

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСТА

№17

июнь 2020

цена:

2 лари

**Целебная
клубника**

стр. 14

ГОТОВИМ КОЖУ

К СОЛНЦУ

стр. 36

Какие витамины

ВАМ НУЖНЫ

стр. 6

Правила дружбы

в офисе

стр. 22

Принц Гарри и Меган Маркл

Сбежавшие из дворца

стр. 20-21

Кейт Бланшетт:

стр. 16-17

“Как свести мужчину с ума”



Декор подоконника

ИНТЕРЕСНЫЕ
ИДЕИ



Дизайнеры уверены: роль подоконника в интерьере недооценена. Его можно превратить в уютный уголок, рабочее место и даже библиотеку.

В детстве многие любили сидеть на подоконнике, любоваться природой и разглядывать прохожих. Так почему бы не повернуть время вспять? Перед вами интересные идеи от экспертов.

Лаундж-зона. Положите на подоконник несколько ярких подушек и плед. Если ширина подоконника позволяет, постелите на него матрас. В свободные минуты вы с удовольствием расслабитесь на мягком «диванчике» у окна.

Барная стойка. Вы давно хотели поставить барную стойку в кухню, но габариты помещения не позволяли? Вспомните про подоконник. Если он широкий, то вполне заменит даже обеденный стол. Достаточно приобрести два барных стула, и можно наслаждаться видом из окна за чашечкой кофе.

Рабочее место. Этот вариант подойдет для максимально широкого подоконника. Важно, чтобы, сидя за импровизированным рабочим столом, вы не упирались ногами в стену. Обилие света, продуманная система хранения и грамотное использование пространства - залог удобного домашнего офиса.

Библиотека. Если под подоконником нет батареи, почему бы не устроить там мини-библиотеку? Этот прием не только сэкономит пространство, но и освежит дизайн комнаты.

Стильный декор. Также вы можете декорировать эту зону с помощью растений, цветочных композиций, фоторамок и других предметов. У вас есть творческая жилка? Распишите подоконник вручную. Правда, чтобы декор продержался как можно дольше, на подоконник лучше ничего не ставить.



КОЛИН ФАРРЕЛЛ О РОЛИ В НОВОМ "БЭТМЕНЕ"



Актер Колин Фаррелл рассказал подробности о своей роли в новом "Бэтмене", съемки которого на данный момент приостановлены из-за пандемии.

В фильме актер сыграет Пингвина, одного из противников Темного рыцаря.

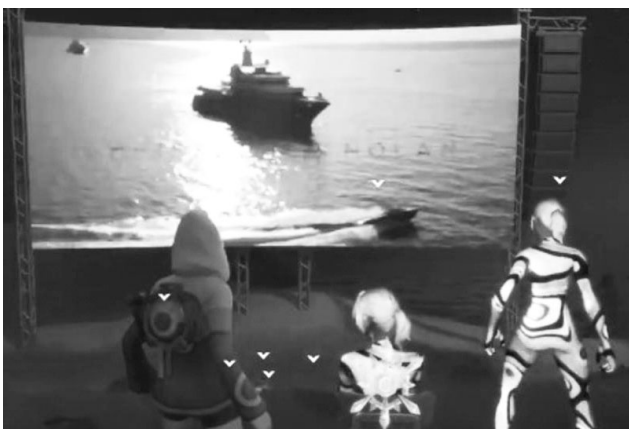
"Меня в этом фильме не так уж и много, зато я

имею определенный вес в повествовании", - рассказал Фаррелл.

Он отметил, что его новая роль не похожа ни на одну из сыгранных им ранее.

"Есть несколько очень интересных сцен с моим участием, не могу дождаться, чтобы снова вернуться к работе", - добавил он.

НОВЫЙ ТРЕЙЛЕР ФИЛЬМА "ДОВОД"



Новый трейлер фильма "Довод" Кристофера Нолана впервые продемонстрировали всему миру в популярной онлайн-игре Fortnite.

Блокбастер с Джоном Дэвидом Вашингтоном и Робертом Паттинсоном показали счастливым зрителям, которые зашли в сетевой шутер в ночь на 22 мая, - многие пользователи уже успели поделиться впечатлениями в Сети и опуб-

ликовали ролики, на которых запечатлено мероприятие.

Впоследствии создатели воспользовались более традиционным каналом и разместили трейлер на видеохостинге Youtube.

Фильм должен дебютировать в кинотеатрах уже в середине июля - но пока остается неизвестным, будут ли готовы крупнейшие сети.



Кети Мчедлидзе СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ПРОДАЕТСЯ ЧАСТНАЯ БИБЛИОТЕКА,

в хорошем состоянии, состоящая из томов и отдельных изданий русской и зарубежной литературы, монографий, посвященных великим композиторам и музыкальным исполнителям, художникам, поэтам, деятелям театра и кино, а также красочных альбомов о странах, музеях и картинных галереях.

Заинтересованные лица могут обратиться с дополнительными вопросами.

Телефон: 599 50 23 36

В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО - ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

БРЮС УИЛЛИС В ГЕРОЙСКОМ КОСТЮМЕ

Брюс Уиллис готов снова спасти мир. И, похоже, что после многочисленных просьб разобрататься с пандемией коронавируса, звезда Голливуда намерен повторить подвиги на больших экранах в реальной жизни.

"Крепкий орешек" уже надел костюм, в котором защищал планету от огром-

ного астероида в культовом фильме "Армагеддон". Фирменный оранжевый комбинезон актер дополнил маской из банданы.

Во время пандемии Уиллис стал намного больше проводить время с семьей. Ведь именно самоизоляцией он сегодня как никогда может помочь человечеству.

Шоу-бизнес

ФИЛЬМУ «СИЯНИЕ» СТЭНЛИ КУБРИКА ИСПОЛНИЛОСЬ 40 ЛЕТ

С появления на экраны легендарного «Сияния» прошло 40 лет. По мнению кинокритиков фильм является одним из лучших в жанре ужасы. Стэнли Кубрик снял его в 1980 году. Фильм стал настоящей сенсацией в мире кино. История про самоизолировавшуюся семью, которая понемногу сходит с

мехнулся однажды Стэнли.

Напомним, что литературный материал для будущего фильма предоставил Кубрику король ужасов Стивен Кинг. Но сам Стивен был крайне недоволен снятой Стэнли картиной, несмотря на ее невероятный успех в прокате.



ума, произвела на публику сильное впечатление.

Кстати говоря, поклонники Кубрика отмечают, что в 2020 году фильм имеет как никогда налет актуальности. Сам же режиссер в одном из интервью отметил, что картина получилась жизненная.

«На мой взгляд, истории о привидениях — очень жизнеутверждающие, поскольку они доказывают, что после смерти мы не исчезаем», — ус-

Сборы фильма составили сорок четыре миллиона долларов при бюджете в девятнадцать миллионов. Это была самая прибыльная картина Кинга в течение десяти лет. Главную роль в картине сыграл Джек Николсон, за что высоко был оценен кинокритиками. На протяжении сорока лет «Сияние» занимает первые строчки различных списков самого страшного кино.

КЛИП LITTLE BIG



Клип российской группы Little Big на песню Uno собрал более 100 млн просмотров.

Видео было опубликовано на канале «Евровидения». Организаторы конкурса назвали клип самым быстрорастущим по просмотрам за всю историю канала.

Группа Little Big также обратила внимание на рекорд и поблагодарила поклонников за поддержку.

Ранее сообщалось, что клип Little Big вошел в пятерку самых популярных видео на YouTube. Лидером рейтинга стал клип рэпера 6ix9ine на трек Gooba (150,2 млн просмотров).



ВЕЛИЧАЙШАЯ ПЕСНЯ В ИСТОРИИ «ЕВРОВИДЕНИЯ»

Композиция Waterloo шведской группы ABBA была названа величайшей песней в истории «Евровидения». Соответствующие данные были получены в ходе опроса BBC News среди телезрителей.

Шведы выиграли с этой песней на конкурсе в Брайтоне в 1974 году.

Причем композиция возглавила чарты ряда стран.

В мире было продано более шести миллионов копий песни, а ABBA получила мировое признание.

Позднее она будет признана одной из самых великих групп в истории поп-музыки.

ДЭВИДА БЕКХЭМА ПОЙМАЛИ НА НАРУШЕНИИ ПДД



Дэвида Бекхэма второй раз за неделю поймали на нарушении правил дорожного движения.

Как сообщает The Sun, футболист, его супруга Виктория Бекхэм и их трое детей изолировались в районе Котсуолд английского графства Глостершир. Периодически Бекхэм покидает дом и выезжает за покупками, однако паркуется он возле магазинов вовсе не по правилам.

Его автомобиль Land

Rover Defender был замечен припаркованным на двойной желтой линии. При этом, согласно ПДД Британии, оставлять на ней машину запрещено. Водителям разрешается останавливаться только для высадки и посадки пассажиров.

Несколькими днями ранее Дэвида заметили за рулем без пристегнутого ремня безопасности и опять же припаркованным на двойной желтой линии.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Какую роль вода играет в организме

ные процессы протекают в водной среде. Люди налегают на еду, в то время как организму просто нужна вода.

Запоры. Без достаточного количества воды шлаки перемещаются по толстой кишке медленнее. Это нередко приводит к запорам.

СОВЕТ: КАЖДОЕ УТРО ВЫПИВАЙТЕ СТАКАН ВОДЫ, КАК ТОЛЬКО ПРОСНЕТЕСЬ!

Высокое кровяное давление. Кровь в норме содержит около 92% воды. При недостатке влаги кровь становится гуще, в результате затрудняется кровоток, а это приводит к повышению артериального давления.

Высокий уровень холестерина. Когда организм обезвожен, он производит больше холесте-

рина для предотвращения потери воды клетками.

Проблемы с мочевым пузырем или почками. При обезвоживании в организме накапливаются токсины и продукты обмена веществ, создается среда, в которой процветают бактерии. В результате мочевой пузырь и почки более подвержены инфекциям.

Боль или скованность суставов. В хрящевой ткани суставов много воды. Когда влаги не хватает, хрящ ослабевает и подвижность сустава снижается, что приводит к боли и дискомфорту.

Преждевременное старение. Хроническое обезвоживание - причина преждевременного увядания всех органов тела, в том числе кожи.

Советы от офтальмологов

✓ Всегда носите солнцезащитные очки. Ультрафиолет повреждает вашу кожу, что уж говорить о слизистой глаз.

✓ Ешьте продукты, которые помогают вашим глазам оставаться здоровыми. Это оранжевые овощи и фрукты.

✓ Не игнорируйте болезненные ощущения в глазах. Покраснение и зуд могут требовать холодный компресс. Ощущение песка в глазах может уйти после промывания их чистой водой или физиологическим раствором. Если симптомы не пройдут, обратитесь к врачу.

✓ Не влияют ли ваши другие заболевания на состояние ваших глаз. Например, высокое кровяное давление и диабет уменьшают приток крови к глазам. Нарушения иммунной системы, заболевания легких и щитовидной железы вызывают резь в глазах. Опасность представляют также рассеянный склероз, аневризма и рак.

✓ Выбросьте старый набор для макияжа глаз. Его срок годности - три месяца. При более длительном его использовании вы рискуете приобрести глазную инфекцию или аллергию.

✓ Не забывайте раз в год посещать окулиста. Большинство глазных заболеваний требуют раннего диагностирования для успешного лечения.

✓ Бросьте курить, если эта привычка у вас есть. Курение увеличивает риск развития катаракты и усугубляет сухость слизистой оболочки глаза.

Для больных, принимающих преднизолон

Все кортикостероиды обладают сильными побочными эффектами. Как свести их к минимуму?

Защитите свои кости. Кортикостероиды приводят к нарушению прочности костей. Принимайте достаточное количество кальция и витамина D.

Состояние опорно-двигательного аппарата зависит от занятий физкультурой. Больные, живущие на кортизоне, склонны к набору веса, который провоцирует сахарный диа-

бет. Укрепляйте мышцы, много ходите, бегайте трусцой.

Бросьте курить. Кроме того, что курение вредно для здоровья, оно еще и усиливает некоторые побочные эффекты от препаратов типа преднизолон.

Придерживайтесь здоровой диеты. Поскольку стероиды могут вызвать повышение уровня сахара

в крови, не злоупотребляйте сладким. Ешьте больше овощей и фруктов, в меню должно быть минимальное количество животных жиров и сахара. Приобретите глюкометр и регулярно измеряйте уровень сахара.

Не пропускайте визиты к врачу. Очень важно, чтобы врач постоянно наблюдал, как протекает болезнь, а также следил за возможными побочными эффектами от лекарств.



КАКИЕ ВИТАМИНЫ ВАМ НУЖНЫ

Когда в организме не хватает каких-либо витаминов, он обязательно даст об этом знать. Есть ряд сигналов тела, на которые необходимо обратить внимание.

Вы заметили, что стали раздражительны или постоянно пребываете в плохом настроении? А может, у вас появилась несвойственная ранее нехватка или вы плохо спите? Не исключено, что вам просто не хватает витаминов.

Сигналы организма

Окончательный диагноз - прерогатива специалиста, однако знание первых признаков нехватки витаминов позволит обратить внимание на проблему, а значит, не пропустить важные изменения в организме.

Кровоточивость десен. Дефицит витаминов К и С - наиболее частая причина данной проблемы.

Трещины в уголках рта. Указывают на недостаток железа, цинка, витаминов группы В. Зачастую он проявляется не только в ухудшении состояния кожи, но и в упадке сил, апатии, частых перепадах настроения.

Проблемы с волосами. Чрезмерная потеря волос - симптом нехватки витамина В7 (биотина). Этот витамин участвует в процессах усвоения жиров, углеводов и белков - фактически помогает организму превращать пищу в энергию.

Зуд и сухость кожи головы - признак дефицита витамина Е либо витаминов группы В, помогающих питать кожу и проводить к кожным покровам нервные импульсы. Чрезмерная жирность волос бывает при дефиците витамина В2 (рибофлавина).

Ломкие ногти. Возможен дефицит витаминов В7 (биотина) и С. Глубокие заусенцы свидетельствуют о нехватке витаминов А или Е.

Сухость кожи лица. Появление морщинок, сухость и бледность кожи - следствие дефицита витаминов Е или А, а также РР (никотиновой кислоты). Жирность кожи и ее шелу-

шение нередко указывают на нехватку витамина В2.

Сухая кожа на локтях и стопах. Скорее всего, вам не хватает витамина А, который стимулирует выработку коллагена. О его недостатке также может свидетельствовать ухудшение зрения.

Потливость. Если даже незначительное физическое усилие приводит к потоотделению, не исключено, что ваш организм подает сигналы о нехватке витамина D.

Синдром беспокойных ног. Часто испытываете неприятные ощущения в ногах, вызывающие непреодолимое желание двигать ими? Возможно, вам не хватает железа и витамина С.

Постоянная усталость, сонливость. Организму недостает витаминов группы В (особенно В6, В9 и В12). В6 стимулирует обмен веществ и влияет на память, В9 (фолиевая кислота) поддерживает нервную систему и помогает справиться с синдромом хронической усталости, а В12 способствует созданию новых кровяных клеток и улучшает мозговую деятельность.

Покывание и онемение в конечностях. Свойственны дефициту витаминов группы В. Они обеспечивают здоровье нервных клеток, а при их нехватке происходит повреждение в первую очередь перифе-

рических нервов, сопровождающееся ощущением покалывания, пощипывания и пр. Сопутствующие симптомы: ощущение тревоги, депрессия, постоянная усталость.

Мышечные судороги. Наблюдаются в пальцах ног, стопах, голенях, задней поверхности бедер и сообщают о возможном недостатке магния, кальция и калия. Данные минералы обеспечивают правильное сокращение мышц.

Гладкий, красный язык. Если на языке пропали бугорки (сосочки) по бокам - это один из симптомов недостатка витамина В12. Болезненные ощущения ближе к корню языка также говорят о его нехватке.

Чем восполнить дефицит?

Даже при сбалансированном рационе питания у большинства людей имеется витаминдефицит, особенно при наличии заболеваний, возрастных изменений или жестких диет.

Восполнить недостающие микроэлементы помогут аптечные витаминно-минеральные комплексы. Выбор конкретного должен сделать врач. Если вы принимаете лекарства, убедитесь в их совместимости с витаминно-минеральным комплексом.

Полагаться только на аптечные витамины тоже не стоит. В продуктах питания содержатся растворимые и нерастворимые пищевые волокна, необходимые для нормального пищеварения. А в овощах, зелени, фруктах и зерновых - фитовещества, которые защищают от многих заболеваний.

Комментарий специалиста

Важно учитывать особенности усвояемости витаминов и минералов. Так, для наилучшей усвояемости железа нужно употреблять в пищу достаточное количества Витамина С (им богаты свежие фрукты, овощи, зелень). А вот продукты или комплексы, содержащие кальций и магний, в одном приеме пищи с железом сочетать нельзя: оно не усвоится. Например, богатую железом говядину или говяжью печень не стоит есть одновременно с молочными продуктами, содержащими кальций, а также злаками и орехами, богатыми магнием. Черный и зеленый чай и кофе не «дружат» с продуктами, содержащими кальций: полифенолы в составе этих напитков препятствуют его усвояемости. К примеру, не рекомендуется добавлять в чай и кофе молоко или сливки.

Подкорректировать оттенок зубов, скрыть дефекты и сделать улыбку не хуже, чем у звезд Голливуда, - именно это обещают стоматологические клиники, предлагая установить виниры. Но все ли так просто?



Виниры

Лечение или маскировка?

Процедура винирования с каждым годом становится все более популярной. Некоторые клиники в открытую наживаются на этом, ставя виниры каждому желающему и предлагая некачественный материал за немалые деньги. Как пациенту не ошибиться с выбором?

Цена качества

Если стоматолог предлагает установить виниры «подешевле», есть повод задуматься. Часто по акции или со скидкой клиники пытаются сбыть некачественный товар. Такие накладки не только прослужат недолго, но и могут привести к серьезным проблемам с зубами. Вам предлагают виниры со скидкой 30% и больше? Поищите другую клинику.

Однако нередко даже высокая цена не гарантирует хорошего качества. За небольшую цену недобросовестные стоматологи могут продать подделку, причем заменив ее непосредственно перед установкой. Поэтому перед посещением врача и лечением проверьте документы клиники, почитайте отзывы и убедитесь, что в ней работают профессионалы.

Можно не всегда!

Есть врачи, которые ставят виниры всем желающим. Они уверяют: процедура безопасна и подходит каждому. Однако это не так. Виниры нельзя ставить при:

- **сильном разрушении зуба**, грамотный врач в таком случае посоветует классическую коронку;

- **бруксизме** - керамика прочнее ткани зуба, поэтому при ночном скрежете винированные зубы будут травмировать остальные;

- **отсутствии шестых и седьмых зубов** - это увеличивает нагрузку на передние зубы при жевании. Если поставить на них виниры, они вряд ли прослужат долго;

- **серьезных нарушениях прикуса**: считается, что виниры способны исправить неправильный прикус, но это не так - перед тем как решиться на процедуру, стоит проконсультироваться у ортодонта, он поможет выявить риски и возможные последствия процедуры.

Винирование не рекомендуется детям и подросткам: формирование челюсти у них еще не завершено, и эстетические накладки могут навредить.

Улыбка сквозь боль

Красота требует жертв, и винирование - не исключение. Грамотный врач обязательно должен рассказать о том, какие риски несет в себе процедура.

✓ Для установки виниров приходится немного стачивать собственные зубы. Это нужно для того, чтобы надежно закрепить пластину. Также причиной дополнительного стачивания может стать любое подозрение на кариес или повреждение зуба.

✓ Со временем винир может отслоиться. Остатки пищи и бактерии, попадая в отслойку, вызывают кариес, а так как прочистить эти места невозможно, развитие болезни будет протекать стремительно.

✓ Винир - конструкция хрупкая, поэтому требует очень бережного отношения. В противном случае велик риск деформаций или сильной отслойки.

Одним словом, винирование - это ювелирная работа, поэтому врача стоит выбирать внимательно и скрупулезно! Ошибка хотя бы на одну десятую миллиметра в дальнейшем может привести к деформации всей челюсти. Например, если винир окажется чуть больше необходимого, то может сдвинуть и искривить соседний зуб.

Есть варианты!

Один из самых распространенных аналогов виниров - люминиры. Они дороже и тоньше - всего 0,2 мм. Недостатки ими не исправить, зато красивую улыбку обеспечить можно. Их изготавливают по индивидуальному слепку в США, после чего высылают заказчику. Люминиры крепятся на специальный клей, а не на стоматологический цемент как виниры, поэтому риск отслойки в этом случае возрастает. Однако, если материал выбран качественный, а врач - мастер своего дела, люминиры прослужат вам 15-20 лет.

Бюджетный вариант - накладки из композитного материала. Такие виниры более хрупкие, чем их фарфоровые или керамические аналоги. Со временем они могут потемнеть, особенно если вы часто пьете кофе. Срок их службы - около 5-10 лет.

Некоторые ставят ультратонкие виниры без обточки. Но их использование имеет ряд недостатков: они ломкие, недолговечные, выглядят не так естественно как классические накладки.



Иногда наш организм подает нам странные сигналы: то вдруг полетят перед глазами черные мушки, то задергается веко, то захрустят суставы, то зашумит в ушах... Поневоле встревожишься. Что означают эти симптомы? Стоит ли спешить с ними к врачу или само рассосется?

ПОСЛУШАЙ СВОЕ ТЕЛО!

Иногда шумит или звенит в ушах

Слышишь звон и точно знаешь, где он, - в ваших собственных ушах. Звуки, которые там раздаются, бывают причудливы: тоненький писк, глухой шум и даже стрекотание кузнечика. Чаще всего причинами бывают травма головы, воспалительный процесс в ухе или слуховом нерве, скопление в ушах жидкости, серная пробка. Шум и звон могут возникать из-за нарушения кровообращения.

Совет. Избавиться от шума в ушах можно, резко зажмуривая глаза, сглатывая слюну, широко открывая рот или плотно прижимая ладони к ушам, а затем резко их отдергивая. Благодаря этим нехитрым приемам усиливается кровоснабжение барабанной перепонки и улучшается работа всей слуховой системы.

Когда обращаться к врачу. Если шум в ушах сохраняется более 2 дней и сопровождается болью или снижением слуха, пора отправляться к лору.

Хрустят суставы

В подростковом возрасте хруст в коленках может возникать из-за того, что рост связок и сухожилий происходит с разной скоростью. Кроме того, растущий орган не успевает выработать суставную смазку в нужных количествах, вот связки и суставы трутся друг о друга. С возрастом кости скрипят потому, что хрящи постепенно изнашиваются и связки с сухожилиями снова начинают задевать друг друга. Причинами хруста суставов мо-

гут быть малоподвижный образ жизни, лишний вес и отложение солей.

Совет. Занимайтесь гимнастикой и ешьте холодец. В нем содержатся элементы той самой клейкой смазки, которая необходима суставам. Не любите холодец? Налегайте на фруктовое желе - оно тоже принесет немало пользы. Ну а гимнастика улучшает кровообращение мышц и тканей, обеспечивает хрящ кислородом.

Когда обращаться к врачу. Если хруст в суставах возник после травмы или если он сопровождается болью. Поставить точный диагноз поможет рентгеновский снимок.

Перед глазами мелькают черные мушки

Пересидев за компьютером или резко поднявшись с дивана, вдруг замечаете летающих черных мушек у себя перед глазами. Не спешите бить тревогу. Черные мушки, или, как их называют окулисты, плавающие точки, безобидны. Они часто возникают у близоруких людей и у тех, чей возраст приближается к 50 годам. С годами у всех происходят изменения в стекловидном теле - это такая желеобразная жидкость внутри глазного яблока. Стекловидное тело становится более плотным, в нем образуются небольшие частички. Когда они проплывают позади хрусталика, то отбрасывают тень на сетчатку. В итоге нам кажется, что перед глазами проносятся эти самые мушки. Помимо возраста, причиной возникновения мушек могут быть спазмы сосудов, гипертония, гипотония, те же зрительные перегрузки, курение и злоупотребление спиртным.

Совет. Быстро отогнать надоедливых «насекомых» поможет простое упражнение: подвигайте гла-

зами сверху вниз. Благодаря этому жидкость в глазном яблоке перераспределится и мушки исчезнут из вашего поля зрения.

