

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАТА

№4

январь 2020

цена:
1,5 лари

Крещение

Господне

стр.27

**Зачем читать
ребенку вслух**

стр.26

Салон

красоты

стр. 36-37

Восточный гороскоп

на 2020 год

стр. 28-29

Кто создает

погоду в доме

стр. 19

Дженнифер Энистон

стр.16-17

“Никогда не останусь в браке из за страха одиночества”

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕЛЛИ

БИЧИКАШВИЛИ

ПРИЕМ ПО ЗАПИСИ

ТЕЛ.: 5.93-30-65-51;

5.99-20-37-64;

214-20-65

КАЛЕНДАРЬ

2020



ЯНВАРЬ

ПН.	6	13	20	27
ВТ.	7	14	21	28
СР.	1	8	15	22 29
ЧТ.	2	9	16	23 30
ПТ.	3	10	17	24 31
СБ.	4	11	18	25
ВС.	5	12	19	26

ФЕВРАЛЬ

3	10	17	24
4	11	18	25
5	12	19	26
6	13	20	27
7	14	21	28
1	8	15	22 29
2	9	16	23

МАРТ

2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29

АПРЕЛЬ

6	13	20	27
7	14	21	28
1	8	15	22 29
2	9	16	23 30
3	10	17	24
4	11	18	25
5	12	19	26

МАЙ

4	11	18	25
5	12	19	26
6	13	20	27
7	14	21	28
1	8	15	22 29
2	9	16	23 30
3	10	17	24 31

ИЮНЬ

1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

ИЮЛЬ

6	13	20	27
7	14	21	28
1	8	15	22 29
2	9	16	23 30
3	10	17	24 31
4	11	18	25
5	12	19	26

АВГУСТ

3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22 29	
2	9	16	23 30	

СЕНТЯБРЬ

7	14	21	28
1	8	15	22 29
2	9	16	23 30
3	10	17	24
4	11	18	25
5	12	19	26
6	13	20	27

ОКТАБРЬ

5	12	19	26
6	13	20	27
7	14	21	28
1	8	15	22 29
2	9	16	23 30
3	10	17	24 31
4	11	18	25

НОЯБРЬ

2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29

ДЕКАБРЬ

7	14	21	28
1	8	15	22 29
2	9	16	23 30
3	10	17	24 31
4	11	18	25
5	12	19	26
6	13	20	27



ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

Тел.: 214-20-65, 5.93-30-65-51,

Сертификат: серия TP №23134 (C) от 21.02.2005 г.

Сегодня на ваши письма отвечает потомственная ясновидящая **Нелли Бичикашвили.**

УЗНАЙ СВОЮ СУДЬБУ

«Я прожила с мужем 25 лет, 4 года назад он ушел к другой. Я познакомилась с мужчиной, но он не настроен серьезно: не разошелся со своей, способен изменить при удобном случае, не любит, чтобы я его контролировала. Хотя говорит, что любит меня. Мы часто ругаемся. Хотела с ним расстаться, но боюсь остаться без мужчины.»

Меги Р.».

Н.Б.: Вы очень противоречивая женщина. С одной стороны, можете серьезно давить на мужчину, лидировать в отношениях, с другой - боитесь остаться одной. Вам надо найти свою золотую серединку, женскую сущность: гармоничную, женственную, податливую, но в то же время, независимую, сильную. Тогда вы не будете бояться расстаться с недостойным вас человеком, и на энергетическом уровне к вам потянутся мужчины.

«Встречаюсь с девушкой уже полтора года, постоянные скандалы и натянутые отношения. Стоит ли дальше себя мучить и продолжать мечтать, что все изменится и будет хорошо? Есть вариант уехать работать в другой город, стоит ли?»

В.Ю., 20 лет».

Н.Б.: Встречаться с девушкой не стоит. Поблагодарите ее за все хорошее и расставайтесь. Вы еще только набираетесь опыта по построению отношений. Вам не надо никуда переезжать.

«В прошлом году я потеряла работу и рассталась с мужчиной. Хочу открыть свой бизнес, получится ли?»

Юлия Э., 23 года».

Н.Б.: Вы можете открыть свой бизнес, но доходы будут невелики. Намного безопаснее и прибыльнее работать высококвалифицированным сотрудником в крупной компании. К этому и стремитесь.

«Полгода стараюсь забеременеть, но не получается. Живем с мужем 1,5 года, но нет денег, чтобы зарегистрироваться официально. Как у нас все сложится?»

Ирина, 20 лет».

Н.Б.: Отсутствие денег – это не причина того, что вы не зарегистрированы официально. В действительности, вы оба не уверены в перспективах этих отношений. Это же относится и к ребенку. Иногда это последний шанс спасти семью. Так что, не торопитесь, хорошо подумайте, прежде чем заводить малыша. Разберитесь в себе, своих мыслях, чувствах, желаниях. Не навязывают ли вам родственники, общество стереотипы поведения? Своей ли жизнью вы живете?



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ.



Белый маг, целитель
Мария. Хиромант.
Нумеролог.
ПРЕДСКАЗЫВАЕТ
БЕЗ НИЧЕГО.
Работает по фото.
577-72-56-65,
276-47-26.

СТАРОЕ ФОТО ОЗЗИ ОСБОРНА ПОРАЗИЛО ФАНАТОВ



Следующее действительно может оставить отпечаток на всю жизнь. Раз видеть это не получится. Одна из фанаток Ozzy Осборна показала его таким, каким мало кто его помнит, и каким большинство его точно не видели.

В 80-е, когда автор снимка еще только училась в шко-

ле, ее отправили брать интервью у музыканта. И, глядя на эти снимки сегодня, она признается - Ozzy Осборн скорее на них похож на чью-то заботливую тетушку или маму, но уж точно не на рок-звезду, которая откусывает голову летучей мыши и плюет в зрителей кровью.

Шоу-бизнес

НА ПРОДАЖУ ВЫСТАВИЛИ РУКОПИСНЫЙ ТЕКСТ ПЕСНИ THE BEATLES

На продажу выставили рукописный текст песни "While My Guitar Gently Weeps" британской группы The Beatles. Цена листка из звукозаписывающей студии, на котором слова написал Джордж Харрисон и Ринго Старр, составляет 195 тысяч долларов.

Гитаристу Харрисону принадлежит несколько строк в начале и конце страницы. Основную часть песни написал барабанщик Ринго Старр.

В CNN отметили, что к тексту также прикладывается письмо Фрэнка Кайаццо, владельца компании по продаже автографов ливерпульской четверки Beatles



Autographs, с подтверждением подлинности. "While My Guitar Gently

Weeps" записали в 1968 году. Песня вошла в "Белый альбом". Идея песни при-

шла к Харрисону после возвращения из путешествия по Индии. По его словам, песня основана на восточной мудрости "происходит все, что должно произойти". По версии американского журнала Rolling Stone "While My Guitar Gently Weeps" входит в список "500 величайших песен всех времен" под номером 136.

На композиции гитарное соло исполнил друг Харрисона, музыкант Эрик Клэптон. Это был один из тех редких случаев, когда участники коллектива обращались за помощью к другим музыкантам. Сам Харрисон исполнил вокальную партию.

ДЖУД ЛОУ РАССКАЗАЛ, ПОЧЕМУ ПРОШЕЛСЯ В ТРУСАХ НА СЪЕМКАХ "НОВОГО ПАПЫ"



Как признался актер, он опасался реакции на эту сцену своих пятерых детей, но они только посмеялись над эпизодом.

По мнению Джуда Лоу, несмотря на многочисленные недостатки Пия XIII, он смог претендовать на роль первого лица церкви. Лоу выразил теплые отношения к действующему папе Римскому Франциску, которого назвал примером для подражания. "Новый Папа" – драматический сериал, продолжение "Молодого Папы", сюжет которого крутится вокруг американского кардинала Ленни Белардо, который стал папой Пием XIII – одним из самых молодых в истории Пап римских. Занять этот пост ему позволили интриги опытных кардиналов из противоборствующих кланов, которые избрали его в качестве компромиссной фигуры. Премьера состоится 10 января 2020 года.

Британский актер Джуд Лоу рассказал, почему согласился на предложение итальянского режиссера Паоло Соррентино прогуляться по пляжу в одних плавках на съемках сериала "Новый Папа", премьера которого состоится в этом январе.

Как оказалось, 47-летний актер должен был сделать это, чтобы подчеркнуть "скандальную красоту" своего героя, передает НСН. Режиссер решил показать героя в окружении красивых женщин и поставил Джуду Лоу такую задачу.



МЕГАН МАРКЛ ПОДПИСАЛА КОНТРАКТ С DISNEY НА ОЗВУЧКУ ПЕРСОНАЖЕЙ

Супруга принца Гарри герцогиня Сассекская Меган заключила контракт с киностудией Disney на озвучивание персонажей в обмен на пожертвование в фонд организации "Слоны без границ" (Elephants Without Borders), спасающей животных от браконьеров. Об этом сообщили в издании The Sun.

Маркл должна будет подарить свой голос одному из персонажей киностудии. Также отмечается, что герцогиня уже сделала первую запись перед Рождеством. Эксперты полагают, что

это может стать возвращением бывшей американской актрисы в Голливуд.

Ранее британский принц Гарри и его супруга заявили о своем намерении сложить с себя полномочия старших членов королевской семьи для того, чтобы стать финансово независимыми от монаршего дома Соединенного Королевства. Такое решение вызвало разочарование королевы Елизаветы II. Отмечается, что после отказа от королевских полномочий герцогиня Сассекская покинула Великобританию.

СЕЛЕНА ГОМЕС ВЫПУСТИЛА АЛЬБОМ, ПОСВЯЩЕННЫЙ ДЖАСТИНУ БИБЕРУ

Третий студийный альбом выпустила американская певица Селена Гомес. Пластика носит название Rare.

Альбом содержит 13 композиций, часть из которых записана совместно с рэпером black и хип-хоп-испол-

нителем Kid Cudi. Песни содержат большое количество отсылок к отношениям Селены с бывшим бойфрендом, певцом Джастином Бибером.

Это первый альбом, который певица выпустила за последние пять лет. В

основу пластинки легли эмоции от проблем со здоровьем и перемен в личной жизни, которые преследовали Гомес последние годы и привели к перерыву в творческой деятельности.

В интервью Apple Music

Селена призналась, что ей необходимо было все пережить и просто "отпустить старую версию себя".

В октябре 2019 года Гомес впервые за два года выпустила новую песню Lose You to Love Me, а также клип на нее.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Клетки крови в сосудах плавают в воде. 20 стаканов воды - эта цифра многих пугает. Можно ли заменить воду чаем-кофе или уменьшить количество жидкости? А может, кому-то стоит пить еще больше? И что будет, если не пить?

Если человек пьет достаточно жидкости, кровь жидкая, движется по сосудам легко и быстро. Если организм обезвожен, кровь сгущается. Проталкивать ее по сосудам сердцу тяжело, оно вынуждено работать с усиленной нагрузкой. И все равно кое-где густая кровь застаивается, образуются тромбы. А это прямой риск инсульта и инфаркта! Чтобы избежать этого, достаточно выпивать два литра воды в сутки - это на 50% снижает риск сердечных

Организм человека, да и любого живого существа, на 70% состоит из воды. Чтобы поддерживать водный баланс, надо выпивать два литра ежедневно.

Чудеса воды

катастроф. Кроме того, сердечникам обязательно нужно выпивать перед сном стакан воды и еще один ставить около кровати - на утро, ведь ночью кровь сгущается.

Недостаточное увлажнение кожи приводит к образованию преждевременных морщинок. Поэтому, чтобы оставаться молодым и красивым, нужно много пить. Кофе и чай в зачет не идут, поскольку обладают мочегонным эффектом. Выпивая чашку кофе, вы выводите из организма две чашки жидко-

сти. Поэтому кофеманы на каждую выпитую чашку любимого напитка должны выпивать стакан воды сверх двухлитровой нормы.

Недостаток воды в организме приводит к запорам. А это повышенный риск рака прямой кишки. Кстати, если вы сильно потеете - из-за лишнего веса, жары или индивидуальной особенности, чтобы компенсировать потерю влаги, необходимо выпивать на пол-литра, а то и на литр воды больше остальных.

Если пить много воды, хорошо промывается



мочевой пузырь. Из него буквально вымываются токсины и канцерогены.

Мозг плавает внутри черепной коробки в спинномозговой жидкости. Обезвоживание приводит к тому, что ее объем уменьшается, его становится недостаточно. Возрастает риск травмы (нет амортизации). Начинается сильная головная боль. Обезвоживание может привести к гибели.

✓ **Болезни сердца.** Наиболее частое осложнение диабета II типа - сердечная недостаточность. Неконтролируемая глюкоза повреждает кровеносные сосуды и нервы. 75% людей с диабетом умирают от сердечных заболеваний.

✓ **Почечная недостаточность.** Чаще всего это следствие диабета. Обычно почки фильтруют отходы из организма. Со временем высокий уровень сахара в крови может засорить крошечные кровеносные сосуды в почках или вызвать проблемы в мочевой системе, которые также могут повредить почки. Каждый год 43% случаев диабетической нефропатии или отказа почек связаны с диабетом.

✓ **Ампутация конечностей.** Из-за диабета раны заживают очень медленно,

О ДИАБЕТЕ: ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ

Сахарный диабет II типа - серьезное заболевание, которое в отличие от диабета I типа развивается в период взрослой жизни. Он часто протекает бессимптомно в течение многих лет, прежде чем его диагностируют. Причем, как правило, из-за осложнений.

а иногда и вовсе не заживают. Поражение нервов может привести к повреждению сосудов. Это приводит к плохому кровообращению в конечностях, особенно в ногах. При неконтролируемом диабете II типа у пациента в незаживающей ране может развиваться инфекция, которая будет распространяться, вызывая изъязвление. Иногда приходится ампутировать пальцы на ногах или всю ногу.

✓ **Диабетический кетоацидоз.** При диабетическом кетоацидозе в организме вместо сахара используется источник жира. Затем продукты распада жира - кетоны - накапливаются в организме и в кровотоке. В высоких дозах они могут быть ядовитыми. Серьезный диабетический кетоацидоз - редкое заболевание. Его обычно диагностируют, когда у пациента есть другое заболевание, например пневмония или инфекция.

✓ **Диабетическая ретинопатия** - прогрессирующая болезнь глаз, которая может привести к слепоте. Она вызывается повреждениями кровеносных сосудов в сетчатке глаза. Поначалу повреждение зрения может быть незаметным, но со временем оно ухудшается. У пациентов с диагностируемым и леченым сахарным диабетом II типа риск слепоты снижается на 95%.

✓ **Мужские проблемы.** У мужчин сundiагностированным диабетом II типа возможна эректильная дисфункция. Обычно это связано с блокированием кровеносного сосуда или повреждением нерва из-за высокого уровня сахара в крови.

В. Котова, эндокринолог, врач II категории.

Врачебный прием

5 СПОСОБОВ ЗАЩИТЫ ОТ ПРОСТУДЫ

1. Промывайте нос соленой водой. Одна из причин, почему человек чаще простужается осенью и зимой, - это переохлаждение носа. Поэтому защищайте его и в буквальном смысле согревайте, например, вдыхая пар. Когда в носу снижается температура, замедляется кровообращение, а значит, замедляется и движение иммунных клеток, которые сражаются с инфекцией. Кроме того, полезно промывать нос соленой водой. Это снижает количество микробов в носовых ходах, не дает вирусам возможности размножаться и проникать внутрь организма.

2. Стирайте одежду в горячей воде. В разгар вирусных заболеваний терапевты советуют стирать в воде с температурой не ниже 40°C - это помогает убить микробов, которые попадают на одежду. Особенно ту, что носите на работу, а там кто-нибудь обязательно кашляет и чихает.

3. Хватает ли витамина D? В сезон простуд и гриппа важно, чтобы в организме было достаточно витамина D. Его дефицит сказывается на иммунной системе, и риск простудиться повышается как минимум на треть. Лучшими источниками витамина D являются печень трески, жирная рыба, яйца, кисломолочные продукты.

4. Ешьте меньше сладкого. Доказано, что его избыток в рационе угнетает активность иммунных клеток-фагоцитов, и они начинают пропускать микробов, вместо того, чтобы уничтожить. Тем, кто не может без сладостей, рекомендуется есть вместо печенья и конфет фрукты и сухофрукты.

5. От простуд и гриппа защищает 8-часовой сон. Люди, которые спят меньше 7 часов в сутки, в 3 раза больше подвержены простудным инфекциям, чем спящие по 8 часов.

О. Кашина, терапевт, врач II категории.



Чаще всего боль, возникающая при стенокардии, имеет давящий, сжимающий, режущий или колющий характер. Она может отдавать в левую руку, под левую лопатку, в нижнюю челюсть слева. Ей может сопутствовать удушье, учащенный пульс, чувство страха, которое заставляет человека застыть в неподвижной позе. Приступы стенокардии кратковременны - они продолжаются не больше 10-15 минут. После приема нитроглицерина под язык боль обычно проходит через 1-5 минут.

Приступы стенокардии чаще возникают при физической нагрузке или эмоциональном перенапряжении. Но могут появиться также без видимой причины, например, при тяжелом течении заболевания, при резком встречном ветре, холоде, обильном приеме пищи или даже в состоянии покоя. Интенсивность боли не меняется при дыхательных движениях грудной клетки или при перемене положения тела. Классической стабильной стенокардии свойственен постоянный, одинаковый характер болей при каждом приступе.

Стенокардия опасна тем, что в любой момент приступ может затянуться, и тогда это может привести к инфаркту миокарда.

Но боли в области сердца могут возникать и при других заболеваниях сердца: при перикардите (воспаление сердечной сорочки), при

ПРИЧИНА БОЛИ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА НЕ ВСЕГДА КРОЕТСЯ В СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЕ. ЕЕ ПРОИСХОЖДЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ И ДРУГИМ.

Боль пронзает на вдохе...

миокардитах (воспаление сердечной мышцы под влиянием вирусов и бактерий) и других. В этом случае боли могут сопровождаться повышением температуры, часто они не имеют постоянного характера, не связаны с физической нагрузкой, не проходят после приема нитроглицерина.

Наиболее частыми причинами внесердечных болей может быть остеохондроз грудного отдела позвоночника. Такие боли снимаются прежде всего анальгетиками типа ибупрофена, вольтарена, индометацина, анальгина.

Причинами внесердечных болей могут быть межреберная невралгия, миалгия (боли в мышцах). При этом, если надавить в области межреберных промежутков, появляется боль, которая может усиливаться при глубоком вдохе или при перемене положения тела.

Часто причиной болей в области сердца могут быть заболевания пищевода, грыжа пищевода, язва желудка, гастрит и даже холецистит. В этом случае появление болей может быть связано с приемом пищи.

В любом случае, боли в области сердца - это повод для обращения к врачу. Ведь нередко безобидные на первый взгляд ощущения дискомфорта в области сердца могут привести к тяжелым осложнениям.

Е. Самойленко, кардиолог, врач высшей категории.

Безобидные, на первый взгляд, ощущения дискомфорта в области сердца могут привести к тяжелым осложнениям.

При подозрении на инфаркт миокарда

- ✓ Сначала измерьте артериальное давление.
- ✓ При повышенном давлении дайте больному таблетку нитроглицерина под язык (осторожно, при пониженном давлении состояние может ухудшиться).
- ✓ Без промедления вызывайте скорую. От того, насколько быстро будет госпитализирован больной, зависит его жизнь.

✓ **Поднимать и переносить тяжести.** Если полностью отказаться от этого невозможно, то нужно поднимать тяжелые предметы с согнутыми коленями, прямой спиной и без наклона головы.

