных обстоятельствах, – способствовала возникновению на борту некоторого напряжения. Капитан Хайфилд мог точно сказать, что невесты стали чувствовать себя еще более неуверенно. Во время регулярных обходов палуб он ловил на себе косые взгляды, видел, как они жмутся друг к другу в дверях, словно из опасения, что он, капитан, обречет их на подобную участь. Капеллан сделал робкую попытку успокоить страхи

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

девушек с помощью нескольких очень аккуратно подобранных слов во время проповедей, но они только усилили растущее беспокойство. Тем временем женщины-офицеров подвергли остракизму. Невесты, наслышанные о том, как обошлись с Джин, предпочли выразить свое презрение самыми различными способами, иногда с использованием ненормативной лексики, и теперь некоторые женщины-офицеры приходили к капитану Хайфилду, обливаясь слезами.

Несколько недель назад Хайфилд, наверное, велел бы девушкам взять себя в руки. Но сейчас он испытывал к ним безотчетную жалость. Ведь для них это плавание не такое уж и увлекательное приключение. Они были не властны над своей судьбой. А подобная беспомощность может порождать непривычные эмоции как у самих девушек, так и у тех, кто за ними присматривает.

Помимо всего прочего, у капитана Хайфилда имелись и другие поводы для беспокойства. Корабль, словно узнав о своей незавидной участи, постоянно ломался то в одном, то в другом месте. Заклинило руль, в результате чего пришлось переключиться на аварийную схему управления. Хронически не хватало воды, поскольку механики так и не сумели выяснить причину постоянных поломок опреснительных насосов. В Адене Хайфилду предстояло взять на борт еще четырнадцать гражданских лиц, включая губернатора Гибралтара с супругой, и капитан Хайфилд не был уверен, смогут ли условия на корабле удовлетворять их высоким требованиям. И в довершение всего ему становилось все труднее скрывать свою хромоту. Накануне Добсон демонстративно поинтересовался, как он себя чувствует, и Хайфилду пришлось перенести вес тела на раненую ногу, которая так сильно пульсировала, что он чуть ли не до крови закусил щеку, чтобы не выдать себя. Он решил сходить в лазарет, чтобы поискать лекарство, ведь ключи-то остались у него. Но он понятия не имел, какое лекарство ему нужно, и боялся навредить еще больше. Еще три недели, говорил он себе. Еще три недели, если, конечно, я сумею продержаться.

Совокупность всех этих факторов заставила его принять решение устроить танцы. Хороший капитан должен делать все возможное, чтобы пассажиры были довольны и счастливы. Немного музыки и дозированного общения лиц противоположного пола точно не повредят. А он – как никто другой – понимал, что иногда просто необходимо отвлечься.

Мод Гонн захандрила. Возможно, дело было в гнетущей обстановке маленькой спальни, опустевшей без соседа Джин. А возможно, в том, что

она вот уже несколько недель кое-как питалась и сидела взаперти в душевой каюте. Она плохо ела, была вялой и апатичной. Ее не радовали походы в туалет и короткие прогулки по палубе, она не приняла к соленому воздуху и не пыталась идти по незнакомому следу. Она сильно похудела и казалась до ужаса легкой – кожа да кости.

Фрэнсис сидела на койке, поглаживая собаку между ушами, а та, прикрыв подслеповатые глазки, медленно засыпала. Правда, иногда Мод Гонн вспоминала о присутствии Фрэнсис и вяло виляла хвостом, выражая тем самым свою благодарность.

Маргарет на чем свет стоит ругала себя. Не стоило брать с собой собаку, сказала она Фрэнсис. Надо было подумать о жаре, о необходимости держать Моду взаперти и оставить ее с папиными собаками в единственном знакомом ей доме, в окружении зеленых просторов, где она была счастлива. Фрэнсис понимала, что нехарактерная для Маргарет нервозность является отражением ее невысказанных мыслей: если уж она не справилась с уходом за маленькой собачкой, что тогда говорить о...

– Давай выгуляем ее наверх, – предложила Фрэнсис.

– Что? – удивилась Маргарет.

– Положим ее в твою корзинку, а сверху накроем шарфом. За туалетом есть орудийная башня, где никого никогда не бывает. Почему бы нам там немного не посидеть, чтобы Моды могла подышать днем воздухом?

От внимания Фрэнсис не ускользнуло, что Маргарет слегка пугает эта идея, хотя, в общем-то, выбора у нее не было.

– Послушай, если хочешь, я могу сама ее выгулять, – сказала Фрэнсис, она видела, что у Маргарет после нескольких бессонных ночей измученный вид.

– Правда? Тогда я немного вздремну.

– Постараюсь погулять с ней по-дольше.

Фрэнсис стремительно прошла на палубу С. Если она будет вести себя уверенно, то ее вряд ли кто-нибудь остановит. Тем более, что часть невест уже нашла себе работу на корабле: помогали в канцелярии и на камбузе. Некоторые даже присоединились к недавно организованной малярной бригаде невест. Поэтому к появлению женщины на палубе – вотчине членов экипажа – теперь относились гораздо спокойнее, чем две недели назад.

Фрэнсис открыла люк, нырнула в него и подперла, чтобы он не закрылся. День выдался на редкость ярким, и даже жара не казалась удушающей. Шаловливый морской ветерок приподнял легкий шарф, и из корзинки тут же показался черный блестящий носик.

– Вот так, старушка, – прошептала

Фрэнсис. – А ну-ка, поглядим, а вдруг тебе полегчает.

И уже несколько минут спустя Мод Гонн съела пресную лепешку и кусочек бекона, впервые за два дня проявив хоть какой-то интерес к еде.

Фрэнсис сидела с собакой на коленях, смотрела на бушующие волны внизу, прислушивалась к доносившимся с полетной палубы обрывкам разговора и взрывам смеха, которые перемежались командами по громкой связи. И хотя ее одежда явно нуждалась в стирке и плохо пахла, а при каждом движении в нос шибал такой запах, что она начинала мечтать о ванной, Фрэнсис понимала: она будет скучать по этому кораблю. Его шум сделался настолько привычным, что действовал успокаивающе. Она даже не была вполне уверена, так ли ей, в отличие от остальных, хочется сойти на берег в Адене.

Она уже два дня не видела морпеха. Накануне под их дверью дежурил совсем другой морской пехотинец, и хотя она непривычно много времени провела, прохаживаясь туда-сюда по палубе, ее морпех так и не материализовался. Она не на шутку заволновалась, не заболел ли он, ведь тогда ему придется лечиться у доктора Даксбери, а подобная перспектива ее пугала. Затем она приказала себе не глупить. Может, это и к лучшему, что она его больше не видит. Она и так перенервничала из-за истории с Джин. Вдобавок ко всем неприятностям не хватало еще влюбиться, как школьнице!

Но уже через час, когда Фрэнсис собралась было вернуться в каюту, она неожиданно увидела его и резко отскочила назад. Он казался очень бледным, хотя многие его товарищи демонстрировали южный загар, под глазами залегли тени – свидетельство бессонных ночей, и тем не менее это был он. Свободный разворот широких плеч, обтянутых форменной рубашкой цвета хаки, свидетельствовал о недюжинной силе, которую невозможно было заметить, когда он неподвижно стоял под дверью. Через плечо у него был перекинут вещевой мешок, и она с ужасом подумала, что он собирается покинуть корабль.

Фрэнсис машинально вжалась в стенку, положив руку на грудь, и прислушалась к его шагам. Наверное, на полпути вниз шаги внезапно замерли. Фрэнсис затаила дыхание. Кажется, он остановился. Дверь приоткрылась, и оттуда – совсем близко от нее – показалось его улыбающееся лицо. Улыбка была искренней, черты лица стали мягче, острые углы каким-то чудом сгладились.

– Вы в порядке? – спросил он.

Она так растерялась, что слова разом вылетели из головы. Зардевшись, она попыталась все объяснить, но лишь молча кивнула.

Он пристально на нее посмотрел и перевел взгляд на корзинку.

– Здесь то, о чем я думаю? – прошептал он, и от звука его голоса у нее мурашки поползли по спине.

– Ей нездоровится, – ответила она. – И я решила, что свежий воздух точно не повредит.

– Тогда постарайтесь держаться подальше от палубы D. Там сейчас проводят инспекцию. – Он оглянулся, словно желая удостовериться, что поблизости никого нет. – Мне очень жаль

вашу подругу. По-моему, с ней обошлись несправедливо.