Когда стоит обращаться к врачу. Если перед глазами пронесся целый рой черных мушек, привиделись хлопья черного снега и даже вспышки молний - не откладывая идите к офтальмологу. Иначе можно лишиться зрения.

Дергается веко

Верхнее или нижнее веко начинает неприятно подергиваться? Существует народная примета: те, у кого дергается правый глаз, скоро разбогатеют. А если левый, не видать вам денег как собственных ушей. Как правило, веко начинает подергиваться из-за нервного перенапряжения, переутомления или длительной зрительной нагрузки. Но причинами могут быть и злоупотребление алкоголем, кофе и даже крепким чаем. А еще мы начинаем непроизвольно подмигивать, если в организме не хватает витаминов группы В, магния, кальция или меди. Это значит, что в рацион питания нужно включить печеньку, рыбу, молочные продукты и орехи.

Совет. Как снять напряжение с глаз. Энергично потрите ладони друг о друга. Когда они станут горячими, приложите их к закрытым глазам и подержите 2-3 минуты. Делайте так каждый час.

Когда обращаться к врачу. Если веко дергается несколько дней подряд, это может быть симптомом неврологического расстройства - блефароспазма. Тут самолечение неуместно. Необходимо обратиться к офтальмологу или неврологу.

А. Н. Никулушкина, терапевт, врач высшей категории

Гипотония с годами проходит...

Артериальная гипотония - пониженное артериальное давление, давление, которое кровь оказывает на стенки кровеносных сосудов.

Обычно для упрощения она называется просто гипотонией. При этом систолическое (верхнее) давление ниже 90 мм рт. ст., а диастолическое (нижнее) давление ниже 60 мм рт. ст.

- А если человек хорошо себя чувствует при таком давлении, он все равно гипотоник?

- Если давление у вас традиционно 90/60 (или чуть выше), при котором вы нормально себя чувствуете (бодро и активно), вы не гипотоник. Это ваше нормальное давление, хотя есть предрасположенность к развитию болезни.

Гипотония может быть наследственной. Тогда ее развитию в заболевание способствуют длительное нервное перенапряжение, неполноценное питание, недостаток витаминов Е, С, В, В5, железа, микроэлементов, изменение климатических и погодных условий, инфекционные заболевания. Гипотония возникает и как следствие тяжелых заболеваний: инфаркта миокарда, ряда заболеваний органов дыхания, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, холецистита, хронического гепатита, патологии щитовидной железы. Понижением давления нередко сопровождается аллергия и отравления.

- Как распознать гипотоника?

- Гипотоник имеет бледный цвет лица, жалуется

на потливость ладоней и стоп, у него понижена температура тела до 35,7-36 градусов, он эмоционально неустойчив и очень чувствителен к яркому свету и громкой речи. Жалуется на слабость, тяжесть в желудке, горечь во рту, тошноту, изжогу, запоры, низкую работоспособность, раздражительность, головные боли и головокружения. Может ухудшиться память, человек бывает рассеянным, ему трудно концентрировать внимание.

✓ Склонны к гипотонии женщины 30-40 лет, занимающиеся умственным трудом. Гипотония возникает из-за больших физических нагрузок, например, у спортсменов. При перегрузках уменьшается ритм сердечных сокращений и понижается давление.

✓ Гипотоники зевают от «нехватки воздуха». У них случаются обмороки, темнеет в глазах при резкой смене горизонтального положения на вертикальное.

✓ Люди с пониженным давлением метеозависимы. Они тяжело переносят жару, а особенно - скачки атмосферного давления в межсезонье.



✓ Давление снижается после обильного приема пищи. Головная боль при гипотонии может возникать из-за избыточного пульсового растяжения артерий. В этом случае она пульсирующая, в височной и затылочной области. Другой тип боли связан с затруднением оттока венозной крови из головы. Такая боль обычно концентрируется в затылочной области, ощущается как тяжесть, словно «что-то давит».

- Какие рекомендации вы можете дать человеку, склонному к гипотонии?

- При склонности к гипотонии надо:

✓ спать не менее 8 часов в сутки;

✓ вечером, лежа, поднять ноги выше уровня головы;

✓ дышать свежим воздухом, проветривать помещение;

✓ совершать пешие прогулки;

✓ регулярно посещать бассейн;

✓ пить крепкий чай, лучше зеленый;

✓ в сутки пить не меньше 2 л жидкости, особенно в

жару. Уходит жидкость из организма - падает давление;

✓ принимать, посоветовавшись с врачом, настои лимонника или женьшеня;

✓ если гипотония - следствие стрессовой ситуации, необходима психотерапия;

✓ при гипотонии рекомендуется самомассаж;

✓ эффективно энергичное растирание, разминание мышц нижних конечностей, пояснично-крестцовой области и живота.

- Говорят, что с годами гипотоник становится гипертоником. Это так?

- С возрастом давление обычно выравнивается. По мере старения организма артериальное давление увеличивается. Снижается эластичность стенок сосудов. Ведь каждая стрессовая ситуация - выброс адреналина вызывает сужение артерий - это защитная реакция. Поэтому после 50-55 лет необходимо регулярно обследоваться у кардиолога. Артериальная гипотония может перерасти в гипертонию.

Н. М. Терехин, терапевт, кандидат мед. наук

Заболели почки? Залейте 30 г сухих листьев и корней цикория 1 л горячей воды, кипятите 5 минут. Принимайте отвар по 1 чашке перед едой днем и вечером.

Случился запор? Залейте 1 ст. ложку измельченно-



ЦИКОРИЙ - ЦЕЛИТЕЛЬ

Свежий напиток из цикория обладает бодрящим эффектом, заряжает энергией на весь день.

го корня 3 стаканами горячей воды, кипятите на медленном огне 10 минут, остудите. Процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

Благотворно влияет на кожу, восстанавливает collagen в клетках кожи, насыщает их кальцием, калием, магнием.

От гастрита залейте 2 ст. ложки измельченных корней цикория 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа. Процедите и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день до еды.

Он также укрепляет нервную систему благодаря большому содержанию витамина группы В.

Немеет палец

Вроде бы нет веской причины для обращения к врачу, но, если большой палец на левой руке немеет систематически, стоит задуматься.

Онемение пальцев рук и ног бывает при нарушениях кровообращения, и тогда рано или поздно все равно может потребоваться консультация доктора и лечение.

Онемение большого пальца на руке (иногда среднего или указательного) можно объяснить элементарным защемлением нерва из-за неудобного положения тела во время сна. Это может сигнализировать и об остеохондрозе шейного или грудного отдела позвоночника. Сопровождается это и болями в области предплечья, плеча и шеи и слабостью в руках. Очень похожая картина с потерей чувствительности пальцев рук бывает при невралгии нервного сплетения плеча или проблемах с локтевым суставом.

А вот онемение мизинца и безымянного пальца, особенно ночью во время сна, - веский повод обратиться к кардиологу. Такие знаки - предвестники инсульта. Онемение и «мурашки» в пальцах бывают при сахарном диабете и стенокардии. Если в прошлом у вас была травма локтя, то через некоторое время может неметь большой палец на левой или на правой руке, в зависимости от того, где было повреждение.

Пока не установлена причина онемения, попробуйте помочь своим суставам и сосудам. Употребляйте как можно меньше соленой, жирной и острой пищи, пейте больше жидкости - травяных чаев, фруктовых и овощных отваров, минеральной столовой воды, соков. В ежедневном рационе должны быть орехи, кунжут, бананы. По возможности откажитесь от курения и алкогольных напитков. Следите за погодой, не допускайте переохлаждения. В сырые, ветреные дни надевайте на руки перчатки. Если вынуждены много работать руками, каждые 40 минут давайте им отдохнуть, чтобы восстановилось кровообращение. Вечером делайте массаж пальцев рук, локтей и запястий с использованием масла виноградных косточек или зародышей пшеницы.

О. Бутова, невролог, врач высшей категории.

С ВОЗРАСТОМ ОСТРОТА СЛУХА СНИЖАЕТСЯ. УЛУЧШИТЬ ВОСПРИЯТИЕ ЗВУКОВ ПОМОГУТ УПРАЖНЕНИЯ.

УЛУЧШИМ СВОЙ СЛУХ

Плотно закройте слуховой проход, вставив палец внутрь уха, затем резко выньте его. Снова вставьте палец в слуховой проход, вращайте им, надавливая на боковые стенки. Прижмите ладони к

ушам и резко их уберите. Массируйте уши по кругу, плотно прижимая к голове. Повторяйте упражнения по 10 раз. В конце комплекса упражнений потяните вниз мочки ушей 6-8 раз.

Что будет, если я перестану принимать лекарства от давления?

Слышала, что может возникнуть синдром отмены. Насколько это опасно?

Анна Михайловна.

Синдром отмены (рикошета) возникает при резкой отмене некоторых лекарственных препаратов после длительного курса лечения. Проявляется он возобновлением заболевания или появлением новых, иногда угрожающих жизни симптомов. Чтобы избежать синдрома отмены, препараты прекращают принимать постепенно, в течение 5-7 дней уменьшая точную дозу. Вызывать синдром отмены может «Клофелин», проявляется то резким повышением артериального давления, тахикардией, учащенным сердцебиением, головной болью, тремором и тошнотой, Утех, кто резко бросает принимать «Конкор», «Анаприлин», «Корвитол», атенолол, повышается артериальное давление, вплоть до криза. Синдром проявляется тахикардией, болями в области сердца, может развиваться инфаркт миокарда.

От метеоризма разотрите в порошок лавровый лист и горошину черного перца, добавьте эту смесь в чай и выпейте.

рые рекомендуют и детям, и взрослым, должны быть очень мягкими, постепенными. Не надо зимой сразу обливаться из ведра на улице - это, скорее всего, приведет к заболеванию. А вот обливание до локтей или ступней пойдет на пользу. Также можно встать босиком на пол и постоять 30 секунд. Если по истечении этого времени у вас не возникло неприятных ощущений, то на следующий день продлите «удовольствие» до 50 секунд. И делать такие процедуры надо каждый день. Вода для обливания должна быть прохладной. Главное, чтобы эта процедура не портила вам настроение. И еще гуляйте в любую погоду, надевая свитер и шарф. Прогулки - это важно.

Недавно вынужден был перейти на инсулин

Страдаю сахарным диабетом II типа. Недавно вынужден был перейти на инсулин. При этом лечащий врач объяснил мне, чтобы я следил за уровнем глюкозы крови и не допускал его падения ниже 3,9 ммоль/л. Насколько я знаю, в норме эти показатели ниже...

И. Гурамов.

Такая цифра - общепринятый показатель у больных диабетом. В отличие от здорового человека, у которого допустимой границей падения глюкозы крови считается 2,8 ммоль/л, пациенте сахарным диабетом, получающий сахароснижающие препараты и/или инсулин, «может просто не успеть принять необходимые меры для того, чтобы предотвратить развитие гипогликемии, до которой лучше себя не доводить».

Э. Атаев, терапевт.

Все время мерзну Ну и как закаляться?

Как одеваться по погоде, если я все время мерзну? Кутаться в свитера и шарфы или закаляться?

М. Янушевич.

Конечно, нужно закаляться. Не снимайте сразу теплую одежду, пусть она будет на вас или рядом. Но вам должно быть комфортно. А закаливающие процедуры - те, кото-

Для улучшения зрения

ОБМОЙТЕ ЯГОДКУ СЛАДКОГО ВИНОГРАДА КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ И ПРОВЕДИТЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ ПО НИЖНЕМУ ВЕКУ.

Принимаю несколько лекарств. Как питаться?

? *Ведь они должны быть сочетаемыми с продуктами питания...*
И. Ежова.

Будьте осторожны с соками. Например, клюквенный не сочетается с препаратами, предотвращающими образование тромбов. Грейпфрутовый сок приводит к замедлению вывода из организма статинов - веществ, применяемых для снижения уровня холестерина.

Молоко и молочные продукты снижают действие антибиотиков, предназначенных для лечения респираторных заболеваний.

Если вы принимаете аспирин, избегайте жирной пищи - в сочетании с этим лекарством она приводит к болям в желудке.

Нельзя сочетать антидепрессанты с вином, пивом, сливками, кофе, сыром - может подскочить давление. На пустой желудок таблетки действуют сильнее, поэтому некоторые препараты рекомендуется принимать

до еды. Сильнее всего на слизистую желудка действуют обезблывающие - их надо пить после приема пищи.

Муж, когда сильно потеет, пьет соленую воду

? *Говорит, что от этого меньше хочется пить. Но ведь когда поешь чего-нибудь соленого, то мучает жажда. Как такое может быть?*

С. Потапенко.

Ваш муж совершенно прав. И вот почему. Содержание воды в нашем организме в определенной степени связано с потреблением различных солей. Ученые-медики доказали, что поваренная соль способна удерживать воду в организме. Поэтому-то при сердечно-сосудистых и почечных заболеваниях нужно употреблять как можно меньше соли. Но когда мы сильно потеем, концентрация соли в крови увеличивается и нас мучает жажда. А если пить пресную воду, то потеря солей

в организме не восполняется, и мы начинаем испытывать солевой голод. Вот почему, чтобы меньше терять воды, когда потеем, нужно съедать густо посоленный кусочек хлеба или пить слегка подсоленную воду. Это создаст необходимый солевой и водный баланс в организме.

Как укрепить иммунитет, не обращаясь к врачу?

? *И вообще, стоит ли доверять народным рецептам для укрепления иммунитета?*

Серафима Егоровна.

А что такое народные рецепты для укрепления иммунитета? Прекрасно, если у вас дома есть шиповник и вы делаете отвар или пьете чай из листьев или ягод черной смородины. Баня - это народный метод или нет? Полноценный сон после нее вам обеспечен. И иммунитет будет на высшем уровне.

О. Мусаева,
терапевт, врач II категории.

Почему утолщаются ногти?

? *Недавно обнаружила, что ногти на ногах стали утолщенными. Как с этим бороться?*

В. Мохова.

Утолщение ногтей на ногах свойственно пожилым людям. Но все чаще встречается и у молодых. Приводит к этому нарушение кровообращения в кончиках пальцев. Поражение ногтевых пластин грибками - тоже частая причина изменения толщины и цвета ороговевшего кончика ногтя. Начинать лечение следует без промедления, поскольку грибок может перекинуться на близлежащие участки. Если обратиться к врачу, он прежде всего назначит анализ на наличие грибка. Кроме фарма-

цевтических средств, при утолщении ногтей на ногах помогут и такие доступные рецепты.

✓ Для размягчения ногтя кусочком размягченного сливочного масла пропитайте бинт. Оберните им пальцы с утолщенными пластинами. Закрепите бинт и оставьте компресс на всю ночь. Понадобится 5-10 процедур.

✓ Измельченные до кашицеобразного состояния свежие листья каланхоэ с помощью бинта приматывают к толстым ногтям и оставляют на несколько часов.

Моча стала желто-коричневого цвета

? *И еще с резким запахом. Болей нет. Что это может быть: нарушение работы почек, мочевого пузыря?*

Юлия.

Мочевой пузырь и почки, скорее всего, в порядке и нормально выполняют свою функцию. А симптомы, которые вы описали, могут свидетельствовать о том, что пьете недостаточно жидкости. Но все-таки нужно сходить к терапевту, который назначит анализ мочи и по нему определит проблему.

Что вреднее для здоровья - золото или серебро?

? *Прочитала, что золото способно снижать настроение, вплоть до депрессии. А я люблю серебро. Оно тоже вредно?*

Марина.

Люди, не носящие золота, стрессоустойчивее и сексуально активнее, чем любители благородного металла. При этом изделия из серебра оказались полезными для здоровья: помимо антибактериального эффекта, они снижают активность нервной системы и даже головную боль. Объяснить это ученые пока не могут, есть лишь гипотезы.

Кровоточат десны?

Возьмите 1 ст. ложку дубовой коры, залейте стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и полощите рот после еды. Или смешайте 1 л молочной сыворотки, 100 г натурального яблочного уксуса, 50 г меда. Пейте по 50 г перед каждым приемом пищи. Этот напиток прекрасно нормализует микрофлору как в желудочно-кишечном тракте, так и во рту.



Читаем лежа

Когда человек, лежа на спине, держит книгу в руках, ему трудно сохранить постоянное расстояние от текста до глаз. Глазные мышцы вынуждены все время подстраивать фокусное расстояние и поэтому сильно утомляются. Если же читать на животе или на боку, опершись на локоть, то позвоночник находится в неестественном положении. Такие нагрузки травмируют позвоночник. И еще, если лежать на животе с приподнятой головой, это мешает дышать.

Полезно знать

Для печени очень полезен такой напиток. Поместите в 5-литровую кастрюлю 1 л молока, 1 кг сахара, 50 г дрожжей и поставьте на 10 дней в теплое место. Когда брожение закончится, творожистую массу выбросьте, бледно-желтую жидкость принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 10 минут до еды.

Поможет печени при гепатите морковный напиток. Натрите 1 кг моркови, залейте 0,5 л кипяченой воды и оставьте на час. Затем отожмите через марлю, добавьте 3/4 стакана клюквенного сока и сок половины лимона. При желании можно добавить сахар. Принимайте напиток по 1/4 стакана 3 раза в день.

После долгого приема лекарств разболелась печень? Смешайте 1/2 стакана свежевыжатого морковного сока с чашкой (примерно 120 г) молока и немного подогрейте. Выпейте этот напиток утром, натощак, маленькими глотками.

Это должно заменить первый завтрак. Курс лечения - 1 месяц.



На даче

Если вам предстоит работа вилами, тяпкой, лопатой, выбирайте инвентарь с удобной ручкой, которая подходит вам по росту.

Поднимайте груз из положения сидя на корточках (спина при этом должна быть ровной). Если есть возможность, то разделите свою ношу на несколько частей.

Работая лопатой или другим садовым инструментом, меняйте рабочую руку.

ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО УСВАИВАЕТСЯ ОРГАНИЗМОМ НА 83%, КУКУРУЗНОЕ - НА 36%, А ОЛИВКОВОЕ - ПРАКТИЧЕСКИ НА 100%.

Жидкое золото

Благодаря содержанию витамина Е оливковое масло препятствует увяданию клеток. Поэтому постоянное его употребление замедляет старение организма.

Врачи рекомендуют оливковое масло для профилактики атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Оно способствует повышению уровня «хорошего» и снижению уровня «плохого» холестерина, создающего в артериях атеросклеротические бляшки.

Употребление оливкового масла понижает уровень глюкозы в крови, поэтому его можно рекомендовать для профилактики сахарного диабета.

Оливковое масло - лучший друг пищеварительной системы. Оно улучшает деятельность желудка, кишечника, поджелудочной железы и печени,

способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Медики рекомендуют по утрам выпивать натощак 1-2 ч. ложки оливкового масла, чтобы избавиться от язвы желудка.

2 ложки оливкового масла перед застольем помогут избежать опьянения.

Оливковое масло оказывает мягкое слабительное действие. Тем, кто страдает запорами и нерегулярным стулом, хорошо с утра натощак выпивать 1 ч. ложку масла. Оно также рекомендуется для лечения геморроя.

Оливковое масло хорошо переносится людьми, страдающими заболеваниями печени и желчного пузыря. Более того, таким больным даже рекомендуют принимать натощак 1 ложку оливкового масла - это оказы-

вает легкий желчегонный эффект (1 ложка подсолнечного масла может спровоцировать печеночную колику).

Оливковое масло - продукт капризный и скоропортящийся. Хранить его можно не более 6 месяцев. Главные враги оливкового масла - тепло, свет и воздух. Поэтому никогда не держите масло возле плиты или на подоконнике. Лучше всего хранить его в темном месте при температуре 12-14°C. Открытую бутылку желательно опустошить за 1-2 месяца. Не используйте масло повторно после жарки. В нем образуются токсичные соединения, обладающие мутагенным и канцерогенным действиями.



ЭТОТ НАПИТОК НАШИ ПРЕДКИ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАЗНЫХ НЕДУГОВ.

ДОКТОР ЧАЙ

При простудных заболеваниях как потогонное средство советуют пить теплый чай средней заварки с молоком.

При наружных язвенных заболеваниях, а также язве желудка и двенадцатиперстной кишки полезен крепкий настой зеленого чая.

Укачивает в автомобиле? Пожуйте сухой зеленый чай. Это же поможет избавиться от тошноты беременной женщине.

При отравлении алкоголем или лекарствами, чтобы вывести токсины, пьют очень крепкий горячий чай с молоком.

От ячменя лучше всего поможет свежая заварка зеленого чая. Горячей (как

только можете терпеть) заваркой смочите стерильную ватку и приложите ее к ячменю.

Для избавления от газов полезно пить чай с молоком и солью.

Чай с солодкой улучшает зрение, избавляет от кашля.

От воспаления кишечника помогает чай с изюмом.

Начинается головная боль? Налейте горячего чая, но не пейте. Сначала горячую ложку на минуту приложите к крылу носа с одной стороны. Остыла? Еще раз согрейте и приложите. А затем горячую ложку приложите к мочке уха с той же стороны. Нагрейте горячий стакан кончики пальцев рук. Боль прошла?



В чем польза баклажанов

Баклажан на востоке называют овощем долголетия, блюда из него особенно рекомендуют пожилым людям. Калий и другие вещества, содержащиеся в баклажанах, благоприятно воздействуют на сердце, расщепляют холестерин в сосудах. Баклажаны также полезны при нарушениях обмена веществ, болезнях печени, почек и пищеварительной системы. Баклажаны богаты клетчаткой, белками, витаминами С и В6, минералами (кальцием, железом, фосфором).



ЗДОРОВЬЕ КИШЕЧНИКА: 4 ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

От нормальной работы кишечника зависит не только наше физическое здоровье, но и настроение, склонность к депрессии и даже память и когнитивные способности. Чтобы поддерживать здоровый баланс полезных бактерий и помочь кишечнику работать активнее, важно правильно питаться.

Ешьте больше продуктов, богатых магнием.

Дефицит магния может спровоцировать образование очагов внутреннего воспаления (в том числе в области кишечника), а также ожирение. Чтобы восполнить дефицит магния, ешьте шпинат, тыквенные семечки, бурый рис и другие полезные продукты.

Ешьте больше здоровых жиров

Даже если вы придерживаетесь очень строгой диеты, вы не должны отказываться от жира - главное, чтобы он был полезным. Полиненасыщенные жиры, которых много в черном шоколаде, оливках и оливковом масле, авокадо, грецких орехах и рыбе жирных сортов, защищают нас от болезней сердца, депрессии, диабета 2 типа, инсульта, рака и, конечно, желудочно-кишечных расстройств и увеличения веса.

Ешьте меньше углеводной пищи

Один из главных врагов нашего кишечника - «быстрые» углеводы, которые могут изменить к худшему баланс кишечной флоры и вызвать воспалительный процесс. Отдавайте предпочтение продуктам с высоким содержанием клетчатки, а также богатым «медленными» углеводами.

Ешьте меньше FODMAP-продуктов

FODMAP - это продукты, в состав которых входят короткоцепочные углеводы. Они плохо всасываются в толстом кишечнике и приводят к повышенному газообразованию, диарее и запорам. Подсластители, лактоза, некоторые овощи, фрукты и бобовые могут повредить кишечник и ухудшить его работу. Если вы подозреваете, что у вас повышенная чувствительность к каким-то из них, попробуйте постепенно отказываться от каждого из продуктов и наблюдать за изменениями в организме.

КОМУ ЭТОТ НАПИТОК ПОЛЕЗЕН И В КАКИХ КОЛИЧЕСТВАХ?

Какао пейте по утрам

Какао полезен гипертоникам и больным с сердечной недостаточностью благодаря высокому содержанию калия.

Любям, занимающимся умственной деятельностью, полезно ежедневно пить какао по утрам - этот напиток бодрит. А, выпитый на ночь, может привести к бессоннице, поскольку в нем много кофеина.

Какао помогает организму вырабатывать гормон радости - эндорфин, поэтому повышает жизненный тонус и улучшает настроение.

Полезен напиток и переболевшим простудными заболеваниями. Богатый состав напитка помогает организму восстановиться.



Для вас, мусью

Говяжью печень сначала немного обжарьте, потом томите в сковороде вместе с головками календулы и семенами бессмертника (каждого насыпьте с небольшую горсть). Затем добавьте к печени щепотку молотого мускатного ореха. Примерно 250 г такого кушанья нужно съедать 2 раза в неделю незадолго до сна. После этого мужчина даже с очень слабой потенцией почувствует прилив сил.