✓ **Совершать неосторожные движения,** провоцирующие хруст в суставах и позвоночнике. Такие повороты изнашивают поверхности позвонков, постепенно нарушая целостность позвоночника и вызывая осложнения остеохондроза.

✓ **Спать на высокой подушке.** Это особенно тщательно нужно соблюдать при шейном остеохондрозе. Мышцы спины будут непроизвольно напрягаться, боль усиливаться, а позвоночник, регулярно находясь в искривленном состоянии, будет и дальше деформироваться.

НОВЫЕ КОСТИ НЕ ВЫРАСТУТ...

Поставили диагноз остеохондроз? Что ж... Новые кости и хрящи не вырастут, но дальнейшее развитие этой болезни можно приостановить. Чего нельзя делать?

✓ **Носить неудобную обувь на высоком каблуке.** Это правило касается женщин. При остеохондрозе нужно следить за осанкой. Отсутствие полноценной опоры на обе стопы нарушает естественный изгиб позвоночника, провоцируя дальнейшее развитие болезни.

✓ **Переедать.** Более того, лишний вес при остеохондрозе - это главная проблема, от которой нужно постараться избавиться в первую очередь.

✓ **Спать на мягком матрасе или диване.** Давая отдых голове, вы не расслабите мышцы. Это приведет к появлению или усилению болей в спине.

✓ **Нагружать спину в тренажерном зале.** На первоначальном этапе восстановления после лечения остеохондроза серьезные спортивные нагрузки недопустимы в принципе!

✓ **Злоупотреблять солью и алкоголем.** Маринады, соленья и другие продукты с большим содержанием соли

придется исключить из меню, как и спиртные напитки, - все это вызывает отеки.

✓ **Самое слабое звено - шейные позвонки.** При этом, боли возникают не только в позвоночнике и шейно-грудных мышцах. Появляется чувство тяжести и усталости в шее и области плеч. Особо не надейтесь на ортопедические подушки. Последние исследования показали, что эти подушки не обладают никакими волшебными лечебными качествами. Спать можно на обычной подушке. Главное, чтобы она была небольшой и не мешала голове и шее сохранять естественное положение. На Востоке при болях в шее было принято спать на плотном войлочном валике. А на Руси для этой цели советовали использовать круглое полено.

И. Кузнецов, остеопат, врач высшей категории.

Ортопед мне, увы, ничем не помог

? Не так давно в тазобедренном суставе при ходьбе появился неприятный хруст. Если иду мелкими шагами и не быстро, то хруста нет. Как только начинаю ускорять шаг или идти нормальным шагом - тут же начинается хрустеть. Начала непроизвольно хромать, появилась боль в пятке. Сделала рентген - все нормально. Что это может быть? Ортопед, увы, ничем не помог...

Юлия И.

Щелканье в тазобедренном суставе однозначно надо рассматривать как патологию. Причин много, например развитие дисплазии сустава, остеоартроз, синдром подвздошно-большеберцовой фасции. Если рентген ничего не показал, нужно дальше обследоваться. Самая информативная - магнитно-резонансная томография. В вашем случае нужно искать другого, более опытного врача.

Какой перерыв между курсами?

? У меня артроз I-II степени. Знаю, что хондропротекторы нужно принимать не меньше полугода. Полгода без переры-

У вас артроз?

? Пока мне прописали инъекции «Драстоп» и капсулы «Артрокер» на месяц. Какой должен быть перерыв между курсами лечения?

Елена.

Чтобы добиться восстановления хрящевой ткани, хондропротекторы принимают 6 месяцев без перерыва. Некоторые препараты принимают курсами, как назначенный вам «Артрокер». Этот препарат принимается и длительно, то есть, полгода, и курсами. Перерыв между ними 4-6 месяцев. Следите за своим общим состоянием. Если побочных эффектов не будет, то лучше между лечением не делать перерывов.

После перелома образовался тромб

? Недавно был перелом ступни. Спустя время в венах на этой ноге образовался тромб. Это излечимо?

Артем.

Тромб в венах голени опасен не сам по себе, а тем, что он может оторваться и «выстрелить» в легкие. Чтобы этого не случилось, назначают антикоагулянты.

Не «хондрогард» ли виноват?!

? У меня две грыжи в поясничном отделе. Врач прописал «Мидокалм», «Комплигам В» и «Хондрогард». После укола «Хондрогарда» боль в пояснице возвращается, причем резкая, хоть и скоротечная. Как думаете, не «Хондрогард» ли является причиной боли?

Валерий Н.

Вам назначены хорошие препараты и комплекс витаминов группы В. Ни один из них не может приводить к обострению болей, если у вас нет непереносимости какого-либо компонента препаратов. Такое побочное действие проявляется обычно другими симптомами. Что касается «Хондрогарда», то уже через 2-3 недели после начала введения препарата у пациентов уменьшается боль в суставах, исчезают проявления реактивного синовита, увеличивается объем движений в пораженных суставах. Терапевтический эффект сохраняется длительное время после окончания курса лечения. Однако, если вы все же уверены, что после «Хондрогарда» у вас усиливаются боли, скажите об этом своему лечащему врачу. Возможно, он заменит его на другой препарат.

И. Ромашкин, ревматолог.



Зачатие и успешное вынашивание беременности в некоторых случаях зависит от мужчины. И речь в данном случае идет не только о психологической помощи и поддержке. Важен генетический набор, которым будущий отец одарит своего еще нерожденного малыша.

БЕРЕМЕННОСТЬ: ЧТО ЗАВИСИТ ОТ МУЖЧИНЫ

По статистике, около половины случаев бесплодия в паре обусловлены тем, что мужской организм не способен доставить к женской половой клетке здоровый и активный сперматозоид. На качество спермы влияет множество факторов - от рациона питания и вредных привычек до хронических заболеваний и экологии. Для того чтобы здоровый ребенок появился на свет, мужчине необходимо начать готовиться к отцовству заранее.

Что покажет обследование

Для обследования детородных органов, а также сдачи анализов на наличие заболеваний, передающихся половым путем (которые могут привести к патологиям внутриутробного развития плода), мужчине потребуется консультация уролога.

Терапевт даст направления на анализы мочи и крови. Исследование крови позволит уточнить группу крови и резус-фактор будущего отца, а также исключить наличие гепатита, ВИЧ, сифилиса.

Если мужчина принимает лекарственные препараты на постоянной основе, врач подберет менее токсичные для плода.

Рекомендуется также сделать спермограмму. Это исследование дает представление о качестве спермы и количестве клеток, способных к оплодотворению яйцеклетки. При необходимости может быть назначен прием витаминно-минеральных добавок, повышающих фертильность (например, фолиевой кислоты).

Нужен ли генетический анализ?

Многие наследственные заболевания до определенного момента никак о себе не заявляют, и родитель, сам того не подозревая, может передать свой недуг малышу.

С помощью генетических тестов потенциальных отца и матери можно выявить риск появления осложнений при вынашивании плода, а это даст возможность вовремя заняться их профилактикой.

Если риски родить ребенка с наследственной патологией оцениваются как очень высокие, специалист может порекомендовать супругам одну из донорских программ ЭКО.

Продукты, которые необходимы

Если мужчина имеет избыточный вес, это ухудшает его шансы на воспроизведение здорового потомства. Придется заняться своей фигурой, пересмотреть питание.

Для улучшения качества спермы любому мужчине полезно употреблять тыквенные семечки (между приемами пищи), орехи (норма - 75-80 г в день), пшено, бананы, чеснок, зелень, яблоки, авокадо, помидоры, морепродукты, куриное мясо, нежирную говядину, молодую баранину, куриные яйца (1 яйцо в день).

Будущий отец должен подготавливать свой организм к зачатию за 3 месяца. Именно столько времени требуется на созревание сперматозоидов.

Опасные факторы

Очень вреден перегрев паховой области. Неслучайно яички, где образуются мужские половые клетки, находятся не внутри тела, а снаружи, в специальной кожной «сумке» - мошонке, в ней температура на несколько градусов ниже. Не стоит носить слишком теплые брюки, использовать толстые одеяла, а также часто, более 1 раза в неделю, посещать баню, сауну и принимать горячие ванны.

Также на мужскую фертильность негативно влияют недостаток физических нагрузок и любовь к пассивному отдыху, сидячая работа, тесные джинсы и нижнее белье. Они приводят к застою крови в сосудах тазовой области, сперматозоиды становятся почти не способными достичь своей цели - оплодотворить яйцеклетку.

✓ *Курение повышает количество свободных радикалов в организме, в результате повреждается генетический материал сперматозоидов.*

Если ваш муж регулярно посещает спортзал и принимает анаболические препараты, обсудите возможность временного отказа от таблеток. Некоторые вещества могут оказывать негативное воздействие на мужскую фертильность.

Наконец, не все будущие отцы задумываются о здоровье своего потомства при выборе профессии. Например, у тех, кто работает на вредных производствах (с красками и лаками), меняются количество и качество спермы.

Почему таблетки помогают не всегда?

Многим знакома ситуация: врач назначил препарат, вы его принимаете строго по расписанию, но никакого эффекта от лечения нет. Давайте разберемся, почему это происходит.

Нередко причиной отсутствия фармакологического действия является наша собственная невнимательность: не соблюли режим приема лекарств, дозировку, совместимость с другими медикаментами. В других случаях виноват производитель препарата или врач, который вам его назначил.

Неправильный прием лекарства

Купив медицинский препарат, в первую очередь ознакомьтесь с аннотацией, в которой написано, когда его принимать и в каких количествах, а также указаны побочные действия. Если доза или режим приема, назначенные врачом, не совпадают с той, что указаны на упаковке, следовать надо рекомендациям вашего доктора. Запивать таблетки необходимо только чистой питьевой водой. Чай, кофе, молоко, газированные напитки, соки (особенно грейпфрутовый) противопоказаны, так как могут вступить в реакцию с веществами, содержащимися в лекарственном средстве, и вызвать побочное воздействие. В лучшем случае вы не получите желаемого эффекта, в худшем может быть повреждена слизистая желудочно-кишечного тракта. Категорически запрещается запивать таблетки алкоголем. Ознакомьтесь с графиком приема лекарства. Учтите, что рекомендация «3 раза в день» вовсе не означает «на завтрак, на обед и на ужин». Имеется в виду: 3 раза в сутки, с 8-часовым интервалом.

Если вы одновременно употребляете сразу несколько препаратов, внимательно прочтите их составы. Они могут быть несовместимы друг с другом или же иметь одинаковый активный компонент. В последнем случае велик риск передозировки.

Препарат вам не подходит

Организм каждого человека индивидуально реагирует на то или иное лекарство. Особенно это касается антибиотиков. Если состояние вашего здоровья не критическое, не полнитесь обратиться к врачу для взятия пробы на чувствительность к антибиотику - так вы исключите лишние варианты. Вы наверняка замечали, что иногда ваша коллега просит таблетку от головной боли, называя конкретный препарат, а от других категорически отказывается. «Не помогают», - поясняет она. Это вовсе не значит, что остальные препараты в принципе неэффективны, просто ее организм выбрал «свой». Так что, если вы обнаружили, что назначенное врачом лекарство не оказывает на вас должного воздействия, поинтересуйтесь, может быть, у него есть аналоги, которые могут вам подойти. К сожалению, сейчас участились случаи продажи фальсифицированных или просроченных медикаментов. Старайтесь приобретать лекарства в крупных аптечных сетях: там риск нарваться на подделку ниже.

На заметку

Время приема лекарства, указанное в аннотации, следует понимать следующим образом:

- ✓ **натощак** - за полчаса до завтрака;
- ✓ **перед сном** - за полчаса до сна;
- ✓ **до еды** - за 20-30 минут до приема пищи;
- ✓ **во время еды** - сразу после приема пищи;
- ✓ **после еды** - через 30 минут после приема пищи.



Привыкание

Люди, которые раз за разом принимают одни и те же лекарственные препараты, могут столкнуться с проблемой: раньше таблетки помогали, а теперь не действуют. Наш организм устроен так, что со временем у него развивается привыкание к некоторым медикаментам. Другими словами, он приобретает резистентность (устойчивость) к лекарству.

Проанализируйте, насколько часто в последнее время вы принимали тот или иной препарат. Возможно, для достижения эффекта вам придется его сменить. Вот только самостоятельно этот вопрос решать не стоит, обратитесь к врачу. Чаще всего вызывают привыкание слабые и антигистаминные препараты, а также капли для носа. С приемом этих лекарств нужно быть особенно осторожными.

Неправильное лечение

К сожалению, возможны ситуации, когда врач неверно выбирает лечение. Если все описанные выше причины неэффективности препарата вами проанализированы и отброшены как несостоятельные, остается лишь этот вариант. Смело обращайтесь к доктору с просьбой пересмотреть назначенные лекарства. Иногда врачу для достижения результата достаточно просто попробовать другой вариант терапии. Но бывают также случаи, когда ошибочно поставлен диагноз, а это куда опаснее. Попробуйте обратиться к другому специалисту.



Синдром Плюшкина

Где грань между бережливостью и психическим заболеванием? Что делать, если ваш близкий не позволяет вам ничего выбрасывать?

Копеечка к копейке

Научное название этого заболевания - синдром Мессе. На эту проблему обратила внимание и Православная церковь, дав расстройству название «мшелоимство» и отнеся это к человеческим грехам. Причины появления этого синдрома разные. Это может быть и травма головного мозга, и его заболевания, и плохая наследственность. Иногда патологическое накопительство возникает после серьезных жизненных потрясений: тот же Плюшкин, как известно, потерял жену и после этого перестал появляться на людях, вел отшельнический образ жизни.

Многие страдающие синдромом Мессе в прошлом испытывали нужду и лишения. Они до сих пор переполняют свои шкафы пакетами с мукой и гречкой - на случай, если вернуться 1990-е годы. Но самая главная причина - это характер. Люди, склонные к такому накопительству, скупые, замкнутые и подозрительные. Их кредо: «Копеечка к копейке - и будет две копейки».

У китайцев есть пословица: «Старое не уйдет - новое не придет». Новые вещи появляются тогда, когда для них освободилось место.

Защита от одиночества

Насторожитесь, если вашему близкому трудно расстаться со старой, немодной одеждой, если он хранит «на всякий случай» пустые банки и бутылки, неработающие электроприборы. Такому человеку сложно навести порядок в доме. Все вещи свалены в кучу. Он начинает пренебрегать гигиеной - редко моется, не делает уборку, не меняет белье. Но самое главное - у него появляется стремление к одиночеству, недоверчиво-враждебное отношение ко всем. К сожалению, лечения от синдрома Плюшкина не существует. Но есть возможность уменьшить тяжесть расстройства. Этим занимаются психотерапевты, иногда используют гипноз.

А. Зинченко, психотерапевт, врач высшей категории.

Слоники на этажерке

...Сначала это умиляло Ольгу. Три фаянсовых слона, построившись по росту, важно шествовали по полке. Салфеточки, вязанные крючком из ниток «Ирис», ваза из ракушек с фотографией «Привет из Крыма!», немецкий сервиз «Мадонна». И даже кубик Рубика возле телевизора... В доме мужа Ольге казалось, что она переместилась в годы своего детства. Но постепенно это стало раздражать. Муж хранил не только слоников. В углах пылились календари и телепрограммы пятилетней давности, рекламы, которые бросают в почтовый ящик. Шкафы забиты старыми уютными, сломанными миксерами, стеклянными банками, пластиковыми пакетами. Каждый раз, когда Ольга пыталась навести порядок, муж выходил из себя: «Ты понимаешь, что каждая, вещь - это моя память, моя жизнь...»

В тот день, когда она сняла старые, выцветшие, дырявые шторы и повесила новые, супруг напился. А на другое утро сказал: «Ты превратила мой дом в мешанскую квартиру. У нас с тобой нет ничего общего. Нам надо расстаться».

Почему они так держатся за старое?

Что люди ищут в своем прошлом? Почему блошинные рынки, где можно найти «ту самую штуку, которая была в детстве», пользуются такой популярностью? Потому, что понятие «дом» - это мир вещей, которые хранили наши мамы и папы, а до этого - их родители. Они вызывают чувство, что ты не одинок в этом мире, что за тобой - семья, род. Но где грань, когда любовь к старым предметам превращается в психическое расстройство? Ведь когда вещи вытесняют человека, оставляя для его

жизни лишь небольшое пространство, - это ненормально. Что произошло с мужем Ольги? Почему старые шторы стали для него дороже отношений с женой?

На первый взгляд кажется, что за старое цепляются те люди, у которых было прекрасное детство. Окружая себя вещами из того времени, они словно попадают в сладкую атмосферу беззаботности и защищенности. На самом деле те, у кого детство было счастливым, чаще всего идут по жизни смело, не оглядываясь. А ностальгию испытывают как раз люди, которые в первые 10-15 лет своей жизни ощущали тревогу, неуверенность. Конечно, не каждый, кто хранит памятные для него вещи, страдает патологией. Но когда такие привязанности создают дискомфорт, провоцируют конфликты, надо разбираться.

Один из героев «Мертвых душ» Плюшкин тащил домой все, что попадалось ему на пути. И если с чем-то из этого добра ему приходилось расстаться, то он испытывал чуть ли не физическую боль. Страсть к хранению ненужных старых вещей теперь называют его именем.

Тяжелый случай

Самый тяжелый случай - это синдром Плюшкина у пожилых людей. В старческом возрасте на фоне деменции в поведении нередко проявляются такие ненормальности. Тут надо запастись терпением и постараться не оставлять пожилого человека в одиночестве, включать его в жизнь семьи, родных и близких. Тогда его заболевание будет меньше проявляться.

Ранние пташки более доброжелательны и оптимистичны, меньше подвержены депрессиям.

КАК СТАТЬ ЖАВОРОНКОМ

1. Высыпайтесь. Человеческому организму необходимо 7-9 часов сна. Не засиживайтесь допоздна, тогда вставать рано будет гораздо проще.

2. Выработайте режим. Заводите будильник каждый день на одно и то же время (даже в выходные!). Постепенно привыкнете и будете открывать глаза еще до сигнала часов.

3. Никаких отсрочек. Многие сони, услышав звонок будильника, на автомате, даже не открывая глаз, жмут кнопку «Повторить через 10 минут». Самые невозмутимые умудряются так урвать еще полчаса, а то и час сна. Но если решили стать жаворонком, от этой привычки придется избавиться - поставьте будильник подальше от кровати, и тогда вам все равно придется встать,

чтобы выключить его. А еще, лучше просто отключите функцию повтора.

4. Начните с малого. Если вы решили вставать в 6 утра, то не ставьте будильник сразу на этот час. Приучайте организм к новому режиму сна и отдыха постепенно: сначала установите таймер на 8, каждый день сдвигайте стрелку на 15 минут, пока, наконец, не достигнете желаемого времени.

5. Поставьте на будильник успокаивающую мелодию. Говорят: есть у тебя любимая песня, а потом ставишь ее на будильник - и нет у тебя больше любимой песни. Чтобы подобного не происходило, выберите для будильника легкую успокаивающую мелодию, желательно без слов.

6. Не зашторивайте окна. Просыпаться



гораздо проще, когда за окном уже светло. Не закрывайте на ночь жалюзи, не задергивайте шторы, и тогда, быть может, вас разбудят первые ласковые лучики света.

7. Завтракайте. Чашка кофе придаст бодрость, но не зарядит энергией. Необходимый энергетический заряд может дать пища, поэтому, проснувшись, не забудьте позавтракать, даже если не хочется.