– Конечно несправедливо, – ответила она. – В этом не было ни капли ее вины. Она, в сущности, еще ребенок.

– Военно-морской флот иногда бывает не слишком гостеприимным хозяином. – Он легко коснулся ее плеча. – Но с вами, надеюсь, все хорошо? – Увидев, что она покраснела, он поспешно поправился: – Я имею в виду остальных. Вы в порядке?

– О... Чудесно, – сказала она.

– Быть может, вам что-нибудь нужно? Питьевая вода? Крекеры?

В уголках его глаз она заметила лучики морщинок, свидетельствовавших о долгих годах пребывания на солёном воздухе, возможно, о привычке щуриться на солнце. И когда он начинал говорить, они сразу становились глубже.

– Вы куда-то собрались? – показала она на вещмешок. Что угодно, лишь бы не пялиться на него так открыто!

– Я? Нет... Здесь просто моя парадная форма.

– О...

– Сегодня вечером я свободен. – Он улыбнулся ей так, словно был чрезвычайно рад этому обстоятельству. – Как насчет танцев?

– Простите?

– Разве вы не слышали?! Сегодня вечером на полетной палубе танцы. Приказ капитана.

– Ой! – воскликнула она чуть громче, чем надо. – Ой! Вот здорово!

– Надеюсь, что для всех вас даже ненадолго включат воду, – ухмыльнулся он. – Так что вам, девочки, придется потерпеть наших воняющих потом матросов.

Она бросила взгляд на его помятые брюки, но он уже отвернулся, заметив кого-то вдалеке.

– Встретимся там, – бросил он, и его лицо снова стало бесстрастным.

Он отрывисто кивнул, будто отдал честь, и быстро ушел.

Оркестр Королевской морской пехоты Великобритании, расположенный на самодельном помосте возле буфетной на полетной палубе, неподалеку от острова корабля, начал с песни «I've Got You Under My Skin». Судовые двигатели были выключены для проведения ремонтных работ, и «Виктория» мирно покачивалась на легкой волне. По палубе кружились несколько сот невест в своих лучших нарядах, по крайней мере лучших из тех, к которым они получили доступ. Некоторые с мужчинами, некоторые с хихикающими подружками. Вокруг острова стояли столы и стулья для девушек, кто не хотел или не мог танцевать. А над их головой в тропическом небе, окутывая море пеленой серебристого света, сияли звезды, совсем как лампочки на танцплощадке. И если немного напрячь воображение, забыть о пушках, обшарпанной палубе, колченогих столах и стульях, то можно легко представить себе, что ты в шикарном бальном зале. Капитан Хайфилд наслаждался этим действием, полагая – следует признать, не без доли сентиментальности, – что старушка тоже имеет право отметить свое последнее плавание. С шиком и блеском. Словом, подарить ей на прощание немного праздника.

Моряки, в парадной форме, уже

давно не выглядели такими счастливыми, тогда как невесты – взбунтовавшиеся из-за временного закрытия парикмахерского салона, – после включения аварийных душевых установок с соленой водой явно воспрянули духом. Да, возможность немного принарядиться по приятному поводу, безусловно, пошла им на пользу, решил капитан. Даже моряки с удовольствием щеголяли в парадной тропической форме.

Теперь, разбившись на группы, они весело болтали, временно забыв о званиях и знаках различия. Какого черта, подумал Хайфилд, когда одна из офицеров женской вспомогательной службы поинтересовалась, следует ли обеспечить «должное» разделение полов. Ведь это плавание и так оказалось из ряда вон выходящим.

– Капитан Хайфилд, сколько времени потребуется для заправки «Виктории» топливом?

Рядом с ним сидела одна из новых пассажирок, военнослужащая из женских вспомогательных сил, которую Добсон представил ему полчаса назад. Эта миниатюрная, темноволосая и чрезвычайно серьезная женщина так долго расспрашивала его о характеристиках корабля, что у него невольно возникло желание спросить: а не работает ли она, случайно, на японцев? Но он сдержался. Она явно не относилась к числу людей с чувством юмора.

– Не уверен, что могу сказать вам заранее, – солгал он.

– Немного больше, чем уходит на вас, баб, у ваших парней, – пробормотал доктор Даксбери, донельзя довольный своей шуткой.

В благодарность за проявленную стойкость в ситуации с нехваткой воды капитан Хайфилд обещал всем дополнительную порцию рома. Просто для разогрева, чтобы немного взбодриться, сообщил он. Правда, теперь его терзали смутные подозрения, что доктор Даксбери каким-то образом умудрился принять на грудь гораздо больше положенной нормы.

Какого черта, выругался про себя он. Этот человек скоро уйдет. Нога сегодня так сильно разболелась, что он и сам начал было подумывать о лишней рюмке-другой. Если бы не критическое положение с водоснабжением, он непременно опустил бы ногу в ванну с холодной водой, что обычно приносило некоторое облегчение, однако вместо этого его ждала, похоже, еще одна бессонная ночь.

– А вы участвовали в совместных операциях с американскими авианосцами? – поинтересовалась женщина из вспомогательной службы. – В Персидском заливе мы встретили их авианосец «Индиана», и, хочу заметить, эти американские корабли значительно превосходят наши.

– Выходит, вы все знаете о кораблях, да? – вмешался в разговор доктор Даксбери.

– Надеюсь, что так. Я уже четыре года служу в подразделениях женской вспомогательной службы.

Но доктор Даксбери, похоже, не слушал.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).



НАУКА ПОКУПАТЬ

Часто бывает так: вернувшись из магазина, мы обнаруживаем в сумках массу вещей и продуктов, без которых с легкостью могли бы обойтись. Остается только поискать ответ на вопрос: почему мы совершаем лишние покупки и как этого избежать?

Розничная торговля уже не одно десятилетие активно использует особенности человеческой психики, чтобы увеличить покупательский спрос. Ярмарочные зазывалы остались в прошлом, им на смену пришли тонкие психологические приемы, заставляющие нас совершать нужные продавцу действия.

Раскладка товаров

Подавляющее большинство из нас - правши. Подходя к полкам магазинов, мы неосознанно тянемся к тому, что находится справа. Именно там продавцы и располагают товар подороже, с истекающим сроком годности или не пользующийся спросом. Измените привычку, обратите внимание на то, что лежит слева.

Самым «бойким» местом считается полка, которая расположена на уровне глаз покупателя. Ищите то, что больше устраивает вас по цене, на нижних полках.

Используют продавцы и такой прием: в час пик в супермаркетах вдруг закрываются две кассы из пяти. Зачем? Все просто: вы дольше задержитесь в «прикассовом» пространстве. Ведь именно здесь расположены товары, которые мы покупаем «от скуки», - шоколадные батончики, жевательные резинки, дешевая бижутерия.

Аромаркетинг

Обоняние - один из самых мощных сти-

мулов, побуждающих человека к определенным действиям. Приятный аромат заставит вас приобрести то, о чем вы пять минут назад и не думали.

Любопытный факт: в одной из крупных торговых сетей для увеличения продаж замороженных пельменей применяли едва уловимый запах шоколада. Казалось бы, причем здесь шоколад, но факт остался фактом - продажи возросли на 30%.

Особенно сильно влияют запахи на проголодавшегося покупателя. Тут уж любой аромат пищи заставит наполнять тележку продуктами, особенно полуфабрикатами.

Звуки музыки

Замечено: если в торговом зале проходят мелкие ремонтные работы, продажи падают. Звук дрели и молотка заставит человека быстрее покинуть помещение. Приятная музыка располагает остаться подольше и даже поднимает самооценку, а вследствие этого заставляет обращать больше внимания на дорогие товары.

Распродажи

Надпись «распродажа» неизменно привлекает покупателей. Но правило, гласящее о том, что никто не будет торговать себе в убыток, еще никто не отменял. Однако иногда интересы покупателя и продавца причудливым образом пересекаются. Рассмотрим несколько примеров.

* Товар имеет небольшой дефект, устранить который продавцу хлопотно, выгоднее продать подешевле. А покупателю хочется приобрести модную качественную вещь недорого. Пришить оторванную пуговицу, восстановить отпорченный подклад или вывести небольшое пятно при этом труда не составит.

* Товар принадлежит к модной коллекции прошедшего сезона, и продать его по высокой цене уже вряд ли удастся, а торговые площади пора освобождать под новую коллекцию. Покупателю не так важно быть на пике высокой моды, как хочется иметь качественную вещь. В конце концов, настоящие лондонские денди остромодного не носят.