При ишемической болезни сердца

- Уменьшите общее количество жиров (сливочное масло и др.). Включите в ежедневный рацион растительное масло. Его ценность заключается в действии полиненасыщенных жирных кислот, влияющих на нормальный холестериновый обмен. Уже доказано, что активное участие в борьбе с атеросклерозом принимает хром. Он содержится в кукурузе, крупах, хлебе, овощах, мясе.

- Полезны дары моря. В них содержится органический йод, положительно влияющий на обмен веществ. Ешьте рыбу, креветок, морскую капусту.

- Прием жидкости ограничьте до 1000 мл в сутки. Пищу

принимайте 5 раз в день в умеренном количестве.

- Ужинайте за три часа до сна.

- Уменьшите калорийность пищи. Употребление жира постепенно сократите до крайнего предела. Организм должен использовать собственные запасы жира. Ограничьте потребление хлеба и картофеля, сладостей, каш, макаронных изделий, острых и соленых продуктов и приправ, вызывающих жажду. В организме тучного человека накапливается и без того большой запас воды. В пище должны преобладать различные

молочные продукты, но исключаются сливки, творог дается только обезжиренный. Фрукты, овощи, ягоды, зелень можно есть без особого ограничения.

- Сократите прием поваренной соли. Исключите жирные мясные и рыбные блюда, сдобное тесто, мозги, почки, печенку, зернистую икру. Откажитесь от свиного, говяжьего и бараньего сала, солений и острых закусок, консервов, крепких чая и кофе, какао, шоколада, алкоголя.

- Резко ограничьте потребление легкоусвояемых углеводов, до 30 и менее грамм в сутки. Имеется в

виду не только сахар в чистом виде, который используется для подслащивания чая, кофе, но и сахар в виде варенья, джема, меда; сахар, содержащийся в компотах, сладких газированных напитках, конфетах.

Кондитерские изделия, содержащие к тому же высококалорийный жир, необходимо полностью исключить.

- В день можно употреблять до трех кусочков черного или двух кусочков белого хлеба, но лучше его заменить порцией каши или порцией картофеля.

- Важно отказаться от вредной привычки наедаться досыта. Питайтесь небольшими порциями, 5-6 раз в день.

- Иногда по совету врача раз в 10 дней проводите разгрузочный день.

В. Н. Есаулов,
врач-диетолог





Наиболее ценны спелые, ярко-окрашенные ягоды. В них больше всего полезных для здоровья веществ. А потому, если у вас нет аллергии на клубнику, постарайтесь лакомиться ею почаще.

Целебные свойства

Клубника не только отлично утоляет жажду в летний зной, но и помогает при множестве недугов. При этом используют как ягоды и свежесжатый сок, так и другие части растения: листья, цветки, корни.

- ✓ Клубника благотворно действует на пищеварение, очищает кишечник;
- ✓ приводит в норму обмен веществ, помогает похудеть;
- ✓ насыщает организм витаминами;
- ✓ оказывает мочегонное действие;
- ✓ улучшает состав крови, помогает при анемии, маточных кровотечениях;
- ✓ снижает давление при гипертонии;
- ✓ очищает сосуды, снижает уровень «плохого» холестерина;
- ✓ уничтожает многие болезнетворные микроорганизмы, например стафилококки и вирус гриппа;
- ✓ снимает воспаления;
- ✓ стимулирует сексуальное влечение;
- ✓ улучшает мозговую деятельность, укрепляет память;
- ✓ снижает уровень сахара в крови.

Для красоты и молодости

Клубника - прекрасный косметолог. Она позаботится и о вашей коже:

Эту вкусную и ароматную ягоду сейчас можно купить круглый год. И все-таки самая полезная - та, которая выращена в сезон на грядке, под солнышком. Не упустите шанс запастись «живыми» витаминами!

Целебная клубника

очистит ее, увлажнит, сделает нежной и свежей.

✓ Маска для сухой кожи. Смешать 2 ст. л. кашицы из ягод с 1 ч. л. меда и 1 ч. л. вашего увлажняющего крема. Полученную массу нанести на кожу лица на 10-15 мин., затем умыться теплой водой.

✓ Маска для жирной кожи. Несколько спелых ягод хорошенько размять вилкой. Выделившимся соком смазать кожу лица. Затем нанести на лицо клубничную кашицу. Подождать 20 мин., потом умыться теплой водой.

✓ При высыпаниях, расширенных порах, а также для отбеливания кожи. Свежесжатый клубничный сок разлить в формочки для льда, заморозить. Протирать кожу лица полученными кубиками льда утром и вечером.

Рецепты вашего здоровья

✓ При отеках, повышенной температуре, запорах 2-3 ст. л. ягод залить 1 стаканом кипятка. Укутать на полчаса. Процедить полученный настой. Принимать 3 раза в день по 1/2 стакана за 15 мин. до еды.

✓ При воспалениях ротовой полости и ангине полезно полоскать этим настоем горло.

✓ При колитах, проблемах с печенью и желчным пузырем, геморрое свежесжатый сок ягод пить 3 раза в день спустя час после еды. Начинать лечение с 1 ст. л., далее постепенно довести разовую дозу до 1/2 стакана.

✓ При болях в суставах, повышенном давлении, упадке сил, анемии 2 ст. л. свежих измельченных листьев (можно вместе с цветками и стеблями) залить 2 стаканами кипятка. Дать настояться пару часов, затем процедить. Принимать 2 раза в день по 1/2 стакана за 15 мин. до еды.

✓ При воспалении мочевыводящих путей 3 ст. л. сухих листьев залить 2 стаканами кипятка и поварить

под крышкой на небольшом огне около 10-12 мин. Когда отвар остынет, процедить. Принимать 3-4 раза в день по 1/2 стакана за 15 мин. до еды.

Полезные советы

Покупайте ягоды красного или темно-красного цвета. Светлые или окрашенные наполовину выращены в парниках и имеют малую ценность для здоровья.

Вялые ягодки не берите: запас целебных свойств в них практически исчерпан.

Еще один важный критерий выбора - характерный клубничный аромат. Если запах слабый, ягоды явно парниковые.

Храните клубнику в холодильнике в сухой посуде, накрыв пищевой пленкой. Предварительно ягоды не мойте, черенки не удаляйте. В течение 2 суток клубника сохранит все свои полезные свойства, затем начнет постепенно терять их. Если вы планируете сделать запас на зиму, упакуйте ягоды в вакуумный пакет и положите в морозилку: при быстрой заморозке до -18° часть свойств сохранится.

Вкусно и просто!

Смузи «Освежающий»

Клубника - 200 г, мороженое - 1-2 шарика, молоко - 100 мл.

Мороженое и клубнику измельчить в блендере. Влить холодное молоко, взбить в пену. Перелить смузи в стакан, положить измельченный лед.

Кисель «Дачный»

Клубника - 100 г, сахар - 20 г, крахмал картофельный - 10 г.

Крахмал предварительно развести в воде. Клубнику отжать через марлю, залить стаканом кипятка, 4-5 мин. поварить на слабом огне, процедить. Добавить сахар и крахмал, вновь довести до кипения и влить отжатый сок.

Отдыхай!

				Не-равный брак																			
"Выдох" аэрозоля		Оружие для фехтования		Класс спортивных яхт		Пал-ласов кот	След утюга на ткани	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>По улице идет грязный-прегрязный мужик.</p> <p>- Мужик, ты что такой грязный?</p> <p>- Да с паровозом целовался.</p> <p>- Ты что, дурак?</p> <p>- Да нет, тещу домой отправил!</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Я накричала на человека, который позвонил мне в час ночи! Перезвонила ему в четыре утра и извинилась.</p>										Прибор для очистки воды					
Сан Ри-шелье		Ганг-лий (анат.)		"Рыб-ный" ду-эт бар-дов		Основы, принятые обществом																	
Субма-рина из романа Верна	"Бере-зовая каша"		Аргу-мент в споре		Труба, звуча-щая в джазе																		
Чрез-мерный аккуратист							Шме-левидака жимо-лостная	Зача-ток опенка			Льдина, стоя-щая ребром		Человек, любя-щий на-ряжаться										
					Нена-сытный человек								Изыс-канно одетый модник										
Его отдают на вы-борах		Прицель-ное приспособление							15-сти-шие из трех строф														
Повоз-ка без рессор	Япон-ский воин-тень		Добав-ка в зе-леный чай		Хрус-тальная "мело-дия"																		
					Огонь бата-реи			Пере-ходное устрой-ство	Ковш для по-дъема руды		Метка от хищ-ных зу-бов		Добыча охотни-ка с удочкой										
	"Родст-венник" мандо-лины	Рекла-ма филь-ма								Винто-рогий сайгак													
					Стери-лизаци-онная коробка						Волчья шай-ка												
	Старе-ние меха-низма		Крово-пийца из тропи-ков								Белая глина		Врач-прак-тикант										
					Теат-ральная прокла-мация		Правая сторона бухба-ланса																
	Ковар-ные прои-ски		Верб-люд с одним горбом				Лим-попо	Эпитет, мета-фора		Малая родина Бетхо-вена	Мысль, наме-рение		Соло в опе-ре										
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Срочно продам квартиру пьющим, курящим, орущим, шумно гуляющим, желательно судимым гражданам цыганской или чеченской национальности. Пусть мои соседи наконец-то поймут, как же раньше им повезло со мной...</p>				Щеголь-руки в боки						Бейс-больная коло-тушка													
												Водный рубеж Герма-нии											
				Агент по про-дажам		Шон, сыграв-ший Бонда																	
				Оженен самим Петром Первым									Детская надзи-ратель-ница										



— Кейт, у вас обычно такой насыщенный ритм жизни, а сейчас, во время карантина, все очень замедлилось... Что вас отвлекает от дурных мыслей?

— Мне приносит огромное удовольствие чтение, причем не романов, а безумно сложных и даже странных книг. (Улыбается). И, конечно же, кино. Например, я огромная фанатка Андрея Тарковского и Вона Карвая (гонконгский режиссер, автор таких картин, как «Любовное настроение», «Счастливы вместе», «Мои черничные ночи»). Фильмы этих и других моих любимых режиссеров о любви, памяти и времени, как раз о том, о чем мы все так или иначе сейчас думаем. Эти многослойные картины похожи на сон, они невероятно медитативные и, следовательно, глубоко расслабляющие, позволяющие мне, во всяком случае, расслабиться. Например, «Сталкер»... В нем тоже есть эта болезненная, изысканная красота, рефлексия, и я его

пересматриваю постоянно. Мой старший сын обожает кинематограф, обладает прекрасным вкусом. Недавно он показал мне изумительный фильм китайского режиссера Би Ганя «Долгий день уходит в ночь», и теперь картина тоже входит в список «дающих мне комфорт и успокоение».

— И все это происходит в персональном раю, которым для вас с некоторых пор является ваш дом в сельской Англии?

— Да, мы недавно продали с мужем наш дом в Австралии и в основном живем в Англии. Так и детям проще, и удобнее для работы. Так вот, на днях я почувствовала себя невероятно счастливой. Мы с самого начала работали с прекрасным ландшафтным дизайнером над устройством нашего сада. И в этом году случилось чудо: неожиданно все цветы зацвели одновременно — и на деревьях и на земле, — и мы сейчас получили уже 75 баночек меда от наших пчелок! (Улыбается.)

— Ваш 18-летний старший сын Дэшилл покидает вас — уезжает учиться в колледж. Не боитесь синдрома опустевшего гнезда, несмотря на то, что трое детей пока еще остаются с вами?

— Иногда меня спрашивают: в чем состоит самая большая трудность для родителей? Я думаю, как раз в этом — моменте, когда надо их отпускать... Моя мама часто говорила: «Ты всегда будешь моим ребенком. Извини, я не хочу с тобой обращаться как с девочкой...». А я закатывала глаза при этом. И вот сейчас я, как никогда, понимаю маму. Очень болезненно и тяжело разрывать такие связи. Мы с мужем понятия не имеем, что будем делать дома без Дэшилла, нашего первенца... Я боюсь: а вдруг он больше не будет во мне нуждаться? Это наша, родительская, задача — создать такие отношения с детьми, чтобы они спокойно росли, становились взрослыми людьми. Доверяли нам, но получали самостоятельность. Потому что, если это не так, проще завести еще одну собаку.

— Буквально на днях вышел сериал «Миссис Америка», где вы играете главную роль... Ваша героиня — известная в США дама-консерватор, которая всю жизнь боролась с любым проявлением феминизма...

— Ну что ж, это очень для меня характерно! Меня никогда не увлекало играть кого-то, похожего на меня. (Смеется). Интересно понять чью-то совсем иную точку зрения и увидеть перспективу. Даже если она полностью отличается от моих ценностей и убеждений. Я не скрываю своих феминистских взглядов. И поэтому было дико увлекательно сниматься в проекте «Миссис Америка». Так ее, кстати, прозвали в народе, эту даму.

— У вас идеальный брак — больше двадцати лет вместе с Эндрю Аптоном, драматургом и театральным режиссером. Вы вместе руководили театральной компанией в Австралии, играли в его постановках — в общем, редкий случай в Голливуде...

— Может, потому, что долго не раздумывали — жениться или нет? (Смеется). Знали друг друга с юности, больше десяти лет. Но роман начался позже, и уже на третий день я прыгнула к Эндрю в постель, а на 21-й день получила предложение руки и сердца. (Смеется). И в первый же день в постели он мне предлагает: «Знаешь что, Кейт...» Не успел договорить, а я в ужасе подумала: «Черт, черт, черт, неужели прямо сейчас сделает предложение и я вынуждена буду сказать «да»!» (Смеется). Но Эндрю спро-

сил, не голодная ли я. И не хочу ли что-нибудь приготовить. (Смеется). Но через 21 день он меня все же попросил стать его женой, и я, разумеется, согласилась.

— **Не были ли главным стимулом так быстро вас «окольцевать» ваши кулинарные таланты?**

— Что вы! Путь к сердцу Эндриу точно шел не через его желудок! (Смеется). Я приготовила самую чудовищную еду, какую только можно вообразить. Почему-то решила нафаршировать форель грецкими орехами и козьим сыром. Сдуру. Он съел и тут же сделал мне предложение. Явно у него начались галлюцинации. Хотя он осознал ясно и четко, что готовить я не умею. (Смеется).

— **Отличный трюк!**

— Однозначно! Даешь мужчине еду, приводящую к галлюцинациям, и все — он без ума от вас, вне себя от восторга, словом, у вас в кармане. Секрет раскрыт! (Смеется).

— **А как вы поддерживаете этот «горячный бред»?**

— К сожалению, у нас мало времени, чтобы устраивать себе свидания. Если и идем одни куда-то, то в ресторан и для того, чтобы обсудить дела. Я вечно ношусь с грандиозными планами отдыха, придумаю, как и куда мы вдвоем уедем. Где уединимся, какие приключения нас ждут, но обычно все заканчивается походом в ресторан для важного делового разговора. К счастью, мой муж не фанат вечеринок, приемов и светской чепухи. Он предпочитает видеть меня в кардигане, юбке из твида и в очках. Будь его воля, я бы одевалась как школьная библиотекарьша всегда и всюду. Он в этом смысле у меня очень старомодный.

— **Но вы — икона моды, муза многих дизайнеров и входите в список самых стильных актрис...**

— Я ношу то, что мне нравится, и совершенно не переживаю, что об

этом кто-то думает. То есть ничье одобрение мне не требуется. Хотя я уверена, что большинство нарядов, мною выбранных, не вызывают никакого восторга, а совсем напротив. Но видели бы меня в шесть утра! Это в любом случае гораздо хуже! (Смеется).

— **С возрастом вы не меняетесь — так же всегда безупречны, по мнению многих...**

— С возрастом я предпочитаю фокусироваться на более важных вещах и не париться по мелочам, как делала раньше. Да, потому что мне больше не тридцать и даже не сорок лет. Но я не ненавижу этот вопрос: «Как вы себя ощущаете в пятьдесят лет?». Мы, женщины, вечно живем в страхе перед старением, как будто у нас существует срок годности, как на каком-то продукте. Особенно это касается актрис. Но прелесть жизни заключается в движении, в этом путешествии, а не в «станции назначения». И путешествовать желательнее как можно комфортнее и спокойнее с возрастом, не грузить себя слишком уж многими делами и тревогами... Ну вот, скажем, мой муж и сыновья обожают лениться. Я часто слышу: «А давайте сегодня весь день проведем дома в пижамах!» (Смеется). И я их отлично понимаю!

— **И все же: расскажите, как вы относитесь к моде?**

— Мне интересна мода. Мне нравится японская идея о красоте, которой не существует без недостатков. Как, например, красивая керамическая ваза — она не может быть безупречной по определению, всегда будет хоть крохотный да изъян. Пятнышко, царапинка, скол... И этот дефект тоже включен в ее красоту. Я занимаюсь керамикой и точно это знаю. Так же, как прекрасные цветочные композиции чуть-чуть асимметричны. Это придает индивидуальность. Мне всегда кажутся наиболее привлекательными люди, которые остаются со-



В фильме «Тор: Рагнарек»



С Алемом Болдуином в фильме «Жасмин»

бой, не пытаются быть похожими на кого-то другого.

— **Ваш главный секрет красоты — умение бороться со стрессом?**

— Да, все, что может избавить вас от стресса, улучшает цвет кожи и ее сияние. Нужно находить эти маленькие моменты, когда можно буквально остановиться и передохнуть. Взять, к примеру, и отключить телефон хотя бы на полчаса. И ваше лицо успеет немного расслабиться. Отказаться от соцсетей. Честное слово, вы сразу почувствуете себя на десять лет моложе и услышите кучу комплиментов.

— **Сейчас довольно сложные времена. Считаете ли вы, что должны приносить людям радость, удовольствие своим талантом?**

— Говоря «радость», вы, наверное, имеете в виду надежду? Луч света должен быть всегда. Есть один норвежский художник, он любит рисовать окна, чаще всего закрытые наглухо. Но вы всегда увидите маленький лучик света, пробивающийся сквозь окно. Вот эти лучики и позволяют зрителям испытать надежду или радость, как угодно, и остаться на своих местах...

— **А что лично вам больше всего внушает надежду?**

— Могу сказать, как бы затерто и клишировано это ни звучало. Мои дети. Дети помогают находить решения и возможности. Я могу и обязана найти свет в конце самого длинного и темного тоннеля. Потому что будущее неумолимо к нам приближается и мои дети прямоком мчатся в это самое будущее.



С мужем, сыновьями и дочерью



КАК НЕ ПОВТОРЯТЬ ошибки своих родителей?

Когда я набралась смелости, чтобы признаться маме в первый раз, что я влюбилась, она разглядывала мою одежду. И вдруг ее глаза загорелись: «А у тебя пятно на блузке!». С тех пор я не делилась с мамой подробностями своей личной жизни. А на днях ко мне пришел сын-подросток и стал рассказывать про одну девочку. Но я его перебила и отправила выносить мусор...

Как сломать повторяющиеся семейные сценарии? Давайте рассмотрим наиболее типичные из них - и сделаем правильные выводы.

СЦЕНАРИЙ 1

Сохранить брак ради детей

Наталья на приеме рассказывала, как ее мама сохраняла брак с отцом до последнего ради дочерей. Не выдержав бремени отношений с пьющим и гулящим мужчиной, она умерла в возрасте 50 лет. Вдовец всего через год женился на другой женщине, а Наташа терпит мужа, который... пьет и изменяет.

Вывод: если муж причиняет семье страдания, формула «у ребенка должен быть отец, неважно какой» не сработает. Впоследствии сын будет так же поступать со своей женой, а дочь - пресмыкаться перед супругом.

СЦЕНАРИЙ 2

Без физических наказаний не обойтись

Ни один ребенок не будет благодарен своим родителям за регулярные порки - обида, а то и агрессия останутся на всю жизнь. Помните, как Максим Горький в одном из своих рассказов описывал жестокую порку за якобы украденный медный пятак. А когда пи-

сатель уже умер и дом-музей его деда реставрировали, под дощатым полом нашли этот злополучный пятак.

Вывод: насилие только калечит психику детей. До каждого ребенка можно достучаться - но не кулаками. Вас наказывали в детстве физически? Вспомните свои ощущения в тот момент. Вспомните: осознали ли вы после этого свой проступок, вам было стыдно, вы раскаивались? Вряд ли. Обидно, больно - да, а вот все остальное достигается не физическими методами.

СЦЕНАРИЙ 3

Ребенок должен продолжить семейную династию

С одной стороны, в этом нет ничего плохого: передаются опыт, связи, инструментарий. Но важно узнать у ребенка, хочет ли этого он. Одному моему знакомому отец с детского сада говорил, что он вырастет и станет врачом, как отец и дед. Мальчик реализовал этот сценарий. Но когда отец внезапно умер, сын оказался в полной растерянности. Он понял, что идет не своим путем, что все это время доказывал отцу и деду, что заслуживает их уважения. К счастью, он нашел в себе силы бросить нелюбимое ремесло и освоил профессию промышленного альпиниста.

Вывод: ребенок не должен «отрабатывать» ваши амбиции, ведь каждый приходит в этот мир со СВОЕЙ целью.

СЦЕНАРИЙ 4

«Костыль на старость»

Тете моей подруги мать не дала выйти замуж. Женихов было много, но мама говорила: «Я тебя растила для того, чтобы ты ступила на порог в старости!». Та не посмела ослушаться и была с матерью до самого конца. В результате покинула этот мир девственницей в 60 лет! На смертном одре призналась, что всю жизнь чувствовала себя не человеком, а маминим «костылем на старость».

Вывод: нужно найти в себе силы отпустить ребенка в ЕГО жизнь, и тогда в старости рядом с вами будет не только он, но и его семья, ваши внуки и правнуки.

ЕСЛИ РОДИТЕЛЬСКИЙ СЦЕНАРИЙ ВКЛЮЧАЕТСЯ «АВТОМАТИЧЕСКИ»

Анастасия на днях вышла замуж.

Чего ей это стоило! Ее мать решила, что имеет право наложить вето на любого жениха своей дочери. Первого вообще не пустила на порог, рассорив пару. Спустя год, когда у Насти появился второй жених, мать опять встала на дыбы и нашла массу изъяснов и в этом претенденте. Добиваясь своего, она даже лишила дочь наследства! Почему? Оказывается, бабушка Насти в свое время не дала дочери (будущей маме Насти) добро на брак с любимым человеком, выдал ее замуж за нелюбимого мужчину - Настиного отца. Получается, Настя осмелилась нарушить эту семейную традицию.

Что же делать, если родительский сценарий запускается «автоматически»?

- Осознать, чему этот сценарий научил вас, и двигаться дальше.

- Принять себя такой, какая вы есть, не пускаясь в самобичевание. Разобрать поведение родителей и понять, в какой момент включается негативный родительский сценарий.

- Научиться «переключать тумблер» в момент, когда из вас «попер» ваш родитель с его установками. Можно, например, хлопать в ладоши и говорить вслух: «Стоп! Все другое!»

- Научиться активному слушанию своих детей - через понимание чувств ребенка и их озвучивание. Например: «Я знаю, что тебе больно, когда я настаиваю на своем, но я боюсь, что ты примешь решение во вред себе».

- Если ситуация зашла в тупик или находится в фазе острого конфликта - обратиться к психологу.

Одни женщины борются за равные права. Другие пытаются соответствовать требованиям общества. А третьи уверены: раз они женского пола, значит, им все можно.



Раньше мальчиков с юных лет учили: девочек надо оберегать, защищать, пропускать вперед. Но в современном мире все перевернулось с ног на голову. Теперь признано: женщина вынослива, сильна и может сама за себя постоять. Что в такой ситуации остается делать дамам? Выбирать позицию, которая защитит их и вернет прежнее привилегированное положение. «Я девочка, мне можно!» - настаивают они. И за этой фразой скрывается многое: от попытки акцентировать внимание на своей женской природе до желания выйти сухой из воды в любой сложной ситуации.

ПРЕЛЕСТЬ ЧТО ЗА ДУРОЧКА!

Послание окружающему миру звучит предельно ясно: я не какая-нибудь там оголтелая феминистка с небритыми подмышками, а настоящая женщина, а значит я:

...слабая. Понятно, что ни одна вменяемая дама не будет сама таскать упаковки ламината на пятый этаж без лифта. Или двигать книжный шкаф. Но ведь можно пойти еще дальше и вообще не брать в руки ничего тяжелее тюбика губной помады.