8. Занимайтесь спортом. Утренняя пробежка не оставит от сна и следа, а несколько простых упражнений придадут сил и энергии на весь день.

9. Балуйте себя. Придумайте какое-нибудь «баловство», которое будет доступно вам лишь по утрам. Например, горячая ванна с солью или жутко калорийные блинчики со взбитыми сливками на завтрак. Это будет для вас дополнительным предлогом вставать рано.

10. Просто делайте это! Есть такое слово «надо». И если вы решили стать жаворонком, вы просто обязаны каждое утро выбираться из постели и прогнать сон.

С. Пасько, терапевт, врач II категории.

✓ **Цифры и факты.** Мигрени нередко начинаются еще в подростковом возрасте и «расцветают» у взрослых. Предрасположенность к мигреням почти всегда передается с генами. Женщины страдают мигренями в 3 раза чаще мужчин.

✓ **Симптомы.** Пульсирует в одной стороне головы, в области лба, виска и глаза. Иногда боль локализуется почти в одной точке. Один приступ может продолжаться от 4 часов до трех суток.

✓ **Как протекает.** Приступ часто начинается с появления зрительной ауры перед глазами в виде вспышек света, летающих мушек, сыплющегося песка или дождя. Затем боль резко нарастает.

Рекомендуем

Если вы целый день пьете кофе, зеленый чай и закусываете шоколадом, головной боли, скорее всего, не избежать. Чтобы этого не случилось, поставьте на стол бутылку с водой и пейте ее каждые 15 минут.

Скорее всего, у вас мигрень. Постарайтесь не спутать ее с другим недугом.

Голова тяжелая

✓ **Что беспокоит еще, кроме боли.** Нередко тошнота и рвота, усиливающиеся при движении. Свето- и звукобоязнь, непереносимость многих, даже приятных запахов.

✓ **Что провоцирует.** Стечение сразу нескольких неблагоприятных обстоятельств: циклические гормональные перепады, особенно перед месячными у женщин, недостаток или избыток сна, стресс, большие нагрузки, прием красного вина или коньяка, орехи, сыр, цитрусовые, перемена

погоды, яркий свет, резкие запахи. Хочется уединиться, стянуть голову, лечь в полной тишине и темноте. Идти на работу или учебу в разгар мигрени невозможно.

✓ **Как лечиться.** Приступ мигрени нужно блокировать в самом начале, не дожидаясь ее бурного развития. Для этого подойдут комбинированные анальгетики. Если не помогает, надо принимать специальные противомигренозные средства - триптаны.

✓ **Что поможет.** Для предотвращения приступов мигрени врач индивидуально подбирает препараты разных групп - антидепрессанты, бета-блокаторы, антиконвульсанты. Немалую роль в профилактике играет соблюдение режима дня и питания.

Пригодится

✿ На губах появился герпес? Намочите палец водой, потрите кусок дегтярного мыла и смажьте высыпания. Повторяйте несколько раз в день. Через 1-2 дня высыпания начнут покрываться корочкой и засыхать.

✿ Нарыв созреет быстрее, если к нему прикладывать разваренные в молоке размятые плоды инжира.

✿ Расстроилось пищеварение? Залейте 100 г сухих груш стаканом кипятка и варите 10-15 минут. Настаивайте полчаса и ешьте по несколько кусочков каждый день.

✿ От пролежней и опрелостей. Поджаренные зерна белой фасоли истолките в муку. Присыпайте пораженные места по мере необходимости.

Лекарства и аппетит

КАК ТАБЛЕТКИ МОГУТ ПОВЛИЯТЬ НА ВАШ ВЕС И КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ПРИ ИХ ПРИЕМЕ?

Гормональные средства

Повышать аппетит могут, прежде всего, гормональные средства. Часто люди полнеют от преднизолона, «Метипреда», дексаметазона. Аппетит эти лекарства повышают не очень заметно, и в этом их коварство. Человеку кажется, что он ест как прежде, и, тем не менее, его вес постоянно растет. Если принимать гормоны длительно и в больших дозировках, то возникает очень специфический тип ожирения: руки и ноги худеют, а живот, шея и плечи полнеют. Кроме того, эти препараты задерживают в организме жидкость. И к жировым запасам добавляются еще и водные.

Чтобы избежать таких неприятностей, важно отказаться от жирного и жареного, а также от копченостей. Еду желательно подсаливать и обогащать калием. Так вы избежите отеков. Хорошими источниками калия служат курага, сушеные персики, изюм, орехи, цветная капуста, картофель, бананы, фасоль и горох.

Повышение аппетита не всегда приводит к увеличению веса. Об этом хорошо знают люди, принимающие гормоны щитовидной железы. Такие таблетки, как «L-тироксин» и «Эутирокс», повышая аппетит, увеличивают и расход энергии. Поэтому начинающие их пить чаще всего худеют. Им можно практически не менять свой рацион.

Лекарства для гипертоников

При повышенном артериальном давлении лекарства приходится принимать всю оставшуюся жизнь. Наибольшую опасность для фигуры представляют таблетки из группы

бета-адреноблокаторов. «Анаприлин», «Атенолол», «Конкор» и их аналоги усиливают аппетит, стимулируя выработку инсулина, - это усиливает чувство голода. Если человек за собой не следит, при регулярном приеме таблеток этой группы он поправляется на 2-4 килограмма за год. Лишний вес способствует повышению артериального давления и развитию сахарного диабета.

Чтобы этого избежать, надо грамотно выстраивать свое питание. Прежде всего, оно должно быть дробным. Лучше есть 5-6 раз в день по чуть-чуть, чем наесться до отвала. Можно носить с собой леденцы и рассасывать их при сильных приступах голода. Леденец хоть и сладкий, но не так калориен, как традиционные перекусы. Кроме того, гипертоникам важно ограничивать жирное, копченое, жареное и соленое. А вот овощей, свежей зелени, рыбы и других морепродуктов нужно есть больше. Другие препараты от гипертонии на аппетит чаще всего не влияют. Поэтому, если ваш вес при приеме бета-адреноблокаторов растет, несмотря на диету, можно попробовать сменить лекарства. Какое выбрать - решит врач. Хотя... Дать стопроцентную гарантию, что вы не поправитесь, принимая препарат из другой группы, не может ни один доктор.

Кабачок для диабетика

Повышают аппетит большинство противодиабетических средств: инсулин, «Манинил», «Диабетон». Вот здесь уже не полу-

Порезались? Насыпьте горкой на рану картофельный крахмал и забинтуйте: это быстро остановит кровотечение.

чится просто заменить одно лекарство другим. Особенно если речь идет об инсулине. Поэтому придется корректировать свою диету, следить за калорийностью блюд и повышать физическую активность.

Людам, страдающим сахарным диабетом, важно сократить количество жареной пищи. Им полезны зеленый чай, орехи, нерафинированное оливковое масло, жирная рыба, гречневая крупа. Укрепляют сосуды и при этом содержат мало калорий вишня, ежевика, черника, черная смородина, черешня.

Для людей, получающих инсулин, важно есть много овощей. Особенно полезны баклажаны, цветная капуста, топинамбур, морковь, свекла, кабачки и тыква. В них много клетчатки и пектинов, которые не дают резко повышаться уровню сахара и уменьшают чувство голода.

Препараты от аллергии

Усиливают аппетит и некоторые препараты от аллергии. К ним относятся димедрол и особенно кетотифен. Они влияют на центр голода в головном мозге. Справиться с собой и соблюдать низкокалорийную диету в таком случае очень непросто. Придется корректировать диету и увеличивать физическую нагрузку. Ешьте больше кабачков, капусты, нежирной говядины - они редко вызывают аллергию и уменьшают чувство голода.

Повысить аппетит могут некоторые антидепрессанты, например амитриптилин, хотя во время депрессии крайне нежелательно набирать лишние килограммы. Рекомендуется есть больше бананов, блюд из круп или побаловать себя кусочком сыра и шоколадки.

А. Искандерова, терапевт, врач высшей категории.



1. Овощи с молоком.

Если съест огурец или помидор, а затем выпить стакан молока, в кишечнике начнется процесс брожения, особенно в слабых детских животах.

2. Дыня с крепкими напитками.

Она плохо реагирует на подселение любых соседей. Однако в сочетании с крепким ал-

ОПАСНЫЙ ДУЭТ

ЕСТЬ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ ПРОСТО ВРЕДНО, А ОПАСНО СОЧЕТАТЬ.

коголем наиболее опасна и может вызвать сильное отравление.

3. Цветная или белокочанная капуста с жирным мясом вызывают избыточное газообразо-

вание, раздражение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и диарею.

4. Фрукты с мясом, яйцами, рыбой, бобовыми. Запомните про-

стое правило: фрукты лучше есть за полчаса до еды или через час после, иначе может случиться сильное расстройство кишечника.

5. Жареные грибы с алкоголем - сильный удар по печени. Оказавшись в желудке одновременно, они устраивают организму настоящий тест на выживание.

СОК ЛИМОНА ПИТЬ ЛИ ПО УТРАМ?

Как пить лимонный сок?

Очень люблю лимонный сок. Как правильно его употреблять и есть ли противопоказания к его применению?

О. Лыкова.

Сок лимона полезен при атеросклерозе, ангине, мочекаменной болезни, желудочно-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваниях. Рекомендуется выпивать каждое утро по 1 стакану цитрусового напитка: сок половины лимона на стакан горячей воды. Смесь из сока 1 лимона, 2 апельсина и половины грейпфрута называют коктейлем здоровья. Он поможет всегда оставаться в прекрасной форме. А если в напиток добавить немного меда и зерна проросшей пшеницы, то отступят многие болезни. Лимонный сок, несмотря на наличие кислоты, наоборот, хорошо ощелачивает организм. Только нежелательно принимать цитрусовый напиток вместе со спиртным, так как в этом случае происходит обратная реакция - кислотность увеличивается.

Однако, как бы полезен ни был лимонный сок, его не рекомендуется употреблять при бере-



менности, склонности к кровотечениям, аллергии, язве, гастрите с повышенной кислотностью. В больших количествах лимонный сок разрушает зубную эмаль, поэтому пить его нужно через соломинку, а потом полоскать рот легким раствором пищевой соды. При лечении лимоном из рациона надо исключить все молочные продукты, которые под воздействием кислоты сбиваются.

Можно ли до старости сохранить талию?

С возрастом люди набирают вес. Недавно мне исполнилось 52 года. Как питаться, чтобы сохранить талию?

Наталья.

С возрастом снижается обмен веществ. Это часто приводит к увеличению массы тела. Поэтому ешьте поменьше простых углеводов: сахара, шоколада, варенья, рафинированных продуктов (манки, белого

Пригодится

Сядь обедать, тарелку наполните овощным или фруктовым салатом. 2/3 отведите каше или другим продуктам, богатым углеводам. Оставшее место - для белков.

риса, хлеба, выпечки, картофеля). В суточном рационе людей старшего возраста должно быть не менее 600 г овощей и зелени, около 400 г фруктов и ягод. Содержащаяся в овощах и фруктах клетчатка регулирует работу кишечника, способствует выведению избытка холестерина и токсинов. После 50 лет 100 г мяса или 100 г рыбы ежедневно вполне достаточно. Полезнее растительные белки - шпинат, фасоль, чечевица.

Люблю японскую кухню

Думаю, что суши - отличная еда для тех, кто хочет похудеть. Но моя подруга говорит, что это не так. Кто из нас прав?

Нина.

На самом деле многие суши и роллы содержат майонез и сыр 45%-ной жирности. Семга тоже к постной рыбе не относится. Так что, стандартный ролл может содержать до 500 калорий. Для тех, кто здоров и строен, такая пища не принесет вреда, но тем, кто постоянно воюет с лишними сантиметрами и килограммами, надо помнить о калорийности.

Р. Блиновская, диетолог, врач первой категории.

Орехи. Это продукт вечной молодости, поскольку они содержат витамин Е и коэнзим Q10, ускоряющие восстановление клеток кожи.

Оранжевые и красные овощи и фрукты. В них много бета-каротина - антиоксиданта.

Кислые ягоды и фрукты. Они содержат много витамина С, укрепляющего сосуды и помогающего формироваться коллагену.

Жирная рыба. Она источник витаминов А и D, а также жирных кислот омега-3, снимающих воспаление.

Каши и цельнозерновой хлеб. В зерновых и бобовых много кремния и витаминов группы В, способствующих обновлению кожи.

Гранат. Замедляет увядание.

Морщины появятся не скоро...

...ЕСЛИ ВЫ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО ЕДИТЕ.

Оливковое масло. Это источник полезных жирных кислот, без которых не могут быстро восстанавливаться клетки кожи.

Творог. Компонент творога селен, а также витамин Е - мощные антиоксиданты, не дающие коже преждевременно стареть.

Авокадо. Оно содержит витамин ниацин, который важен для здоровой кожи, поскольку обладает противовоспалительным действием, успокаивает раздраженную кожу и делает ее более свежей и ровной.

Зеленый чай. Это один из лидеров по содержанию антиоксидантов. Для кожи

лица необходимо выпивать 3-4 чашки в день, можно с лимоном.

МЕНЮ НА 1 ДЕНЬ

✓ **Завтрак:** овсяная каша (содержит витамины группы В и биотин, без которого невозможен хороший цвет лица) и зеленый чай (ускоряет обмен веществ и выводит токсины).

✓ **Второй завтрак:** кефир (содержит много протеинов, предотвращающих возникновение морщин).

Обед: начните с салата из свежей зелени с растительным маслом. В нем содержится витамин Е, ко-



торый борется с ранними морщинами. Затем - суп из брокколи, которая содержит вещества, защищающие кожу от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей. На второе - отварная рыба, которая снабдит вас жирными кислотами и таурином.

Ужин: творог со сметаной восполнит запасы коллагена.

В течение дня выпивайте 4-5 стаканов чистой воды.

И. Мусаева, диетолог, врач высшей категории.



Пока мы спим

Интересная информация о нашем организме ночью.

22 часа. В крови вдвое увеличивается количество лейкоцитов, температура тела падает. Биологические часы сигнализируют - пора спать.

23 часа. Тело все больше расслабляется, но в каждой клеточке полным ходом идут восстановительные процессы.

24 часа. Сознанием все больше овладевают сновидения, а мозг продолжает трудиться, раскладывая по полочкам полученную за день информацию.

1 час. Сон очень чуткий. Незалеженный вовремя зуб может разныть и не даст уснуть до утра.

2 часа. Все органы отдыхают, только печень трудится всю, очищая спящий организм от накопившихся шлаков.

3 часа. Полный физиологический спад: артериальное давление на нижнем пределе, пульс и дыхание редкие.

4 часа. Мозг снабжается минимальным количеством крови и не готов к пробуждению, зато слух обостряется чрезвычайно - проснуться можно от малейшего шума.

5 часов. Почки отдыхают, мышцы дремлют, обмен веществ замедлен, но в принципе организм уже готов проснуться.

6 часов. Надпочечники начинают выбрасывать в кровь гормоны адреналин и норадреналин. Организм уже готовится к пробуждению, хотя сознание еще дремлет.

7 часов - звездный час иммунной системы. Самое время размяться и встать под контрастный душ. Кстати, лекарства в этот час усваиваются значительно лучше.

ВЫДЕЛИТЕ НА УПРАЖНЕНИЕ ВСЕГО 3 МИНУТЫ В ДЕНЬ, И ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ УВИДИТЕ РЕЗУЛЬТАТ.

ХОТИТЕ ИМЕТЬ КРАСИВЫЕ РУКИ?

Мышцы рук не сильно задействованы в повседневной жизни. Не получая нагрузки, они приобретают желеобразную консистенцию. Если их прорабатывать с помощью эффективных упражнений, можно сформировать красивый рельеф. Секрет этой тренировки - в особой последовательности упражнений. Делать их нужно подряд и без отдыха. На каждое движение отводится всего 30 секунд. Вес гантелей подбирайте исходя из уровня подготовки. Для начинающих достаточно будет утяжелителей по 1 кг. Более опытным подойдут 3-х и даже 5-килограммовые. Обязательно начинайте тренировку с легкой разминки. Уделите особое внимание суставам: поворачивайте запястьями, локтями, плечами. Как только хорошо разогреетесь, начинайте упражнения!



1. «Вертолеты». Стоя, поставьте ноги на ширину плеч, выпрямите спину и вытяните руки в стороны. Тильная сторона ладоней развернута к потолку. Выполняйте вращательные движения с небольшой амплитудой, не опуская рук.



2. Отжимания. Стоя на коленях, руки поставьте на ширине плеч. Втяните живот и выпрямите спину. Сгибайте руки, стараясь коснуться грудью пола.



3. Жим стоя. Поставьте ноги на ширину плеч и согните руки под прямым углом так, чтобы локти находились на уровне плеч. Выпрямляйте руки над головой, а затем возвращайте их в исходное положение.



4. Сгибание на бицепс. Стоя, поставьте ноги на ширину плеч, втяните живот и выпрямите спину. Прижмите локти к туловищу и сгибайте руки.

О. Соколова, фитнес-тренер.

СТОИТ УДАРИТЬСЯ - СРАЗУ СИНЯК. ПОЭТОМУ ЕМ МНОГО СЛАДКОГО ПЕРЦА

В прошлом году удалось собрать очень хороший урожай сладкого перца. Выращиваю, в основном, красные и оранжевые сорта, потому что они считаются самыми полезными. Конечно, болгарский перец можно купить круглогодично в магазинах. Только вот этот овощ больше всего поглощает вредной химии. А тут я уверена в том, что мои перчики - экологически чистые. Сладкие перцы мне просто необходимы. У меня слабые капилляры, поэтому стоит удариться, как сразу появляется синяк. И кровь из носа идет часто. В перцах же содержится очень много аскорбиновой кислоты, которая нужна сосудам, а



также витаминов группы В и микроэлементов, укрепляющих их стенки. Я уже замечаю улучшения - съедаю по 2-3 перца в день, и за месяц ни разу не было носовых кровотечений, да и ссадины на ногах заживают быстрее. В красных сортах, которым я отдаю предпочтение, много ликопина, как и в помидорах. Это вещество улучшает работу сердца и защищает от рака. На зиму я готовлю различные заготовки - лечо, салаты. Но пока идет сезон, стараюсь есть больше свежих перцев и использую их для приготовления разных полезных блюд.

О. Нечипоренко.

Глава стройбригады	Город-миллионник											2		
	1		Банан с Филиппин	Список изъятых вещей	Город на сто-рублевке	Пустынное дерево								
			Франц. режиссер Роже ...	Подливка к мясу		Пряный зонтик								
	Лариса, автор лирических песен												Малина, что к себе манила	
	Болтливый остров-слов	Нос с локоток, а ... с ноготок	В ... не видеть	Имя актрисы Лужиной	Порочный или гончарный								Кучер в Золушкиной карете	
					Их рвут на себе от досады									
<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Человек, который ищет у себя несуществующие болезни, - это ипохондрик. А как называется человек, ищущий несуществующие болезни у других?</p> <p>- Платный врач?..</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Однажды у бомжа спросили:</p> <p>- Каково это каждый день питаться отходами?</p> <p>На что он ответил:</p> <p>- Не знаю, я не ем в "Макдональдсе".</p>			Тип кузова а/м					Число веселых гусей	Кассовый талон					
							Билетная или в магазине	Шесть соток в пригороде						
			Песчаная полоса, отмель								Грудь на пляже на показ	Штат США		
			Соус из томатов и специй	Вокальная репетиция	Замша из оленьей шкуры	И рыба, и город в России								
								Лоскут для дырявой штанины				3		
			Яд на кончике стрелы	Тестер для яиц	4									
	Оптовое затаривание	Штамп для пометки скота				Расширяющее полотно	Мультишный братец ...							
	Сумчатый земляк эму	РАНГ СЭН СЭЯ	Вид голо-ломки	То же самое, что эрика										
				Певица с хитом "Иногда"		Ими бы мед-пить								
	3						"Бесполое" местоимение							
			2											
			1	Японский теле-лик									4	
	Порожек на входе в дом													



ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН: «Никогда не останусь в браке только из страха одиночества!»