* Товар продается в магазине, который закрывается на ремонт. Продать его подешевле продавцу выгоднее, чем вывезти на склад.

Во всех остальных случаях распродажи - лишь рекламный трюк, призванный привлечь внимание покупателей.

Иллюзия экономии

Излюбленный прием современной маркетинговой - иллюзия экономии, Цена в 99 лари психологически воспринимается нами как «меньше сотни». Или схема «2 по цене 1». Задумайтесь, с чего бы это вдруг продавец стал таким щедрым? Возможно, у товара истекает срок годности.

Собираясь в магазин, загляните в холодильник и точно определите, каких именно продуктов в нем не хватает. Составьте список и не отступайте от него. Заметив «выгодное предложение», не поленитесь посчитать и определить, а так ли уж оно выгодно. Второй пакет крупы или стирального порошка может постоять в шкафу, дожидаясь своего часа, а вот польза от призового творажка с истекающим сроком годности весьма сомнительна.

Пользуйтесь калькулятором. Иногда холодные цифры способствуют трезвому подходу к покупкам.

ПАМЯТКА ПОКУПАТЕЛЯ

* **Заранее определите, какую сумму вы собираетесь потратить на покупки.**

* **Не ходите в супермаркеты голодными и расстроенными.**

* **Не берите товары с полок, которые находятся на уровне глаз, на расстоянии вытянутой руки.**

* **Покупайте большие упаковки. Они в магазинах часто бывают по более выгодной цене.**

* **В магазине берите корзину, а не тележку. Корзина вмещает гораздо меньше, и только необходимые покупки.**

* **Проверяйте чеки, не отходя от кассы, храните их до дома, пока не разложили все свои покупки.**

Засор в раковине

Насыпьте в слив 1/2 стакана соды, затем вылейте 1 стакан уксуса. Как только нальете, закройте отверстие пробкой или мокрым полотенцем, чтобы сода и уксус проникли внутрь сливных труб. Подождите некоторое время, пока не закончится реакция, затем вылейте в слив кипяток. Используйте соду с уксусом регулярно.

Чернила на одежде

Вам понадобится поваренная соль. Губку смочите в горячей воде с добавлением мыла (лучше хозяйственного). Тщательно потрите пятно. Затем насыпьте на след от чернил соль и оставьте на пару часов. После этого аккуратно счистите соль и постирайте обычным способом. Если чернила остались на ткани, смочите губку ацетоном или спиртом и потрите след от ручки, пока не исчезнет.

Запах гари

Сгореть в квартире может что угодно и когда угодно. Это могут быть картошка на сковороде или молоко, сбывшее из кастрюли. Когда дым наполняет комнату, он быстро впитывается во все вещи вокруг - от одежды до мебели. Прежде всего раскройте окна, развесьте мокрые полотенца или простыни, влага впитывает запах. Поставьте на плиту емкость, заполненную раствором из 1,5 л жидкости и 0,5 л уксусной кислоты. Смесь вскипятите, оставьте на 2 часа на маленьком огне.



Чтобы продлить жизнь любимой вещи, вам пригодятся секреты ухода за кожаными сумками.

На заметку

★ **Наливайте немного кондиционера для белья в ведро перед мытьем полов. Полы будут выглядеть более чистыми и блестящими, да и запах порадует.**

★ **Для протирания пыли, а также мытья окон и зеркал используйте микрофибру. Она поможет лучше собрать пыль, не распространяя ее вокруг, и очистить поверхности без разводов.**

★ **Сбрызните антистатиком бумажное полотенце, затем протрите экран телевизора, компьютера и прочего.**



ПЯТНО НА СУМКЕ...

Избавляемся от пятен. Лучше всего использовать специальные средства для удаления пятен с кожаных изделий. Или отдайте изделие в химчистку. Если с пятном не справилась даже химчистка, попробуйте нанести на него немного краски для обуви (она должна идеально подходить по цвету). Выводить пятна нужно не с мокрой сумки, а с высушенной, иначе кожа может растянуться.

Бережем поверхность. Раз в неделю протирайте сумку мыльной водой. Для этого смешайте немного жидкого мыла с теплой водой, смочите мягкой тканью, протрите сумку. Сразу же насухо вытрите ткань, которая хорошо впитывает влагу.

Если сумка намочена, сразу просушите ее и смажьте глицерином или бесцветным кремом, иначе на ней могут появиться пятна. Сушить возле батарей и других нагревательных приборов нельзя. Сумка должна высохнуть естественным образом.

Поддерживаем форму. Для этого можно положить внутрь свернутые старые чистые майки. А вот газетами набивать не стоит - краска может оставить следы на подкладке.

Не носим светлые сумки с темной одеждой. Краситель с одежды может оставить следы на сумке. Удалить их будет нелегко.

Избавляемся от запаха. Если внутри сумки появился неприятный запах, вам может помочь... разрыхлитель для теста! Положите открытую упаковку внутрь сумки, через 24 часа порошок впитает в себя запах.

Стирают кожаные сумки нельзя. Максимум - протирать тряпочкой, смоченной в кашице из молотого кофе, мыльном растворе или молочной смеси. И сразу же протирать сначала чистой влажной тряпочкой, а потом сухой.

Правильно храним. Кожаные сумки укладывайте на хранение в коробки или мешочки, это уберезит их от высыхания, оседания пыли, царапин. Мешки должны быть тканевыми, но не полиэтиленовыми. Не забудьте положить в упаковку специальный адсорбент, зернышки кофе или душистые сухие травы.

✓ **Для чистки сумок нельзя использовать абразивные и агрессивные вещества. Сильно загрязненную сумку лучше отнести в химчистку.**

МАСТЕРИЦА



МАНДАЛА НА СЧАСТЬЕ

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:
Пряжа (хлопок или акрил) - 200 м/
50 г, крючок №3.

СОКРАЩЕНИЯ:

ПШ - пышный столбик, в.п. - воздушная петля, соед. ст. - соединительный столбик, ст. с/н - столбик с накидом, ст. с 2/н - столбик с 2 накидами.

ЦВЕТОВАЯ СХЕМА:

1-й ряд - желтый,
2-й, 13-й ряды - оранжевый,
3-й ряд - мятный,
4-й, 9-й ряды - фиолетовый, 5, 6,
10 и 12-й ряды - белый,
7-й ряд - зеленый,
8-й ряд - бежевый.

Мандала - древнейший оберег, к которому обращались наши предки. Активно пользуются им и сейчас. Один из самых простых способов создать мандалу - связать ее. Используйте мандалы в качестве прихваток, настольных или настенных украшений, подставок. Чтобы изделие получилось качественным и заметным, выбирайте пряжу из хлопка или акрила ярких цветов. Самый распространенный вид мандалы - на счастье.

1. Набрать цепочку из 7 в.п. и замкнуть в круг соед. ст.

1-й ряд. 2 в.п., 11 ПШ в кольцо. (ПШ - накид. Ввести крючок в петлю основания и вытянуть длинную петлю. Далее сделать накид, ввести крючок в ту же петлю и снова вытянуть нить. Повторить 3 раза, затем снова накид и провязать все петли, оставшиеся на крючке, чтобы получилась общая верхушка.

В конце провязать в.п.) Этот ряд и последующие ряды закончить соед. ст.
2-й ряд. Прикрепить пряжу в любое пространство между ПШ.
3 в.п. подъема, 2 ст. с 2/н в эту же петлю. В каждый промежуток между ПШ провязать по 3 ст. с 2/н.

2. Продолжить вязание.

3-й ряд. Прикрепить пряжу в пространство между двумя группами по 3 ст. с 2/н.
3 в.п. подъема, 2 ст. с 2/н в эту же петлю, 2 в.п., *3 ст. с 2/н в следующий промежуток, 2 в.п.* Повторить от * до * 10 раз.
4-й ряд. Прикрепить пряжу в любое пространство из 2 в.п.
3 в.п. подъема, 4 ст. с 2/н в эту же петлю, 1 в.п., *5 ст. с 2/н в следующий промежуток, 1 в.п.* Повторить от * до * до конца ряда.
5-й ряд. Прикрепить пряжу в любое пространство из в.п.