...глупенькая. Она не «ужас какая дура» - скорее «прелесть что за дуручка». «Да, я могу сходить в банк и узнать насчет условий ипотеки, но боюсь что-нибудь перепутать. Милый, давай ты сам разберешься с этими циферками?», «Как, здесь нельзя было парковаться? Ой, а я и не знала, я всегда здесь машину оставляю. Вы же не выпишите мне штраф, правда?»

...легкомысленная. «Любимый, только не говори, что у тебя проблемы с деньгами! Я что, должна отказаться от домработницы и салона красоты? Я уверена, ты найдешь выход из положения. Ты же у меня такой умный!»

...эмоциональная. Пусть другие женщины договариваются, ищут компромиссы, блещут логикой и красноречием. Это слишком трудно и нудно. Слезы - вот беспроигрышный аргумент! Истерика - вот тайное оружие! Разве кто-то может устоять перед плачущей женщиной с дрожащими губами? Именно так можно получить новую шубу и путевку в Грецию.

...непоследовательная. «Да, я помню, что обещала взять твою собаку, пока ты будешь в командиров-

Я ДЕВОЧКА, МНЕ МОЖНО!

ке. Но я совсем забыла, что у меня аллергия! Ты уж извини, найди кого-нибудь другого». Женская непоследовательность и нелогичность позволяют не отвечать за свои слова и менять решения хоть по пять раз на дню.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

На кого рассчитаны все эти ужимки, слезы, широко распахнутые глаза, эти беспомощность и уязвимость? Разумеется, на «сильного» мужчину. Рядом с таким беззащитным созданием любой кавалер будет чувствовать себя вдвое умнее и втрое сильнее, чем он есть на самом деле. В реальности он может быть обычным, ничем не примечательным неудачником, который просиживает штаны на нелюбимой работе и зарабатывает копейки. Зато для своей женщины он супермен и волшебник!

Получается практически идеальный симбиоз: женщина имеет возможность переложить ответственность за свою жизнь на чужие плечи, а мужчина тешит собственное эго. И действительно, подобные союзы могут быть длительными и устойчивыми. Но и здесь есть свои подводные камни.

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ?

Многие женщины, выступающие в амплуа «я такая девочка», на самом деле гораздо умнее и самостоятельнее, чем хотят казаться. Они сознательно выбирают слабую позицию, чтобы получить дополнительные привилегии. Зачем мыть машину самой, если можно сделать вид, что не знаешь, как заезжать на мойку? Отвечать за свой поступок, когда есть возможность скрыться за чьим-то плечом?

Более того, в последнее время в обществе культивируется позиция

«Я - слабая женщина». Конечно, продвигают ее сами дамы - им это удобно. С их подачи не помочь женщине сейчас - почти преступление. Занять место в автобусе, если рядом стоит хозяйка, навьюченная покупками, - и вовсе непоправимый грех. Конечно, это правильно! Вопрос лишь в том, насколько ответственно человек этой привилегией пользуется. К примеру, некоторые женщины определенно перегибают палку, выставя себя совершенно беспомощными и слишком ранними существами. Такую тронь - рассыплется, повысь голос - в обморок упадет. Во всем важна мера.

ОБРАТНАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ

Порой «слабая женщина» наживает себе немало проблем. Например, если ее партнер привык, что рядом с ним находится беспомощная фея, то мужчина считает само собой разумеющимся, что все важные жизненные решения должен принимать он, а мнение женщины можно не учитывать. Что она понимает в жизни? Только потом не стоит удивляться, когда супруг потратит тринадцатую зарплату на новую лодку, а не на зимние вещи для детей. Он же мужик, сам зарабатывает деньги и сам решает, как их использовать.

Точно также мужчина не будет спрашивать мнения благоверной, когда решит, что его утомила унылая офисная жизнь, и он хочет стать фермером, завести хозяйство и переехать в деревенский дом без центрального отопления и с туалетом на улице. А то, что в ваши жизненные планы не входила перспектива вставать в пять утра, чтобы доить корову и кормить кур, никого не волнует. Такая вот обратная сторона медали.



ПРИНЦ ГАРРИ И МЕГАН МАРКЛ

Сбежавшие из дворца

8 января принц Гарри и его супруга Меган объявили о том, что они отказываются от королевских полномочий. Чета выразила желание вести более свободный и спокойный образ жизни. Поражены были все, в том числе сама королева.

Елизавета II славится своими традиционными рождественскими речами. В ежегодном монологе она обращается к подданным, сидя в уютном кабинете Виндзорского замка. Атмосфера домашняя - мягкие кресла, располагающая улыбка королевы, фотографии членов семьи рядом с ней.

В конце 2019 года все было как прежде, кроме, пожалуй, одной детали. На семейных снимках никто не нашел герцогов Сассекских - Гарри и Меган. Было очевидно: бывший ранее любимым внуком королевы, Гарри попал в немилость.

«ГАРРИ БЕЗ УМА ОТ НЕЕ!»

Любимчик публики, рыжеволосый принц Гарри никогда не стремился занять британский престол. Он шел своим путем.

В июле 2016 года в Великобританию с рабочим визитом приехала американская актриса Меган Маркл. Сама девушка не раз признавалась: ранее она знала о прин-

це Гарри немного. Зато прекрасно была осведомлена о нем ее близкая подруга. Она и познакомила молодых людей. При первой же встрече Гарри и Меган понравились друг другу. Как позже рассказала сама пара, они сразу поняли, что это судьба. Спустя несколько свиданий принц предложил девушке отправиться вместе с ним в рабочую поездку в Ботсвану. Та согласилась. Через четыре месяца об их романе узнала пресса. Инсайдеры проговорились: «Принц без ума от своей возлюбленной!»

Гарри никогда не хотел публичности в своих отношениях, поэтому старался до последнего оберегать Меган от внимания журналистов. Не вышло. Те хотели узнать подробности их романа, а девушка оказалась слишком уязвима. Пришлось делать официальное заявление, признав, что Меган занимает в сердце принца важное место.

Неизвестно, что двигало в этот момент американской актрисой -

искренняя любовь к Гарри или желание стать частью королевской семьи, но действовала она очень грамотно. При поддержке стилистов полностью поменяла свой стиль и гардероб: теперь в нем были исключительно вещи, одобряемые королевой. Закрывает все проекты, которые вела ранее. Среди них - участие в съемках сериала «Форс-мажоры», создание коллекции одежды в коллаборации с модным брендом, открытие собственного сайта, где Меган выступала как журналист.

ВСЕ, КАК ХОЧЕТ МЕГАН

19 мая 2018 года казалось, что весь Лондон гулял на свадьбе Гарри и Меган. Принц выглядел счастливым, его возлюбленная - смущенной. Она, несомненно, мечтала повторить судьбу герцогини Кейт, которую подданные полюбили сразу. Но в истории с Меган что-то пошло не так.

Если на первых порах к девушке относились с интересом, ценя ее искренность и добродушие, то потом все чаще стали искать в ней изъяны. Чего стоила одна только семья Маркл! Отец, который не прочь был за гонорар рассказать подробности жизни своей дочери, ее братья и сестры, разбрасывающиеся эксклюзивными фотографиями и данными. Пожалуй, одна лишь мать Меган, Дориа Рэгланд, осталась в стороне от общих разборок. Из всей родни только ее девушка пригласила на свою свадьбу.

После торжества новобрачных поселили вместе с герцогами Кембриджскими, Уильямом и Кейт, в Кенсингтонском дворце. Но после того как стало известно о скором пополнении в семье Гарри, королева подарила им резиденцию Фрогмор Хаус. Здесь герцоги сделали дорогостоящий ремонт (он обошелся казне в 2,5 миллиона фунтов стерлингов) и сюда переехали после рождения своего первенца Арчи.

Близкие заметили: Меган имеет сильное влияние на Гарри. Он прислушивается к ней, боится обидеть и расстроить, часто идет на поводу у жены. По слухам, именно ей принадлежала инициатива идти на рекорд многовековым традициям. К примеру, о рождении нового члена семьи герцоги Сассекские сообщили своим подданным не тотчас же, как это положено, а лишь тогда, когда им это было удобно. На крыльце роддома Меган также не увидели: в отличие от Кейт Миддлтон, выходящей оттуда трижды, девушка отказалась позировать с новорожденным ребенком. Кто-то поддержал ее решение, кто-то воспринял его как протест против принятых традиций. Впрочем, вскоре британцев ждало новое потрясение: крестины Арчи

также объявились закрытыми.

Став примерным мужем, принц Гарри все больше отдалялся от своей семьи. Даже с братом Уильямом почти не общался. А вскоре и вовсе стало очевидно, что между ними пробежала черная кошка. «У нас были как хорошие, так и плохие дни...» - призрачно намекнул принц Гарри.

ЖИЗНЬ НЕ САХАР

К Меган у большинства британцев с самого начала было немало вопросов. Девушку упрекали то в излишней учтивости, то в незнании королевского этикета, то в слишком пылком проявлении чувств к принцу на публике. Ее умудрились осудить даже за то, что во время беременности она слишком часто трогала свой живот. Конечно, для Меган все эти нападки не проходили бесследно. Единственное, что ее поддерживало в череде претензий, - безусловная любовь принца. Это чувство было видно невооруженным глазом - в том, как Гарри смотрел на Меган, как слушал, как нежно обнимал и старался быть всегда рядом.

Летом 2019 года на премьере мультфильма «Король Лев» к герцогине Сассекской подошел певец Фаррелл Уильямс. Он выразил надежду, что Меган удовлетворена своей семейной жизнью. Девушка ответила на это недвусмысленно: «Да, но некоторые делают ее непросто». Намек очевидно - речь шла о королевской семье.

Вскоре даже догадки строить уже не приходилось. В октябре вышел документальный фильм о поездке герцогов Сассекских в Африку. И все бы ничего, если бы не интервью, которое они дали в конце. Меган спросила, как она себя чувствует, под-разумеваемая пренебрежительное отношение прессы и окружающих к ней. В ответ герцогиня еле сдержала слезы. «Я не ждала, что это будет легко, но надеялась, что это будет хотя бы справедливо», - оправдывалась она. Гарри сидел рядом мрачнее тучи. Было очевидно: он переживает за супругу. Чета вскоре подала в суд на одно из британских изданий за публикацию личной переписки герцогини с отцом. Дело оказалось громким.

Гарри во всем поддерживал любимую, сравнивая ее со своей матерью. «Однажды мама стала жертвой манипуляций. Теперь то же самое происходит с моей женой», - горько сказал он. За словами последовали действия. Герцогиня Сассекская объявила о том, что хотят пересмотреть порядок общения с журналистами. Если раньше они соглашались предоставлять эксклюзивные фото и сведения о своей семье ряду изданий, с которыми была договорен-

ность, то отныне пара собралась самостоятельно публиковать новости о себе.

СУДЬБОНОСНОЕ РЕШЕНИЕ

Согласно традиции, последнюю неделю лета все члены королевской семьи проводят в поместье в Шотландии. Прошлый август исключением не стал. Приглашали на семейный уик-энд и герцогов Сассекских, на что Меган ответила: «Боюсь, Арчи еще слишком мал для таких поездок». И отправилась вместе с сыном в Ниццу - в гости к певцу Элтону Джону.

Второй раз герцогиня отказала королеве в рождественские каникулы. Пока остальные члены семьи наслаждались праздничной индейкой в клюквенном соусе, Гарри и Меган отдыхали в Канаде. Они были там шесть недель в компании матери Меган. Но в начале января неожиданно вернулись в Британию. Без сына. Вернулись, чтобы сделать важное заявление. В своем инстаграм-аккаунте пара объявила: они хотят сложить королевские полномочия. Супруги поделились планами: в ближайшем времени они планируют жить на две страны, проводя время то в Великобритании, то в Северной Америке. Заявление было сделано вежливо, в нем не раз было упомянуто, что пара собирается продолжать во всем поддерживать королеву, но это не спасло ситуацию. Елизавета II даже не догадывалась о том, какой шаг решил сделать ее любимый внук. Да, Гарри не раз озвучивал ей свое желание получить свободу. Терять ему было нечего - в очереди на престол он шестой. Однако королева кормила его завтраками, обещая поговорить обо всем потом. Видимо, герцог не выдержал.

В своем заявлении он упомянул, что они с Меган хотят стать финансово независимыми, отказаться от денег из британской казны. Правда, Гарри и так не беден: принц получает деньги от имени своего отца - принца Чарльза, владеет частью наследства матери, бабушка тоже не оставила его без содержания. Так что бедствовать пара явно не будет! А вот свободнее точно станет, ведь королевские полномочия накладывают множество запретов.

Приближенные к королевской семье сообщили, что Елизавета крайне разочарована решением внука. Еще бы - только недавно ей пришлось краснеть за своего сына, принца Эндрю. Тот временно отказался от обязанностей из-за скандала - его имя упоминали в связи с обвинениями миллионера Джеффри Эпштейна, который тесно дружил с Эндрю. А тут еще и Гарри...

Недавно Елизавета II выступила



Увидев впервые новорожденного сына, принц Гарри воскликнул: «Это самый невероятный опыт, который я когда-либо мог себе представить»



Меган поддерживает отношения только со своей матерью: остальные родственники не простили ей счастливое замужество

с заявлением: «Моя семья и я полностью поддерживаем желание Гарри и Меган начать новую жизнь в качестве молодой семьи. Хотя мы бы предпочли, чтобы они оставались полноправными членами королевской семьи, мы уважаем и понимаем их желание жить более независимой жизнью, оставаясь при этом частью нашей семьи».

Стало известно: пара больше не может пользоваться своими королевскими титулами, теперь к Гарри и Меган не будут обращаться в форме «Ваше Королевское Высочество», оставив лишь титул «герцог и герцогиня». Также супругов лишили всех средств, которые выделяют на содержание королевской семьи из бюджета Великобритании.

Говорят, в будущем герцог с супругой и сыном планируют обосноваться в Канаде, где раньше жила сама Меган. Там ей уютно, спокойно и комфортно. Недавно стало известно, что герцогиня уже подписала контракт с компанией Disney на озвучивание мультперсонажей. Теперь можно!



НИЧЕГО ЛИЧНОГО

Правила дружбы в офисе

Специалисты по подбору персонала советуют не путать личные и профессиональные связи. Дружба на работе - не всегда лучшее решение.

Дружеские отношения в коллективе создают особую атмосферу. Работать в такой обстановке комфортно, уровень стресса ниже - и это прекрасно! Но здесь есть свои подводные камни.

«ВОЗЬМИ К СЕБЕ!»

Ирина, менеджер по персоналу, рассказывает: «Я работаю в HR-отделе большой госкомпании. Я даже не начальница, а рядовой служащий. Но мои знакомые, видимо, считают, что я сижу на золотой жиле. Недели не проходит, чтобы кто-нибудь не попросил меня устроить друга-брата-свата-племянника к нам в компанию. «Разве тебе сложно?» Да, мне сложно! Во-первых, не я принимаю решения. А во-вторых, люди почему-то уверены, что «по протекции» можно устроиться на работу, даже если у тебя нет соответствующего опыта и образования. Приходится вежливо отказывать, но многие все равно обижаются».

Если вы работаете в престижной компании, вас наверняка будут просить «замолвить словечко» при устройстве на службу. Имейте в виду, что когда сотрудника примут по вашей рекомендации, его успехи и неудачи будут отражаться на вашей репутации. В случае если дела пойдут совсем плохо, начальство начнет сомневаться в вашем профессионализме. Попробуйте оценить, годится ли этот человек на данную должность. Скажем, вы знаете, что подруга опаздывает на встречи, теряет ключи и забывает о договоренностях. Сможет ли она стать хорошим офис-менеджером? Вряд ли. Если человек не подходит по конкретным параметрам, скажите об этом прямо: «Они ищут сотрудника с профильным образованием и не рассматривают другие кандидатуры».

СТАЯ ТОВАРИЦЕЙ

Иногда за показной офисной дружбой скрываются низменные мотивы. Например, коллега набивается в друзья, при этом мало рассказывает о себе и настойчиво пытается мельчайшие подробности вашей биографии. Скорее всего, перед вами та еще сплетница!

Но, даже если тревожных сигналов нет и офисный друг кажется вам вполне искренним, все равно старайтесь не слишком откровенничать с ним.

Своим опытом делится Марина, менеджер по работе с VIP-клиентами: «Когда я пришла на новое место, со мной тут же начала дружить одна из коллег. Она делилась офис-

ными сплетнями, откровенничала о личной жизни, много расспрашивала. Я не сразу поняла, что эта девушка ведет двойную игру. Она дружила со мной, а за спиной выпускала грязные сплетни, «забывала» передавать мне поручения начальства и просьбы клиентов. Когда я поняла, что к чему, было уже поздно. Я провалила испытательный срок, а та коллега в итоге заняла мое место».

НЕ В СЛУЖБУ, А В ДРУЖБУ

«У нас на работе царит расслабленная атмосфера, - делится Татьяна, офис-менеджер. - Сотрудники могут запросто опоздать или уйти в середине дня на пару часов. Они регулярно срывают дедлайны или выполняют работу в самый последний момент. Зато все друг с другом дружат. Проблема в том, что мне, как офис-менеджеру, приходится иметь дело со всеми недочетами. Мне нужно ходить по пятам за каждым и напоминать про сроки сдачи проектов. Я вынуждена оставаться после работы из-за того, что один из разработчиков решил посидеть допоздна и ему нужна моя помощь. Надоело!»

Дружба подразумевает особые отношения, когда на первый план ставится не профессионализм, а принцип «один за всех и все за одного». Плохо, когда в роли «одна за всех» оказываетесь вы, а коллеги удобно устраиваются на вашей шее, переложив свои обязанности. Такое обычно происходит с самыми ответственными и дисциплинированными сотрудниками. Чтобы этого не случилось, придется научиться говорить нет: «Нет, я не смогу прикрыть тебя, потому что совершенно не умею врать», «Нет, я не в состоянии помочь тебе с проектом, у меня у самой дел выше крыши». Умение говорить нет - очень полезный навык, который сэкономит вам массу времени и сил.

ФИЛЬМЫ В ТЕМУ

«**СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН**» (СССР, 1977). Анатолий Ефремович Новосельцев - сотрудник, каких много. Но однажды он удивляет всех, когда решает закончить роман с... директрисой.

«**С ДЕВЯТИ ДО ПЯТИ**» (США, 1980). Уставшие от тирании начальника, три секретарши решают взять его под домашний арест. Сами же девушки на это время устанавливают в офисе свои порядки.

«**ДЬЯВОЛ НОСИТ PRADA**» (США, 2006). Провинциалка Энди становится помощницей главного редактора известного глянцевого журнала. Впереди ее ждет немало испытаний от самого придирчивого босса на свете.

Ваш любимый сканворд



Средство связи

	...по горло			Мучитель		Для топки		Писатель
	Царь Коринфа		...Броневицкая					Будд. храм
				Рахманинов, опера		Часть слов, Земля		
	Взгляд		Травма у плиты					Напрасно (разг.)
"Вишн. сад", перс.					Почерк	Цех в ср.-век. Японии		
	Оживленно (муз.)	Парусное судно	Пешня	"...Каренина"	Чиполлино, автор			
					Оберег	Часть чего-н.		Самолет
	Спорт. комментатор	Слив. масло		Крик, шум (стар.)		Инд. философ		
				Регистрация	...Плисецкая			
Мяч, бадминтон		Страна, Тихий океан				Колледж, Темза		Рус. рисовальщик
			Забор		...чемпионов			
Англ. танец		Камыш						Туес
Отход, молоко					Тамбов, река			
Адм.-терр. единица	Пере-рыв	Удав		Маслина	Ящерица, Азия			
	"Слово" лягушки				Галоген	Персона... грата	...страстей	Победил Голиафа
		"Смок Беллью" (перс.)				"...Мария", Шуберт	Сумка у грибов	То-то и...
	Макаронные изделия				"Шумн. день", актер			
	Растение, каучук	"Лошад. фамилия"					Зимняя повозка	
				Сорт сливы				

— Почему в армии не проводят КВН?
 — Потому что все веселые сидят на губе, а находчивые в санчасти.

●

— Как вам не стыдно?!
 Здоровый молодой человек, а просите деньги!
 — Я бы не просил, но один раз взял без спросу, и судья дал мне за это три года.

●

Сардинка увидела подводную лодку и к маме.
 Та ее успокаивает:
 — Не бойся ее — не съест! Это — консервная банка для людей.



ПРОВАЛ

Дина позвонила мне на работу и слезно умоляла о встрече. Я всеми силами пыталась сослаться на занятость, но под напором своей одноклассницы сдалась. - Снова будет меня грузить, - подумала я, когда наш телефонный разговор закончился.

- Дину выдержать, нужно иметь стальные нервы, - говорила наша общая подруга. И в этом я с ней была полностью согласна.

Мы встретились в маленьком кафе на берегу реки. Дина сидела за столом, и её взгляд был устремлен на воду.

- Я думала, что ты не придешь, нервно произнесла она, взглянув на часы.

- Ты опоздала на восемь минут. Дина нервно извлекла из сумочки сигарету и закурила.

- Какая на этот раз у тебя возникла проблема? - поинтересовалась я.

- Не сыпь мне соль на рану! Как будто не знаешь?! Мой благоверный совсем сошел с ума! Понимаешь... Я для него пустое место... Ноль без палочки... У всех мужики как мужики, а этот... Не расскажешь... Вот разведусь с ним.... Пусть поживет один, помучается... А пока... Ишь, возом-

нил себя королем Саудовской Аравии!

- Кто тебе сказал, что он будет жить один? Олег хороший парень...

- Послушай, - нервно произнесла она, затушив сигарету, - Тебе хорошо рассуждать... Ты живешь, как царица. А я?! Не живу, а только мучаюсь. Один день моей семейной жизни можно приравнять к месяцу каторги.

Ты знаешь, что Олег вчера учудил? Купил новую мебель! Даже не посоветовался со мной. Взял и купил. Она, видите ли, ему понравилась!

- А что в этом плохого?! - удивленно спросила я, - Ты же давно мечтала поменять обстановку.

- Нет. Ты меня не понимаешь, - произнесла она нервно, прикусив губу, - Он купил совершенно не то, о чем я мечтала. И вообще.

Подошла официантка, и мы сделали заказ.

- Так на чем я остановилась? - спросила меня Дина.

- На мебели, которую без твоего ведома купил Олег.

- Да... Так вот, он в последнее время просто озверел. Несколько дней назад даже не притронулся к ужину. И вообще. Фыркает на меня по поводу и без. Сегодня, я

уверена, он не придет домой ночевать. Опять останется у своей мамочки и будет ей плакаться в жилетку. Что за мужики пошли? Будь моя воля, я бы их всех на костре сожгла.

- Дина, прекрати... У тебя растет сын...

- Слава Богу, что он весь в меня! Я бы не пережила, если бы Олега гены взяли вверх.

Дину никак нельзя было остановить. Она замолчала только тогда, когда официантка принесла заказ.

- Дина, - проговорила я как можно спокойнее, - почему ты всегда и во всех смертных грехах винишь мужа? Что ты хочешь от него? Он содержит семью, не пьет, не курит, любит тебя и сына.

- Что ты заладила? Олег да Олег. Кем он был бы без меня? Кем? Кто его поставил на правильный путь? Кто подтолкнул заняться бизнесом? Кто? У него же куриные мозги! Он вообще ни на что в этой жизни не способен! Ему постоянно нужен какой-то толкач. Вот я его и толкаю.

- Дина, нельзя же так, - стараюсь не сорваться, произнесла я, - Ты его можешь довести до стресса. Он может заболеть или найти утешение на плече не мамы, а другой женщины.

- Ха-ха, - смех вырвался из женской груди, - О какой женщине ты говоришь? Да кому он такой нужен?! Он даже не знает, как к ней подойти и что ей говорить! Нет, ты меня расчленила! Мне давно так не было смешно.

Дине нельзя было ничего доказать. Она хотела в моем лице найти поддержку, сочувствие. Но я очень хорошо знала Дину... Переубедить её было просто невозможно.

Что я ей могла сказать, чтобы она выпустила свой пар и посмотрела на окружающий мир реальными глазами? Что любая другая женщина мечтала бы о таком Олеге?

Дина хочет в семье быть лидером. И это ей до определенной поры удавалось. Муж зарабатывал деньги, но фактически ими распорядилась жена. Дина крепко держала деньги в своем кулаке. О помощи свекрови и не было речи. Она ни с кем не собиралась делиться заработанными Олегом деньгами.