В ноябре Дженнифер Энистон получила почетную награду — приз зрительских симпатий и всенародной любви по версии самого популярного американского журнала о шоу-бизнесе и звездах. На церемонии в ответной речи актриса отметила работу, которая сыграла в ее жизни невероятную важную роль, — в сериале «Друзья». Действительно, спустя 25 лет «Друзей» по-прежнему показывают по разным каналам с неизменно высокими рейтингами. А одно из уважаемых голливудских изданий уверяет, будто по заказу стримингового канала уже вовсю идет подготовка к съемкам новых серий (впрочем, ни Дженнифер, ни другие актеры этого пока не подтверждают). Но и без продолжения культового ситкома Дженнифер достигла грандиозных успехов — как никто другой из участников «Друзей». С годами увеличивается не только ее банковский счет, но и актерская востребованность, и признание ее актерского мастерства.

— Дженнифер, вы великолепны в «Утреннем шоу», честное слово. Словно роль ведущей суперпопулярного шоу специально для вас была написана или вы сами ее писали... Как и ваша героиня, вы давно-давно живете в «стеклянном доме» и все время доказываете, на что способны. Всегда лучезарны и безупречно выглядите на публике, но, вероятно, не всегда так себя ощущаете наедине с собой...

— Спасибо. Возможно, раньше, в молодости, я бы и не сыграла ее. И да, вы правы, жизнь моей героини из «Утреннего шоу» во многом схожа с моей собственной жизнью. Особенно в той части, где, знаете, категори-

чески не хочется выходить из дома, чтобы тебя видел кто-то, хочется сидеть одной взаперти в своем убежище и кричать, вопить, визжать во весь голос. Вместо того, чтобы идти на премьеру и выходить на красную дорожку.

— Интересно получается — вы часто ассоциируетесь со своими героинями. В свое время зрители узнали вас в роли Рэйчел Грин — невесты, сбежавшей в Нью-Йорк, чтобы найти там себя. И десять лет мы все были вовлечены в эту ситуацию: выйдет ли ваша Рэйчел замуж за Росса или нет, в конце концов. Вместо этого получили вашу свадьбу с Брэдом Питтом. Золо-

тая голливудская пара, золотая голливудская свадьба. Идеальный брак. Но не хеппи-энд. Это, реально, просто какая-то история из серии «нарочно не придумаешь»...

— Да. И она отлично продается, судя по всем этим годам. Может, все дело в том, что люди таким образом компенсируют то, чего им самим не хватает в собственной жизни? Или мы просто используем брак и наличие детей у женщины как однозначный маркер, показатель женского счастья. Почему мы так мечтаем о хеппи-энде? Это же конец истории! Разве не важнее просто жить и чувствовать себя счастливой в процессе? Я лично не испытываю никакого чувства пустоты, вакуума. Правда-правда. Мои браки были очень успешными — с моей точки зрения, в моем представлении. И, когда они заканчивались, это был всего лишь результат нашего выбора — выбора оставаться и в дальнейшем счастливыми людьми. Потому, что иногда счастье больше не живет именно в этом союзе, в этом браке, в этих отношениях. В конечном счете, жизнь у каждого человека только одна. И я никогда не останусь в некомфортной для меня ситуации из страха одиночества.

— Известно, что у вас с матерью были очень сложные отношения. Долгие годы вы с ней вообще не общались — после того, как она написала о вас книгу без вашего разрешения. И только когда вы вышли замуж за Джастина Тера, он помог вам с матерью помириться...

— Да, все правильно. Моя мама слишком критично относилась ко мне и, главное, к моей внешности. С детства. Я постоянно от нее слышала: «Дорогая, не гримасничай!» Глядя на меня, она все время закатывала глаза, вздыхала — словом, издавала массу звуков, которые до сих пор стоят у меня в ушах. Но, конечно, теперь я понимаю гораздо лучше, что она все это делала из-за любви ко мне. Она просто не отдавала себе отчета, как меня ранят ее слова и замечания. Но еще раз повторю — из лучших побуждений, будучи матерью-одиночкой и страдая от этого, а еще от безденежья и от кучи других проблем, связанных в те времена с отсутствием мужа... Отец помогал нам, но редко...

— Вы совсем недавно решились завести свой «Инстаграм». До этого боялись комментариев и критики?

— Мне кажется, все было бы ничего, если бы перестали хотя бы ставить чье-то имя рядом с моим. Приписывать мне какие-то отношения, не имея на то веских оснований. Это неприятно. Конечно, я знаю принцип: никогда не читай комментарии! И я не идиотка. Это действительно ужасное, просто ужасное занятие, способное вогнать в настоящий стресс. Поднимается уровень кортизола, и все — конец спокойствию, происходит

нервный срыв. Но я все равно не могу не обращать на комментарии внимание. И все-таки мой бывший муж Джастин Теру уговорил меня вновь это дело попробовать после долгого перерыва. И друзья, конечно, уговаривали. Мой первый пост — фото нашей компашки из «Друзей». Удивительно, как быстро — говорят, что это своеобразный рекорд, — у меня появилось какое-то несметное количество подписчиков. Кажется, что-то вроде 20 миллионов... Джастин меня очень поддерживает во всех начинаниях... (Улыбается.)

— **Ваши друзья говорят, что без вас им плохо и, когда вас нет в городе, они очень скучают. Мол, вы тот «клей», который связывает воедино вашу дружную компанию. У вас хорошие и верные друзья и подруги, и это о многом говорит...**

— О да. Они не знают, куда пойти, что делать, когда меня нет. Не знают, как поесть, как организовать развлечение. (Смеется.) Вообще-то, так повелось еще с давних пор. Когда нам всем было чуть больше двадцати лет. Все мои близкие друзья — со времени сериала «Друзья». И мой дом всегда был местом наших сборищ. И я правда люблю придумывать развлечения — так, чтобы всем было весело и комфортно, сытно и уютно. Возможно, я унаследовала это от своей матери. Ее вечно окружали подружки. И у нас дома я всегда их видела и слышала, знала, как быстро накрыть на стол и приготовить что-то из того, что есть в холодильнике. Мои друзья — мое счастье. Мы часто шутим, что воспитали и вырастили друг друга, как матери. Или как сестры. Или и то, и другое вместе. В общем, это моя семья. Такая вот, непохожая на другие семьи, но моя и только моя. И она у



С Джастином Теру



С Брэдом Питтом на Каннском кинофестивале, 2004 г

меня была всегда, в самые разные моменты жизни.

— **Сериал «Друзья», который вас свел, настолько популярен, что шел целых десять лет...**

— Когда в 1994 году «Друзья» только начались, мы все были такие наивные, с широко открытыми от изумления глазами, бодрые, но совсем еще дилетанты. И не могли поверить в происходящее. Мы понятия не имели, к чему это нас приведет. Недавно Кортни Кокс опубликовала фото, где мы все сняты в самолете еще до того, как сериал начали показывать по телевизору. Я, помню, совсем не осознавала, что это теперь моя жизнь. И совсем другой ее уровень, господа...

— **И когда же стали понимать?**

— Ну, возможно, когда в 1996 году впервые появилась на обложке гламурного журнала. Это было, конечно, очень круто. Такой новый и волнующий опыт. Даже не мечтала никогда о таком. Помню, мои волосы были короткими и выглядели так, словно еще мокрые после душа. Такой мне придумали тогда стиль... Прошло немало времени, прежде чем я стала чувствовать себя комфортно перед камерой во время таких фотосессий. Первая съемка прошла в моем доме, и стены мне, как говорится, помогли. Я очень скучаю по тем временам. По работе, которая была сплошным наслаждением, удовольствием, одной сплошной радостью... Да, я суперно-стальгинка сегодня. (Улыбается.) Но неплохо иногда оглядываться назад и вспоминать прошлое. Особенно такое эпическое, как у меня! (Смеется.)

— **После «Друзей» вас «назначили» секс-символом в лучших традициях Голливуда...**

— Это звучит иронично — назначенная кем-то сексуальность! Секс-бомба — это не мой формат. Мне казалось, симпатичная, миленькая и забавная — это и значит сексуальная!

(Смеется.) Но в те времена расширились представления о том, что значит быть сексуальной. И я успокаивала себя: мол, ничего особенного, это даже очень приятно оказаться в этой категории. Нужно уметь видеть во всем позитивные стороны. Но все равно я до сих пор считаю, что самая лучшая часть прохода по красной дорожке — это когда она заканчивается. Появление на ней — это «ах», а уход — «уф!». (Смеется.)

— **Всех, разумеется, интересует, как вы себя держите в такой прекрасной форме...**

— У меня множество знакомых ученых и исследователей в самых разных областях, есть с кем посоветоваться. Так вот, последний год каждое утро я начинаю со стакана сока из сельдерея. Да, не очень вкусно, но вполне терпимо. После этого нужно полчаса не есть, и тут на помощь приходит медитация. (Улыбается.) Надо терпеть — а так хочется выпить кофе! Кстати, сок я запиваю маленькой дозой яблочного уксуса, разбавленного водой. Говорят, он помогает понизить давление, сахар в крови и холестерин. Ну и еще я всегда утром выпиваю пробиотик. Что же касается ухода за кожей, мой рецепт довольно прост. Стараюсь не слишком интенсивно очищать кожу лица — не «перемывать» ее, а то можно перестараться и удалить необходимые компоненты. И потом я просто накладываю на лицо питательный и одновременно увлажняющий крем, желательнее как можно более натуральные.

— **А чего бы вы пожелали себе в наступившем году?**

— Мне хотелось бы немного замедлиться. С возрастом учишься получать удовольствие от мелочей. Мне хочется не только нюхать розы, но и наблюдать, как они растут и расцветают. Тем более, что они у меня есть в моем собственном саду и каждое утро я могу ими любоваться.



ОН УШЕЛ... И больше не вернется?

Еще вчера вы вместе выгуливали собаку в парке, спорили, чья очередь мыть посуду, планировали отпуск, а сегодня без всякого объявления войны он собрал свои вещи и ушел. И вся ваша жизнь разделилась на «до» и «после».

Неважно, что он сказал при расставании: банальное «Пойми, дело не в тебе, дело во мне» или жестокое «Я полюбил другую». Все равно больно, все валится из рук, и непонятно, как жить дальше. Умом вы понимаете, что есть жизнь и после расставания - вон, у нас полстраны разведенных - но какое вам дело до ума, если сердце болит и кровоточит? А ведь именно сейчас нужно найти в себе силы для того, чтобы начать курс реабилитации после развода.

ШАГ 1. ПРИНЯТЬ

Подруги будут в один голос твердить: «Да он, дурак, еще не раз пожалеет, сам приползет к тебе на коленях!» И ведь так хочется верить, что не сегодня-завтра бывший возлюбленный с виноватым выражением лица позвонит в вашу дверь. Может, все именно так и будет. Но практика показывает, что мужчины, как правило, решаются на разрыв только после долгих размышлений, они редко бросают в запале: «Все кончено! Сегодня же переезжаю жить к маме!» Он взвесил все «за» и «против» и принял окончательное решение. И если вы будете жить, ожидая его возвращения, то, скорее всего, вас ждет жестокое разочарование. И пока вы сидите дома, прожигая взглядом

дырку в телефоне, мимо вас проходит столько всего интересного: новые знакомства, новые хобби, новые карьерные высоты. Поэтому примите как аксиому: «Он ушел. И это навсегда». Это горькая пилюля, но ее нужно проглотить.

ШАГ 2. ОТПУСТИТЬ

«Разве не нужно бороться за свою любовь?» - спросят наивные мечтательницы. Бороться стоит тогда, когда мужчина мечется, не зная, что выбрать: свободу или семью, любовницу или жену. Но если он все для себя решил, то бороться бесполезно. Вы вряд ли вернете мужа, зато потеряете самоуважение и чувство собственного достоинства. Нет ничего более жалкого, чем брошенная женщина, которая пытается догнать уходящий поезд. Звонки по ночам, истерики, шантаж («Если ты не вернешься, я покончу с собой»), попытки повлиять на мужа через его родителей, запрет на общение с детьми - все это лишь оттолкнет мужчину, вызовет в лучшем случае жалость, в худшем - ненависть и презрение. Как говорил один известный актер, «запоминается последняя фраза». И вы наверняка не хотите, чтобы в памяти у мужчины вы остались неадекватной истеричной стервой.

ШАГ 3. НАУЧИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Вы не обязаны знать, как чинить подтекающий кран в ванной, - вам достаточно знать телефон сантехника. А для закрепления эффекта вспомните, сколько недель вам пришлось пилить бывшего мужа, чтобы он поднялся с дивана и посмотрел, что там не так с этим краном. А сантехник придет и все сделает за полчаса. И так вы можете решить любые проблемы, которыми раньше занимался муж (и то чаще всего после скандалов и неоднократных напоминаний). Придется научиться финансовой самостоятельности, но воспринимайте это как стимул к самосовершенствованию и карьерному росту, а не как тяжелую обязанность. Зато через год, когда коллеги будут поздравлять вас с повышением, вы можете смело сказать: «Я это сделала!»

ШАГ 4. ОТКРЫТЬСЯ

Не пытайтесь забиться в свою уютную норку в обнимку с килограммом мороженого и слезливой мелодрамой. Не убегайте от реальности, смело поверните лицом к окружающему миру. Не пытайтесь скрывать произошедшее от друзей и родни. Вам нечего стыдиться! Будьте искренни, но сдержанны: «Мне сейчас грустно, но давайте не будем наступать на большую мозоль и поговорим о чем-нибудь другом». Дайте понять друзьям, что вы открыты для любых новых предложений: покататься на лыжах, сходить в театр, устроить дружеские посиделки. А ваше спокойное достоинство и умение держать себя в руках только добавят вам очков в глазах окружающих. И не сомневайтесь, вашему бывшему обязательно расскажут, что вы совсем не похожи на убитую горем брошенку.

ШАГ 5. ЖИТЬ

Поехать с друзьями кататься на лыжах, познакомиться в парке с компанией таких же любителей свежего воздуха, после прогулки завалиться всем вместе в ближайшее кафе, обжигать горло горячим чаем, смеяться шуткам нового знакомого в смешной шапке с помпонами. Сделать модную короткую стрижку или научиться плести французскую косу, записаться на курсы кулинарии или курсы вождения - да мало ли что может позволить себе свободная женщина!

И вот тогда, когда ваш бывший увидит, какую интересную, красивую, независимую женщину он потерял, придет ему время задуматься: «Что же я, дурак, наделал?» И теперь уже вы будете решать: а нужен ли вам человек, который однажды сделал вам так больно?

Кого считать «главным метеорологом» в семье?

Проверить, насколько приятна обстановка у вас дома, легко. Задайте своим домочадцам вопрос: «С удовольствием ли вы идете домой?» Понаблюдайте за ними: с какими чувствами родные переступают порог квартиры. Если они счастливы и радостны, можете спокойно выдохнуть. Но если на их лицах грусть/печаль/тоска, а домой они не спешат, знайте: только вам под силу это изменить. Потому, что именно женщина отвечает за погоду в доме!

ТЕПЛО, УЮТНО, ВКУСНО

Что первое приходит в голову, когда вы слышите слово «дом»? Наверняка ароматы свежей выпечки, тепло, особенно приятное после холода на улице, приглушенный звук телевизора, родные голоса на кухне, звон тарелок. Создать подобную атмосферу вы способны своими руками.

Можно не готовить первое-второе-третье каждый день, но раз в неделю или по желанию испечь шарлотку, сварить компот. Можно попросить помощь у детей и вместе приготовить любимое блюдо мужа. Между делом прибраться в квартире. Уже давно не популярна многочасовая уборка с максимальной затратой сил и энергии. Достаточно уделять 15 минут в день какой-либо зоне в квартире, чтобы привести в ней порядок. Так за неделю у вас вся квартира окажется чистой!

Важно выполнять домашние дела не с грузом на душе, а на подъеме, с искренним желанием сделать пространство вокруг себя лучше. Вам и самой будет приятно возвращаться в чистую квартиру, слушать, как супруг нахваливает очередной пирог, смотреть, как дочь фотографирует ваш цветник, чтобы с гордостью выложить фото в социальную сеть.

ВСТРЕЧАТЬ КАК ДОРОГИХ ГОСТЕЙ

Внешний мир - работа, учеба - выматывают. Так хочется прийти домой и отдохнуть от лишних эмоций, чужой критики, оценивающих взглядов. Увы, нашим родным это не всегда удается. «Сейчас зайду, и она вновь начнет меня пилить», - думает муж, нажимая на дверной звонок. И действительно, чаще всего за дверью его ждет недовольная жена.

Нет сомнений: работа отнимает силы. Вечером могут прийти без сил дети, муж, да и сама хозяйка. Но одно дело проводить время дома



КТО СОЗДАЕТ ПОГОДУ В ДОМЕ?

в тяжелой обстановке, а другое - в теплой и мирной атмосфере, где все друг друга вылечивают добрым словом и объятиями.

Оставьте критику за порогом квартиры. Ребенка оценят в школе учителя, мужа - начальник, а вы просто примите их такими, какие они есть, со всеми недостатками.

У НАС ЭТО ТРАДИЦИЯ!

Приятный и важный пункт в создании теплой обстановки в доме - традиции. Они объединяют, сплачивают, дают ощущение общности. Бывает трудно собрать всех за одним столом во время ужина, но можно придумать и другие домашние ритуалы. Например, перед сном десять минут лежать всем вместе в кровати и рассказывать, как прошел день. Или утром обязательно пожелать что-то необычное каждому члену семьи. А может, договориться проводить дни рождения каждого члена семьи в новых местах, где раньше не были, или просто куда-то выезжать.

О СЕБЕ НЕ ЗАБЫТЬ

Если мужчина - глава семьи, то женщина, определенно, ее энергетический стержень. Наверное, вы и

Когда внутри хорошая погода, какая разница, какое время года?

сами не раз замечали: у вас плохое настроение - и все вокруг ходят подавленные, а если вы цветете, и вокруг все меняет краски.

О женщине нужно заботиться, причем не только окружающим ее людям, но и ей самой! Представьте, что вы - чаша с целебным эликсиром. Вы щедро раздаете его своим родным, но если не пополнять запасы, скоро дарить будет нечего. Научитесь восстанавливаться, черпать новые силы в любимых увлечениях, уходе за собой, встречах с друзьями или просто ничегонеделании. Умейте вовремя сказать домочадцам: «Дорогие мои, я устала», чтобы они подхватили ваши обязанности и не дали вам растерять последние силы.

Энергетически наполненная, спокойная женщина способна не только создать соответствующую атмосферу в доме, но и вывести своих домочадцев на новый уровень успеха и благосостояния.



ПРИВЕТ ИЗ ПРОШЛОГО

У каждого из нас есть прошлое. Хорошее и не очень. Порой такое, что, переболев им, мы стараемся забыть, запрятать его глубоко-глубоко в самые недра души. Но как бы тщательно мы его не скрывали, иногда оно всё же напоминает о себе. Даже по прошествии многих лет. Я не буду называть настоящего имени моей знакомой. Да и зачем оно вам? Ведь история из её жизни очень подобна тем случаям, которые происходили или могли произойти и у вас.