1 в.п. подъема, 2 ст. с/н в эту же петлю, 7 в.п., *1 ст. с/н в следующий промежуток, 7 в.п.* Повторить от * до * 10 раз.
6-й ряд. Соед. ст. в пространство из 7 в.п., 3 в.п. подъема, 7 ст. с 2/н в эту же петлю, *8 ст. с 2/н в следующий промежуток из в.п.* Повторить от * до * до конца ряда.
7-й ряд. Прикрепить пряжу к любому ст. с 2/н.

3 в.п. подъема, 1 в.п., пропустить 1 петлю, *1 ст. с 2/н в следующую петлю, 1 в.п., пропустить петлю*. Повторить от * до * до конца ряда.
8-й ряд. Прикрепить пряжу в любое пространство из 1 в.п.

3 в.п. подъема, 1 ст. с 2/н в эту же петлю, 1 в.п., *2 ст. с 2/н, 1 в.п. в следующий промежуток*. Повторить от * до * до конца ряда.

3. Завершающий этап.

9-й ряд. Прикрепить пряжу в любое пространство из 1 в.п.

3 в.п. подъема, 1 ст. с 2/н в эту же петлю, 2 в.п., *2 ст. с 2/н, 2 в.п. в следующий промежуток*. Повторить от * до * до конца ряда.

10-й ряд. Прикрепить пряжу в любое пространство из 2 в.п.

1 в.п. подъема, 2 ст. с/н в эту же петлю, 1 ст. с/н между следующими ст. с 2/н, *2 ст. с/н в следующий промежуток из 2 в.п., 1 ст. с/н между следующими 2 ст. с 2/н*. Повторить от * до * до конца ряда.

11-й ряд. Прикрепить пряжу к любому ст. с/н.

3 в.п. подъема, 1 ст. с 2/н в каждый ст. с/н предыдущего ряда.

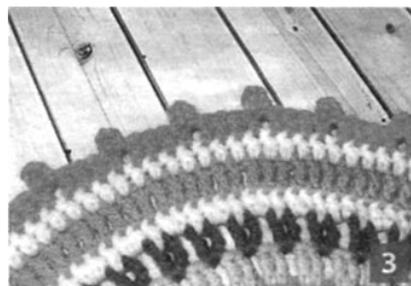
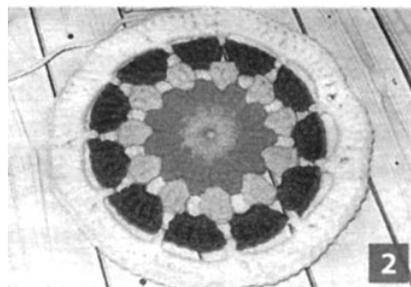
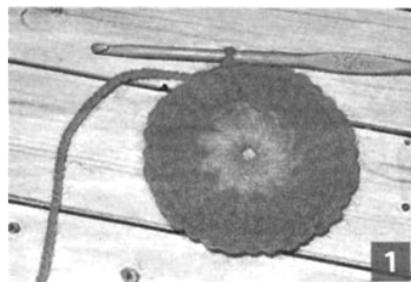
12-й ряд. Прикрепить пряжу к любому ст. с 2/н.

1 в.п. подъема, 1 ст. с/н в каждый ст. с 2/н предыдущего ряда.

13-й ряд. Прикрепить пряжу к любому ст. с/н.

1 в.п. подъема, *по 1 ст. с/н в следующие 4 петли, 1 пико* (пико - 5 в.п., соед. ст. в первую в.п.). Повторить от * до * до конца ряда.

Автор изделия Елена Киряшина.



В ЧЕМ ХРАНИТЬ СПЕЦИИ?

Когда мы купили новую кухню, я решила, что все на ней должно быть красиво! В том числе мне хотелось продумать хранение приправ. Раньше они у меня лежали в ящичке стола, смешанные между собой. Это было неудобно. Теперь же я их все пересыпала в одинаковые по размеру баночки и подписала каждую. Спросите, откуда взять банки? Подойдут самые обычные - из-под детского питания. Если специи у вас хранятся в больших количествах, вас выручат крупные банки из-под маринованных огурцов или помидоров.

Л. Ластовченко.



УСПЕТЬ ЗА МИНУТУ!

Большинство домашних дел требуют всего лишь минуты свободного времени. Поверьте и проверьте!

ДОЖДЬ - НЕ ПОМЕХА ДЛЯ ВОДИТЕЛЯ!

В автомойках часто предлагают услугу «Антидождь». На лобовое стекло наносится специальный состав, который не позволяет каплям задерживаться на нем. В итоге, видимость хорошая в любую погоду. Но я знаю более бюджетный способ добиться такого же эффекта. Протрите дворники и стекла медицинским спиртом. Используйте для этого чистую тряпку, чтобы не осталось разводов. Результат будет практически идентичен тому, который получается на автомойке.

Артур.



Появилась свободная минутка? Потратьте ее на что-нибудь полезное. Тогда генеральную уборку можно будет проводить гораздо реже!

Протереть зеркала. За минуту вполне реально протереть все зеркальные поверхности в квартире. В помощь вам - специальное средство или домашний раствор (вода и уксус в равных пропорциях).

Собрать разбросанные вещи. Совершите экспресс-забег по комнате и захватите все вещи, которые лежат не на своих местах. Верните их туда, где им будут рады. Незахламленная квартира равно чистая квартира.

Поменять полотенца. Делать это нужно чаще чем один раз в неделю, как считает большинство. Соберите полотенца всех членов семьи, бросьте их в стирку и развесьте новые - свеженькие и чистенькие.

Запустить стирку. Отберите белье, которое нужно освежить. Удобно, когда есть корзина для грязного белья, куда каждый член семьи сам может бросить вещь. Положите вещи в барабан, засыпьте порошок и нажмите кнопку. Быстро? Конечно! А уж как вам все будут благодарны!

Протереть сантехнику. Грязные кран или раковина сразу бросаются в глаза. Есть свободная минута - натрите их до блеска. Для этой цели подойдут обычный мыльный или лимонный раствор (в 1 стакане воды растворить 1 ч.л. лимонной кислоты). Совсем нет времени? Пройдитесь по кранам махровой салфеткой.

Расставить обувь. Когда в прихожей лежат горы обуви (грязной, к тому же), возникает тягостное впечатление. Если нет времени ее вымыть, хотя бы отряхните от грязи и расставьте по своим местам.

Помыть посуду. Накапливать грязную посуду в течение дня - не самый лучший вариант. Куда проще посвятить этому всего пару минут свободного времени, когда оно есть. Две-три тарелки вымыть проще, чем полную раковину посуды.

Заварить чашечку чая. Если основная масса домашних дел переделана и снова появилась свободная минутка, непременно посвятите ее себе любимой. Выпейте чайку, отдохните, потому что когда хозяйка в настроении, и дом сверкает и блестит!

! ЧТОБЫ НЕ ЗАЦИКЛИТЬСЯ НА КАКОМ-ТО ОДНОМ ДЕЛЕ, ПОЗАБЫВ О ВРЕМЕНИ, ПОСТАВЬТЕ ТАЙМЕР. УСЛЫШАЛИ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ - МОЖНО ПЕРЕХОДИТЬ К ДРУГИМ ЗАДАЧАМ.



КОСМЕТИЧЕСКИЕ МАСЛА ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ?

Что может напитать и увлажнить лучше, чем масло? Вот почему в арсенале косметических средств оно занимает особое место.

Современная косметологическая индустрия научилась извлекать из масел облегченные липидные структуры. Свое воздействие они сохраняют, а ощущения жирности не оставляют.

Для увлажненной кожи лица

Косметические масла заполняют межклеточное пространство, восполняют недостаток в гидролипидном слое, активизируют синтез коллагена и проникают в глубокие слои кожи, доставляя питательные вещества.

Сухой коже необходимы масла розы, авокадо, сандала. Чувствительная хорошо воспримет ромашку, лаванду и пачули. Если вас беспокоят черные точки, попробуйте цитрусовые масла - лимона, апельсина, грейпфрута. С морщинами хорошо справляются розовое, жасминовое и масло жожоба. Для жирной кожи показаны масла чайного дерева, иланг-иланга, аргановое. Проблемная кожа хорошо реагирует на лимон, грейпфрут, чайное дерево.

Особенно актуальными масла становятся в межсезонье и холодное время года. Они берегут кожу от пересыхания, обеспечивают ее дополнительным питанием. Однако в этом случае масляный уход лучше совершать перед сном. Спустя 5-7 минут после нанесения масла промокните лицо бумажной салфеткой.