- У мамы сломался холодильник. Я заплатил за его ремонт. Если это узнает Динка, она меня живого в могилу загонит, - как-то

при встрече сказал мне Олег.

Я неоднократно советовала подруге уменьшить свой пыл. Но она совершенно никого не слушала. Я понимала, что такие семейные отношения ни к чему хорошему не приведут и что Дина, переоценивая свои способности, недооценивает мужа.

Прошло две недели. Дина позвонила мне на работу и сказала, что Олег её ударил.

- Ты представляешь, эта сволочь подняла на меня руку! На меня! На мать его сына, на женщину с которой он спит! Нет, со мною шуточки плохи. Не на ту дуру нарвался! Сейчас я ему устрою светлую жизнь! Он пожалеет о том дне, когда его родила мать!

- Дина, прекрати играть с судьбой, - посоветовала я ей, - Это все может для тебя плохо закончиться.

- Я придумала, как ему отомстить, - с полной уверенностью в правоте своих действий, произнесла женщина, даже не реагируя на мои слова.

- Мы будем с ним спать в разных комнатах. Я ему покажу, как поднимать руку на женщину! Ишь, герой мне нашелся!

Я никак не могла понять, как мог культурный образованный парень жениться на Динке. Как она могла затянуть его в свои сети и женить на себе. Все пятнадцать лет их совместной жизни были похожи на войну. Все пятнадцать лет он терпел унижения. Я несколько раз просила подругу пересмотреть свои взгляды,

пыталась её переубедить. Но она относилась к тому типу женщин, которые «сами себе на уме» и знают что делают.

И однажды буря грянула. Олег пришел домой как раз в то время, когда Дина со своей матерью пошла по магазинам искать платье на свадьбу племянницы. Он раскрыл шкаф, взял свою одежду и, сложив её в два больших чемодана, покинул дом.

Несколько дней Дина от радости не находила себе места. Она заранее все просчитала.

- Пусть побесится! Пусть... Придет и будет ползать у моих ног... Но я женщина гордая... Я это так не оставлю! Ишь, нашел меня чем пугать... Я не из пугливых. Пусть поживет у мамочки. Ничего, голубок... Ничего...

- Мама, - вбежав в квартиру мокрый от пота, произнес сын Сергей, - тетя Даша с Ленкой видели нашего папку с молодой барышней. Он ей покупал цветы.

- Что за чушь ты несешь?! Нашел кому верить! Это они говорят от зависти... Дашка - вдова, вот ей и хочется, чтобы твой папка бросил нас. Нашел кого слушать! Дашку... Ты только посмотри на неё. Хорошо посмотри! На кого она стала похожа после смерти Петьки! На лошадь Пржевальского! Встает в пять утра... Ни выходных, ни проходных... Зачем же на нашей семье злость то срывать? Вот пошел народ! Сам спокойно не живет и другим не дает. Я ей быстро пасть закрою!

Всю ночь Дина не спала. Она

гнала прочь от себя мысль, что Олег её может променять на другую. Дождавшись утра, она поехала к своей свекрови. Но супруга там не оказалось. Олег там не появлялся более двух недель.

- Врет свекровь. Врет. Знаю я эту старую каргу... Действуют они по договоренности... Сообща. Хочет меня разыграть. Со мной этот номер не пройдет.

Дина позвонила Олегу на работу.

- Дина? - удивленно спросила сотрудница, - Откуда ты звонишь? Олег Антонович уехал в отпуск. Он вчера звонил из Турции.

- Откуда? Откуда?! Из какой еще Турции?

- Страна есть такая - Турция... Он там отдыхает...

Дина бросила телефонную трубку. Она стала бегать из угла в угол, ломая на руках пальцы.

- Мразь! Сволочь! Подонок! - впервые за годы их совместной жизни женщина заплакала, - Если только я узнаю, что ты мне изменяешь, то сживу тебя со света! Я тебе покажу любовь! Не на ту нарвался!

Я так просто не сдаюсь... Ты мне за все заплатишь... За все мои вырванные годы! - она обхватила голову руками, - Боже, и как я только могла выйти за него замуж! У меня было столько парней. Столько парней... Наверное, он мне что-то подлил... Приворожил...

И эту ночь Дина не спала. Она продумывала свой очередной план мести. Но ничего молодой женщине придумать не пришлось. После приезда из Турции Олег позвонил Дине и сказал, что хотел бы с ней развестись.

- Только через мой труп! - выкрикнула она, - И не думай! Пока я жива, ты не дождешься развода!

Спустя два месяца, не выдержав скандалов и истерик матери, сын ушел к отцу. Дина осталась одна в большой квартире, которую вскоре обменяла.

Сейчас она в поиске нового мужа. Женщина никак не может и не хочет смириться с тем, что её бросили.

Мне жалко Дину... По-человечески жалко. Но такого поворота событий стоило ожидать.

Я постоянно задаю себе вопрос: что не хватало моей школьной подруге для полного семейного счастья? Но ответа так и не могу найти...





У МОЕГО РЕБЕНКА ДИСГРАФИЯ

Не спешите ругать ребенка, особенно первоклассника, за некрасивый почерк и неправильное написание слов. Иногда это признаки дисграфии - нарушения, которое можно скорректировать при правильном подходе.

В школе я была отличницей, мои образцовые прописи мама хранит до сих пор. Когда мой сын впервые показал мне свои каракули в прописях, я была удивлена. Ни одной ровной линии! Но тогда я не стала на этом заикливаться. Ну, подумаешь, нервные палочки, не нравится сыну их рисовать... Мальчишка же!

«ОН ПРОСТО ЛЕНИТСЯ!»

Степа пошел в школу и буквально с первых уроков невзлюбил письмо. Сын очень переживал, что у него ничего не получается. Я видела, что мой первоклашка старается, но его рука будто сама вела не туда... Простой пример: я прошу его написать слог «ба». Он пишет «да». Я диктую слово «мама». Он выводит «мола».

Дальше - хуже. Когда детям начали ставить оценки, сын оказался в числе двоечников. Муж меня успокаивал, говорил, что он тоже терпеть не мог русский язык, однако это не помешало ему окончить университет и получить хорошую работу. Но я все равно переживала за ребенка.

Учительница считала, что Степа ленится, отвлекается. Предлагала занятия с репетитором. Я заметила, что мой сын из веселого мальчишки превращается в замкнутого и неуверенного, у него портится настроение, как только он видит руч-

ку с тетрадкой. Так что я решила начать не с репетитора, а с психолога. И, как оказалось, правильно сделала.

КТО ВИНОВАТ...

К счастью, психолог нам попался очень хороший. Она пообщалась с нами обоими и объяснила, что мой сын - не ленивый и не отсталый. У него дисграфия. Это такое нарушение у ребенка, когда ему сложно овладеть навыками письма. Причем ошибки не из-за незнания правил, а совершенно необъяснимые: пропуск, замена или зеркальное написание букв, написание по принципу «как говорю - так пишу». Почерк при дисграфии зачастую трудноразличимый, строчки «плавают».

Я узнала от специалиста, что причиной этого нарушения могут быть патологии беременности, инфекции, поражающие нервную систему, родовые травмы, асфиксия, наследственность, слишком раннее обучение грамоте, когда с ребенком мало разговаривают или если он воспитывается в двуязычной семье и пр. У нас, как мы выяснили, все дело было в родовой травме. Предстояла долгая и упорная работа.

...И ЧТО ДЕЛАТЬ?

Я стала водить сына к психологу и логопеду. Дома мы занимались по

Для справки

Дисграфия – частичное расстройство письма, характеризуется наличием специфических ошибок. При этом возникновение таких ошибок не связано со снижением интеллектуального развития человека.

специальным логопедическим прописям и обучающим карточкам, лепили буквы из пластилина, рисовали. Психолог посоветовал мне организовать для сына удобное рабочее место и исключить все отвлекающие факторы.

Меня предупредили, что дети с дисграфией, как правило, имеют хорошую зрительную память. Именно поэтому нельзя предлагать им выполнить упражнения, где нужно исправить допущенные ошибки. Иначе ребенок может запомнить неправильное написание слова. Степа решал анаграммы, искал пропущенные буквы в словах, писал графические диктанты, сочинял рассказы. В первое время было непросто. Я следила, чтобы сын не переутомлялся, а после таких домашних уроков всегда хвалила его и говорила: «Я тобой горжусь!»

Уже через полгода учительница отметила, что у сына улучшился почерк, а странных ошибок, которые не поддаются никаким объяснениям, стало меньше.

Я бесконечно благодарна специалистам, которые работают с моим ребенком. А родителям, чьи дети пишут, как курица лапой, очень медленно и с миллионом ошибок, хочу дать совет. Отведите ребенка к специалисту. Возможно, проблема совсем не в лени, а в особенностях развития, с которыми можно (и нужно!) работать.

Светлана Черенкова.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Признаки развития дисграфии начинают проявляться в раннем возрасте, но иногда они возникают и позднее (2–3 классы) – например, в результате психологической травмы. Чтобы не подвергать ребенка испытаниям, связанным с дисграфией, я рекомендую начинать корректирующую работу как можно раньше. Развивайте словарный запас, поощряйте чтение, составляйте слова и предложения по картинкам. Важно восполнить пробелы в овладении письмом, развитии речи, памяти, мышлении, в пространственном и слуховом восприятии. Сразу скажу: быстрых результатов ждать не стоит. Ваша задача – настроиться на продолжительную, системную работу и обеспечить ребенку психологический комфорт.

Не по годам взрослые дети

Моя сестра живет в небольшом городке, где все друг друга знают, и работает продавцом в продуктовом магазине. К ней часто заходит 9-летний мальчуган, одетый бедно, но чисто, опрятно. Мальчишка вежливый, всегда со списком продуктов приходит. Получается тяжелый пакет, но он несет его домой без капризов. Оказывается, его мать давно умерла, а отец запил. У мальчика есть еще старшие брат и сестра. Старший брат совершеннолетний, работает на трех работах, чтобы содержать семью, а 15-летняя сестра сама занимается домашними делами: готовит, стирает, убирает. Никто им не помогает, этим детям пришлось очень рано повзрослеть...

Недавно моя сестра видела этого младшенького с собакой на улице (ему подарили на день рождения), и столько счастья было в глазах ребенка, несмотря на тяжелую жизнь. А некоторые его сверстники недовольны, когда получают не ту модель телефона в подарок... Есть о чем задуматься.

Виктория Моргунова.

Умный попугай

После окончания медучилища я работала на скорой. Мой первый вызов - молодой мужчина, давление поднялось, чуть ли не инсульт. Приезжаю. Квартира шикарная, хозяин - холеный молодой мужчина - лежит на велюровом диване (писк «упакованности» того времени). Болеет. Я присела на табуреточку, меряю давление. Знаю, что больше в квартире никого нет.



Вдруг кто-то меня бьет по затылку. От неожиданности я подскочила, глаза на лоб полезли. Табуреточка перевернулась. Оказывается, по квартире летал большой попугай. То ли он приземлился мне на голову хотел, то ли белую шапочку стащить. Смотрю, а пациент мой от смеха на диване в конвульсиях бьется! Симулировал, значит, чтобы больничный получить. Я хоть и стресс большой пережила, но рада, что попугай не позволил мне освободить симулянта от работы.

Нина Виноградова.



ДОБРОЕ УТРО

Лучшая подруга три года жила в Италии. Она влюбилась в эту страну, каждый день писала мне восторженные сообщения о том, какие там интересные люди, и как там здорово. В доме, где она снимала квартиру, на первом этаже находилась кофейня. Туда спускались многие жильцы на завтрак, причем приходили в пижамах: проснулся, надел тапочки и вперед, пить кофе. Подруга сначала очень удивлялась этому, а потом привыкла и стала делать так же.

Недавно она вернулась на родину и по привычке в воскресенье ут-

ром пошла в кофейню возле дома... в пижаме. Спокойно позавтракала, почитала книжку. И только когда возвращалась домой, вспомнила, что она не в Италии. «Так вот почему на меня все глазели!» - смеялась она, когда рассказывала мне эту историю. Да уж, отличилась!

Кстати, в то утро по дороге домой она умудрилась познакомиться с интересным молодым человеком. Кто знает, может, в будущем она будет рассказывать детям, как в пижаме встретила их папу... А что, по-моему, очень романтично!

Екатерина.

«Требую адвоката!»

Недавно моя младшая дочка решила написать завещание на случай, когда она вырастет и многое «из детства» ей уже не пригодится. Я работаю адвокатом, ребенок наблюдает за мной, интересуется моей работой и что-то запоминает даже. Все свои игрушки она завещала нашей кошке Дусе, свою комнату местному бомжу, который всегда с нами здоровается, а книжку про прекрасного принца - старшей сестре, которая мечтает встретить свою любовь (переходный возраст, гормоны шалят). Дочка сказала, что ей срочно нужен адвокат, чтобы поставить печать на документ.

Оригинал завещания я поставила в рамочку на свой рабочий стол, а копии отправила родственникам. Клиенты умиляются, а я жду, когда дочь повзрослеет, чтобы напомнить ей об этом.

Мария.

Идеальная свекровь

Очень много шуток на тему отношений свекрови и невестки. Но моя свекровь сломала все негативные стереотипы.

Когда я познакомилась с будущим мужем, заверила его, что очень вкусно готовлю и вообще хозяйка от бога. На протяжении конфетно-букетного периода так и поддерживала эту легенду. Но когда я впервые осталась у него на ночь, утром он попросил меня приготовить завтрак. На тот момент он жил с мамой.

Представьте себе картину: я с ужасом в глазах стою возле плиты, пытаюсь испечь блинчики, но ничего не получается. Моя будущая свекровь увидела все это, посмеялась и сделала блины сама. А благоверный потом уплетал завтрак и нахваливал меня - хозяйшку. Со временем его мама научила меня вкусно готовить, и муж до сих пор ничего об этом не знает. Это наш маленький секрет! Очень ей благодарна!

Юлиана Безрукова.

Как я похудела



КОРИАНДР ПОМОЖЕТ СБРОСИТЬ ВЕС

Даже если специфический вкус кориандра вам не нравится, рекомендуем включить это растение в рацион. Оно поможет поддерживать форму!

Кинза, клоповник, китайская петрушка - как только не называют кориандр в народе. С древних времен люди знали о его полезных свойствах. Семена этого растения применяли в жарких странах, чтобы защититься от отравления. Отвар с кинзой помогал восстановить силы и улучшал аппетит у больных. Недавно ученые пришли к удивительному открытию: растение для стимуляции аппетита помогает в борьбе с лишним весом, если применять его правильно.

МИНИМУМ КАЛОРИЙ, МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ!

Кориандр содержит витамины А, С, К. В его состав входят антиоксиданты, жирные кислоты, дубильные вещества, а листья и семена богаты эфирными маслами. Все микроэлементы в кинзе сбалансированы и легко усваиваются организмом. К тому же растение некалорийно - всего 24 ккал на 100 г.

Кориандр улучшает пищеварение, обладает легким слабительным и глистогонным действием, устраняет застой в почках и выводит лишнюю воду из организма. За счет этих свойств пища, приправленная кинзой, не идет в жировые отложения, а быстро переваривается и усваивается.

Также кориандр успешно борется с воспалительными процессами,

которые часто становятся причиной набора лишнего веса. Он способен выводить из организма тяжелые металлы - ртуть, свинец, алюминий.

Настой семян этого растения снижает уровень глюкозы и холестерина в организме и помогает быстрее распрощаться с лишними килограммами.

1 ч. л. семян кориандра залейте стаканом кипятка, накройте крышкой и оставьте настаиваться в теплом месте 1-2 часа. Затем процедите. Принимайте перед едой 3 раза в день по 1/4 стакана настоя.

НОВОЕ МЕНЮ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ

Для стройной фигуры необходимо не просто ввести кориандр в меню, а пересмотреть свой рацион. Откажитесь от жирной пищи, сладостей, фастфуда, газировки. Кориандр дополнит овощные салаты, рагу, блюда из нежирного мяса. За 3 недели на таком питании можно сбросить до 5 кг.

Из овощей кориандр лучше всего сочетается с кабачками, картофелем, помидорами. Из мяса - с курицей и индейкой. Способность кинзы выводить вредные вещества из организма делает ее незаменимой при приготовлении рыбных блюд, так как в морской рыбе могут накапливаться тяжелые металлы,

Кинзу можно добавлять в чай, чтобы ускорить процесс сжигания жира.

которыми загрязнены моря.

Кориандром можно заменить соль. Используйте кинзу в сочетании с кардамоном, черным перцем, кумином, чесноком. Эти специи славятся своими жиросжигающими свойствами. Кориандр нейтрализует их остроту.

Фруктовый смузи с кинзой. Измельчите в блендере 150 г ананаса, 1 грушу, 1 огурец без кожицы, кусочек свежего имбиря и 10-20 г листьев кинзы. При подаче смузи можно украсить листиком мяты или посыпать семенами кунжута.

Домашний томатный соус. Нарежьте 4-5 помидоров и 1 луковицу, обжарьте на сковороде. Помойте и просушите пучок кинзы. Срежьте листья, удалите толстые стебли и измельчите зелень в блендере. К кинзе добавьте 3 зубчика чеснока, пропущенных через пресс, 1 ч. л. яблочного уксуса, приправу хмели-сунели и соль - по вкусу. Можно также использовать 1/2 ч. л. аджики - это придаст соусу остроты и ускорит процесс жиросжигания. Затем добавьте в томатный соус специи.

МОЖНО, НО НЕ ВСЕМ!

Кориандр не стоит употреблять людям с сахарным диабетом, болезнями сердца, гастритом, тромбозом. Тем, у кого нет проблем со здоровьем, важно придерживаться нормы, а не добавлять кинзу во все блюда подряд. За один прием пищи можно съесть либо 2-4 г семян кориандра, либо 30 г листовой зелени. Этого достаточно, чтобы активизировать процесс жиросжигания. Употребление кинзы в большом количестве вместо похудения может привести к проблемам с бессонницей, сбоям менструального цикла, нарушениям памяти.

ЗЕЛЕНЬ ИЛИ СЕМЕНА?

У кориандра мало поклонников из-за его вкуса и аромата. Ученые считают, что это связано с наличием в растении разных альдегидов. Одни из них напоминают запах клопов, другие обладают свежим цитрусовым ароматом. Какой запах и вкус почувствует человек, зависит от его рецепторов. Если вам не по душе зелень кинзы, вы можете включить в рацион семена. Добавляйте их в блюда в качестве приправы.

Дочь говорит, что я плохая мать

Моей дочери 21 год, я воспитывала ее одна - муж ушел, когда ребенку было шесть лет. Недавно дочка разоткровенничалась, признавшись, что мать из меня вышла так себе. Она сказала это между прочим, а я все никак забыть не могу...

Татьяна Никифорова.

Фраза «Все мы родом из детства» придумана неспроста. Так уж заведено, что корни многих своих бед мы ищем в прошлом. Любая детская обида, непонимание могут впоследствии вылиться в психологические проблемы. Возможно, это случай вашей дочери. Ей легче всего убедить себя в том, что вы ей что-то не дали в прошлом.

Хочу сказать главное: вы - хорошая мать! Вы и так были поставлены в непростые условия - большую часть времени воспитывали ребенка в одиночку. И никто, кроме вас, не знает, что вам пришлось пережить.

Порой близкие говорят нам неприятные вещи, которые оседают в душе. Прекрасное лекарство от этого - любовь. Пусть дочь считает, что вы в чем-то были неидеальны, а вы ей ответьте: «Зато ты бы знала, как я тебя любила!» Добавьте: «И люблю сейчас!» Таким образом, вы и ее раны залечите, и своим не дадите раскрыться.

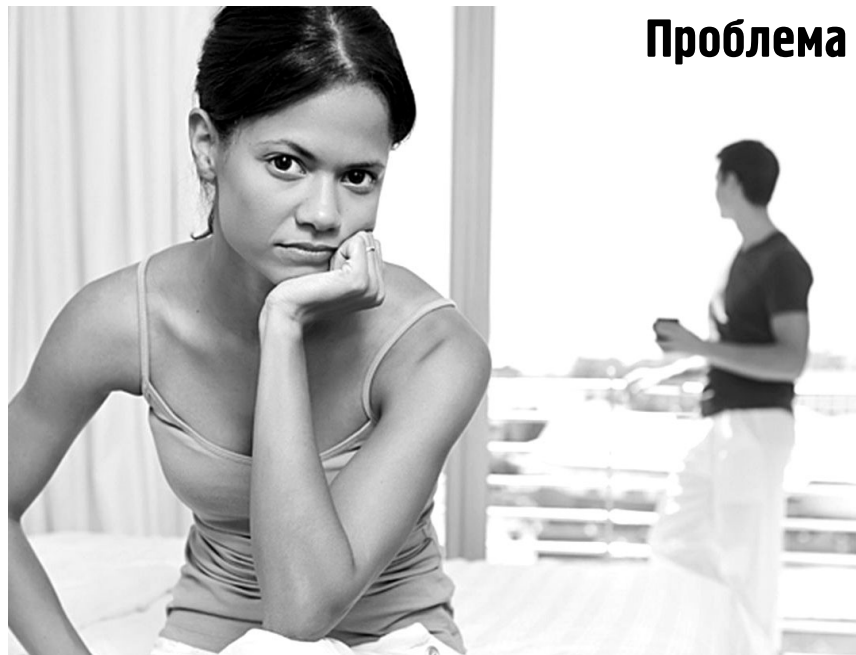
Интересный вопрос

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ РИСК?

Недавние исследования показали, что на работе (и не только) мужчины в два раза чаще идут на рискованные шаги, чем женщины. В чем же дело?

За любовь к риску у представителей сильного пола отвечает особый «ген экстрима». Он-то и заставляет мужчин рисковать, не сознавая последствий. Также в крови у мужчин повышен уровень содержания гормона адреналина и тестостерона - тех самых, которые отвечают за страсть ко всему новому.

В отличие от женщин, которым надо растить потомство и создавать домашний уют, у мужчин менее выражен инстинкт самосохранения. Именно поэтому они склонны к безрассудным поступкам.



ЛЮБОВНИК МЕНЯ БРОСИЛ!

Три года я любила мужчину, думая, что это взаимно. Да, я знала, у него есть жена и дети, но он клялся мне в чувствах! А недавно просто оборвал связь - сменил номер телефона, избегает меня, будто вычеркнул из жизни. Я в отчаянии!

Маргарита П.

Давайте говорить откровенно. Этот мужчина не был вам мужем, и вы должны были понимать: в любой момент связь с ним может оборваться. Кроме того, у него была семья, которую он не собирался бросать. На мой взгляд, здесь все очевидно.

Наверняка сейчас ваш любовник принял для себя окончательное решение: он остается с супругой. Возможно, она узнала о ваших отношениях и поставила перед ним ультиматум. Своим поведением мужчина дал вам понять: он не просто ставит точку, но еще и боится в глаза сообщить вам о своем решении. Я бы на вашем месте приняла эту ситуацию как данность. Может, и к лучшему, что все так закончилось? Вы уже впустую потратили

три года своей жизни, куда больше?

Не пытайтесь вернуть любовника: ни к чему хорошему это не приведет. Вокруг столько интересных мужчин, а вы зациклились на одном - окольцованном. Правильно говорят: клин клином вышибают! Попробуйте обратить внимание на других кавалеров, займитесь собой, начав совершенствоваться. А чтобы расставание с прошлым было менее болезненным, напишите любовнику письмо: в нем выразите свою боль, чувства, горечь. Бумага все стерпит. И не отправляйте послание. Сожгите или просто выбросьте его, а вместе с письмом и свои переживания по этому поводу. Вы достойны гораздо большего, чем быть запасным вариантом!

Не переносу похвалу в чужой адрес

Заметила за собой, что с трудом переносу, когда кого-то при мне хвалят. Хочется сказать: «Вы просто ее не знаете, на самом деле она...» и выдать всю подноготную. Что со мной?

Наталья П.

Наталья, не хочу вас расстраивать, но, похоже, вы попросту начинаете завидовать тому, о ком говорят хорошо в вашем присутствии.