О, ЭТИ СИНИЕ ГЛАЗА!

Бабье лето было в самом разгаре. Багрянец кленовых листьев гордо горел в солнечных лучах, наполняя мир безграничной радостью. Катюха с удовольствием впитывала это последнее, подаренное природой тепло. Ей даже хотелось петь, но она просто мечтала. О чём могла мечтать семнадцатилетняя девчонка? Конечно же, о любви. Тогда ещё совсем юной и стройной девушкой, полной комплексов и предрассудков, она приехала из села на учёбу в город - большой и такой притягательный.

Но Катя была все же человеком целеустремленным и кроме учебы ни о чем другом не помышляла. Без особого труда она поступила в сельскохозяйственный институт, ее заселили в общежитие, и понеслась студенческая жизнь, полная забот и приятных моментов.

Тот субботний день Катя помнит до сих пор. После прогулки по городу она решила заняться делами насущными. Да и белья грязного скопилось достаточно: пора бы и постирать. Зашла в помещение, предназначенное для постирушек, и закричала. Прямо перед ней, нагло выпучив черные глазёнки, предстала неизвестно откуда взявшаяся огромная крыса.

«Девушка, что случилось?» - ослепительная улыбка играла на губах высокого паренька в тельняшке. Синие глаза искрились смехом. «Вот, невидаль, крысы испугалась. Да мы сейчас её!» - сделав сердитое лицо, парень взмахнул рукой. Катя невольно засмеялась, с благодарностью взглянув на своего спасителя. И... утонула. Утонула в безбрежности его удивительных глаз. Это была любовь. Любовь с первого взгляда. Та самая, от которой бешено бьётся сердце и дрожит голос. Кое-как совладав с собой, Катя занялась стиркой.

Молодого человека звали Геннадий. Он тоже жил в этом общежитии и был на курс моложе Кати. Однако по возрасту старше и уже успел отслужить в Морфлоте. Всё случилось как-то само собой: их обоих потянуло друг к другу. Гена увлекался фотографией, и Катя с ним ночи напролёт засиживалась за проявкой негативов и печатанием фото. Им было интересно друг с другом: молодые люди философствовали о жизни, строили планы на будущее.

Тогда для Кати Гена стал целой вселенной и она, влюбленная, заглядывала ему в рот, бегая за ним, как собачонка. Неискушенная девчонка и представить не могла, что у

Геннадия может быть прошлое и кто-то еще, кроме неё. Об этом она узнала чуть позже. Как-то они собрались с Геной в цирк, Катя и билеты уже купила. Нарядившаяся, она ждала, когда Гена зайдёт за ней. Тот пришёл какой-то поникший, без настроения. «Знаешь, Катюха, ты бы не могла отдать свой билет?» Катя сразу и не поняла, о чём это он. «А зачем тебе мой билет?»

«Мы с тобой в другой раз сходим, просто моей знакомой так плохо, что я должен ее хоть как-то успокоить. А цирк как раз то, что ее развесят». Отдала Катюха тогда билет Генке. Да и как не отдать? Только сердце так больно сдавило, что и слёзы-то не сразу появились. Но она любила, и многое старалась понять и принять от любимого человека.

Однажды, прогуливаясь по городу, они повстречали цветочницу. Катя увидела огромные ромашки - её самые любимые цветы. «Купите девушке букетик», - улыбнулась продавщица. «Купи, Гена», - попросила и Катя. Геннадий недовольно изрек: «Нельзя потакать женским капризам». Цветы-то копейки стоили. То ли у Генки тогда денег не было, то ли ещё какая причина была. Опять от обиды чуть не заплакала Катя, но стерпела.

КРАЙ СВЕТА

Годы учёбы пролетели незаметно. Вот уже и последний курс, скоро надо было ехать на работу. А училась Катя от совхоза, где ее ждали. Ей и шикарную должность тогда предлагали - заведующей птицефабрикой. Кате взять бы, да и согласиться. Ан нет. Как же она без своего Геночки любимого? Она готова была ехать хоть на край света, но только с ним. Не посмотрела Катя даже на то, что совхоз и дом ей сразу давал. Да на что ей этот дом? Генке ещё год учиться надо было. Не могла она его вот так одного оставить. А вдруг уведут? Парень он такой видный. Так что, взяла Катюха открепительную через Агропром и помчалась опять в город. Работу нашла никудышнюю. Даже вспоминать не хочется. Моталась по общагам, по койко-местам с чемоданами по чужому городу, лишь бы милый был рядом, под присмотром.

К концу учёбы Геннадия Екатерина всё же решила на более близкие с ним отношения, мечтая уже о скорой свадьбе. К слову сказать, тогда на Катюху многие парни заглядывались, но она всех безжалостно отметала, порой очень жестоко. Вскоре Геннадий поехал на длительную практику к себе в деревню. Оттуда приехал какой-то чужой, как будто подменили парня. Катя тогда долго попыталась, что с ним случилось. «Да всё нормально, не переживай», - лишь отмахивался он. Однако ночью, видимо не выдержав, Генка признался. «Ты, Катюха, только не паникуй. Выслушай. У меня в деревне скоро ребёнок будет. Да не люблю я её, не люблю, только тебя. Но жениться надо...» Катя не помнит, как выскочила тогда из комнаты, как шла ночью, не разбирая дороги, не зная, куда ее занесут ноги.

Много мыслей, терзающих сердце, пронеслось тогда в голове у обманутой девушки. «Как жить дальше, для чего?» - думала Катя, глотая слёзы. И тогда она решила расстаться с жизнью, такой ничемной и несправедливой. Напилась разных таблеток, села на электричку и поехала, куда глаза глядят. Хорошо, что на одной из станций знакомая девчонка подсела к Кате. Сгрэбла она тогда Катюху и к себе увезла. Всю ночь отпаивала и успокаивала, как могла. А утром, вся бледная, полусонная Катя отправилась на работу. Опустошенная, но исцеленная. И главное, живая.

Шло время. Казалось, что Катя больше не увидит Геннадия, но друзья были общие и когда-нибудь они всё же должны были встретиться. Так и произошло. «Катя, не сер-

дись. Жизнь - она штука непредсказуемая. И я не знал, что всё так случится. Не могу забыть тебя, прости. А хочешь, мы опять начнем встречаться. Жена женой, пусть себе будет, а ты всегда для меня желанная, давай всё забудем». Вот так всё просто, всё обыденно. Любовница! Разве об этом мечтала она, глядя в его бесконечно родные глаза, разве сможет она делить его с другой женщиной? И разве это честно? А как же любовь, зачем её вот так в грязь?

ЛЕКАРСТВО ОТ ЛЮБВИ

Говорят, что лекарств от любви нет. Но как-то подруга повезла Екатерину в тайгу. Туда ездили все туристы и любители отдохнуть от городской суеты на выходные дни. Природа лечит. Вот и Катя исцелилась. А ещё познакомилась с замечательным человеком. Веселый парень Александр был в компании заводилой, играл на гитаре. И хотя внешность у него была непримечательная, характер был золотой. И всё же Катя не могла забыть Генку. А тот с завидным постоянством появлялся в ее жизни. Однажды Гена увидев Катю вместе с Александром у общих друзей и, улучив момент, сказал ей: «Это не тот мужчина, который тебе нужен». И хотя Катя прекрасно это понимала, но вскоре Александр стал её мужем. Однако он так и не смог заменить всё ещё любимого ею Геннадия. И во сне Катя часто плакала: ей грезилось, что она то улетала, то уезжала от Александра к Геннадию. Её сердце продолжало терзать боль, хотя умом она понимала, что к прошлому возврата нет.

Прошло пять лет. Мир тесен: и они опять встретились у общих знакомых. Катя с удивлением рассматривала Геннадия. В гости он пришёл один, без жены и выглядел каким-то потрёпанным. Катя узнала, что у него уже есть собственный дом, машина и двое детей. У Кати тогда у самой сына было четыре года. Жизнь меняет людей, но как оказалось, не меняет сердце. Оно продолжало любить.

Но как бы там не было, время неумолимо бежит вперед, заставляя двигаться дальше, несмотря ни на что. Для Кати жизнь текла обычным руслом: дом, работа, муж, ребёнок. Впрочем, как и у всех. Казалось, ничего нового, обыденность делала её чёрствой, и порой Кате хотелось чего-то необычного. А тут ещё на работе начальник начал добиваться её расположения, ползал на коленях. Однажды она не устояла, и они стали любовниками. Их отношения продолжались два года. Катя не знала, любила ли она этого

человека. Скорее это была страсть и уход от самой себя, от той, всё ещё оставшейся в ней любви к Геннадию. Настал такой момент, когда Катя уже готова была уйти от мужа, и начать новую жизнь. Ведь как ни крути, за годы супружества она так и не смогла полюбить Александра. А он, узнав об измене, не бросил её. То ли слаб был, то ли так сильно её любил, что всё простил и не ушёл. Катя его, впрочем, не держала, однако остепенилась, прониклась к мужу даже каким-то теплом. И родила ему еще одного сына.

С тех пор прошло ещё пятнадцать лет. Уже который год Катя с семьей живет в Израиле, ведь Александр по матери еврей. Их дети выросли. Старшего сына в армию призвали. И тут опять объявился Геннадий. Он вновь нашёл Катю через общих знакомых, увидев её на сайте в Одноклассниках. Так, через много лет на Катю вновь обрушилось прошлое. Геннадий был в гостях и писал с почтового ящика друзей: «Привет! Я опять в нашем городе. Помнишь? У меня всё нормально. Я рассматривал твои фото. Ты всё такая же, но тебе надо похудеть, а улыбка всё та же. Меня очень интересует, как жизнь в Израиле и как ты там. Могу прилететь в гости. Пока не знаю как, ведь у меня хозяйство и коров надо куда-то определить. Встретимся как-нибудь. Пиши, когда приедешь в наш город. Рад был увидеть. Пока».

«Какие коровы? И зачем он мне здесь? - думала Катя, понимая, что прошлое уже не болит. Вот такая грустная и вроде бы нелепая история. А между тем, моя знакомая пишет: «Вот скажи, за что я так люблю этого козла? Или всё ещё люблю. А может, я просто дура? С мужем хорошо, и помолчать есть о чём. Да, многого в нём мне не хватает, но я ведь тоже не ангел. Терпит меня, он умный, правда, не деловой. И дети его любят, хорошим отцом стал, не без моего, конечно, участия. Проревела тут полночи после этого послания из прошлого, так себя жалко стало».

Ну что тут ответить человеку? Прошлое, наверное, для того и существует, чтобы однажды напомнить о себе, дать возможность посмотреть на вещи другими глазами. Но я уверена, что для моей знакомой уже давно стал ясен смысл её жизни. Ведь как любит говорить мой муж: «Всё что ни делается, всё к лучшему». И мне думается, что этот «привет из прошлого» помог Кате наконец-то разобраться в своих чувствах. Ведь так бывает: иногда любовь исчезает, оставляя вместо себя лишь след воспоминаний и даёт новый путь.

Моя работа



КТО ВЕЗЕТ, НА ТОМ И ЕДУТ?

Вас не покидает ощущение, что вы работаете за себя и за того парня, а зарплату за «того парня» вы почему-то не получаете? Пора менять эту ситуацию!

Вам постоянно подсовывают дополнительные задания, просят поработать внеурочно, а коллеги так и норовят переложить свои обязанности на ваши хрупкие плечи? Вчера шеф предложил вам поработать в субботу. Через неделю коллега попросила показать ей, как заполнять декларацию, и в итоге вы сами все за нее сделали. Через месяц вам объявляют, что сотрудница уходит в декрет и ее обязанности временно ложатся на вас. Вот только вы понимаете, что «временно» может растянуться на ближайшие два года. При этом, все поют дифирамбы вашим профессионализму и трудоспособности. Только на зарплате это не отражается. Имейте в виду; превращение из сотрудника, «на которого можно положиться», в сотрудника, «на которого можно взвалить», происходит постепенно и незаметно.

Свою персональную «войну за независимость» начните с внимательного чтения должностной инструкции, а потом заучите ее, как молитву. Волшебная фраза «Это не входит в мои должностные обязанности» может творить чудеса. Но прежде чем прибегать к тяжелой артиллерии, попробуйте более мирные способы сбросить с себя груз чужой работы.

Способ 1 РАЦИОНАЛЬНЫЙ

Предположим, коллега ушла в отпуск, и вам приходится выполнять ее обязанности. Естественно, что-то вы не успеваете, где-то оши-

баетесь и получаете нагоняй от начальника. Спокойно и аргументированно объясните шефу, как сильно вы перегружены. Перечислите список своих заданий и сделайте выкладку, сколько времени уйдет на их выполнение. Пусть шеф увидит, что качественно выполнить все задачи вы сможете, только если перестанете есть и спать.

Совет. Попросите начальника расставить приоритеты: какие задачи нужно выполнить в первую очередь, какие могут подождать.

Способ 2 КОЛЛЕКТИВНЫЙ

После того, как вы в цифрах и графиках доказали шефу, что список ваших текущих обязанностей выходит за рамки человеческих возможностей, а спать по два часа в сутки - очень плохая идея, тут же предложите начальству кандидатуры тех сотрудников, кто может справиться с дополнительной нагрузкой. Только не опускайтесь до ябедничества: «Да Ольга Петровна все равно полдня в социальных сетях сидит!» Вместо этого танцуйте от обратного: «Ольга Петровна отлично разбирается в этом вопросе, думаю, ей не составит труда...» Но будьте готовы к тому, что коллеги вряд ли прибегут к вам с цветами и благодарностями за такой «перевод стрелок».

Способ 3 МЕРКАНТИЛЬНЫЙ

В ответ на просьбу коллеги сделать за нее какую-то работу озвучьте ее вопросом: «А что мне за

это будет?» Не обязательно так прямолинейно, просто дайте понять, что вы не бюро бесплатных услуг. Если вы подстраховали коллегу и отвечали на телефонные звонки ее клиентов, пока она бегала к дантисту, вы вправе ожидать, что завтра или через неделю она точно так же закроет собой амбразуру, если вам нужно задержаться после обеденного перерыва.

Способ 4 ХИТРОУМНЫЙ

Если вы вышли на новую работу, то не стремитесь сразу же поразить окружающих скоростью и легкостью, с которой вы выполняете любое задание. Вы думаете, начальник оценит ваше рвение по достоинству и тут же выпишет вам премию, предложит повышение и будет целовать ваши руки? Во все нет, он просто повесит на вас новые обязанности. Задания выполняйте качественно и точно в срок, а не на два дня раньше. Вы всегда должны быть заняты. Ни коллеги, ни тем более начальник не должны видеть, что вы скучаете и раскладываете пасьянс на компьютере. Время от времени жалуйтесь коллегам, как вы загружены, как устаете, как много у вас обязанностей.

Способ 5 ПОУЧИТЕЛЬНЫЙ

Коллега просит вас объяснить, научить, показать, а на самом деле просто пытается спихнуть на вас свои задания. Отказать напрямую вам неудобно, но и делать чужую работу тоже не хочется. Для начала попробуйте «пересидеть» настойчивую просительницу. Скажите: «Я хочу тебе помочь, но если я прямо сейчас не подготовлю эти накладные, шеф меня съест и даже не подавится». После этого изображайте бурную деятельность в надежде, что коллега потеряет терпение и сама все сделает. Если этот номер не пройдет, то самое время вспомнить, что «научить» и «сделать» - это два разных глагола. Попробуйте именно «научить»: покажите на примере, дайте образец, объясните алгоритм. Предложите: «Я тоже не знала, как это делать, но после того, как я прочитала вот эту статью (инструкцию, книгу), мне все стало понятно».

На заметку

Все познается в сравнении. Прежде чем кричать, что вы работаете как семь китайцев, знайте: в КНР продолжительность рабочего дня составляет 10 часов при шестидневной рабочей неделе. При этом, отпуск полагается от 5 до 15 дней в год, в зависимости от стажа. Не многим меньше трудятся корейцы и японцы. Может, у нас все не так плохо?..

Ваш любимый сканворд

Грызун	Холмс, автор	Смерч над сушей	Микро-автобус	Стоянка судна	Воробьянинов				
		Лекарства				Приток Волги		"Девочка с персик."	
Старье	Нем. композитор		Сын Приама	"...черные"	Монтажное кольцо	Итал. поэт		Защита ...-Канн	
		Исключительно	Остров, холст						
<p>— Что такое, по вашему, экспрессионизм? — Это поезд, набитый сионистами...</p> <p>●</p> <p>Заходит жена за мужем в пивную, а он ей раздраженно: — Вот повадилась! Почему ты каждый день меня здесь ищешь, а не где-нибудь в музее?</p>					Араб. бубен	Первая женщина			
	Миллионер		Наложенный ход			Зубная		Нужен в бане	
				Жилище у якутов	Портер				
	Мелкая лошадь	"Ольга ...", Куприн			Старин. страна, Суматра			Бедуин	
			Сев. созвездие	Родственница тополя					
"Рондо"	Феодал	Обрыв	Фаянс		Крепкий бульон		...Крезу не товарищ		
Гол как...				Спуск. крючок					
Итал. композитор	Изгиб	Султанат							
				Все-ленная				Комната, больница	
Полупрямая		Река, Флоренция							
Клей	Патриция...			На... мастера нет	Неск. взводов				
		Простуда	Создатель			Возвышенность	"15-лет. капитан"		
Порча	Урмас...			"Страна ...", Баум	...крепости				
			Роды коровы			Моби Дик			
"Кот в сапогах"	Котлета с начинкой				Закрывает лицо				

Доллар



Я ЛЮБВИ ИСКАЛА...

У родительской любви нет причин, объяснений и оправданий. Кажется, она безусловна и не поддается сомнению. Но бывают исключения.

За 32 года своей жизни мне было несколько раз по-настоящему обидно. Но тот, самый первый, случай я помню навсегда. Мне было 7 или 8 лет, не больше. Гроза нашего двора, Анька Миронова, выбрала меня своей очередной жертвой. Она травила, обзывала последними словами, ставила подножки. А однажды сорвала мою любимую шапку и скрылась с ней.

Домой я пришла вся в слезах. Мама варила борщ и ни на секунду не отвлеклась от своего занятия. Мне пришлось подойти к ней самой. Объяснив причину своих слез, я ждала, что мама пойдет разбираться с обидчицей или как минимум пожалеет меня. Но нет.

- Я не собираюсь участвовать в дворовых разборках, учись стоять за себя сама.

Помню, тогда перед сном я долго плакала в подушку. Моя мама меня не любит! В тот день я поняла это особенно четко. В голове гудела мысль; если бы она любила - непременно бы заступилась. Папа от мамы недалеко ушел. Когда я обращалась к нему за помощью, он обычно отвечал: «А ты у матери спрашивала? Она наверняка лучше знает». И снова утыкался в свою газету.

Помню, я хотела пожаловаться бабушке. Но на что? Со стороны я определенно казалась счастливым ребенком. Родители обеспечивали меня всем необходимым. Я училась в хорошей гимназии, была одета с иголки, жила в престижном районе. Отец с матерью не раз ставили мне это в упрек: «Мы специально квартиру выбирали поближе к школе, последние накопления потратили, а ты учиться не хочешь!» На самом деле училась я отлично - надо было держать планку. Просто родителям все было мало.