Масляные структуры также можно использовать для демакияжа.

✓ **Покупаете масляное средство для проблемной кожи? Обратите внимание, чтобы на упаковке была пометка «с бактерицидными компонентами».**

Прощай, целлюлит!



Особенно эффективны косметические масла в борьбе с целлюлитом. В этом вопросе себя зарекомендовали масла абрикосовых косточек, зародышей пшеницы, чайного дерева, имбиря и грейпфрута. Используйте их в чистом виде, в сочетании с базовым маслом (самый простой вариант - растительное или оливковое) или добавляйте 1-2 капли в разовую порцию антицеллюлитного крема.

Масла могут справиться и с другими

проблемами кожи. Так, амарантовое и масло карите (ши) известны как прекрасные средства для омоложения кожи. Миндальное и кокосовое масла отлично борются с сухостью и обезвоженностью. Льняное масло справится с дряблостью и подарит тонус. Кокосовое наградит вашу кожу нежностью и бархатистостью.

Желательно наносить масло на тело после принятия душа или ванны, когда кожа распарена, а поры открыты. В таком случае эффект будет более заметным.

Масла можно использовать для массажа. Разогревающим эффектом обладают кунжутное, касторовое, кукурузное, а также масла авокадо и абрикосовых косточек.

Позаботиться

о ручках и ножках

Хотите, чтобы ручки были нежными, мягкими и гладкими, а мелкие морщины исчезли - в течение 2 недель через день наносите масляную маску.

В 1 ст. л. масла абрикосовых косточек добавить по 2 капли масла лимона и сандала. Перемешать, нанести на руки и оставить на 15-20 минут. Затем смыть водой без мыла и использовать увлажняющий крем.

Для мягкости пяток, избавления от натоптышей, заживления трещинок используйте 2 раза в неделю следующую маску.

В 1 ст. л. облепихового масла добавить по 3 капли масла иланг-иланг, розмарина и ромашки. Перемешать, нанести на кожу стоп, сверху надеть целлофановые пакеты и носки. Оставить на ночь. Утром смыть маску мыльной водой, нанести питательный крем.

Волосы: мягкие и шелковистые

Масляные маски восстанавливают структуру волос, возвращают им блеск, борются с ломкостью и секущимися кончиками. Для видимого эффекта их следует делать 1-2 раза в неделю.

Касторовое масло эффективно борется с перхотью и сухостью кожи головы. Розовое делает волосы послушными и легкими для расчесывания. Аргановое масло помогает уложить завитки. Рисовое способствует росту волос.

Масло рекомендуется наносить на влажные волосы и оставлять на час. Сверху можно укутать локоны целлофаном и утеплить полотенцем для создания эффекта паровой бани. Спустя час необходимо тщательно вымыть голову с шампунем и кондиционером.

В продаже также можно найти средства с косметическим маслом в составе. Они эффективны в борьбе с секущимися кончиками, наносить их нужно только на нижнюю треть волос.

! **МАСЛА ПОЛУЧАЮТ ПУТЕМ ХОЛОДНОГО ПРЕССОВАНИЯ РАСТИТЕЛЬНОГО СЫРЬЯ – ПЛОДОВ, ЯДЕР И СЕМЯН РАСТЕНИЙ.**

О МАКИЯЖЕ

Худшее, что может сделать женщина в возрасте, - продолжать пользоваться яркими тенями и помадой, нещадно покрывать лицо тональным кремом с эффектом автозагара и наращивать гигантские ресницы.

СМЕНИТЕ ТОН

То, что подходило вам в молодости, сейчас может уже не сработать. В зрелом возрасте нужно лишь выровнять и освежить кожу лица, а не маскировать недостатки. Обратите внимание на BB- и CC-кремы, флюиды. Они достаточно плотные, скрывают видимые, недостатки, а также хорошо увлажняют и питают кожу.

ПРАВИЛЬНЫЕ ОЧЕРТАНИЯ

С возрастом овал лица начинает терять свои формы и очертания становятся размытыми. Чтобы справиться с этой проблемой, используйте матовые румяна с эффектом бронзы. Растушуйте их на скулах горизонтально.

АККУРАТНЫЕ БРОВИ

Чем старше становится женщина, тем больше внимания она должна уделять именно бровям. Это не значит, что нужно тут же бежать и делать татуаж. Просто купите подходящий карандаш для бровей и аккуратно придавайте им нужную форму. Если не хотите выглядеть старше своих лет, выбирайте оттенок максимально близкий к вашему естественному цвету.

ЧЕМ МЕНЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Немолодым женщинам нужно усвоить, что чем меньше на вашем лице косметики, тем моложе вы выглядите. Специалисты советуют не подчеркивать все и сразу, а остановиться только на одной зоне. Например, если решили подчеркнуть губы, макияж глаз должен быть максимально естественным. А если захотите поярче накрасить глаза, для губ выбирайте бесцветный блеск или помаду натуральных оттенков.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПУДРЫ

Многие забывают, что с возрастом вырабатывается меньше кожного жира, и дополнительные средства для матирования не нужны. Поэтому лица большинства женщин, щедро использующих пудру, начинают напоминать фарфоровую маску. Если у вас жирная кожа, слегка припудривайте Т-зону с помощью прозрачной пудры - она не оставит белые следы и уберет жирный блеск.

НИКАКИХ «ГОТИЧЕСКИХ» ОТТЕНКОВ

Визажисты рекомендуют отказаться от помад темных оттенков (винных, бордовых, фиолетовых...), а также от помад с перламутровым блеском. Вместо этого обратите внимание на натуральные цвета и выбирайте помаду на 1-2 тона темнее вашего естественного цвета губ.

С. Романова, визажист.



ПРИВЕДЕМ РУКИ В ПОРЯДОК

Руки нуждаются в уходе в любом возрасте. Как сделать их красивыми?

«Адская» смесь избавит от пятен и грязи

Если кожа рук потемнела после чистки грибов или овощей, то достаточно вымыть руки мыльной водой, в которую добавлена 1 чайн. ложка сахара. Чтобы усилить эффект, можно протереть кожу лимонной долькой, а затем сполоснуть водой без мыла. Нет лимона? Протрите руки кожурой яблока, потом сполосните теплой водой. Или к лимонному соку добавьте немного поваренной соли - эта «адская» смесь очищает любые пятна и грязь.

Руки сильно обветрились?

Помогут листья мать-и-мачехи. Их моют, толкут (а сухие распаривают и измельчают) и в равных пропорциях смешивают со свежим молоком. Также хорошо увлажняет кожу смесь из истолченных листьев ежевики, калины, малины, мать-и-мачехи и простокваши или сметаны (для сухой кожи), взятых в равных пропорциях. Такое же действие оказывает настой мать-и-мачехи, ромашки и полыни горькой с картофельным крахмалом (возьмите по 1 ст. ложке каждой травы, залейте 1/2 стакана кипятка, через 20 минут процедите, тщательно смешайте 2 ст. ложки настоя и 1 чайн. ложку крахмала). Любую из этих масок нанесите на руки и держите 15-20 минут. Снимите влажным ватным тампоном, смажьте кожу питательным кремом. Эти маски мож-

но чередовать, но не делайте их перед выходом на улицу в холода.

Нет заусенцам!

На руках появились заусенцы? Нужна горячая содовая ванночка с йодом. Растворите в 2 стаканах горячей (40-42°C) воды 2 чайн. ложки соды и 3 капли йода. После ванночки в течение 1 минуты подержите на ранке ватку, смоченную в настойке календулы, и смажьте маслом зверобоя.

Как укрепить ногти

Помогут восковые наперстки. На водяной бане растопите 2 средних кусочка пчелиного воска, охладите до теплого состояния и опустите в него ногти (без лака), чтобы они покрылись «панцирем». Оставьте его на 10-15 минут, затем аккуратно снимите. Делайте такие процедуры 2 раза в неделю.

Очищаем и питаем

В стеклянной баночке (можно из-под крема) смешайте 3 ст. ложки овсяной муки (можно смолоть в кофемолке хлопья), по 1 ст. ложке растительного масла и молока, 1 чайн. ложку меда. Нанесите крем на руки вечером 2-3 раза в неделю, а при необходимости чаще. Наденьте полиэтиленовые или резиновые перчатки и держите 15 минут. Смойте теплой водой массирующими движениями. Руки не вытирайте, дайте обсохнуть. Этот крем можно использовать и как скраб.