Это заведомо ложный путь. Озвучите вслух свои мысли - наживете себе врагов. Будете замалчивать их - начнете грызть себя изнутри. Важно изменить отношение к себе и людям. Подумайте, что вы можете сделать сейчас, чтобы завтра хвалили не вашу коллегу, а вас? Или чтобы мужчины оборачивались

вслед не вашей подруге, а вам? Также настоятельно рекомендую вам научиться радоваться за других. Вы даже не представляете, сколько энергии в себе несет способность улыбнуться чужим успехам. Поначалу придется вырабатывать это в себе. Хочется позавидовать, а вы вслух говорите: «Я рада, что моя знакомая выходит замуж! Она так долго этого ждала!» Повторяйте это себе без конца, пока у вас не сформируется новый паттерн поведения.



(Продолжение. Начало в 16).

Она была так близко, что он чувствовал на лице ее дыхание. Она была как натянутая струна, но ее рука покоилась в его руке. Прохладные пальцы обжигали ему кожу.

– «Мои веселые братья»... Ля-ля-ля...

Если бы она не подняла в этот миг глаза, он никогда бы такого не сделал. Но она обратила к нему лицо – губы полураскрыты, словно в немом вопросе, – и дотронулась до ссадины над бровью, осторожно проведя по ней пальцем. И вместо того, чтобы отодвинуться назад, как он и собирался сделать, он накрыл ее руку своей ладонью.

Певцы в коридоре почему зря драли глотки, потом о чем-то жарко заспорили. Кто-то упал, и издали послышалось строгое: «Эй вы, там!» – а затем быстрые шаги явно кого-то из начальства.

Найкол их практически не слышал. Он слышал только биение ее сердца, чувствовал ответное дрожание ее пальцев. Он провел ее рукой по горящему лицу, не чувствуя боли, даже когда она касалась ссадин и синяков. А затем прижал ее ладонь к своему рту.

После секундного колебания она с легким вздохом подставила ему губы, сжав его руки, словно желая остановить время.

Поцелуй был таким сладостным – сладостным до неприличия. Найколу хотелось втянуть ее в себя, чтобы она растворилась в нем целиком. Вот оно, ликовала его душа. Я знаю ее! Но, уже изнемогая от желания, он внезапно почувствовал приближение опасности, будто они делали нечто предсудительное, но не сразу понял, кому предназначался этот сигнал: ей или ему самому. Их глаза встретились, и в них было столько бесконечной боли, неприкрытого желания и горькой безнадежности, что у него перехватило дыхание. И когда он снова наклонился к ней, она резко отпрянула, прижала руку к губам, но взгляда не отвела.

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

– Мне жаль, – прошептала она. – Мне очень жаль.

Она мельком посмотрела на мирно спящую Эвис, затем легко провела пальцами по его щеке, словно желая навечно запечатлеть в душе его образ.

И все. Она вышла в коридор, своим появлением донельзя удивив находящихся там мужчин. Дверь подсобного помещения при лазарете тихо закрылась за ней и, лязгнув, точно тюремные ворота, встала между ними непреодолимой преградой.

Церемония состоялась во вторник около одиннадцати тридцати вечера. При других обстоятельствах это была идеальная ночь для бракосочетания: низкая луна ярко освещала тропическое небо, окутывая лагерь каким-то неземным голубым светом, легкий бриз практически не тревожил пальмовые ветви, но нес упительную прохладу.

Кроме невесты и жениха, присутствовали всего трое: капеллан, старшая медсестра и капитан Бейли. Во время церемонии невеста – ее голос был едва слышен – сидела рядом с женихом. А по окончании обряда капеллан несколько раз осенил себя крестным знаменем, молясь о том, чтобы Господь простил ему этот грех. Капитан Бейли молился о том же, но старшая медсестра его успокоила, твердо заявив, что при том ужасном состоянии, в котором находится мир вокруг, сей мелкий проступок никак не отяготит его совести.

Невеста, низко опустив голову, держала за руку мужчину, который был рядом с ней, словно просила у него прощения. После окончания церемонии она закрыла бледное лицо руками и сидела так до тех пор, пока не нашла в себе силы судорожно глотнуть воздуха, совсем как пловец, вынырнувший из толщи воды.

– Мы закончили? – спросила старшая медсестра, единственная из всех не потерявшая присутствия духа.

Капеллан кивнул, его лоб оставался нахмуренным, глаза опущены долу.

– Сестра? – очнулась невеста, которая не могла или, может, не смела посмотреть на стоявших рядом людей.

– Хорошо. – Одри Маршалл бросила взгляд на часы и потянулась за своей тетрадкой с записями. – Время смерти – двадцать три часа сорок четыре минуты.

ГЛАВА 24

Когда вчера вечером авианосец «Викторис» прибыл в Плимут... некоторым девушкам настолько не терпелось хоть одним глазком увидеть Велликобританию, что они сгрудились на верхней палубе. В результате пиллерс не выдержал, и двадцать из них упали на нижнюю палубу с высоты восьми футов. К счастью, обошлось без травм. И только одна невеста не могла разделить общей радости. Уже в самом конце путешествия, преодолев путь дли-

ною в 13 000 миль, она узнала, что муж, который должен был ее встретить, объявлен пропавшим без вести после аварии самолета.

Дейли миссис. Среда, 7 августа 1946 года.

За восемь часов до прибытия в Плимут.

Военно-морская форма, если она не надета на тех, для кого предназначена, – весьма любопытная вещь. Сшитая из темной плотной ткани, с галунами и латунными пуговицами, она напоминает не только о парадах, но и о тех невероятных усилиях – ведь форму необходимо гладить и чинить, а пуговицы драить, – которые надо предпринимать для содержания ее в должном виде. И еще она говорит об особенностях характера ее обладателя, его рутинной работе и устоявшихся привычках. А в зависимости от числа нашивок или знаков различия – и о его военной карьере: о проигранных или выигранных битвах, о принесенных жертвах. О доблести и малодушии.

Но она абсолютно ничего не говорит о жизни. Хайфилд смотрел на свою тщательно отутюженную стюардом форму. Она висела на плечиках, полностью готовая для последнего выхода в свет, когда «Виктория» завтра причалит в Плимуте. Так что же эта форма говорит обо мне? Так думал Хайфилд, поглаживая рукав кителя. Разве она способна рассказать о человеке, который лишь на войне осознавал свое предназначение? Или о человеке, который лишь теперь понял, что вещи, которых он старательно избегал – доверительные отношения и проявление гуманности, – это именно то, чего ему больше всего и не хватало?

Хайфилд повернулся к лежащей на столе рядом с циркулем сложенной карте. На полу стоял наполовину собраный чемодан. Капитан прекрасно знал, куда мог положить это стюард, а потому сразу нашел под аккуратной стопкой одежды фотографию в рамке, которая последние шесть месяцев пролежала лицом вниз в его ящике. Он вытащил серебряную рамку, заботливо завернутую Ренником в папиросную бумагу. С фотографии на него смотрел юноша, его рука лежала на плече женщины, с улыбкой смахивающей с лица темные пряди волос.

Это сделает парня настоящим мужчиной, сказал он тогда сестре. Военно-морской флот превращает щенков в капитанов. А он позаботится о племяннике.

Племянник, обнимавший жену, как живой улыбался Хайфилду с фотографии. Хайфилд немного подвинул карту и поставил фотографию на стол. Теперь снимок будет стоять здесь до той самой минуты, когда надо будет покинуть корабль.

До Плимута осталось всего пара часов ходу. К тому времени, когда женщины проснутся, корабль уже будет

готов высадить их прямо у открытых дверей в новую жизнь. Завтра здесь будет сумасшедший день: бесконечные списки, которые предстоит проверять и перепроверять, длиннющие очереди за багажом, а также процедурные мероприятия, необходимые для того, чтобы огромный авианосец мог войти в гавань. Капитан Хайфилд уже неоднократно становился свидетелем атмосферы нервозности, что царила на корабле перед высадкой экипажа на берег. Правда, война была уже позади. Сейчас его люди знали, что возвращаются навсегда.

Они сойдут с корабля, чтобы напрямую попасть в объятия плачущих жен и пощечьями радостных детишек. А потом отправятся пешком или на фырчащих машинах по домам, которые они, вероятно, даже не сразу смогут узнать. И если им чуть-чуть повезет, ощущение пустоты в душе сразу пройдет.

Хотя повезет явно не всем. Он не раз видел на причале родственников, явившихся, несмотря на полученное известие о смерти, поскольку они отказывались принимать тот факт, что их Джон, или Роберт, или Майкл уже никогда не вернется домой. Капитан Хайфилд научился различать их даже в ревущей толпе: они стояли, нервно сжимая в руках сумочки или газету, и не сводили глаз с трапа в слабой надежде, что произошла чудовищная ошибка.

А еще на борту были такие, как он, Хайфилд. Те, чье возвращение, как правило, не было отмечено приветственными криками. Обычно они незаметно пробирались сквозь ликующие толпы воссоединившихся семей, чтобы за много миль отсюда увидеть весьма сдержанную радость родственников, готовых принять их исключительно из жалости.

Хайфилд еще раз посмотрел на парадную форму, которую завтра ему предстоит надеть в последний раз. Затем он сел за письменный стол и начал писать.

Дорогая Айрис!

У меня имеется для тебя одна новость. Я не приеду в Тайвертон. Пожалуйста, извинись перед лордом Хомвортом и передай ему, что я, со своей стороны, готов компенсировать все убытки, причиненные моим решением.

По зрелом размышлении я пришел к выводу, что жизнь на суше, возможно, не для меня...

Найкол понятия не имел, куда податься. Сейчас, почти в два часа ночи, в кубрике царило невероятное оживление: моряки, уже прилично принявшие на грудь, доставали из шкафов фотографии, чтобы засунуть их в туги набитые вещевые мешки, и делились друг с другом планами о том, куда поедут и что в первую очередь сделают. Если женушка сможет найти кого-нибудь присмотреть за детишками... Нет, он решительно не хотел сидеть среди них. Ведь тогда придется терпеть их добродушное подтрунивание, а ему вовсе не до шуток. Он хотел остаться в одиночестве, чтобы спокойно переварить все то, что с ним за это время произошло.

Боже, он до сих пор чувствовал вкус ее поцелуя. Все тело было словно наэлектризовано неутоленным желанием. А что, если она его ненавидит? А что, если она считает, будто он ненамного

лучше Тимса и прочих? Зачем он так с ней поступил, если отлично знал, что она глубоко презирала мужчин, которые смотрели на нее исключительно как на объект вождения?

Он поднялся на полетную палубу.

Он не ожидал, что окажется там не один.

Командир корабля стоял на баке перед мостиком. В одной рубашке с коротким рукавом и без головного убора. Найкол помешкал на пороге, собираясь развернуться и тихонько уйти, однако Хайфилд его заметил, так что Найколу ничего не оставалось делать, как подойти и поздороваться.

– Вы ведь несли караул у каюты сестры Маккензи, так?

Найкол испытующе посмотрел на Хайфилда. Но командир корабля, казалось, был глубоко погружен в свои мысли.

– Да, сэр. Посты у кают невест уже сняты.

– Вы ведь несли караул у каюты сестры Маккензи, так?

Найкол испытующе посмотрел на Хайфилда. Но командир корабля, казалось, был глубоко погружен в свои мысли.

– В том числе, сэр.

Нет, он не верил, что был ей противен. Ее тонкие руки не отталкивали его, а скорее, наоборот, крепко держали. У Найкола кружилась голова от вопросов, на которые не было ответа. И как я мог так с ней поступить, если сам настрадался от предательства Фэй?

Хайфилд стоял, засунув руки в карманы.

– С ними все в порядке? Я слышал, две невесты попали в лазарет.

– Все отлично, сэр.

– Хорошо. Хорошо. А где Даксбери?

– Он... хм... Полагаю, он прилег отдохнуть, сэр.

Капитан Хайфилд покосился на Найкола и, заметив нечто странное в выражении его лица, едва слышно, но отчетливо хмыкнул:

– Найкол, ты женат? Не припомню, что там говорил о тебе Добсон.

Найкол не торопился с ответом. Он задумчиво устремил глаза туда, где черное море встречалось с небом, где между расступившимися облаками блестела полоска звезд, а луна заливала призрачным светом этот нереальный пейзаж.

– Нет, сэр, – ответил он и, увидев вопросительный взгляд капитана, добавил: – Уже нет.

– Не стоит слишком очаровываться прелестями свободной жизни, Найкол. Отсутствие обязательств, уз... может быть палкой о двух концах.

– Я уже начинаю это понимать, сэр.

Они стояли в тишине ночи, такой прекрасной, что все лишние слова были ни к чему. Найкол думал о женщине ввину, и у него путались мысли. Что я должен был сделать? И что мне теперь делать? – бесперывно спрашивал он себя.

Хайфилд подошел чуть поближе и, достав из кармана коробку с сигарями, протянул одну Найколу:

– Вот. Угощайся. Давай отметим. Это моя последняя ночь на борту в качестве командира корабля. Последняя ночь после сорока трех лет службы в военно-морском флоте.

Найкол взял сигару и позволил старшему товарищу дать себе прикурить,

заслонив от ветра пламя ладонью.

– Вы будете скучать. По морскому братству.

– Нет, не буду. – (Найкол озадаченно посмотрел на капитана.) – Я не собираюсь расставаться с морем. Попробую устроиться на торговое судно. Еще точно не знаю. Эти девушки заставили меня задуматься. Если они на такое способны, то... – Хайфилд пожал плечами.

– А вам не кажется... что вы заслужили право провести остаток жизни на суше, сэр?

– Найкол, сомневаюсь, что смогу жить без моря, – тяжело вздохнул капитан.

Прямо под их ногами металлическая обшивка полетной палубы «Виктории» пронзительно закричала, словно в ответ на далекий тектонический сдвиг. Они одновременно посмотрели на свежерашенную поверхность и на участки со снятыми листами обшивки, где внутренней корабля глядели прямо в ночное небо. А потом вспомнили о двигателе, который натужно работал из последних сил. Это было заметно по клочковатому, неровному кильватерному следу. Корабль знал. Они оба это знали.

Капитан Хайфилд затанулся сигарой. В тонкой рубашке он явно не чувствовал холода.

– А ты знал, что она служила на Тихом океане?

– Кто? «Виктория»?

– Твоя подопечная. Сестра Маккензи.

– Сэр.

Чем она сейчас занимается? Думает ли о нем? Он инстинктивно дотронулся до ссадины на лице, к которой она нежно прикасалась. Он едва слышал, что говорил ему капитан.

– Очень отважная женщина. Они все очень отважные, что правда, то правда. Подумай об этом. Ведь завтра утром они узнают, каким окажется их будущее.

С тем мужчиной – мужчиной, которого Найкол уже ненавидел за один только факт, что он имел на нее все права. Но она так тепло о нем говорила... Какое право он имеет ненавидеть такого же солдата, как и он сам, но доброго и любящего? Как он может презирать человека, который, лежа на больничной койке, умудрился стать хорошим мужем, каким он, Найкол, никогда не был?..

Несмотря на ночную прохладу, Найкола вдруг бросило в жар. Нет, сейчас ему лучше уйти, чтобы посидеть где-нибудь в одиночестве. Где угодно.

– Сэр, я...

– Бедная девочка. Можешь себе представить, уже вторая такая на нашем корабле!

У Найкола кожа горела огнем. Он с трудом подавил желание прямо с палубы броситься в холодную воду.

– Не понял. Вторая какая, сэр?

– Вдова. А вчера поступила радиogramма для девушки с палубы В. Самолет ее мужа разбился в Суффолке. Ты не поверишь, во время тренировочного полета!

– Так муж миссис Маккензи был убит? – Найкол похолодел. Он вдруг почувствовал укол вины, словно желал ему смерти.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).



КАК ВЫГОДНО КУПИТЬ КОСМЕТИКУ В ИНТЕРНЕТЕ?

Выбрать крем на сайте онлайн-магазина, положить его в корзину, оплатить и ждать доставку. Что может быть проще? Однако иногда можно купить kota в мешке.

На женских форумах можно встретить жалобы: «Заказала парфюм от Chanel в интернет-магазине, а мне привезли подделку, которая ужасно пахнет!» или «Получила бьюти-бокс в поврежденной упаковке, часть косметических продуктов вытекла... Продавец никак не отреагировал на мою жалобу». Если вы не хотите оказаться в числе этих «счастливиц», прислушайтесь к рекомендациям.

Выбирать с умом

Ваша задача - удостовериться, что интернет-магазин работает с официальными представителями брендов. Обратите внимание на рейтинг сайта, почитайте отзывы покупателей. Если внешний вид и оформление интернет-ресурса вызывают сомнения - например, отсутствует удобная навигация и

описание товаров, - лучше пройдите мимо.

Не уверены, что ваш любимый бренд работает с выбранной онлайн-точкой? Позвоните на горячую линию марки, чтобы узнать, является ли магазин ее официальным дистрибьютором.

Можно протестировать?

Преимущество офлайн-шопинга очевидно: вы можете протестировать продукт и понять, подойдет ли вам, к примеру, данный оттенок помады или румян. В режиме онлайн многие приобретают косметику вслепую, надеясь на удачу. Но зачем рисковать? В официальных сообществах интернет-магазинов (в социальных сетях «ВКонтакте» и Facebook) пользователи делятся впечатлениями о покупках и, в том числе, свотчами.

Свотчи (от англ. swatch - «образец») -

это фотографии или видео, на которых показано, как косметика выглядит непосредственно при использовании, а не в упаковке. Проштудируйте группу выбранного онлайн-магазина, посмотрите видео бьюти-блогеров, которые обычно не скупаются на свотчи, и только потом заказывайте товар.

Рассылка для клиентов

Бесконечные уведомления на экране мобильного телефона и письма в электронной почте иногда раздражают. Но таким образом магазины оповещают подписчиков об акциях.

Выберите один-два сайта в Интернете, где вы чаще всего приобретаете косметику, и подпишитесь на рассылку. Кстати, обычно за это магазины дарят покупателям промокоды на скидку.

Оплата - не сразу!

Опытными онлайн-покупателями замечено: если положить товар в корзину и дать ему отлежаться пару дней, интернет-магазин может прислать на электронную почту напоминание о незавершенной покупке. И... предложить небольшую скидку на выбранные вами товары - от 3 до 5%. Таким образом, вас стимулируют к покупке. Вы приобретаете необходимые косметические продукты дешевле, чем планировали, и все остаются в плюсе.

Проверяйте покупки

Лучше всего вскрывать коробку с косметикой в пункте выдачи или на глазах у курьера, чтобы проверить, все ли в порядке с вашим заказом. Если упаковка повреждена, или содержимое тюбика вытекло, или вам прислали крем с истекшим сроком годности, вы можете отказаться от покупки. К сожалению, иногда даже крупные онлайн-магазины удивляют подобными «сюрпризами».

Принесли посылку домой? Запишите процесс ее вскрытия на видео, чтобы у вас были аргументы, с которыми в случае чего вы сможете обратиться в техподдержку. Не сделали этого? Тогда не удивляйтесь, если в ответ на претензию вам скажут: «Вы сами повредили упаковку, извините, ничем не можем помочь».

СМС, КОТОРЫЕ НАДО СРАЗУ УДАЛЯТЬ

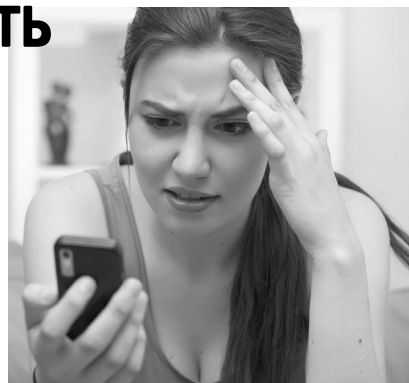
Недавно я получила СМС с незнакомого номера: «Мама, у меня серьезные проблемы. Кинь на этот номер такую-то сумму, потом все объясню». Я так испугалась, тут же стала одеваться, чтобы сбежать положить деньги. И вдруг в квартиру входит сын... С ним все было в порядке, никаких СМС он не отправлял. Почему я сразу не догадалась позвонить ему?

В другой раз с мошенничеством столкнулась моя сестра. Она получила сообщение: «Ваша банковская карта заблокирована. Перезвоните по номеру...»

Сестра не стала звонить, а обратилась напрямую в банк. Там ее успокоили: с картой все в порядке, а СМС прислали мошенники.

Моей знакомой повезло меньше. Ей написали: «Поздравляем! Вы выиграли автомобиль в лотерее!» Как назло, совсем недавно она как раз участвовала в розыгрыше. Конечно, подруга позвонила по указанному номеру! В итоге вместо выигрыша - задолженность на счете мобильного телефона.

Любовь Дежнева.



КОСТОЧКА ОТ АВОКАДО ДЛЯ СУПЕРКОСМЕТИКИ

Любите ли вы авокадо так, как люблю его я? Причем, меня привлекают не только вкус и полезные свойства этого фрукта. Внутри него находится потрясающая косточка! Я никогда ее не выбрасываю, и вот почему.

Прекрасный скраб получится, если измельчить косточку авокадо или натереть на терке, смешать порошок с 1 ст. л. спитого кофе и добавить 1 ч. л. растительного масла. Средство можно применять как на теле, так и на лице, особенно если у вас жирная кожа.

Чтобы приготовить антибактериальное средство, которое прекрасно борется с прыщами, измельченную косточку авокадо смешайте с теплой водой до пастообразного состояния. Добавьте к массе 2-3 капли эфирного масла чайного дерева, перемешайте. Наносите средство на прыщи точечно не более чем на 3-5 минут.

Маску для волос сделайте из 1 сырого яйца, сока 1 лимона и порошка 1 измельченной косточки авокадо. Все перемешайте и нанесите на кожу головы на 10 минут, затем смойте. Маска способствует росту волос.

Евгения Новоселова.



ЦЕЛЫЙ МИР ИЗ КАРТОННОЙ КОРОБКИ

Коробки из-под крупной бытовой техники мы никогда не выбрасываем, ведь это - идеальная игрушка для нашего пятилетнего сына. Причем, чем больше коробка, тем лучше! Внутри нее муж создает целый мир - например, рисует дорожку, пешеходные переходы, све-

тофоры. В итоге сынок играет там в машинки.

Если у вас девочка, коробка может стать домиком для кукол. Вырежьте в ней окна, проделайте отверстие для двери, внутрь поставьте мебель. Все просто!

Семья Севастьяновых.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПОМАДА ПОМОЖЕТ ПРИ НАСМОРКЕ!

Когда у меня начинается насморк, ухудшается не только самочувствие, но и состояние кожи. В области вокруг носа она становится сухой, начинает шелушиться. С первого же дня я начинаю

использовать гигиеническую помаду, обрабатывая ею поврежденные места. Если сделать это на ночь, наутро вы проснетесь с идеальной кожей.

Ирина Молодченко.

ЧЕМ ЧИСТИТЬ НАТЯЖНОЙ ПОТОЛОК?



Для мытья используйте мягкую губку или салфетку из микрофибры. После того как протрете потолок первый раз, обязательно налейте чистой воды, промойте тряпкой и пройдитесь еще раз. Некоторые на-

натяжном потолке скапливается немало пыли, поэтому чистить его надо обязательно! Главное - делать все аккуратно, ведь покрытие хрупкое и может повраться при сильном нажиме.

Никаких агрессивных моющих средств использовать нельзя. Я обычно справляюсь с помощью мыльной воды. Не советую брать жидкость для мытья посуды: смыть ее крайне непросто.

тяжной потолок пылесосят. Что ж, это можно сделать, предварительно поставив прибор на минимальную мощность. Однако я все же предпочитаю бесконтактный метод, когда насадка пылесоса держится в паре сантиметров от полотна.

Пылесосить натяжную конструкцию можно раз в три месяца, а мыть - пару раз в год.

Екатерина.

Хорошая привычка

Начинать день с растяжки



цах, они становятся более выносливыми, а тело - гибким. К тому же после растяжки чувствуется прилив сил и бодрости. То, что нужно с утра!

Мой комплекс начинается еще в постели: там я хорошенько потягиваюсь, расслабляюсь. Далее перехожу на пол: в положении стоя тяну руки и ноги. Сейчас я

Вместо классической зарядки вот уже полгода утром я занимаюсь растяжкой. Растяжка - уникальная вещь! Она особенно полезна для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. Благодаря ей улучшается кровоток в мыш-

уже могу садиться на шпагат, но раньше просто стремилась к нему, растягиваясь по максимуму. Знаю, что растянуть спину помогает вис на турнике, но его я практически летом на даче.

Мария Г.