А потом папа ушел. К другой женщине, которая «помоложе оказалась» - это слова мамы. В душе я переживала уход отца трагически - как будто он умер или уехал за тридевять земель. Папа навещал нас редко, и вскоре я поняла: все, что у меня есть, - это мама. И пусть чувств она не проявляет, целует редко, а добрых слов не говорит вообще, это мой единственный родной человек. Мне почему-то казалось, что теперь, когда мама осталась одна, она должна начать любить меня - ведь отныне не на кого больше растрчивать чувства. Увы, нет.

Когда я выросла и поступила в институт, то стала втихаря завидовать некоторым своим одноклассникам. У Лены Коноваленко с мамой был один размер одежды, и они часто менялись вещами. Она, бывало, прибежит в новом платье и хвастается: «Мама дала поносить!» Ира Савченко любила рассказывать, как они с матерью вместе ходят в театры - просвещаются, одним словом - и потом любят посидеть в кафе, поболтать. Я, зная несколько хороших постановок, молчала как партизан - не хотела, чтобы Ира туда шла с мамой. Во мне говорила банальная зависть.

Порой у меня возникало ощущение, что я постоянно нахожусь в поиске любви. И когда поняла, что у родителей ее искать бесполезно, переметнулась на мужчин. Только вот первый оказался на одну ночь, второй поматросил и бросил, зато с третьим мы общались аж целых полгода. Я готовила ему, убирала в квартире, интересовалась всем, что он любит, читает, смотрит, - одним словом, делала все, чтобы выпросить любовь. А когда заболела и на время перестала появляться в его жизни, возлюбленный тут

же нашел мне замену. И честно признался: «Понимаешь, ты... ну никакая! Что есть ты, что тебя нет! Таких тысячи». Жестоко, но, наверное, правда.

Я понимала, что корни многих моих проблем - с мужчинами и не только - лежат в отношениях с матерью. Было очевидно: пока я не выясню, что между нами происходит, моя жизнь будет непростой.

Как-то раз я решилась и приехала к маме в гости. Она меня, как обычно, не ждала. Выпив чаю, я наконец решилась задать ей вопрос: «Мама, почему ты меня никогда не любила?» На что получила ответ: «А что в твоём понимании любовь? Образование я тебе дала, на ноги подняла, всем обеспечила. Даже квартиру тебе купила. Что еще тебе надо?» Мама выглядела действительно удивленной, и я ей поверила: может, она на самом деле не знает, что такое любовь.

Два года назад я вышла замуж, а потом и сама стала мамой. Честно говоря, глубоко в душе я надеялась, что маленькая внучка растопит сердце бабушки. Даже имя ей дала символичное - Вера. Но чуда не произошло. На выписке мама между делом заглянула в крохотный кулек, перевязанный розовой ленточкой, и пошла к машине. Как будто у нее каждый день рождались внучки.

Муж объяснял мне, что мама просто слишком привыкла жить для себя, что такой уж у нее характер. Но я до сих пор не могу с этим смириться. За год она побывала у нас в гостях всего несколько раз. И то после моих настойчивых просьб. Во время ее последнего визита я наблюдала за тем, как она держит на руках Верочку. Не удержалась и спросила: «Неужели ты и ее любишь?» Мама удивленно подняла бровь: «При чем здесь я? Ее ты должна любить, ты же ее мама». И я поняла, что она права. Каждый в этой жизни отвечает сам за себя. Какой смысл корить маму? Все, что я могу - любить всей душой собственного ребенка.

Станислава О.

Комментарий психолога

В представлении большинства мама – та, которая позаботится, защитит, поддержит, доброе слово скажет. Но не все родительницы такие. В зависимости от характера и темперамента они могут быть более холодными, отрешенными, заинтересованными в собственной жизни. Это нужно просто принять и отделиться от родителей. Только начав строить свою жизнь, можно исправить родительский шаблон и с собственными детьми начать вести себя иначе.

Скажи мне «мур!»

Год назад я переехала из родного села в столицу. Дома остались родители, в которых я души не чаю, и любимый кот. Барс был категорически против моего переезда. Чувствуя все, ложился в чемодан, мешая мне собирать вещи, написал в ботинки, которые я приготовила на выход. В глубине души он наверняка понимал, что только из-за него я не останусь, но делал все, что мог.



Сейчас я, конечно, приезжаю к родным, но в основном мы общаемся по телефону. И если вы думаете, что Барс в этом смысле обделен, вы не правы! Каждый раз во время звонка мама подносит трубку к уху кота, и я говорю ему пару приятных слов. Слыша мой голос, он начинает мурлыкать в трубку, топтать лапками диван. Все понимает!

Анна.

Спасибо соседу!

Мой трехлетний сын терпеть не может ложиться спать! Как только наступает вечер, у него начинаются капризы, крики - просто неадекватное поведение. Мы с мужем уже голову сломали, пытаюсь придумать, как его укладывать спать. А помог в итоге сосед!

Как-то раз, когда очередные крики «Не буду спать!» были в самом разгаре, сверху послышались чьи-то тяжелые шаги. Сын замолчал и посмотрел вверх. Муж не растерялся: «Вот видишь, это большой мишка сердится, потому что ты ему спать мешаешь. Он к тебе сейчас придет!» Через пять минут ребенок уже мирно лежал в кровати.

Не веря своему успеху, на следующий день мы с мужем вынуждены были познакомиться с соседом. Он посмеялся над нашей историей и дал свой телефон - на случай, если вдруг снова «мишка» понадобится. Ангелина Ткачева.



СТАРШАЯ СЕСТРА

Почему-то бытует мнение, что старшие дети все время в чем-то ущемлены. Якобы им постоянно приходится присматривать за младшими и они от этого страдают. Хочу развеять этот миф!

Когда мне было семь лет, мама родила младшую сестренку. Еще через год умер отец. Матери пришлось выходить на работу, чтобы прокормить нас. А я стала заниматься не только учебой, но и сестренкой. По сути, стала ей второй

мамой. Купала, кормила, играла с ней. И у меня никогда не было чувства недовольства или ощущения несправедливости. Наоборот, я была счастлива!

До сих пор мы с ней - не разлей вода! Более того, Катя благодарна мне за то, что я сделала для нее, и теперь старается всячески помогать мне. Вот что я называю настоящей семьей!

Елизавета П.

УТРЕННИЙ ЗВОНОК

Мама воспитывала меня одна - папа умер, когда мне было 3 года. Вот и получилось, что она стала для меня всем - и матерью, и отцом, и другом, и советчиком.

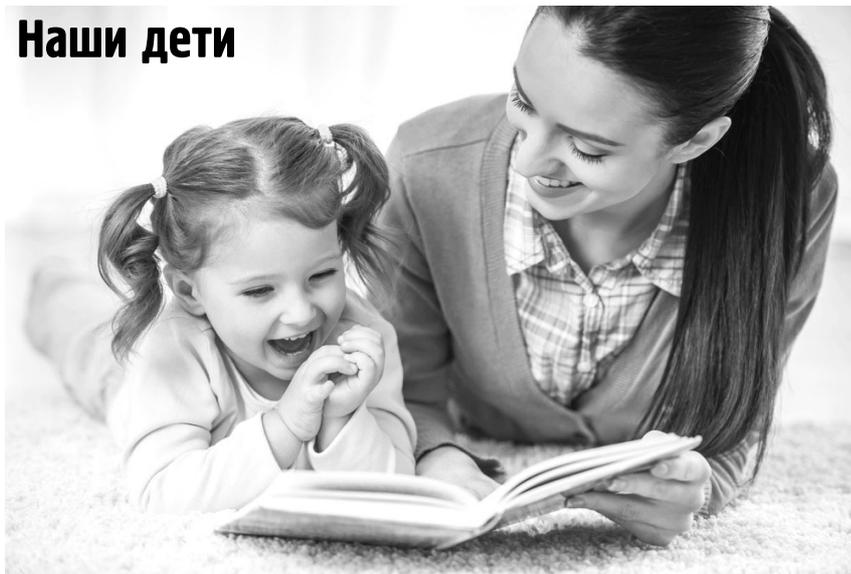
Навсегда запомнилось, как в детстве мама будила меня своим телефонным звонком. Она уходила на работу раньше, а я оставалась одна в квартире. Конечно, я могла воспользоваться будильником, но почему-то это даже не обсуждалось. Ровно в 07:30 дребезжал старый стационарный телефон в коридоре, и я плелась к нему, что

бы услышать: «Доброе утро, вставать пора!»

Я уже выросла, окончила школу. Теперь учусь в университете, в сотнях километров от мамы - переехала в столицу. Казалось бы, многое изменилось с тех пор, но не все... Каждое утро, также как и несколько лет назад, раздается мамин звонок. И пусть звонит уже не стационарный, а сотовый телефон, мама по-прежнему ласково будит меня. И никакие будильники мне не нужны!

Ольга К.





ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ РЕБЕНКУ ВСЛУХ?

Если вы редко читаете ребенку вслух, пора исправляться! Ведь это не только возможность провести время с малышом, но и отличный способ развить его интеллект.

В нашей стране всего 60% родителей регулярно читают детям. Кому-то это кажется пережитком прошлого, кто-то слишком занят... Да и зачем читать, если можно включить сказку на планшете? И все же, пора взять в руки книгу!

ВМЕСТО РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ

Интересный эксперимент провели в одной из бостонских школ. Каждую неделю к шестиклассникам из экспериментального класса приходил человек и читал им вслух. Уже через год успеваемость в классе повысилась, через два - показатели увеличились в несколько раз, а через три - ученики получили высокие баллы по литературе. Калифорнийские ученые подтверждают: дети, которым читают вслух, развиваются быстрее и успешнее сверстников, которым не читают.

Чтение развивает речь ребенка, учит использованию развернутых предложений, расширяет словарный запас. По статистике, в детских книгах на 50% больше редких слов, чем в телевизионных передачах! Поэтому переключать ответственность за развитие ребенка на мультфильмы и развивающие передачи уж точно не стоит. К тому же, ученые доказали: детский мозг гораздо лучше усваивает речь, обращенную именно к нему, чем звук из телевизора или радио. А в младшем возрасте речь, звучащая с экрана, и вовсе расценивается ребенком как фоновый шум.

Кроме того, чтение вслух трени-

рует память и логическое мышление. Ребенок учится чувствовать ритм произведения, запоминает герои, пытается предугадать события.

• *Психологи уверены, что совместное чтение важно для психологического развития ребенка. Когда родители читают детям вслух, малыши чувствуют себя защищенно и спокойно.*

ВКЛЮЧИТЬ ВООБРАЖЕНИЕ

Ученые из Калифорнии уверены, что чтение вслух принесет больше пользы, если обсуждать с ребенком прочитанное. Почему герой поступил так, а не иначе? Хороший это поступок или плохой? А что бы ты сделал на месте героя? Благодаря таким вопросам, ребенок учится понимать свои собственные эмоции и контролировать их.

Чтение детской литературы формирует у детей представление о добре и зле, развивает милосердие, чуткость, а также снабжает «набором инструментов», которые можно применять в реальной жизни. Вместе с героями маленький читатель учится быть хорошим другом, разрешать конфликты, достигать целей.

Чтобы развить детскую фантазию, выбирайте книги без картинок. Можно распечатать текст из Интернета и читать с листа. Отсутствие картинок заставляет воображение ребенка работать и представлять героев. Как они выглядят, какого цвета их одежда, в каком доме они живут?

После чтения обсудите с ребенком сказку. Поделитесь друг с дру-

Чтение вслух перед сном помогает детям справиться со стрессом и расслабиться.

гом впечатлениями от прочитанного. Так вы сможете стать еще ближе своему сыну или дочери.

ПРОЯВИТЕ АКТЕРСКИЕ ТАЛАНТЫ

Читая детям сказки, вы переключаетесь с рабочих задач, снимаете стресс и развиваете свою собственную речь. Старайтесь читать внятно и не проглатывать окончания. Не торопитесь, но и не замедляйтесь. Не стесняйтесь проявлять свои актерские таланты: рычите за медведя и квакайте за лягушку, а реплики зайчика читайте тонким голосом.

Даже если ребенок отвлекается во время чтения - не страшно! Возможно, вы пока не нашли «ту самую» книгу. Пробуйте разные книги и жанры. Обратите внимание на книги-лабиринты, комиксы, детские журналы, виммельбухи.

При выборе книг учитывайте потребности возраста. Дети с двух до пяти лет предпочитают произведения в стихотворной форме и короткие рассказы. С шести до одиннадцати лет появляется желание познавать закономерности окружающего мира: для чтения можно выбрать детские энциклопедии. Также в этом возрасте просыпается любовь к длинным произведениям со сложным сюжетом.

Но не стоит дочитывать книгу, если у ребенка пропал к ней интерес. Отложите и вернитесь позже: вполне возможно, что малыш просто не дорос (или уже перерос) это произведение.

Вспомните, как ваша мама читала вам на ночь любимую сказку. Такие теплые и светлые моменты детства складываются в картинку, которая согревает нас в течение всей жизни. Теперь ваша обязанность, как родителей, оставить у своих детей такие же приятные воспоминания.

Комментарий специалиста

«Я рекомендую начинать читать детям вслух с пеленок. Ведь младенец, услышав голос матери, успокаивается, чувствует себя защищенным. В возрасте 2–3 лет тоже важно уделять время этому занятию, чтобы развить у ребенка осознанность, тренировать память и внимание. Еще один плюс: в момент чтения вы оказываетесь в поле общих переживаний. По сути, вы позволяете автору говорить вашим голосом с малышом. Так возникает личная обращенность автора к ребенку – это действенный механизм развития».

ВАЖНЫЕ ДАТЫ

14 января - Обрезание Господне. В этот день Христос принял обрезание и был назван Иисусом.

18 января - Крещенский сочельник. Канун празднования Крещения Господня. День предназначен для особо строгого поста в преддверии праздника.

19 января - Крещение Господне. Иисус Христос был крещен в водах реки Иордан Иоанном Крестителем.



КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ

Один из главных христианских праздников - Крещение Господне. День, когда тридцатилетний Иисус Христос был крещен в реке Иордан.

Многие используют другое название праздника Крещения - Богоявление. А все потому, что во время обряда, совершаемого Иоанном Предтечей, на Иисуса сошел Святой Дух в обличье голубя и нарек его своим сыном.

Издавна люди с особым трепетом относятся к Крещению. Однако у многих остаются вопросы, связанные с традициями и канонами его празднования.

КРЕЩЕНСКАЯ ВОДА ОСОБЕННАЯ?

Многие наделяют крещенскую воду особыми свойствами, полагая, что она способна исцелять, дарить благополучие. Однако не сама вода все это совершает, а Господь Бог, к которому мы обращаемся со своими молитвами и чаяниями.

Крещенская вода - та же святая вода, только освященная в конкретный праздник - Крещение Господне. Подобный чин водоосвящения происходит раз в год, поэтому все его так ждут. По сути, можно взять святую воду в храме в любой день, и она ничем по своим свойствам не будет отличаться от крещенской.

ВСЯ ВОДА СТАНОВИТСЯ СВЯТОЙ?

Информация о том, что в праздник Крещения вся вода святая, даже водопроводная, - лишь народные домыслы. Святой становится лишь вода, над которой был совершен особый обряд - чтение водо-святого молебна. Вода из-под крана в любое время остается обычной. Крещенскую святую воду можно набрать только в храме.

КАК ДОЛГО ХРАНИТЬ КРЕЩЕНСКУЮ ВОДУ?

Крещенскую воду обычно хранят год, до следующего праздника. Лучше держать ее в темном, закрытом, прохладном месте.

Если вдруг набранная в Крещение вода испортилась, нужно вылить ее в непопираемое место, где не ступает нога человеческая. На-

пример, в землю под дерево. Но если вы сомневаетесь, простонесите ее в церковь, где воду сольют правильно. Думать о том, что вода испортилась по каким-то причинам, связанным с вами, не стоит. Как правило, она зацветает из-за неправильных условий хранения, и не более того.

СКОЛЬКО НАБИРАТЬ СВЯТОЙ ВОДЫ?

У храмов в Крещение часто можно увидеть скопление народа. Очередь движется медленно, а все потому, что каждый человек приходит сразу с несколькими емкостями. Зачем? Крещенской воды нужно брать ровно столько, сколько нужно будет для потребления. Более того, ею можно разбавлять обычную воду - после этого она становится святой.

Если вы набираете много воды, которую потом не используете, храните годами, и она портится, это грех, неуважительное отношение к святыне!

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ОКУНАТЬСЯ В ПРУРУБЬ?

Купание в проруби - это необязательный обряд в Крещение. Более того, он не очищает от грехов, как многие полагают. Поэтому, если по медицинским показаниям человек не может это делать, ничего страшного!

Если есть желание попробовать, следует выбирать только специально оборудованные купели. Около них всегда дежурят медики, ко-

торые смогут помочь в случае ухудшения самочувствия. А перед этим желательно также проконсультироваться с врачом.

АЛКОГОЛЬ ПОД ЗАПРЕТОМ?

Многие перед окунанием в прорубь для разогрева и храбрости выпивают. Если это делается с медицинской целью, то не запрещается. Главное - в меру! Но все же лучше для согревания использовать, например, горячий чай или другие безалкогольные теплые напитки. Алкоголь в большом количестве в сочетании с ледяной водой может сыграть с вами злую шутку. В целом, стоит понимать, что Крещение - это не тот праздник, который нужно отмечать с алкоголем.

ЧТО НАДЕТЬ ДЛЯ ОКУНАНИЯ В ПРУРУБЬ?

Выбирая одежду для окунания в прорубь, помните о том, что речь идет о святой воде. К ней нужно относиться с особым почтением и благоговением. Идеальным вариантом, как для женщин, так и для мужчин, будет длинная рубашка. Желательно, чтобы она была максимально непрозрачная.

Некоторые женщины для этой цели выбирают купальники, мужчины - плавки. В этом случае также следует помнить, что выбранная вами одежда должна быть максимально закрытой.



ВОСТОЧНЫЙ ГОРОСКОП НА 2020 ГОД

25 января 2020 года, с уходом Желтой (Земляной) Свиньи, завершится очередной 12-летний цикл «китайского зодиака», стихия сменится с Земли на Металл, и в свои права вступит хозяйка Нового 2020 года — Белая (Металлическая) Крыса. На Востоке считают, что это мудрое и трудолюбивое животное, которое точно знает, как достичь поставленной цели.



КРЫСА

2020 год Металлической Крысы будет особенно продуктивным для тех, кто родился в год хозяйки года. Судьба будет особенно благосклонна к ним. Представители этого знака могут рассчитывать на улучшение своего финансового положения и карьерный рост. Им стоит сделать упор именно на деловую сферу жизни.

Смелость и раскрепощенность поможет Крысам завоевать множество поклонников и наладить личную жизнь. Сейчас наступает удачное время для создания союзов и новых отношений. Поэтому одиночками они не останутся.

В этом году Крысам нужно уделить внимание своему здоровью. Хозяйку года ждет множество сюрпризов и приятных неожиданностей. Крысам нужно держать свои эмоции под контролем. Это единственное, что может их подвести.

БЫК

Крыса вдохновит Быков на свершительные подвиги в 2020 году, зарядив их энергией для воплощения самых сложных планов и идей. Весной в них проснется творческий потенциал, который будет

требовать немедленной реализации. Быки смогут по-настоящему удивить окружающих. Единственное, чего стоит остерегаться представителям этого знака в год Крысы – это обмана.

В любви Быкам повезет при условии, что они научатся любить себя и не будут чересчур доверчивыми. Это поможет им избежать разочарования осенью. Чувство собственного достоинства вызовет ответное уважение у партнера Быка.

Первая половина года сулит Быкам трудности в работе, которые успешно разрешатся уже к середине лета. К концу года можно ожидать повышения по службе. Не рекомендуется пробовать открыть свой бизнес в этом году, либо менять место работы.