! ЧТОБЫ РУКИ НЕ ОКРАСИЛИСЬ, ПЕРЕД ТЕМ КАК ЧИСТИТЬ СВЕКЛУ, ЯГОДЫ ИЛИ ГРИБЫ, ПОТРИТЕ КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ КУСОЧКОМ ЛИМОНА И ДАЙТЕ ПАЛЬЦАМ ПРОСОХНУТЬ.

Вкусно и полезно



БУТЕРБРОДЫ С АВОКАДО И ЯЙЦОМ ПАШОТ

Понадобятся: авокадо - 1 шт., яйца - 2 шт., хлеб ржаной - 2 ломтика, соль, перец, зелень - для подачи, масло растительное - 1 ст. л.

Мякоть авокадо нарежьте тонкими ломтиками, выложите на хлеб, посолите и поперчите. (При желании можно размять авокадо вилкой, добавив соль и перец.)

Смажьте полиэтиленовый пакет изнутри маслом и аккуратно, не повредив желток, вбейте в него яйцо. Плотно закрутите пакет, завяжите ближе к яйцу и опустите в кастрюлю с горячей водой на 3-4 мин.

Выложите яйцо пашот на слой авокадо. Приправьте перцем, посыпьте нарезанной зеленью.

РИСОВЫЙ ПУДИНГ

Понадобятся: молоко - 500 мл, рис - 120 г, мед (жидкий) - 3 ч. л., тыква (мякоть) - 200 г, апельсин - 1/2 шт. (сок), сахар тростниковый - 3 ст. л., корица и кардамон - по желанию.

Рис промойте, опустите в кастрюлю с закипающим молоком. Добавьте 2 ч. л. меда и 1 ст. л. сахара и, помешивая, варите до готовности.

Тыкву нарежьте кубиками, отварите до мягкости. Слейте воду, оставив чуть-чуть. Добавьте сок, оставшийся мед, сахар и пряности. Варите 3 мин. на слабом огне. Добавьте к рису, перемешайте.



СЫРНИКИ «ДИЕТИЧЕСКИЕ»

Понадобятся: творог обезжиренный - 500 г, мука - 80-90 г + для обвалки, отруби овсяные - 1 ст. л., масло растительное для жарки, яйцо - 1 шт., сахар коричневый (или стевия) по вкусу, соль - щепотка, ванилин - 1-2 щепотки.

Творог разомните вилкой, чтобы не осталось комочков. Вбейте яйцо, добавьте соль, сахар и ванилин, перемешайте.

Постепенно добавляя просеянную муку и отруби, вымесите тесто.

Скатайте из теста небольшие шарики. Обваляйте каждый в муке и обжарьте под крышкой на растительном масле.

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

Понадобятся: яйцо - 1 шт., молоко - 50 мл, лук зеленый - 2 перышка, помидор - 1/2 шт., горошек зеленый (замороженный) - 2 ст. л., масло сливочное - 1 ч. л., масло растительное - 1 ч. л., сыр твердый - 20 г, соль, перец - по вкусу.

Мелко нарежьте зеленый лук, добавьте горошек и нарезанный помидор. Вбейте яйцо, влейте молоко, посолите и поперчите. Перемешайте.

Сковороду смажьте сливочным маслом, влейте растительное масло. Влейте яичную смесь. Готовьте на слабом огне под крышкой, в конце посыпьте тертым сыром.



ЗАРЯД БОДРОСТИ НА ВЕСЬ ДЕНЬ

Если вы обычно пропускаете завтрак, пора изменить свои привычки. Завтрак - самый важный прием пищи. Он снабжает нас энергией на весь день, приглушая чувство голода на протяжении дня и помогая худеть. Его калорийность (с учетом второго завтрака) должна составлять около 40% дневной нормы.

Не бойтесь набрать лишний вес: все, что вы съели с утра, успеет израсходо-

ваться в течение дня, зато высокая калорийность завтрака обеспечит вас необходимой энергией.

В утренний прием пищи включайте следующие продукты:

✦ цельные зерна в виде каш, хлеба, тостов;

✦ нежирные молочные продукты (молоко, йогурт, творог, брынза), небольшое количество твердых сыров;

✦ нежирные мясо, птица, рыба и морепродукты;

✦ яйца;

✦ фрукты и овощи, зелень;

✦ орехи, семечки;

✦ растительное масло;

✦ натуральный мед.

И помните: даже на диете блюда должны доставлять удовольствие и поднимать настроение на весь день.

СУП-ПЮРЕ С ЧЕСНОЧНЫМИ ГРЕНКАМИ

8 картофелин, 1 л бульона, 300 г сливочного мягкого сыра, 2 луковицы, 2 чайн. ложки семян горчицы, зеленый лук, 300 г белого хлеба, 2-3 зубчика чеснока, растительное масло.

Лук нарубите и поджарьте на масле в кастрюле с толстым дном. Добавьте нарезанный соломкой картофель, семена горчицы, поджарьте. Опустите в бульон и варите до готовности картофеля. С помощью блендера суп измельчите в пюре. Добавьте сыр. Посыпьте нарезанным зеленым луком. Подавайте с гренками. Для этого белый хлеб нарежьте кубиками, полейте маслом и добавьте пропущенный через пресс чеснок. Перемешайте и поджарьте на сухой сковороде.

ШАШЛЫЧКИ ИЗ ФАРША И КАБАЧКОВ

2 кабачка, 200 г куриной грудки, луковица, яйцо, 50 г мякиша белого хлеба, 2 зубчика чеснока, соль, перец.

Кабачки нарежьте колечками, чеснок натрите на мелкой терке. Филе пропустите через мясорубку, добавьте измельченный лук, чеснок, яйцо, соль, перец, хлебный мякиш. Вымесите. Надевайте на шпажку кусочек кабачка, следом шарик из фарша, потом снова кабачок и снова фарш... Выложите шашлычки в форму, застеленную фольгой, и запекайте при 190 градусах 20-30 минут.

ДОМАШНЕЕ ПЕЧЕНЬЕ «ЗЕБРА»

240 г муки, 150 г маргарина, 2 сырых яичных желтка, 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки какао, 1 чайн. ложка ванилина.

Желтки смешайте с сахаром, ванилином и маргарином в однородную массу, разделите ее пополам. В одну половину вмешайте какао. В обе массы добавьте муку и замесите тесто (светлое и темное). Заверните его в пищевую пленку и уберите на 40 минут в холодильник. Охлажденное тесто раскатайте в пласты толщиной 5 мм каждый. На светлый пласт положите темный, сверните рулетом. Рулет нарежьте кружками, выложите их на противень и запекайте в духовке при 180 градусах до румяности.



Рисовые пончики

1/2 стакана риса, 3 ст. ложки муки, 0,5 л молока, 3 яйца, 1 лимон, кусочек сливочного масла, 2-3 ст. ложки сахара, растительное масло для жарки, сахарная пудра, соль.

Отварите рис в молоке. В середине варки добавьте сливочное масло, сахар, щепотку соли и немного лимонной цедры. Когда рис будет готов, выложите его в миску и остудите. Добавьте 3 яичных желтка и муку. Тщательно перемешайте, оставьте на 10-15 минут «отдохнуть», добавьте взбитые яичные белки и перемешайте. Столовой ложкой приготовьте небольшие шарики и бросьте в кипящее растительное масло. Готовые пончики выложите на салфетку и посыпьте сахарной пудрой. Подавайте к столу в горячем виде.

Апельсиновое суфле

6 апельсинов, 200 г сахара, 5 белков, 2 ст. ложки крахмала, сахарная пудра.

Из сахара и 2 ст. ложек воды приготовьте сироп. Апельсины вымойте,

ПЕЧЕМ СЛАДОСТИ

разрежьте на половинки, осторожно выньте мякоть (корзинки из кожуры не выбрасывайте, они пригодятся), нарежьте ее и варите в сиропе до тех пор, пока не станет прозрачной. Взбейте белки до образования пены, добавьте варенье из апельсинов и продолжайте взбивать. Смешайте с просеянным крахмалом. Полученной массой заполните половинки апельсинов, оберните их в фольгу и положите на выстланный вощеной бумагой противень. Запекайте в духовке при 180 градусах 15 минут. Готовое суфле посыпьте сахарной пудрой и подавайте горячим.