Говорить спасибо

Вы никогда не задумывались над тем, что мы часто о чем-то просим, а вот о благодарности забываем? Чтобы этого не происходило, лично я завела для себя специальную практику. Каждый вечер перед сном я прокручиваю в голове прошедший день и думаю о том, кому и за что я сегодня вправе сказать спасибо. Не жалейте приятных слов! Можно также благодарить Бога, Вселенную - смотря, во что вы верите.

Во-первых, таким образом вы отдаете, а не только берете. Во-вторых, благодарность - мощная энергия. Благодаря, мы получаем гораздо больше для новых свершений. Но чтобы понять всю силу благодарности, надо хоть раз попробовать ее совершить.

Дарья Кононова.

МАСТЕРИЦА



ДЖЕМПЕР С УЗОРОМ ИЗ «ЛИСТЬЕВ»

РАЗМЕРЫ

36/38 (40/42) 44/46

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа секционного крашения (88% хлопка, 12% акрила; 115 м/50 г) — 400 (450) 500 г в желто-синих тонах; спицы №4.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

+	-	↓	-	-	U	I	U	-	-	∇	-	-	+	19
+	-	-	↓	-	U	I	U	-	-	∇	-	-	+	17
+	-	-	-	↓	U	I	U	-	-	∇	-	-	+	15
+	-	-	-	-	↓	U	I	U	∇	-	-	-	+	13
+	-	-	-	-	I	I	I	-	-	-	-	-	+	11
+	I	U	-	-	∇	-	↓	-	-	-	U	I	+	9
+	I	U	-	-	∇	-	-	↓	-	-	U	I	+	7
+	I	U	-	∇	-	-	-	↓	-	-	U	I	+	5
+	I	U	∇	-	-	-	-	↓	-	-	U	I	+	3
+	I	I	-	-	-	-	-	-	-	-	I	I	+	1

- ⊕ = 1 кромочная
- ⊖ = 1 лицевая
- ⊞ = 1 изнаночная
- U = 1 накид
- ∇ = 2 п. провязать вместе лицевой
- ↓ = 1 протяжка (= 1 п. снять, следующую петлю провязать лицевой, затем протянуть ее через снятую петлю)

Лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли.

ОСНОВНОЙ УЗОР

Число петель кратно 12 + 1 + 2 кромочные дополнительно. Вязать по приведенной схеме. На ней даны только лицевые ряды. В изнаночных рядах все петли вязать по рисунку, накиды предыдущего ряда провязывать изнаночными. Начинать с кромочной петли перед раппортом (= MS), раппорт постоянно повторять, заканчивать петлей после раппорта и кромочной. 1—20-й ряды постоянно повторять.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

23,5 п. x 31 р. = 10 x 10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Набрать 99 (111) 123 п. и вязать для нижней планки 10 р. (= 2 см) платочной вязкой.

Работу продолжить основным узором.

Через 40 (43) 46 см от нижней планки закрыть с обеих сторон для проймы 1 раз 4 п.

Затем закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3 п., 1 раз 2 п. и 3 раза по 1 п. = 75 (87) 99 п.

На высоте проймы 19 (20) 21 см все петли закрыть.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но с вырезом горловины. Для этого через 13 (14) 15 см от начала проймы закрыть средние 33 п. и обе стороны закончить раздельно.

Для закругления горловины закрыть с внутреннего края в каждом 2-м р. 1 раз 3 п., 1 раз 2 п. и 3 раза по 1 п. При достижении требуемой высоты спинки закрыть для плеч по 13 (19) 25 оставшихся петель.

РУКАВА

Набрать 75 (81) 87 п. и вязать для нижней планки рукава 10 р. (= 2 см) платочной вязкой.

Работу продолжить основным узором, при этом для размеров 40/42 и 44/46 узор от середины разделить.

Для скоса рукава от планки с обеих сторон прибавлять в каждом 6-м р. 6 раз по 1 п. согласно узору = 87 (93) 99 п.

Через 13 см от планки закрыть с обеих сторон 1 раз 1 п.

Для закругления в каждом последующем 4-м р. закрыть 2 раза по 1 п. и затем в каждом 2-м р. 2 раза по 1 п. и 1 раз 2 п.

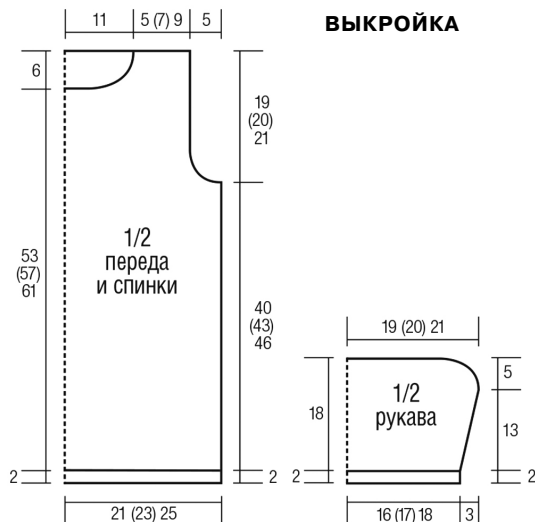
В следующем 2-м р. все оставшиеся 73 (79) 85 п. закрыть.

СБОРКА

Выполнить боковые и плечевые швы.

По краю горловины набрать на круговые спицы ок. 100 п. и вязать для бейки попеременно 6 раз 1 круг.р. изнаночными и 1 круг.р. лицевыми. Затем все петли закрыть, провязывая их лицевыми.

Выполнить швы рукавов. Рукава втачать.



При уборке

Вы пользуетесь губками

Губки хорошо подходят для мытья посуды (при условии, что вы вовремя их меняете или должным образом дезинфицируете), но вытирать ими мебель или мыть сантехнику не стоит. В губках очень быстро накапливаются бактерии — которые вы затем распространяете по дому.

Специалисты из университета Аризоны обнаружили на поверхности использованных губок для мытья посуды бактерии в опасной концентрации (целых 10 миллионов на 6 кв. см.!) Среди них кампилобактер — возбудитель острых инфекций, поражающих желудочно-кишечный тракт.

Вы моете посуду, не дав ей остыть

Сковороды и кастрюли не переносят резких перепадов температуры. Мыть их можно только после того, как они полностью остынут. К тому же, от такого обращения может пострадать антипригарное покрытие на посуде, и она быстро придет в негодность.

Вы моете окна в солнечный день

Увы, это не самая удачная идея. При ярком солнце стекло высыхает слишком быстро, и на нем образуются разводы от воды и моющих средств. Мытье окон лучше отложить на пасмурный и безветренный день.

Вы используете перьевую метелку

Несмотря на всю приятность процесса, от такого способа уборки все же придется отказаться — ведь аксессуар не столько удаляет пыль, сколько распространяет ее по всей комнате, загрязняя и мебель, и воздух.

Для вытирания пыли идеально подходят салфетки из микрофибры. Этот материал буквально притягивает загрязнения, помогая вычистить грязь из пор и микротрещин.

Вы начинаете уборку с пола

Запомните золотое правило: проводить уборку нужно в направлении сверху вниз. Всегда начинайте с окон и мебели. Мыть полы нужно в самом конце



10 ПРИВЫЧЕК В УБОРКЕ, ОТ КОТОРЫХ БОЛЬШЕ ВРЕДА, ЧЕМ ПОЛЬЗЫ

уборки — так вы сможете собрать все, что могло упасть с поверхностей.

Вы наносите чистящее средство сразу на поверхность

Этого делать нельзя, ведь при таком способе рассчитать необходимое количество средства практически невозможно. Его излишки могут сделать поверхность еще более липкой и грязной, сводя все ваши усилия к нулю.

Вы забываете чистить аксессуары для уборки

Губки, тряпочки, щетки... На их поверхности скапливаются миллионы бактерий — многие из которых могут быть опасны для человека со сниженным иммунитетом. Дезинфицировать аксессуары для уборки нужно каждый раз после использования, иначе они сами становятся источником инфекции.

Вы измеряете количество моющих средств «на глаз»

Производители стиральных порошков и прочих средств для стирки просят нас пользоваться мерными стаканчиками не просто так. В случае с бытовой химией больше — не значит лучше! При «передозировке» моющих средств частицы вещества забиваются между волокон и затем начинают притягивать к ткани грязь и пыль. Такую одежду придется стирать намного чаще.

Вы моете нержавеющую сталь круговыми движениями

Нержавеющая сталь — довольно капризный материал, на котором при неправильном уходе легко образуются царапины. Так, специалисты не советуют протирать поверхности из нержавеющей стали круговыми движениями. Двигайтесь по направлению зернистого рисунка, чтобы сохранить глянцевый блеск материала.

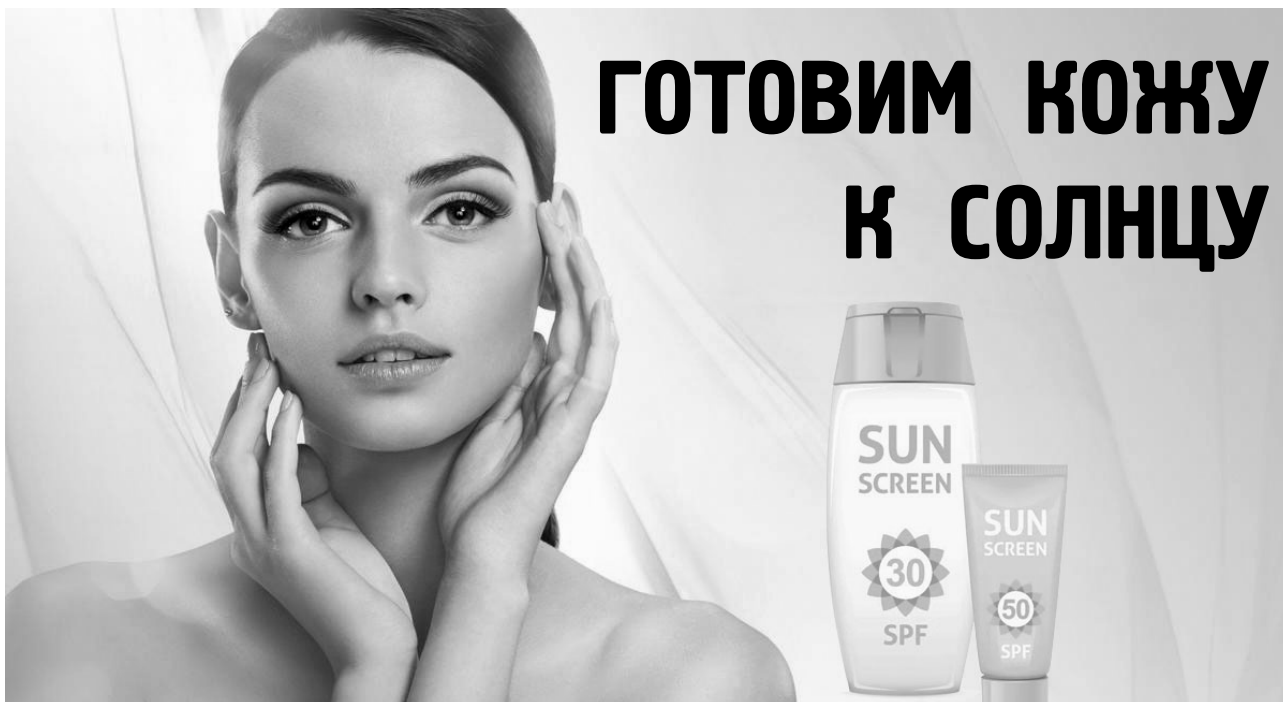
Вы моете натуральный камень раствором уксуса

Уксус — практически универсальное средство, с помощью которого можно очистить и продезинфицировать многие поверхности в доме... кроме натурального камня. Этот материал не терпит контакта с кислотами, которые разрушают защитное покрытие и лишают поверхность блеска. Для ухода за изделиями из камня следует использовать только специальные средства, рекомендованные производителем.

КАК БЫСТРО ОТМЫТЬ КАФЕЛЬНУЮ ПЛИТКУ

Сначала щедро посыпьте плитку чистящим порошком. Вам подойдет какой-нибудь натуральный неабразивный порошок на основе пищевой соды. Вертикальные поверхности можно быстро протереть влажной тряпкой или опрыскать водой из распылителя, чтобы порошок прилип. Важно: Ни в коем случае не используйте порошки с хлором или хлоринолом в этой процедуре. Следующим шагом будет использование уксуса, и пары хлорки вам ни к чему. Второй шаг: смешайте 1:1 уксус и воду и залейте в распылитель. Равномерно опрыскайте поверхность, присыпанную порошком.

Намочите щетку и пройдитесь ей по всей поверхности. Теперь чистящий порошок и уксус представляют из себя густую пасту. Оставьте ее на плитке на 5-10 минут. Смойте водой или протрите влажной тряпкой.



ГОТОВИМ КОЖУ К СОЛНЦУ

Уже с первыми лучами теплого весеннего солнышка мы начинаем мечтать о красивом загаре. Получить его можно, если грамотно подготовить кожу к солнечным ваннам. До начала летнего сезона следует начать программу специального ухода.

Поддерживаем уровень влаги



Весной, как никогда, эффективно действуют лосьоны и тоники. Они очищают кожу от мелких загрязнений и освежают ее. Самыми эффективными считаются огуречный лосьон и лосьон из зеленого чая. И тот и другой следует хранить в холодильнике не более 3-4 дней, после они теряют свои свойства. Протирать ими лицо можно утром и вечером.

✓ **Нарезать небольшими кубиками один огурец вместе с кожурой. 3 ст. л. полученных кубиков залить 1 стаканом только что закипевшего молока и проварить их в течение 5 минут. Снять с огня, остудить и процедить. После применения такого тоника хорошо увлажняется кожа, улучшается цвет лица.**

✓ **Смешать 2 ст. л. зеленого чая и 2 ст. л. уксуса. Добавить к сме-**

си 1 ст. л. лимонного сока (если у вас жирная кожа) или 1 ст. л. оливкового масла (если у вас сухая кожа). Тщательно взболтать и поместить в сосуд из темного стекла. Убрать в холодильник.

Избавляемся от лишнего

Загар идеально ложится на гладкую и ровную кожу, а потому следует позаботиться об удалении верхних слоев ороговевших клеток. Лучше всего с этой задачей справляются пилинги и скрабы, однако последними не рекомендуется увлекаться людям с сухой и чувствительной кожей. Пилинги же, в свою очередь, подходят большинству и достаточно мягко удаляют все «лишнее». Выверите рецепт, который подходит именно вам:

✓ **Смешать 1 ст. л. мелкой морской соли с 1 ст. л. голубой косметической глины, предварительно разведенной водой. Нанести на лицо, слегка помассировать. Смыть через 10-15 минут.**

✓ **Соединить 1 ч. л. меда с 3 измельченными таблетками аспирина. Разбавить получившуюся массу небольшим количеством воды (около 1/2 ч. л.). Распределить на лице, оставить на 20 минут.**

✓ **Смешать 2 ст. л. тростникового сахара с 2 ст. л. сока лимона. Добавить к смеси 1 ч. л. нежирной сме-**

таны. Нанести на лицо толстым слоем и оставить на 15 минут.

Также для очищения можно протирать лицо ягодой винограда, разрезанной на две части.

Питаем по максимуму

Часто после зимы женщины сталкиваются с проблемой сухости и шелушения кожи. Загар на такую кожу ложится пятнами и смотрится некрасиво. Поэтому перед принятием солнечных ванн позаботьтесь об увлажнении.

В первую очередь, пересмотрите имеющиеся у вас косметические средства. Перед летним сезоном следует отдать предпочтение тем, в состав которых входят экстракты чайного дерева, зеленого чая, огурца, сок белого винограда. Не стоит забывать и про солнцезащитные кремы. Они предотвратят возможные ожоги и помогут добиться равномерного загара. Если у вас нежная бледная кожа - используйте кремы с SPF-фильтром выше 50, если нормальная или смуглая - с SPF-фильтром от 20 до 35. Один-два раза в неделю наносите питательные маски. Они восстановят поврежденные слои кожи.

✓ **Натереть среднюю морковь на мелкой терке. Добавить к ней один желток, перемешать. Нанести смесь на кожу на полчаса, после смыть.**

✓ **С небольшого помидора снять кожицу, мякоть перетереть через сито так, чтобы получилось пюре. Добавить к нему 1 ч. л. крахмала и несколько капель растительного масла. Оставить на коже на 20 минут, после чего смыть теплой водой.**

Те, кто не первый раз разворачивает салон красоты прямо у себя дома, уже знают, как правильно красить волосы. Новичкам же следует быть осторожными: слишком много нюансов заключает в себе эта процедура.

Подбираем оттенок

Самый сложный и ответственный этап в процедуре окрашивания - подбор цвета. Специалисты советуют за один раз менять его максимум на несколько тонов. Если вы хотите кардинально сменить цвет, лучше делать это в несколько этапов в течение нескольких месяцев. Возникли сомнения, и вы не можете выбрать между двумя оттенками? Остановитесь на том, который светлее. Данного правила следует придерживаться и в том случае, если вы хотите закрасить седину.

Светловолосым девушкам, желающим стать темненькими, проще, чем темно-волосым, мечтающим о цвете блонд. Последним придется сначала полностью обесцветиться, и только потом окрашивать волосы в новый цвет. Процедура эта сложна, и выполнить ее получается не у всех.

Если вы впервые проводите окрашивание в домашних условиях и сомневаетесь в выбранном цвете, отрежьте небольшую прядь волос и проверьте действие краски на ней. Если же вы пренебрегли этой процедурой и результат получился не таким, какой вы ожидали, лучше подождать хотя бы две недели перед тем, как вновь наносить краску.

Процедура - проще простого!

Перед окрашиванием внимательно прочтите на упаковке инструкцию по приготовлению состава. Имейте в виду, что для окрашивания длинных волос вам может понадобиться несколько тюбиков краски. Использовать можно только свежеприготовленный состав. Лучше всего наносить краску на слегка грязные волосы и не мыть голову повторно после окрашивания в течение суток - так цвет лучше закрепится. На линию роста волос, виски и шею нане-



МЕНЯЕМ ЦВЕТ:

ГРАМОТНО И БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ВОЛОС!

Многие женщины предпочитают красить волосы в домашних условиях. Это удобно и экономично. Однако нужно знать основные правила домашнего окрашивания, чтобы получить хороший результат.

сите жирный крем - он предотвратит окрашивание этих мест. Порядок действий должен быть следующим.

1. Приготовить краску. Надеть одноразовые перчатки.

2. Нанести краску - сначала на корни, двигаясь от затылка к вискам и разделяя волосы на отдельные пряди. Оставшуюся краску распределить по всей длине волос.

3. Расчесать волосы. Подождать 20-30 минут в зависимости от того, какой оттенок вы хотите получить.

4. Слегка вспенить краску на волосах, смочив их водой. Сделать легкий минутный массаж кожи головы. Смыть краску шампунем или проточной водой. В последнем случае цвет получится более насыщенным.

Для тех, кто предпочитает натуральное

Ни для кого не секрет, что краска вредна для волос. Именно поэтому после окрашивания требуются специальный уход и косметика с пометкой «для окрашенных волос». Но есть и другой, более щадящий вариант - натуральные красители. Самые популярные - хна и басма. Они безвредны, но держатся на волосах гораздо меньше и быстро смываются водой.

Хорошо они подходят тем, кто хочет лишь слегка затонировать волосы, кардинально не меняя цвет. А те, кто не интересуется окрашиванием, могут использовать хну и басму в качестве укрепляющих масок.

Прическа за 5 минут

ТРИ ПУЧКА

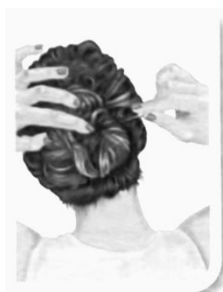
Обычный пучок потихоньку уходит в прошлое. Сейчас популярной становится его новая вариация - укладка в виде трех пучков. Такая прическа идеально подойдет к офисному дресс-коду. Особенно хорошо будет смотреться на кудрявых и волнистых волосах.



Разделить волосы, поперек. Верхнюю часть собрать в пучок.



Нижнюю часть разделите надвое. Каждую часть скрутите в пучок.



Зафиксируйте все три пучка шпильками.



ТЕСТО ДЛЯ БЛИНОВ

Главный символ Масленной недели - блин, символизирующий солнце. У наших предков в преддверии весны в каждом доме блины пеклись в огромном количестве. Использовали самую разную муку: ржаную и пшеничную, ячневую и гречневую, овсяную и кукурузную. Блины делали с припеками и без, сладкие и сытные, пышные и «в дырочку». И у каждой хозяйки имелся свой, «эксклюзивный» рецепт блинного теста, который в семье передавался из поколения в поколение.

Понадобится: молоко - 500 мл, яйца - 2 шт., мука - 2 стакана, дрожжи сухие - 1/2 пакетика, сахар - 2 ст. л., соль и сода - по 1 ч. л., масло растительное.

В теплое молоко введите просеянную муку, сахар, дрожжи и перемешайте. Оставьте в теплом месте на 30 мин. В подошедшую опару добавьте соль, 2 ст. л. растительного масла, яйца и еще немного сахара по вкусу. Взбейте миксером. Испеките блины, смазывая сковороду маслом.



ПИРОГ «РЫБКА»

Понадобится: тесто дрожжевое - 500 г, филе рыбное - 500 г, лук репчатый - 1-2 шт., сахар - щепотка, соль и перец черный молотый - по вкусу, желток - 1 шт., масло растительное.

Тесто разделите на 3 части. Одну часть раскатайте, обрежьте в виде рыбы. Немного отступая от краев, выложите кусочки филе, посолите, поперчите, добавьте обжаренный на масле лук. Накройте вторым пластом, обрежьте, защипайте края. Из третьего пласта вырежьте «чешуйки» и уложите на пирог.

Выложите «рыбку» на смазанный противень. Смажьте смесь желтка и 2 ст. л. масла, оставьте на 25 мин. Выпекайте при 180 градусах 30-35 мин.

В КАЧЕСТВЕ НАЧИНКИ ДЛЯ МЯСНОГО РУЛЕТА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕ ТОЛЬКО КУРИНЫЕ ЯЙЦА, НО И ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА, ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ



МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯЙЦОМ

Понадобится: говядина - 500 г, свинина - 500 г, хлеб белый - 100 г, лук - 2 шт., яйцо - 5 шт., масло растительное - 1 ст. л., зелень петрушки, соль, перец, прованские травы - по вкусу.

Мясо пропустите через мясорубку. Добавьте белый хлеб, вымоченный в кипяченой воде и отжатый, мелко нарезанный репчатый лук, вбейте 1 яйцо. Посолите, поперчите, сдобрите прованскими травами и тщательно вымешайте. Фарш должен быть сочным. Прямоугольную форму для выпечки выстелите фольгой, смажьте растительным маслом и выложите на нее половину фарша. В центр друг за другом уложите сваренные вкрутую и очищенные яйца. Сверху выложите оставшийся фарш и слегка утрамбуйте. Запекайте рулет в заранее разогретой до 180 градусов духовке 40-60 мин.



СЛОЕННЫЕ ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ

Понадобится: тесто слоеное бездрожжевое - 500 г, капуста - 200 г, лук репчатый и морковь - по 1 шт., фарш мясной - 200 г, соль, перец и зелень - по вкусу, масло растительное, желток - 1 шт.

Разморозьте тесто при комнатной температуре. Тем временем приготовьте начинку. Для этого обжарьте в масле мелко нарубленные морковь и лук. Добавьте к ним нашинкованную капусту и зелень, затем фарш и тушите 3-5 мин. под крышкой. Посолите и поперчите. Тесто раскатайте в одном направлении. Разрежьте каждый пласт на квадраты со стороной около 20 см. Выложите начинку, загните уголки к центру, защипайте края. Поместите заготовки на противень, застеленный пергаментом, смажьте верх взбитым желтком. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 30-35 мин.