Со здоровьем у Быков будет все в порядке. Но нужно быть рассудительным и умеренным с алкоголем.



ТИГР

Для достижения своей цели в 2020 году Тиграм придется проявить всю свою изобретательность и сообразительность. Активные, расторопные и предприимчивые представители этого знака смогут добиться многого, ухватив удачу за хвост. Главное достижение Тигров ждет в финансо-

вой сфере. Это будет либо новый источник дохода, либо выигрыш.

В личной жизни больше всего поведет тем, кто готов к серьезным отношениям. Чтобы не потерять потенциального партнера Тиграм нужно умерить свою агрессивность и напористость, стать мягче и романтичнее.

Уже в начале года Тигру представится множество возможностей для самореализации через работу. Активность и инициативность поможет им выбиться и получить более высокую должность. Есть шанс даже занять руководящую должность. При этом, в этом году риск будет абсолютно оправдан. Он поможет Тиграм в разы улучшить свое материальное положение.



КРОЛИК (КОТ)

В 2020 году уже с первых дней Котов ждет множество приятных сюрпризов. Но для того, чтобы преуспеть по максимуму, необходимо быть активным и готовым к риску. Такие люди смогут добиться всего в этом году. Этот период благоприятен для обретения уверенности в себе и самоутверждения. Только не стоит делать это за счет других людей, в частности близких.

В начале года возможен разрыв старых отношений. Но уже летом Кролики будут иметь шанс обрести свое счастье. Однако не стоит спешить узаконивать отношения. Только в конце года станет ясно, подходит ли новый партнер для семейной жизни. Усердный труд и работа в выходные дни помогут представителям этого знака заслужить похвалу руководства и долгожданное признание своих заслуг. В начале осени они получат вознаграждение за свои труды.



ДРАКОН

Восточный гороскоп 2020 для Дракона сулит спокойствие и умиротворение. Год стоит посвятить домашним делам, отдыху, налаживанию контактов с близкими и родственниками, строительству и обустройству собственного жилища. Активность в деловой сфере нужно снизить.

В начале года обстановка на личном фронте может накалиться из-за появления нового увлечения. Но не стоит спешить разрывать прежние отношения и, тем более, уходить из семьи. Лучше всего отложить принятие решения до конца лета. Одиноким Драконам в этом году лучше не спешить связывать себя узами брака. Союз, скорее всего, будет бесперспективным.

В профессиональном плане лучше всего ничего не менять, оставаясь на прежнем месте. Попытки сменить место работы или начать свой бизнес, скорее всего, разочаруют. Безработным Драконам стоит подыскать работу, требующую движения, поездок. В целом, с финансами у предстателей этого знака все будет в порядке.



ЗМЕЯ

Китайский гороскоп на 2020 год предсказывает Змеям преодоление множества препятствий на своем пути. Но это лишь закалит их, сделав сильнее. Достигнуть цели, невзирая на трудности, Змеям поможет оптимизм и энергичность, которыми их наделит Крыса.

Змеям нужен серьезный и надежный партнер. Поэтому не стоит начинать новые отношения в начале года, этот партнер будет далек от идеала. Семейным Змеям необходимо больше внимания уделять близким. Возможно, придется даже немного пожертвовать профессиональной деятельностью.

На работе представители этого знака будут чувствовать себя уверенно и добьются успеха. Их ждет повышение оклада или новая должность. Важно поддерживать дружественные отношения в коллективе и постоянно искать новые полезные связи.



ЛОШАДЬ

Характеристика следующего года для Лошадей в целом положительная. Но уже в начале года их потянет на серьезные перемены, как в профессиональном плане, так и в личном. Лошади будут стремиться обрести свободу, освободившись от всего, что их не устраивает. Будь то опостылевшая работа, или отношения, не приносящие радости.

Семейные представители знака возьмут на себя инициативу, решив проявить свою независимость и главенство в паре. При этом, половинка, скорее всего, пойдет на уступки, не желая терять любимого. Одинокие Лошади не будут стремиться создать семью. Их больше будут привлекать свободные отношения. Многие Лошади в 2020 году захотят сменить род деятельности, попробовать себя в чем-то новом. Наиболее креативные и интересные идеи им будут приходить в июле.

ОВЦА (КОЗА)

Представителям этого знака в 2020 году следует проявить терпение и



выдержку. В этом случае они получат достойное вознаграждение уже в конце года. Терпение Коз в этом году будут испытывать все. Им придется выдерживать прессинг, как на работе, так и дома. Необходимо сохранять спокойное и лояльное отношение к окружающим, стараясь не испортить отношения с ними.

Многие Овцы решатся на серьезный шаг в личной жизни. Но перед этим решат испытать своего избранника, чтобы не ошибиться. Однако делать этого не стоит. Ведь, узнав о проверке, партнер может просто не выдержать и сбежать.

В профессиональном плане год для Коз будет удачным. В них раскроется творческое начало. Благодаря своим способностям, они привлекут к себе внимание окружающих. В конце зимы старания Овец будут оценены по достоинству. Им могут предложить новую, интересную работу или дополнительный заработок.

ОБЕЗЬЯНА



Рассматривая знаки китайского зодиака, в 2020 году нужно выделить тех, кто родился в год Обезьяны. Это настоящие счастливицы. Чем

бы они не занялись в будущем году, им будет сопутствовать удача. Отовсюду будет приходить помощь. Год идеален для новых знакомств, поисков интересного хобби и просто наслаждения жизнью.

Обезьяны будут не обделены вниманием противоположного пола. Те из них, кто решит создать союз, получат согласие своего партнера. Многие могут стать родителями в этом году.

Профессиональная деятельность будет легкой и успешной. Усилий прикладывать почти не придется. Сейчас самое время начать свое дело.



ПЕТУХ

Гороскоп по восточному гороскопу предвещает Петуху непростой период. За счастье и успех им придется побороться. Но Петухи с честью пройдут через все испытания.

Благодаря своему упорству, целеустремленности и лидерским качествам они смогут преуспеть к середине года.

Семейные представители знака рискуют в этом году остаться в одиночестве. Но многим из них это наоборот будет на благо. Свободные Петухи

станут магнитом для противоположного пола.

Уже в начале года у Петухов появится возможность для самореализации. Благодаря самостоятельности и умению управлять людьми, они смогут продвинуться по карьерной лестнице. Но заносчивость и несговорчивый нрав могут подвести Петухов. Поэтому им стоит задуматься о собственном бизнесе.



СОБАКА

2020 год для Собаки станет переломным. Он будет наполнен открытиями и новшествами. Еще с начала года представители этого знака

будут чем-то сильно увлечены. Они проявят целеустремленность, что поможет им добиться своей цели. В любовных делах Собакам необходимо соблюдать осторожность. Их может подвести постоянный партнер и новому безоглядно доверять не стоит.

В марте-апреле может поступить предложение новой руководящей должности. Но не стоит спешить принимать его. Собакам больше будет везти в творчестве. Особенно удачными будут проекты второй половины года.

КАБАН (СВИНЬЯ)

Крыса подарит Кабану тягу к свободе и некоей несвойственной им безбашенности. Поэтому к осени многие из них захотят кардинально сменить обстановку, уехав из страны на время или навсегда.

2019 год был чересчур напряженным, поэтому Свиньям захочется отдохнуть уже в начале года. Самое время отправиться в заслуженный отпуск в теплые края с любимым человеком. Одинокие представители знака будут привлекать внимание противоположного пола. Но серьезных отношений им сейчас не хочется.

В начале года не стоит менять работу или пытаться продвинуться по службе. Весной у Кабана может появиться влиятельный покровитель, которого нельзя упустить. Совместный проект с ним поможет многого добиться в профессиональном плане к концу года.





(Продолжение. Начало в 16).

ГЛАВА 17

Среди трехсот наименований, размещенных на борту Красным Крестом, имеется постельное белье, полотенца, канцелярские принадлежности, лекарства, предметы ухода за лицом и телом, а также тонны консервированных фруктов, крема, печенья, мяса и шоколада. Кроме того, Красный Крест доставил 500 матерчатых складных кресел и книгу по акушерству и гинекологии.

Сидней монинг геральд. 3 июля 1946 года

Двадцать шестой день плавания

Через ворота главного порта, особенно того, что имел важное стратегическое значение во время войны, шли основные грузы. Пушки, военное снаряжение, продовольствие, шелка, специи, войска, торговцы, Библии и прочие бытовые отходы – все проходило через них, не вызывая лишних вопросов.

Старожилы еще помнят кошмарный рев запертых в клетках шести белых тигров, которых везли в дом американского киномагната, или сияющий золотом купол храма, предназначенного для тщеславного главы одного из европейских государств. А совсем недавно над портом в течение нескольких недель витали сладкие ароматы: это крановщик, переносивший с помощью подъемного крана коробки с пятью тысячами флаконов духов, уронил драгоценный груз прямо в доки.

Однако при виде шестисот женщин, ожидающих возможности высадиться на берег в Бомбее, весь транспорт в Александра-доке остановился. Выстроившиеся на палубе женщины в ярких летних платьях махали шляпками и сумочками, после более чем трехнедельного пребывания в море их голоса были полны радостного предвкушения. По доку к кораблю устремились сотни ребятишек. Они призывно тянули руки вверх, выпрашивая монетки, как можно больше монеток. Маленькие буксирные катера, окружившие нос судна, с

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

шумом разворачивали «Викторию» параллельно причалу. И когда корабль грациозно встал на место, женщины раскололись на две группы: одни ахали от удивления, что такая машина могла втиснуться в док, другие же, почувствовав портовую вонь, фыркали и демонстративно прижимали к разгоряченному лицу белые платочки. А на причале все глаза были устремлены на авианосец, который больше не нес на себе самолетов. Мужчины в комбинезонах, женщины в ярких сари, военные, портовые рабочие, торговцы – все замерли, изумленно наблюдая за тем, как в порт медленно входит корабль невест.

– Вы должны держаться вместе и стараться ходить только по главным улицам. – Офицер из женской вспомогательной службы пыталась пробиться сквозь гул голосов девушек, жаждущих поскорее сойти на берег. – И вернуться следует к двадцати двум часам, не позже. Капитан Хайфилд ясно дал понять, что не потерпит опозданий. Вам понятно?

Всего несколько месяцев назад в гавани произошло самое настоящее восстание индийских моряков, они протестовали против тяжелых жизненных условий. Развитие событий по-прежнему оставалось предметом оживленных дебатов, но никто не пытался оспаривать тот факт, что противостояние обернулось продолжавшейся несколько дней яростной перестрелкой между английскими войсками и моряками. Поэтому развернулась жаркая дискуссия по поводу того, разумно ли разрешать женщинам выходить в город, но, поскольку они оставались на корабле во время стоянок в Коломбо и Кочине, было бы несправедливо держать их на борту. В одной руке офицер из вспомогательной службы сжимала планшет, другой утирала пот со лба.

– Дежурный будет записывать фамилии всех женщин, вернувшихся на корабль. Удостоверьтесь, что ваше имя внесено в список.

Жара стояла просто адская, и Маргарет, прижатая толпой к борту, хотела только одного: найти, где бы присесть. Стоявшая рядом с ней Эвис, заслонив ладонью глаза от солнца, приподнималась на цыпочки и докладывала о том, что происходит вокруг.

– Мы должны увидеть Ворота в Индию. Так все делают. А еще говорят, стоит побывать в клубе «Виллингдон», но он находится в нескольких милях от города. Там есть теннисные корты и бассейн. Может, нам стоит взять такси?

– Больше всего на свете я хочу найти какой-нибудь милый отель и хотя бы полчаса посидеть, задрать ноги, – сказала Маргарет.

Пока «Виктория» бросала якорь, они уже два часа провели на ногах, и от жары у Маргарет страшно распухли щиколотки.

– Маргарет, у нас в запасе куча времени. Мы, женщины в интересном положении, должны быть более активными. Ой, посмотри! Кажется, нас скоро выпустят.

К запряженным лошадьми повозкам, которые должны были вывезти женщин из порта через Красные ворота, выстроилась длинная очередь. В ее хвост становились девушки, успевшие спуститься с трапа. Они возбужденно проверяли, а потом перепроверяли сумочки и шляпы от солнца, время от времени указывая рукой в сторону города.

Через ворота Маргарет могла видеть трехполосные широкие магистрали, большие гостиницы, дома и магазины, запруженные народом тротуары и мостовые. У Маргарет даже закружилась голова, когда она почувствовала наконец твердую почву под ногами: ее качало из стороны в сторону, то ли от жары, то ли от долгого пребывания в море.

Мимо них прошли две женщины с корзинками на голове, они несли их легко и непринужденно, словно головной убор. Женщины оживленно перешептывались, прикрывая рты унизанными перстнями пальцами. Затем одна из них увидела на земле что-то интересное. Не сгибая спины, она вытянула босую ногу, подняла искомый предмет пальцами ног, взяла его в руку и положила в карман.

– Ух ты! – воскликнула Маргарет, которая и забыла, как выглядят собственные ноги.

– В отеле «Грин», вероятно, будет обед, а после него танцы. – Эвис внимательно изучила свою записную книжку. – Девушки из каюты 8D собираются туда чуть попозже. Я сказала, что мы сможем встретиться там за чаем. Но мне не терпится отправиться за покупками. Ведь в военоторговой лавке я уже скупила что могла.

– Черт, сил моих нет стоять! – проворчала Маргарет. – В грубу я видала твои магазины и достопримечательности. Мне нужна твердая почва под ногами и возможность хоть ненадолго присесть.

– Неужели тебе необходимо постоянно сквернословить? – прошептала Эвис. – Очень неприятно слышать подобные слова из уст женщины... в твоём...

И в тот момент, когда Эвис, запнувшись, замолчала, Маргарет вдруг услышала странное шущуканье. Повернувшись, чтобы узнать, в чем дело, она увидела, что по трапу спускается Фрэнсис, одетая в голубую, наглухо застегнутую блузку и брюки цвета хаки. На голове у нее, как всегда, красовалась широкополая шляпа, глаза скрывали темные очки, и тем не менее ее выдавали золотисто-рыжие волосы и длинные ноги.

Оказавшись внизу, Фрэнсис замялась, возможно, ее насторожила вне-

запно притихшая толпа. Заметив, что Маргарет машет ей рукой, Фрэнсис принялась протискиваться к ней сквозь строй женщин. Она шла, а девушки расступались, испуганно шарахаясь в сторону.

– Ну что, выходит, все-таки передумала? – спросила Маргарет, в наступившей тишине ее голос звучал пугающе громко.

– Да, – ответила Фрэнсис.

– Если безвылазно сидеть на корабле, так и свихнуться недолго. – Маргарет посмотрела на Эвис. – Особенно на этой жаре.

Фрэнсис стояла неподвижно, не сводя глаз с Маргарет.

– Наверное, да, – согласилась Фрэнсис.

– Ну, я за то, чтобы найти какой-нибудь бар или отель, где мы могли бы...

– Она с нами не пойдет.

– Эвис!

– Начнутся разговоры. И один Бог знает, что может произойти... если ее бывшие клиенты сейчас разгуливают по улице. Они могут принять нас за одних из этих...

– Не мели ерунды! Фрэнсис пойдет с нами.

Маргарет заметила, что женщины вокруг напряженно прислушиваются к их разговору. Свора мерзких сплетниц, вот что сказал бы о них ее папа. Каким бы там ни было прошлое Фрэнсис, она вовсе не заслужила подобного обращения, разве нет?

– Если хочешь, ради бога! – заявила Эвис. – Я найду с кем пойти.

– Фрэнсис! – Маргарет единственная из всех рискнула открыть рот. – Составь мне компанию. Я буду только рада. – (За темными стеклами очков глаз Фрэнсис было не видно, но, похоже, она обвела взглядом море окруживших ее замкнутых лиц.) – Ты сможешь найти мне симпатичное местечко, чтобы присесть.

– Берегись, а не то она найдет местечко, чтобы прилечь!

Фрэнсис резко вскинула голову, ее пальцы сжали сумочку.

– Ладно тебе! – потянула ее за руку Маргарет. – Устроим набег на старые добрые Ворота в Индию.

– Знаешь, я передумала.

– Ой, да брось ты! Может, это первая и последняя возможность посмотреть Индию!

– Нет. Спасибо. Я... Встретимся позже. – И, не дав Маргарет даже слова сказать, она исчезла в толпе.

Женщины, пылая праведным гневом, снова сомкнули ряды. Маргарет оглянулась и увидела высокую, тоненькую фигурку девушки, поднимающейся по трапу. Она проводила ее глазами и повернулась к Эвис:

– Это просто свинство с твоей стороны.

– Маргарет, не делай из меня чудовище. И не смотри на меня так! Я поступила честно. Я не позволю какой-то там девке испортить мне удовольствие. Ведь другой возможности сойти на берег больше не будет. – Она пригладила волосы, поправила шляпу от солнца. – И вообще, в нашем положении не стоит волноваться по пустякам. Нам это вредно.

Очередь потихоньку двигалась. Эвис взяла Маргарет под руку и поспешно подвела к повозке.

Маргарет знала, что ей следует вернуться к Фрэнсис. Ведь своим участием в прогулке она, словно по уму, принимает сторону тех, кто третирует Фрэнсис. Но ей безумно хотелось почувствовать под ногами твердую землю. И вообще она не знала, что в таких случаях положено говорить.

Поскольку на борту осталась лишь горстка невест, на корабле развернули бешеную деятельность. Бригады матросов шныряли по палубам, там, куда раньше мужчинам вход был заказан, они драили, красили и скребли. Нескольким человек ползали на коленках на полетной палубе, пытались с помощью деревянных щеток и мыльной пены смыть радужные потеки авиационного топлива. Ящики со свежими фруктами и овощами, доставленными на буксирных суденных шках, принимали через люки. Тем временем подошедшие с другой стороны танкеры заправляли корабль.

Наверное, при нескольких других обстоятельствах Фрэнсис было бы приятно видеть, как на корабле, входящем в обычный ритм жизни, вовсю кипит работа. Но теперь она не могла не обратить внимания на ухмылку дежурного офицера у трапа, его многозначительный взгляд, которым он обменялся со своим приятелем, когда она, поднявшись на борт, протянула ему свою карточку. Заметила она и долгие взгляды маляров, опущенные глаза и невнятные приветствия офицера, еще утром желавшего ей хорошего дня.

За последние несколько дней она прекрасно поняла, что такое одиночество в толпе.

Она была уже в нескольких шагах от двери своей каюты, когда неожиданно увидела его. Конечно, она говорила себе, будто ее вечерние вылазки на полетную палубу объясняются исключительно желанием вырваться из душной спальни, чтобы подышать свежим воздухом. Но теперь, узнав идущего ей навстречу мужчину, она поняла, что занималась самообманом.

Она машинально проверила, в порядке ли одежда – привычка, сохранившаяся еще со времени работы медсестрой, – чувствуя, как кожа от волнения и в предвкушении чего-то важного покрывается мурашками. Она даже толком не знала, что сможет ему сказать. Но не сомневалась, что для соблюдения приличий ему в любом случае придется начать разговор.

Они остановились. Посмотрели друг на друга и смущенно отвели глаза.

– Собираетесь на берег, да? – поинтересовался он.

Его лицо было абсолютно непроницаемо. Интересно, должна ли я испытывать благодарность за то, что он хотя бы со мной заговорил, подумала она.

– Нет... Я... я решила остаться здесь.

– Наслаждаться тишиной и спокойствием?

– Типа того.

Возможно, ему вовсе не хотелось разговаривать с ней, но он был слишком хорошо воспитан, чтобы задеть ее чувства.