Яйца и сахар взбейте миксером, растопите шоколад с маслом на водяной бане или в микроволновой печи и смешайте с яичной смесью. Добавьте просеянную муку и хорошо размешайте тесто. Чайной ложкой наберите тесто и окуните будущее печенье в сахарную пудру. Уложите на противень, укрытый пергаментной бумагой, и поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 15 минут. Подавайте с теплым молоком.

Печенье «Шоколадные трещинки»

2 яйца, 3/4 стакана сахара, плитка горького шоколада, стакан муки (с горкой), 1/2 стакана сахарной пудры, кусочек сливочного масла.

Нежное песочное печенье

По 100 г сливочного масла и сахара, стакан муки (с горкой), 2 желтка.

Масло и желтки взбейте, добавьте муку и сахар, замесите тесто и уберите в холодильник на 30 минут. Сформируйте кружочки, слегка приплюсните их и выпекайте на противне в разогретой до 180 градусов духовке до золотистого цвета.



БЕЗОПАСНОСТЬ ВАЖНЕЕ ВСЕГО!

Большинству из нас кажется, что аварии происходят с кем угодно, но только не с нами. Мы точно не попадем в эту ужасную статистику. Однако, как говорится, лучше не зарекаться.

Даже если ваше собственное вождение можно назвать безаварийным, за других водителей вы ручаться не можете. Едете себе спокойно по трассе, а тут, откуда ни возьмись, прямо вам в лобовое со встречной полосы вылетает машина. У вас есть всего лишь несколько секунд на спасение.

Подготовка решает все

Существует множество аварийных ситуаций, в которых ущерб зависит только от вас и от вашей предварительной подготовки к поездке.

1. Безопасное место. Самым безопасным местом в автомобиле считается место за водителем. При возникновении аварийной ситуации, как правило, водитель инстинктивно старается себя обезопасить и подставляет под удар не свою сторону, а противоположную. Именно это место лучше всего выбирать, если вам предстоит поездка в качестве пассажира. Там же обычно располагают детское автокресло. Самым небезопасным считается место рядом с водителем.

2. Ремни безопасности. Сейчас популярен миф о том, что при столкновении человек, будучи пристегнутым,

может получить травму шеи или растяжение ключичной связки. По этой и другим причинам многие предпочитают игнорировать ремень безопасности. Стоит признать: вероятность получения подобных травм существует, и многое зависит от силы удара. Однако увечья, которые можно получить, не пристегнувшись, могут быть гораздо более серьезными.

Зачем нужен ремень безопасности? Прежде всего, чтобы вы в момент удара остались на своем месте и не получили дополнительных травм. Кроме того, ремень работает совместно с подушками безопасности. Он на несколько миллисекунд удерживает тело человека в тот момент, когда раскрываются подушки. Таким образом, когда человек соприкасается с ними, они уже не туго надутые, а мягкие, не травмирующие. Если человек не пристегнут, то он рискует или вовсе не попасть по подушкам (пролететь мимо них), или попасть ровно в тот момент, когда они будут туго натянуты (такой удар сопоставим с ударом боксера-тяжеловеса).

✓ **Мнение о том, что пристегиваться надо только людям, сидящим спереди, ошибочно. Пассажиры на заднем сиденье также должны использовать ремни безопасности.**

3. Подголовники. Казалось бы, такая мелочь - подголовники. Покупая машину, мы даже не замечаем, есть ли они в комплектации. А между тем, этот элемент безопасности крайне важен. В случае, если врежется машина сзади, подголовники спасут от серьезных травм позвоночника, в особенности шейных позвонков. Проверьте, чтобы в вашем авто имелись подголовники как на передних сиденьях, так и на задних! Если таковые отсутствуют, обязательно установите их.

Если авария неизбежна

Большинство аварий происходит внезапно: водитель до последнего не догадывается, что его поджидает опасность. Однако иногда человек за несколько секунд до столкновения понимает, что оно неизбежно. В таких ситуациях главное - правильно принять удар. Почему в автокатастрофах пьяные почти всегда выживают и получают меньше всего травм? Потому, что в момент столкновения они расслаблены, их тело представляет собой «мешок с костями». Ваша задача - стать таким «мешком». Как можно сильнее отклонитесь назад, прижмитесь к спинке кресла и расслабьте тело. Руками и ногами не нужно ни во что упираться - рискуете их сломать при ударе.

Пассажирам на заднем сиденье лучше завалиться набок. Если рядом сидит ребенок, следует закрыть его собой. Если вы выступаете в роли водителя, до последнего не бросайте руль, старайтесь уйти от столкновения. Лобовой удар по возможности лучше перевести в удар по касательной. Не получается? Тогда попробуйте съехать в кювет или врезаться в дерево, столб. Столкновение с неподвижным предметом менее опасно, чем с машиной, идущей на скорости.

Ваши действия

В первые секунды после столкновения оцените обстановку: как чувствуете себя сами, в каком состоянии находятся ваши пассажиры. Принюхайтесь, нет ли запаха бензина. Если есть, значит, произошел разлив топлива, и машину надо немедленно покинуть - она может загореться. В первую очередь нужно вылезти самому. И только оказавшись вне автомобиля, приниматься оказывать помощь другим. Заметьте: иногда травмированного человека лучше не вытаскивать из авто до момента приезда врачей или спасателей, иначе вы можете сделать ему хуже.

НА ЗАМЕТКУ

Наличие аптечки в автомобиле - это не просто формальное требование ПДД. При серьезной аварии содержимое аптечки может спасти жизнь водителю и пассажирам.



МИНИ-ПИГ ЛАСКОВЫЙ И ТАКОЙ НЕОБЫЧНЫЙ ЗВЕРЬ

Карликовая свинка набирает популярность среди домашних питомцев: устоять перед маленьким розовым пяточком не так просто! Однако это животное требует заботы и внимания не меньше, чем котики и собаки.

Мы не планировали заводить свинку. Я подумывала о мейн-куне, муж - о лабрадоре, а потом подруга попросила нас присмотреть за ее мини-пигом. Очень скоро я поняла, что хочу видеть розовый пяточок не только в гостях у подруги, но и у себя дома. Так в нашем доме появился Паштет.

Не только счастье в семье, но и много веселья

Иногда недобросовестные заводчики подсовывают покупателям обычных поросят, доведенных до истощения, вместо мини-пигов. Поэтому важно с умом выбирать питомника. Муж взял Паштета в проверенном месте, предварительно изучив отзывы и рейтинг питомника. Сейчас нашему малышу почти 2 года, он весит около 14 килограммов, высота в холке - 30 см, длина - 50 см.

Друзья, узнав о нашем новом «жильце», округляли глаза: «Как вы живете со свиньей?» Но оказалось, что мини-пиги - чисто плотные животные. Паштет - прямое тому подтверждение: он ходит в туалет только на улице (мы гуляем с ним дважды в день), ничего не грызет и не портит вещи. Так что, свинка - идеальный питомец!

Мини-пиги привязываются к людям и радостно виляют хвостиком, так же как и собаки, когда видят хозяев после разлуки. Первое, что я слышу, вернувшись с работы, - стук маленьких копыт по полу. Волнения и тревоги сразу отступают, когда я вижу, как Паштет радуется нашей встрече.

Чем кормить и как ухаживать

Сегодня в зоомагазине можно найти специальный корм для мини-пигов. Однако мы с мужем предпочитаем кормить Паштета натуральными продуктами (кстати, получается недорого). На

месяц покупаем килограмм крупы и варим из нее кашу. Паштет не может уснуть, если не съест порцию каши вечером. А даже если уснет, через час проснется и все равно потребует свой ужин по расписанию.

Помимо каши мы даем Паштету свежие овощи, фрукты и зелень. Заводчик нас предупредил о том, что важно соблюдать особую диету. Некоторые продукты противопоказаны мини-пигам. К ним относятся белокочанная капуста, свекла, картофель, кукуруза, ну и, конечно, все жареное, перченое и соленое.

Мы балуем свинку авокадо и бананом - это любимые лакомства Паштета. В целом на питание питомца уходит около 70 лари в месяц.

Конечно, есть и другие расходы. Например, мы купили специальный аппарат, с помощью которого ухаживаем за копытцами Паштета, так что у него всегда идеальный педикюр. У Паштета своя лежанка с ворсом, о которую он с удовольствием чешет пяточок. Поскольку свиньи любят все время что-нибудь рыть или копать, лежанка - настоящее спасение для нас. А на улице питомец роет землю и хрюкает от счастья.