ОСЕТИНСКИЙ ПИРОГ С ЧЕРЕМШОЙ И СЫРОМ

250 мл кефира, 50 мл растительного масла, 350 г муки, 7 г сухих дрожжей, 1 чайн. ложка соли, 200 г брынзы, 100 г черемши. В теплый кефир всыпьте дрожжи, перемешайте и оставьте на 5 минут. Добавьте соль, масло, муку. Замесите тесто, накройте и поставьте в теплое место на 1,5 часа. Смешайте измельченную черемшу с натертым сыром, посолите, поперчите. Сформируйте из получившейся смеси шарики. Тесто также разделите на шарики. Раскатайте каждый в лепешку и выложите на нее начинку. Соберите лепешку в шарик. Раскатайте его - сначала с одной стороны, потом, дав полежать, переверните и снова прокатайте. В каждом пироге посередине сделайте дырку. Запекайте пироги при 180 градусах до золотистого цвета.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ ИНДЕЙКИ В ДУХОВКЕ

500 г филе индейки, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, соль, перец. Замочите шпажки в холодной воде на час. Филе мелко нарежьте, затем порубите тяжелым ножом в грубый фарш. Смешайте с измельченным луком, добавьте яйца, размягченное масло. Посолите, поперчите, поставьте в холодильник на 30 минут. Смачивая руки в горячей воде, облепите шпажки фаршем. Выложите на противень и поставьте в разогретую до 180 градусов духовку. Запекайте до золотистого цвета, пару раз перевернув.

САЛАТ С ГРИБАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

150 г маринованных грибов, 150 г консервированного горошка, пучок зеленого лука, 2 яйца, 50 г сыра, майонез, перец. Грибы нарежьте мелко, примерно по размеру горошин, вареные яйца - кубиками, лук - колечками, сыр натрите на мелкой терке. Все подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте горошек. Заправьте салат майонезом. Поперчите по вкусу. В грибах, сыре и майонезе уже есть соль, так что салат можно не солить.



ИЗ МОЛОДОЙ КАРТОШКИ

Салат с зеленью, яйцом и горчицей

По 2-3 веточки базилика и щавеля, 4 вареных яйца, 6 клубней молодого картофеля, 1 чайн. ложка горчицы, 3-4 ст. ложки растительного масла, соль, молотый перец по вкусу.

Картофель отварите в мундире, остудите и нарежьте четвертинками. Смешайте горчицу с растительным маслом, солью и перцем. Заправьте картофель и оставьте на 30 минут. Щавель нарежьте соломкой, вареные яйца - кружочками, базилик порубите. Добавьте к картофелю и перемешайте.

Запеченная с сулугуни и чесноком

1 кг некрупных молодых клубней картофеля, 3-5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 200 г сулугуни, зелень.

Отварите картофель до полуготовности (15 минут), мелко порубите чеснок. Растопите в сковороде сливочное масло, всыпьте чеснок, через 20 секунд снимите с огня. Выложите картофель в форму для запекания, полейте маслом с чесноком. Накройте сулугуни, нарезанным ломтями толщиной 1,5 см, и поставьте в разогретую до 200° духовку. Запекайте, пока

сыр не расплавится и не зарумянится. Подавайте сразу же, посыпав зеленью.

Шашлычок с салом

0,5 кг молодого картофеля, 300 г свиного сала, 2 чайн. ложки растительного масла, соль, специи и сухие травы по вкусу.

Сало порежьте средними кусочками так, чтобы можно было надеть на шампуры. Картофель с кожурой порежьте кружочками, посолите, посыпьте любимыми специями и травами. Добавьте к картофелю растительное масло, перемешайте и оставьте на 20 минут. Нанижите на шампуры поочередно картофель и сало. Жарьте над углями, проверяя готовность картофеля ножом.



ПРЕВРАТИТЕ СВОЙ БАЛКОН В УЮТНОЕ МЕСТО ДЛЯ ОТДЫХА!

Независимо от времени года ваш балкон это, прежде всего, место отдыха, а не склад всякого хлама. В квартире, даже малогабаритной, всегда найдется другое место для рухляди. А не найдется, то и не нужно его искать, — выбросьте все старье. Комфортный отдых в окружении кучи хлама невозможен.

Немаловажно и то, как ваш балкон выглядит снаружи, с подъездной дорожки или окон дома напротив. Прогуливаясь, обратите внимание на окна, лоджии и балконы многоквартирных зданий. Что можно сказать о людях, на чьих балконах развешены старые тазы, хранятся сгоревшие микроволновки, громоздятся древние этажерки с запыленными банками, в которых, возможно, когда-нибудь еще будут засолены огурцы? Это бережливые и хозяйственные люди? Они так много работают, что им некогда отдыхать и нет смысла заботиться о зоне отдыха? Они ленивы и не отличаются чистоплотностью? Эти люди не умеют организовать свою жизнь так, чтобы в ней нашлось время почитать на балконе или полюбоваться звездами?

Что бы вы ни подумали о них, позаботьтесь о своем балконе. Избавившись от кучи ненужных вещей, вы будете приятно удивлены тем, насколько просторными окажутся ваши балкон или лоджия. Освободив место, вы можете дать волю фантазии и заняться дизайном будущего жилого пространства.

Место для отдыха должно быть удобным и красивым. Балкон — не пара-

дный зал дворца, старое привычное кресло там будет вполне уместно. К нему можно добавить легкий дачный столик и несколько ярких подушек. А комнатным растениям весеннее солнце будет очень полезно. Зеленые растения добавят вашему балкону или лоджии уюта, а цветущие петунии или герани — радостного настроения.

Ваш балкон может выходить на южную сторону или северную, может быть застеклен или открыт всем ветрам, — это не важно. Для каждого варианта есть подходящие растения, нужно только правильно их подобрать.

На южных балконах прекрасно себя чувствуют кактусы и суккуленты, обильно цветет герань (пеларгония). Из однолетников можно посадить петунию, сальвию, портулак. На западных и восточных балконах хорошо растут и цветут клубневые бегонии, фуксии, бархатцы, настурции, бальзамин и, конечно же, популярная и любимая всеми петуния. Сюда же можно выставить многие комнатные крупномерные растения.

Для северного балкона подойдут все неприхотливые комнатные растения, которые могут расти в комнате с окном на север. На северном балконе

они получат гораздо больше света и будут радовать вас своим чудесным видом.

Вьющиеся по решетке растения помогут создать иллюзию уединенного уголка, создадут легкую тень для более нежных цветов, не переносящих палящего летнего солнца. Посадите ипомею на солнечной стороне, а ампельную настурцию на затененной, традесканции и хлорофитумы тоже хорошо разрастаются на балконе.

Уютный балкон, заботливый уход за балконным садиком подарят вам приятный отдых среди природной зелени и чудесное настроение.

Если растений в доме много, то после такой перестановки балкон преобразится. А чтобы добавить цвета и ярких красок, используют садовые цветы.

Садовые цветы для балкона

Бархатцы. Теплолюбивые желтые головки бархатцев — неотъемлемая черта летних контейнеров, садовых вазонов и балконных ящиков. Их легко вырастить из семян или приобрести рассаду, они неприхотливы, цветут с начала лета до заморозков.

Календула, ноготки. Нетребовательный к почве неприхотливый цветок. Это оранжевые или желтые яркие цветы для балкона на солнечной стороне или в легкой полутени.

Петуния. Благодаря разнообразной окраске, длительному цветению, разнообразию сортов и видов они создают уникальный дизайн на балконе.

Настурция. Цветет с июля по сентябрь. Сеют семенами (они очень крупные) сразу на постоянное место. Это цветы для балконов неприхотливые, вырастают из семян практически всегда. Уникальное садовое растение, цветки разных сортов совершенно не похожи друг на друга. Есть вьющиеся лианы для драпировки стен. На солнечном месте будет пышное цветение, а в затененном месте — много красивых листьев.

Лобелия. Мелкие синие, сиреневые или белые цветочки растут пышным кустиком. Подходят для подвесных корзинок. Цветение длится все лето. Может расти на затененном балконе.

Вербена. Хорошо растет и красиво цветет на балконах вербена. Есть множество сортов с цветками всевозможных оттенков. Приятный аромат длительное цветение при своевременном удалении отцветших головок.

Все цветы на балконе требуют регулярного ухода. Поливают их обильнее, чем в квартире, потому что испарение из почвы и листьев здесь всегда больше. Для длительного цветения обязательно нужны минеральные подкормки.

Поздравления

Татьяну БОРЫШНЕВУ
поздравляем с днем рождения.
Поздравляем с днем рождения и желаем
всей душой
И здоровья, и везенья,
и удачи тебе большой.
Пусть тебя сопровождает восхищение
друзей,
И для радостных улыбок пусть найдется
сто причин.
Будь красивой и успешной, и счастливой
будь всегда,
Пусть уверенность и мудрость дарят дни,
несут года.
Пусть на всех твоих дорожках
распускаются цветы,
Исполняются надежды и капризы,
и мечты.

Твои друзья-эрудиты.

Анастасию МИКРОПУЛО
поздравляем с днем рождения.
Идра, Порос, Эгина и Китнос...
Берегов этих не найдешь красивой,
Днем – солнца свет, а ночью – море звезд.
Радуйся жизни ты, Анастасия.

*Суважением, Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Мелина и Эмилия Родаки,
Мария Саввиди, Анатолий Цагариди,
Йоргос, Лана и Нина Астериади,
Ирина и Ольга Энтиди, Мира Триандафилиди,
Эвридика Энгопуло, Екатерина Станиди,
Варвара Каниди, Автандил, Анна и Константин Бостаниди, Елена, Зоя, Лариса
и Раиса Назлиди, Эрида Мустиди, Ирина,
Спирула и Янис Икономиди, Жанна
Еджубова, Алла Караиланиди,
Георгий Севастиди, Алла, Михаил и София
Фотовы, Гликерия Уранопуло, Анемона
Иродопуло, Елизавета Шаманиди,
Лана Чамурлиева, Елена Доксопуло, Анна и
Геродот Мармариди, Ангелина Клионики,
Аннета Хашомова, Севиль Енчиева,
Цветелина Стойкова, Теона Янакопуло,
Лариса Пиковская, Георгий, Марианна и
Тодор Трайчевы, Изольда Параскевова,
Елена Микелашвили.*

Диаманту БИЕШУ,
нашу молдавскую красавицу,
поздравляем с днем рождения.
«Дойна» звучит по всей Молдове,
Поют в Тирасполе, Саранда...
Добро твое всегда мы помним,
Милая наша Диаманта.

*Суважением, Анна Орфаниди, Марина
Белчева, Мария Драгомириу,
Кристина Лазару, Ангелия и Лидия
Ботезату, Зоя Дранга, Флора Брязу,
Сильвия Загоряну, Дорина Ротару,
Диаманта Патеряу, Арина и Мелисула
Спатару, Армина Гелага, Маргарита
Доряну, Ланда Урзичану, Эстера Мунтяну,
Марелия Чептанару, Ольга Турчану,
Людмила Гирлован, Диана Армашу, Дорина
Юрку, Майя Санду, Елена Будуран, Илона
Кодряну, Мирелла Иорданеску, София
Христиди, Анастасия Немсцверидзе,
Ирина Мелкова, Аурелия Нишнианидзе,
Лора Пенчева, Нино Палавандишвили,
Лела Гудумидзе, Нана Кобаля, Ия
Короглишвили, Марина Бибилашвили,
Инга Саркисян, Нино Хадური.*

**Мариту ЛОРДКИПАНИДЗЕ (ЛОРТ-
КИПАНИДЗЕ),** правнучку героя Ве-
ликой Отечественной войны, леген-
дарного капитана Михаила Исидо-
ровича БУХАИДЗЕ (26.08.1906-
21.08.1942), мать двоих мальчиков,
поздравляем с днем рождения.
Своим трудом добыешься ты всего,
И будешь ты прекрасной, знаменитой.
Желаем тебе, все до одного,
Дружбы, любви, общения, Марита.

*Суважением, Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Мария Саввиди, Хатуна
Суладзе, Оксана Чернолес, Любовь
Зарубина, Манана Агдгомелашвили,
Ирина Морозова, Анастасия Бойко.*

Маргариту ЗАРЕЙЧУК
поздравляем с днем рождения.
От синих Карпат до широкого Днепра,
Везде Маргариту все любят и ждут.
Желаем тебе мы попутного ветра,
Пусть ангелы, феи из сказки придут.

*Суважением, Анна Орфаниди,
Анастасия Зарейчук, Любовь Искренко,
Зоя Кучеренко, Нина Кондратюк,
Лариса Степаненко, Елена Яровая, Майя
Венкова, Мадона Карсанова, Ирина
Епифанова, Полина Иванова, Лали
Дгебуадзе, Белла Киладзе, Нанули
Варазашвили, Додо Лалиашвили,
Валентина Неженцева, Раиса Смирнова,
Любовь Истомина, Лия Арвеладзе, Анна и
Юлия Кузнецовы, София Болквадзе,
Светлана Губкина, Манана Кавтарадзе,
Дареджан Капанадзе, Надежда Лягина,*

*Алла Есаулова, Джеджило Эристави,
Медея Чхаидзе, Майя Пирцхалаишвили,
Русудан Абесадзе, Эльза Санакоева, Мзия
Кудухова, Диана Габарашвили, Ия Перадзе,
Этери Шенгелия, Лела Турашвили, Лана
Стоева, Красимира Русинова, София
Светлинова, Зоя и Иванка Костовы,
Венера Кростева, Нино Балавадзе,
Кети Димитриади, Елена Акритиди,
Лили Тодадзе, Раиса Мкртчян,
Ангела Геворкян.*

Дали МХИТАРЯН
поздравляем с днем рождения.
Хорошим людям доверяй,
Поверь в мечту ты поскорее,
Подруга Дали Мхитарян,
Живи прекрасно, веселее.

*Суважением, Анна Орфаниди,
Виктория Дарбинян, Сильвия Оганесян,
Кнаик Минасян, Мария Кондролова, Ксения
Спиранди, Нина Романиди, Наталия
Псаропуло, Маргарита Антонопуло, Лия
Кодуа, Элеонора Гвадзабия, Лали Изория,
Мери и Нино Кешелава, Галина Ремкова,
Ольга Лучинка, Пепела Копалеишвили,
Алла Буковинская, Майя Гиоргобиани,
Татьяна Корчагина, Елена Иванцкая, Ирина
Епифанова, Екатерина Зелинская, Полина
Иванова, Валентина Шпигулина, Вектра
Диомова, Марина Карадочева, Майя
Венкова, Цицо Бераушвили, Манана
Орагвелидзе.*

**Владимира (Ладо) ХАХАНАШВИЛИ и
Нестан ТИЛИДЗЕ,** а также Годердзи
СИБАШВИЛИ и Медео ТАТАРАШВИЛИ
поздравляем с рождением внучки, а
Левана ХАХАНАШВИЛИ и Меги СИ-
БАШВИЛИ с рождением дочери Кети.
Радости вест ангел принес,
Утречком рано на рассвете.
В реальный мир из моря грез:
«Родилась маленькая Кети!»
Опасность пусть пройдет скорей,
Здоровы будут пусть все дети,
Кричи, малышка, веселей,
Расти большой, девочка Кети!

*Суважением, Анна Орфаниди, Марина
Белчева, Ламзира Чохели,
Изо Гобечия, Венера Цхвариашвили,
Лали Уридия, Эльза Никифорова,
Валентина Пискунова,
Мери Твалчрелидзе, Ирма Галанская,
Нина Бачхинян.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №16

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Ткач.
Риф. Метр. Сезон. Фраза.
Шурф. Астролог. Окот. Жок.
Падь. Орест. Волна. Тиун.
Меню. Флаг. Ров. Кости.
Амуры. Фол. Капот. Орава.
Поводок. Буря. Каравай. Бо-
рода. РОНО. Омут. Кот. Кар-
рат. Шаль.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Чао. Вето.
Амбар. Склон. Суп. Урок.
Люфт. Охрана. Фреон. Лифт.
Явор. Ведро. Рада. Алле. Га-
лоп. Йот. Карузо. Сто. Рог.
Агути. Рукав. Буй. Часы.
Убор. Ворот. Шопен. Выпад.
Разлука. Осока. Род. Дол.
Финифть. Тать.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009



9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова

Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12 (Звонить по понедельникам)

ЦЕНА 2 лари.

**В дайджесте использованы материалы, фото
и скандворды из зарубежных журналов и газет.**

**Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы, не заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.**



СОБАКИ-НЯНЬКИ

Некоторые породы собак хорошо ладят с детьми, поэтому в народе их прозвали няньками.

Одни считают, что собаки-няньки никогда не укусят ребенка, даже если тот наступит им на хвост. Другие верят: такие мудрые животные примут кроху в свою стаю с первых же минут. Однако ни одно из этих утверждений не верно.

Завести собаку-няньку и сразу ждать от нее чудес не стоит. Хотите, чтобы питомец поладил с ребенком? Тогда придется провести работу.

Научите питомца общаться с ребенком

В первую очередь важно пресечь любые попытки собаки «проучить» малыша. Для этого кинологи рекомендуют не подавать животному плохой пример. Ни в коем случае не наказывайте, не ругайте ребенка в присутствии собаки: она решит, что кроху можно воспитывать (покусывать во время игры). В то же время важно объяснить ребенку правила общения с питомцем. Расскажите сыну или дочке, что дергать

за уши собаку, наступать на хвост нельзя - ей больно. Попробуйте научить малыша понимать сигналы, которые подают животное: виляющий хвост означает радость и расположение, а прижатые уши - страх. Следите за тем, как ребенок ведет себя рядом с собакой, и корректируйте его поведение.

Хорошая идея - приучать малыша с детства ухаживать за питомцем. Например, расчесать шерсть, надевать ошейник в вашем присутствии. Также важно дать понять ребенку: иногда питомцу хочется побыть одному - спокойно погрызть игрушку или подремать на своей лежанке. И в такие моменты его лучше не беспокоить.

Уделяйте животному внимание

Иногда собаки начинают ревновать хозяйку к младенцу. Это происходит из-за недостатка внимания: любимый человек все время уделяет ребенку, сокращает часы прогулок с питомцем, у него нет сил на веселые игры с псом как раньше... Такое по-

ведение может привести к тому, что собака в лучшем случае станет равнодушной к ребенку, в худшем - начнет ревновать и возненавидит его. Поэтому важно распределять свое время так, чтобы питомец чувствовал вашу любовь и заботу. Если вы не готовы к этому, собаку лучше не заводить.

Дрессируйте и еще раз дрессируйте!

Первое время собака будет ошибаться. Например, во время игры она может случайно задеть ребенка лапой или огрызнуться. Это нормально! Не стоит ожидать от нее идеального поведения сразу же. Животное должно привыкнуть к присутствию малыша в доме. Хорошая идея - нанять кинолога, который поможет вам дрессировать собаку так, чтобы она защищала детей. Можно научить пса лаять на незнакомцев, если те подходят к ребенку слишком близко.

✓ **Старайтесь не оставлять ребенка наедине с собакой. Даже если ваш питомец славится хорошей выдержкой и терпением, вы не можете предугадать, как он поведет себя в той или иной ситуации.**

Лучшие породы для детей

Если вы хотите завести собаку, которая станет лучшим другом вашему ребенку, присмотритесь к следующим породам: лабрадор-ретривер, сенбернар, колли, американский кокер-спаниэль, бордоский дог, ньюфаундленд. Кстати, к собакам-нянькам часто относятся и боксеры. Не стоит удивляться! Несмотря на устрашающую внешность, боксеры отличаются добродушием и терпеливостью, когда дело касается детей хозяев. Эта порода может стать настоящим охранником малыша, если вы готовы к тренировкам с кинологом. При желании можно научить питомца приносить разбросанные детские игрушки, возить санки, играть с малышом под вашим присмотром. Иногда животное помогает крохе научиться ходить: ребенок держится за холку собаки, следуя по дому за ней (вы найдете много похожих фото и видео в Instagram). Но это, скорее всего, просто стечение обстоятельств.

Психологи считают, что общение с собакой прививает детям чувство ответственности, любовь к животным и дарит массу положительных эмоций.

Улыбнитесь

Мама собирает сына в поход:

— Вот, сынок, положила тебе масло, хлеб и килограмм гвоздей.

— Но зачем?

— Как зачем? Масло на хлеб намажешь и поешь... — А гвозди?

— Ну вот же они, положила!

— Ты нам больше не звони. — Почему? — А когда ты вчера ушел, у нас ложки пропали, мы их потом нашли, конечно, но все равно — осадок нехороший остался.

Феминизм — до первого достойного мужчины. Коммунизм — до первого личного капитала... Атеизм — до первой тряски в полете.

Батюшка выбирает пистолет в оружейном магазине. Продавец говорит ему: — Батюшка, а ведь написано в Библии — не убий. Батюшка отвечает: — Да я так, баловство одно, по коленным!

Разговор подруг:

— Он мне сказал, что я плоская!

— Да не плоская ты... че ты... у тебя глаза, вон какие выпуклые!

— Какой стаж курения?

— 16 лет. — Вы что, с двух лет курили?

— Нет, с 18. — Хорошо сохранились!

— Это спирт.

Монолук в одном цвете

У королевы Елизаветы II практически все образы выдержаны в одном тоне. Почему бы не взять с нее пример? Самый простой способ собрать монолук - взять жакет и брюки из одного комплекта и добавить к ним блузку или топ похожего оттенка. Не забывайте в этом случае про важные правила: вещи сочных тонов не должны быть перегружены декором; лучше всего смотрятся гладкие однотонные ткани; при составлении образа используйте простые фасоны.



На контрасте

В сезоне весна-лето 2020 будут популярны яркие, но естественные палитры.

Присмотритесь к природе - она подскажет основные тона весеннего гардероба. Прежде всего, это желтый, который прекрасно сочетается с розовыми, голубыми и коралловыми оттенками.

Изумрудно-зеленый - цвет, подходящий под горчичные, нежно-розовые и лавандовые тона.

Изюминкой станет глубокий синий цвет: он универсален и будет хорошо сочетаться с зеленым, оранжевым, белым и бордо.



ТОРТИЛЬЯ С ОВОЩАМИ

ПОНАДОБИТСЯ: яйца - 4 шт., цукини - 1/2 шт., помидор, лук красный, морковь, картофель и перец болгарский сладкий - по 1 шт., шпинат - 100 г, сыр тертый - 50 г, масло оливковое для жарки, перец черный и соль - по вкусу.

Картофель и морковь натрите на крупной терке, обжарьте. Добавьте нарубленный лук, нарезанные соломкой сладкий перец и цукини, соль и черный перец, обжарьте. Положите кусочки помидоров, шпинат, накройте крышкой и слегка убавьте огонь. Яйца соедините с сыром (1 ст. л. сыра оставьте), посолите, поперчите, взбейте вилкой. Влейте в сковороду, посыпьте сыром. Готовьте 5 мин. под крышкой.

ГАСПАЧО

ПОНАДОБИТСЯ: помидор - 6 шт., лук красный - 1 шт., перец болгарский сладкий - 1 шт., огурец свежий - 2 шт., базилик - 1 пучок, уксус бальзамический - 1,5 ст. л., чеснок - 3 зубчика, томаты в собственном соку - 500 г, масло оливковое - 10 мл, соль и перец - по вкусу.

Нарежьте кубиками красный лук, болгарский перец, огурцы и помидоры без кожицы. Овощи, листочки базилика и томаты в собственном соку слегка измельчите блендером, добавив соль, перец, уксус и оливковое масло. Перед подачей блюдо охладите.

ЛОСОСЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ

ПОНАДОБИТСЯ: филе лосося - 800 г, лимон - 1 шт. (сок), мята и базилик свежие, лук зеленый, соль и перец черный свежемолотый - по вкусу, масло оливковое - 2 ст. л., шпинат - 1 пучок, авокадо - 1 шт.

Мяту, зеленый лук и базилик мелко нарубите. Добавьте свежесжатый лимонный сок, соль, черный перец, влейте оливковое масло. Филе разрежьте на порционные куски, выложите на противень, застеленный фольгой. На рыбу сверху поместите приготовленный соус. Запекайте в духовке при 170 градусах 15-30 мин., в зависимости от размера кусочков. Подавайте со свежим шпинатом и ломтиками авокадо.

РЫБНЫЕ ШАРИКИ

ПОНАДОБИТСЯ: фарш рыбный - 1 кг, хлеб белый (мякоть) - 250 г, молоко - 2/3 стакана, яйца - 2 шт., лук репчатый - 1 шт., масло оливковое - 1 ст. л., чеснок - 2 зубчика, сыр тертый - 50 г, соус томатный - 400 мл, зелень, соль, перец.

Хлеб размочите в молоке. Смешайте фарш, хлеб, обжаренный в масле лук, зелень, яйца, сыр, соль и перец. Мокрыми руками сформируйте шарики, выложите в смазанную форму и запекайте 15 мин. при 220 градусах. Томатный соус доведите до кипения, опустите в него фрикадельки и тушите 5 мин.