В целом ухаживать за мини-пигом несложно. Раз в три недели необходимо подпиливать копытца и купать свинку после каждой прогулки. Ветеринару мы показываем Паштета дважды в год.

Особенности характера

Считается, что мини-пиги хорошо чувствуют энергетику человека и перенимают его настроение. Например, если хозяин на взводе, свинка тоже может начать волноваться. У нас спокойная семья, так что Паштет почти никогда не нервничает. Хотя иногда случаются казусы во время прогулок. К нам подходят незнакомцы и просят погладить свинку или сфотографироваться с ней. Детям мы разрешаем это делать (но строго по одному, а не всем сразу), а вот взрослым - не всегда. Все же повышенное внимание со стороны незнакомых людей может вогнать животное в стресс.

Паштет дружелюбный, никогда не бросается на кошек или собак. Пожалуй, другие животные ему вообще неинтересны.

Некоторые удивляются, когда узнают о том, что наш мини-пиг знает команды. Но на самом деле свинки запоминают команды быстрее собак. Это сообразительные животные. Паштет знает команды «сидеть», «дай лапу», «место», «танцуй» и «голос». Мы не обращались к специалистам, тренируем свинку сами. В награду угощаем Паштета бананом или яблоком.

Семья Вознесенских.

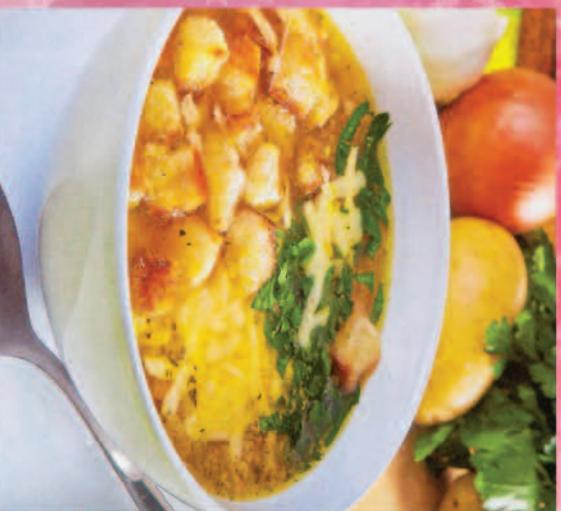
✓ **Мини-пиги растут и прибавляют в весе на протяжении первых пяти лет жизни. Они могут весить от 15 до 70 кг - как повезет! Для сравнения: обычная свинка достигает веса 200-300 кг.**

Тенденции
Образы
Детали

Настроение



Клетка снова правит бал. Разноцветная, на твиде или на шелке - она неизменно элегантна и уместна. И не забывайте дома зонтик!

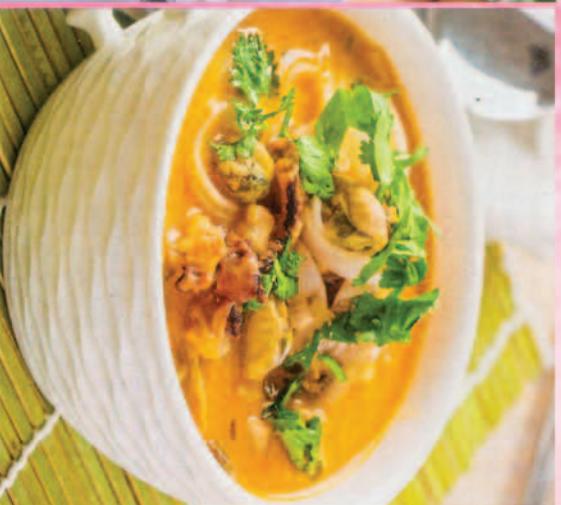


ЧЕСНОЧНЫЙ СУП

4 больших ломтика пшеничного хлеба, 5 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 4 клубня картофеля, 1,5 л куриного бульона, 10 зубчиков чеснока, 1 ч. л. сушеного майорана, 2 веточки петрушки, 100 г тертого сыра, соль, молотый черный перец.

Хлеб нарезать кубиками и обжарить на 3 ст. л. растительного масла. Лук мелко порубить, сладкий перец нарезать маленькими кубиками. Картофель вымыть, очистить и нарезать ломтиками. В кастрюле нагреть оставшееся масло и подрумянить лук с перцем. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Добавить майоран, соль и перемешать. В кастрюлю добавить картофель и слегка подрумянить. Влить бульон, довести до кипения и варить на маленьком огне 10 мин. Чесночную смесь добавить в сотейник, посолить и поперчить по вкусу. Довести до кипения и снять с огня. Петрушку вымыть, обсушить и мелко порубить. Суп разлить по порционным тарелкам, добавить подготовленные ранее сухарики, посыпать сыром и петрушкой.

Суп будет ароматнее, если выдавленный чеснок слегка обжарить на смеси оливкового и сливочного масел.



СУП ПО-ТАЙСКИ

120 г широкой рисовой лапши, 200 г кальмаров, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 стручок перца чили, 6 шампиньонов, 1 лайм, 2 веточки кинзы, 400 г протертых томатов, 2 ст. л. растительного масла, 2 л куриного бульона, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, 250 мл кокосового молока, 300 г замороженного морского коктейля, соль, зира.

Рисовую лапшу залить кипятком, оставить на 10 мин и откинуть на дуршлаг. Кальмары нарезать кольцами. Лук, чеснок и перец чили порубить. Грибы нарезать пластинами. С лайма снять мелкой теркой цедру, затем из плода выжать сок. Кинзу вымыть, обсушить и мелко нарезать. В кастрюле нагреть масло и обжарить лук с чесноком и перцем чили. Влить бульон и довести до кипения. Добавить томаты, лимонный сок и сок лайма, цедру и сахар. Варить 5 мин. Влить кокосовое молоко, положить кинзу, посолить и варить 5 мин. Добавить шампиньоны и довести до кипения. Положить морепродукты, варить 2 мин после повторного закипания. Добавить рисовую лапшу и варить 2 мин.

Вместо кокосового молока можно использовать любое растительное, только не очень жирное.



ПОХЛЕБКА

КРЕСТЬЯНСКАЯ

400 г мякоти свинины, 400 г картофеля, 2 луковицы, 300 г моркови, 1 корень петрушки, 200 г замороженной стручковой фасоли, по 30 г укропа и петрушки, соль, молотый черный перец.

Свинину вымыть и нарезать крупными кубиками. Сложить в кастрюлю, залить 2 л воды и довести до кипения. Пену снять. Варить на маленьком огне 1 ч. Картофель вымыть, очистить и нарезать брусочками. Сложить в дуршлаг и промыть. Добавить в кастрюлю с бульоном и мясом, варить 10 мин. Лук очистить и мелко порубить. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Все подготовленные овощи добавить в кастрюлю с картофелем и варить 5 мин. Положить фасоль и варить еще 7 мин. Зелень вымыть, обсушить и нарезать. Две трети добавить в почти готовый суп, посолить и поперчить, варить 5 мин. Суп оставить на горячей плите. Через 10 мин разлить по порционным тарелкам и посыпать зеленью.

Говядина для такого супа тоже подойдет, главное - выбрать не очень постный кусок.



РЫБНЫЙ СУП

500 г рыбного филе, 2 зубчика чеснока, 1/2 стручка перца чили, 1 ч. л. сушеного розмарина, 6 ст. л. растительного масла, 4 крупных помидора, 2 стручка сладкого перца, 1 красная луковица, 70 г зеленого базилика, 500 мл томатного сока, 300 мл рыбного бульона, соль, молотый черный перец.

Рыбное филе нарезать кубиками. Чеснок очистить и порубить. Перец чили мелко нарезать, затем перемешать с чесноком, розмарином и маслом. Получившимся маринадом полить кусочки рыбы и оставить на 1 ч. Помидоры нарезать дольками, сладкий перец - полосоками, лук - кубиками. Базилик порубить. Рыбу достать из маринада и обжарить со всех сторон до румяной корочки. Маринад нагреть в кастрюле с толстыми стенками и подрумянить на нем лук. Добавить сладкий перец и жарить, помешивая, 7 мин. Положить помидоры, влить томатный сок и бульон. Варить 10 мин на маленьком огне. Посолить и поперчить. Положить рыбу, базилик и варить 5 мин. За пять минут до того, как снимать суп с огня, можно добавить в него немного белого вина.