– Ну... если... это не помешает вам обрести спокойствие... – Он махнул рукой в сторону механиков, которые с шутками и прибаутками чинили наверх

ху какое-то оборудование.

– Да, – ответила она, ничего лучшего ей просто не пришло в голову.

– Тогда постарайтесь получить максимум удовольствия, – заметил он. – На борту корабля... трудно найти для себя личное пространство. Я хочу сказать, настоящее пространство...

Быть может, он понимает гораздо больше, чем может выразить словами, твердила она себе.

– Да, – ответила она. – Да-да, конечно.

– Я...

– Эй, морпех! – К ним подошел матрос в лихо сдвинутой набок бескозырке, в руке он держал записку. – Тебе надлежит зайти перед дежурством в диспетчерскую. Инструктаж по случаю визита губернатора.

Вручив Найколу записку, матрос бросил на нее такой взгляд, что она вздрогнула. Выходит, и он знает, кто она такая.

– Прошу прощения, – покраснев, сказала она.

Она отвернулась от них, в глубине души надеясь, что сейчас он ее оставит. И хоть что-нибудь скажет, тем самым дав ей понять, что – в отличие от остальных – видит в ней человека. Скажет именно то, что она от него ждет. Что угодно.

Но уже через несколько секунд она с силой захлопнула за собой дверь каюты. До боли стиснула зубы и осталась стоять, прислонившись спиной к равнодушному металлу. До этой минуты она как-то не задумывалась о несправедливости жизни, по крайней мере применительно к себе. Она видела страдания своих пациентов и нередко задавалась вопросом: почему Бог прибирает одних и оставляет мучиться других? Но она никогда не задумывалась в этом контексте о собственной судьбе, поскольку давным-давно поняла, что не стоит вспоминать свои юные годы. Однако сейчас, когда в ее душе кипела дьявольская смесь самых разных эмоций, она вдруг почувствовала, что мячик качнулся в другую сторону и тупое отчаяние сменилось слепой яростью по отношению к тому, как обошлась с ней жизнь. Разве она недостаточно страдала? А что, если именно теперешняя ситуация, а вовсе не работа во время войны, является настоящим испытанием на прочность? И как долго ей еще предстоит расплачиваться?

Мод Гонн, которая, возможно, догадывалась, что Маргарет сошла на берег, беспечно скреблась в дверь. Фрэнсис взяла собаку на руки и, опустившись на кошку, посадила на колени.

Однако, Мод Гонн продолжала вести себя крайне беспокойно. По правде говоря, она вообще не реагировала на Фрэнсис. А та, глядя в затянутые белой пеленой подслеповатые глаза собаки, гладила ее по дрожащей спине, хотя прекрасно знала, что той сейчас нужна лишь любимая хозяйка.

Фрэнсис сочувственно прижала Мод Гонн к груди, положив подбородок на ее мохнатую голову.

– Я все понимаю, – прошептала она. – Поверь мне, я все понимаю.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).



КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ДОЛГОВ?

Лучший совет, как вылезти из долгов, - не влезать в них вообще. Но в жизни бывают разные ситуации, и порой требуется грамотная помощь.

Долги появляются не за один день: они, как снежный ком, нарастают в течение длительного времени. Поэтому и разобраться с ними в одночасье не получится. Следует выработать правильную стратегию.

Куда уходят деньги?

Для начала необходимо понять, на что вы тратите деньги. Есть расходы обязательные и переменные. В списке обязательных, к примеру, плата за коммунальные услуги. Переменные - те, от которых в большинстве своем можно отказаться. К ним относятся траты на питание. Это не значит, что нужно сесть на диету или объявить голодовку. Но отказаться от разносолов и деликатесов вполне возможно. Постарайтесь проанализировать, сколько денег у вас уходит на еду. В течение 1-2 недель сохраняйте чеки, затем просмотрите их и подчеркните те пункты, от которых вы могли бы в следующий раз отказаться. Собираясь в магазин, составляйте список продуктов и берите ровно ту сумму, которую планируете потратить.

Таким образом незаметно можно сформировать резерв и впоследствии потратить его на погашение долга. Зная сумму на регулярные расходы, обеспечьте ее ежемесячное наличие. Остальное - по остаточному принципу. На время откажитесь от крупных трат,

включая отпуск или приобретение бытовой техники.

✓ Соберите семейный совет и договоритесь о новых правилах. Следовать им должны все домочадцы!

Главное - текущие платежи

Основной пункт ежемесячных расходов - обслуживание текущих платежей, отказать от которых нельзя. Внося плату вовремя, вы не будете накапливать долг. К тому же, это может стать вашим козырем при разговоре с кредиторами. Общаться с ними нужно. Обязательно придите в кредитную контору и постарайтесь встретиться с человеком, принимающим решения. Начните вести переговоры о реструктуризации долга, то есть, снижении текущих платежей и продлении срока погашения. Если же у вас долги по коммунальным платежам и никто не может повлиять на ежемесячную цифру в платежке, вы можете договориться о ежемесячной сумме, которую будете вносить помимо текущего платежа - в счет погашения долга. При переговорах будьте вежливы и конструктивны: это вы задолжали, а не вам должны.

Откладывайте деньги на платежи и погашение долга, не расходуйте их на посторонние цели. Сформируйте «касу» из наличных, предназначенных для платежей и погашений долгов. Храни-

те эти деньги в конверте с надписью на нем - на какие цели здесь лежат средства.

Банковская карта - вещь удобная, но коварная. Вы и сами не заметите, как деньги с нее разлетятся. Поэтому в период погашения долга лучше пользоваться наличными. Отложив требуемую сумму, не рассматривайте ее как заачку. Это уже не ваши деньги, и потратить их можно только по назначению.

Большинство из нас покупает намного больше еды, чем может съесть. По статистике, 1/5 часть продуктов люди выкидывают (не доели, не рассчитали количество приготовленных блюд, оставили - продукт испортился).

Найдите дополнительный источник дохода

Самым простым источником дополнительного дохода может стать продажа ненужных вещей на интернет-площадках. Сделайте генеральную уборку и отложите то, что вам уже не пригодится, но вполне могло бы заинтересовать кого-то еще. Вырученные от продажи деньги должны пойти на погашение долга и никуда больше. Если у вас есть дача, можно задуматься о продаже урожая с грядки. Ваша задача - использовать все имеющиеся у вас пути получения дополнительных средств.

Если есть возможность, найдите подработку. Но загонять себя в угол, не позволяя отдыхать, не стоит. Иначе можно расправиться с долгами, но потерять здоровье.

Брать кредит запрещено!

Некоторые втягивают себя в финансовую воронку, погашая прежнюю задолженность деньгами, полученными от нового кредита. И так раз за разом. Это не лучший вариант.

Держитесь в стороне от микрозаймов. Получить их проще простого, но проценты по ним - космические. Это зыбучий песок, который мгновенно затянет вас в яму. Если ситуация становится критической, лучше попросите помощь у друзей и родственников, обязательно обговорив условия возврата средств.

Не инвестируйте в то, в чем не разбираетесь, иначе прогорите. А вот банковский вклад может помочь, но нужно выбрать банк с максимальными процентами по депозиту.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Понятие «долговая яма» возникло несколько веков назад вместе с появлением долговых тюрем. Туда помещали людей, не способных выплатить выданный займ, иногда вместе с родственниками. Эти тюрьмы располагались под землей, поэтому в обиходе появилось выражение «Я в долговой яме».

Проверено!

Сковорода останется чистой



Если вы не хотите мыть сковороду после готовки, купите пергамент для запекания. Положите его на сковороду, смажьте растительным или сливочным маслом и жарьте мясо, рыбу, овощи - что угодно. Пергамент легко переносит высокие температуры, а посуда останется чистой!

Если окна в машине запотели

В автомобиле запотели окна? Это происходит из-за повышенной влажности внутри салона. Проблема решается очень просто при помощи спирта. Протрите лобовое стекло изнутри ватным диском, смоченным в спирте, и про запотевшие окна вы забудете надолго! Еще один быстрый способ - включить на пару минут кондиционер, направив его на стекло.

Макияж будет держаться долго

Чтобы весь день ваш макияж выглядел так, словно только что сделан, используйте лед. На очищенную кожу нанесите тональный крем, затем пудру и румяна. Возьмите кубик льда и быстрыми легкими движениями протрите им лицо.

Заморозьте орехи!

У вас много орехов? Заморозьте их! Упакуйте прямо в скорлупе в герметичные контейнеры и поставьте в морозильную камеру. Так вы сохраните полезные свойства орехов, и они не приобретут горький вкус (в отличие от тех, что остаются в скорлупе при комнатной температуре).



Копилка советов



ХЕНД-МЕЙД КРАСКИ ДЛЯ ДЕТСКИХ РИСУНКОВ

Часто сижу с внуками, они большие любители порисовать. Мое последнее ноу-хау - краска, сделанная своими руками. Я беру гель для волос, пищевой краситель, блестки и конфетти. Перемешиваю все это, и готово. Краска

очень хорошо ложится на бумагу, а рисунки, сделанные ею, получаются просто волшебными! Имейте в виду, рисовать этой смесью лучше всего с помощью рук, без кисти.

Надежда.

ПРОЩАЙТЕ, ЗАНОЗЫ!

Мой сын любит играть с друзьями и нередко «приносит домой» синяки, царапины и занозы. Мальчишки, они такие... Чтобы без боли удалить занозу из ладони, я наливаю в небольшую банку горячую воду и полотно

прислоняю горлышко посуды к пораженному участку кожи. Под воздействием пара от горячей воды кожа размягчается, и заноза легко выходит.

Наталья Смирнова.

КАК ЕЩЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МИКРОВОЛНОВКУ

Я использую микроволновку не только для разогрева пищи. Например, в ней можно продезинфицировать губку для мытья посуды. За минуту микроволны убьют все микробы в поролоне. Для этой же цели небольшие разделочные доски я натираю лимонным соком и кладу в микроволновку на 30 секунд при мощности 500-800 кВт.

Хотите нарезать лук без слез? Просто отправьте очищенную луковицу в СВЧ-печь на 10-20 секунд.

Если пряности потеряли свой аромат, подогрейте их в микроволновке в течение 10-15 секунд, и аппетитный запах вернется.

Когда мед засахарился, поставьте баночку в СВЧ-печь на 1-2 минуты. Мощность должна быть не менее 800 кВт. После этого мед снова станет жидким. Правда, этот способ работает только с



натуральным, а не поддельным продуктом.

Ирина Лыленко.

МАСТЕРИЦА



БЕРЕТ С УЗОРОМ ИЗ «КОС»

Узор с косами украшает этот классический берет, в котором будет уютно и зимой, и в межсезонье.

РАЗМЕР

Обхват головы 54—58 см

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ

Пряжа (90% натуральной шерсти, 10% конопли; 100 м/50 г) — 100 г лиловой; круговые спицы № 5 длиной 60 см и 1 комплект чулочных спиц №5.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

РЕЗИНКА

Круговые ряды: попеременно 2 лицевые, 2 изнаночные.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

УЗОР ИЗ «КОС»

Число петель вначале кратно 12 = вязать согл. схеме круговыми рядами. На схеме дан 1 раппорт со всеми круговыми рядами. Выполнить раппорт 4 раза, на каждой спице находится по 1 раппорту.

Через 28 круг.р. ширина 1 раппорта = 36 п.

Через 40 круг.р. ширина 1 раппорта = 28 п.

Начать вязать берет согл. инструкции, затем выполнить 1 раз 5—40-й круг.р.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

18 п. x 24 круг.р. = 10 x 10 см.

ВНИМАНИЕ

Берет вязать сверху вниз, начиная в середине верхней части.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Лиловой нитью набрать на спицы 12 п., распределить по 3 п. на 4 чулочные спицы и замкнуть в кольцо.

1-й круговой ряд: 12 лицевых.

2-й круговой ряд: из каждой петли вывязать 2 п. (= 1 лицевая и 1 лицевая скрещенная) = 24 п.

3-й круговой ряд: 24 лицевые.

4-й круговой ряд: из каждой петли вывязать 2 п. = 48 п. или по 12 п. на каждую спицу.

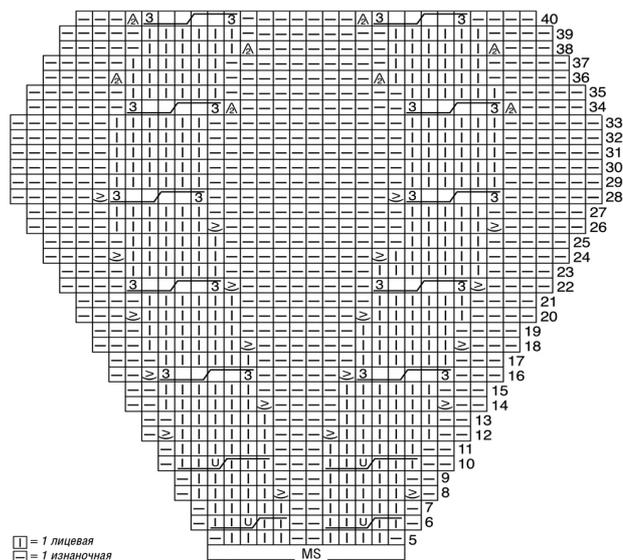
5-й круговой ряд: продолжить работу узором из «кос», при этом для придания берету формы в каждом раппорте выполнить прибавки согл. схеме; при необходимости перейти на круговые спицы №5.

Через 11,5 см = 28 круговых рядов от начального ряда (= середина) общее число петель достигнет 144 п. Примерно через 13 см = 31 круговой ряд от начального ряда обхват составит 80 см.

Начиная с 34-го кругового ряда, выполнять убавки в каждом раппорте согл. схеме.

Через 16,5 см = 40 круговых рядов от начального ряда останется еще 112 п.

Затем для планки связать 5 см резинкой круговыми рядами, затем закрыть петли по рисунку.



□ = 1 лицевая

□ = 1 изнаночная

△ = 2 п. провязать вместе изнаночной

⊞ = 1 из поперечной нити прибавить 1 изнаночную скрещенную

□□□□□ 4 п. перекрестить направо с прибавкой (= 2 п. оставить на вспомогательной спице за работой, следующие 2 п. провязать лицевыми, сделать 1 накид и 2 п. со вспомогательной спицы провязать лицевыми)

□□□□□ 5 п. перекрестить направо с прибавкой (= 2 п. оставить на вспомогательной спице за работой, следующие 3 п. провязать лицевыми, сделать 1 накид и 2 п. со вспомогательной спицы провязать лицевыми)

□□□□□ 6 п. перекрестить направо (= 3 п. оставить на вспомогательной спице за работой, следующие 3 п. провязать лицевыми, затем петли со вспомогательной спицы провязать лицевыми)



ЭКСПЛУАТИРУЙ ВЕРНО!

Было бы здорово, если бы на упаковке от бытовой техники крупными буквами писали: «Перед использованием прибора ознакомьтесь с инструкцией!», ведь 90% приборов выходят из строя из-за неправильного обращения. Чтобы не тратить деньги и не переживать из-за поломок, придерживайтесь приведенных ниже рекомендаций.

Мультиварка

Современные приборы для приготовления каш, супов, соусов, мяса, гарниров и пр. - настоящий компьютер на вашей кухне. Некоторые модели имеют 200 режимов работы, более 35 автоматических программ и способны делить один цикл приготовления на 9 этапов с разной температурой и временем. Подкреплена умная электронная начинка сенсорным управлением и LED-дисплеем. Но все мы знаем - чем сложнее устройство, тем бережнее к нему надо относиться.

НЕТ

* Не пытайтесь управлять мультиваркой мокрыми руками - все равно не получится, а лишняя влага не пойдет на пользу прибору.

* Не выдергивайте работающую технику из розетки. Конечно, мультиварка «запомнит» свое состояние и при включении продолжит готовку с того же места, но резкая потеря питания может навредить внутренней электронике.

* Не перегружайте чашу. Интересно, что сейчас есть модели, способные сами контролировать нагрузку со встроенными весами. В случае «перевеса» прибор просто не запустится.

ДА

* Мойте чашу теплой мыльной водой без использования агрессивных и абразивных моющих средств и тщательно просушивайте ее перед обратной установкой в прибор.

* После готовки снимайте внутреннюю крышку прибора и промывайте ее; опустошайте, прополаскивайте и просушивайте конденсатороприемник; прочищайте клапан-пароотделитель.

* Для помешивания используйте деревянную лопаточку или пластмассовую ложку.





И ЛЕЧИТ, И МОЛОДИТ! ЧТО ТАКОЕ КОСМЕЦЕВТИКА?

Космецевтика не просто создает видимость красивой кожи, а устраняет причину появления проблем с дермой. Однако пользоваться лечебной косметикой нужно аккуратно. Что важно учесть?

От слов «косметика» и «фармацевтика» родилось еще одно - космецевтика. Впервые этот термин появился в Америке в 1961 году. Тогда нужно было дать название продукту, который занимал промежуточное положение между косметикой и лекарством. В нашей стране о космецевтике заговорили лишь несколько лет назад, и найти подобные средства можно не везде. О космецевтике рассказывает косметолог Ольга Орлова.

Космецевтика обеспечивает особый уход за кожей, чтобы дерма оставалась здоровой и молодой максимально долго.

Есть ли отличие от обычной косметики?

На первый взгляд кажется, что перед нами знакомые кремы, маски, лосьоны. У них приятные текстура и запах, средства удобны в использовании, как и прочие косметические продукты. Однако, в отличие от своих «коллег по цеху», лечебные маски и кремы воздействуют на дерму более интенсивно, поскольку имеют высокую концентрацию действующих веществ. По сути, в большей степени это лекарства, которые корректируют дерматологические проблемы. Космецевтику нельзя приобрести в обычном косметическом магазине,

она продается в аптеках. Почему? Все просто: перед тем как купить лечебное средство, желательно проконсультироваться со специалистом - фармацевтом с медицинским образованием, врачом-косметологом.

А что в составе?

Лечебная косметика хороша тем, что в ее составе только проверенные компоненты (действие которых научно доказано). Например, витамин С, ретинол, пептиды, ресвератрол, гликолевая кислота и пр. Вы не наткнетесь на «пустышку», поскольку отбор ингредиентов тщательно проверен, и вся косметика проходит апробацию. Космецевтика не содержит отдушек и парабенов, которые могут негативно воздействовать на кожу. Кроме того, производители стараются добавлять мало консервантов, так что, такие маски и кремы хранятся меньше, чем обычная косметика. Это важно учитывать при покупке.

Кому подходит, а кому - нет?

Считается, что такая косметика подходит всем, главное - подобрать средство, которое поможет устранить именно вашу проблему. Условно космецевтику можно разделить на две группы.

1 Эстетическая. Это линейка безопасного ухода за кожей для борь-

бы с самыми разными проблемами (как правило, эстетического характера). Например, обезвоженность дермы, мимические морщины, отсутствие тонуса, повышенная работа сальных желез и т.д.

2 Лечебная. К лечебным средствам относят препараты, которые не только ухаживают за кожей, но и устраняют акне, дерматит, псориаз и другие заболевания эпидермиса. Как правило, такие косметические продукты используют в тандеме с медикаментами, которые назначает врач-дерматолог.

Как правильно пользоваться?

Сразу скажу: приобретает космецевтику и пользоваться самостоятельно (без предварительной консультации со специалистом) не рекомендуется. Приведу простой пример. Иногда концентрация действующих веществ в сыворотке или филлерах настолько высокая, что применять их можно курсами - раз в четыре месяца. Если делать это чаще, вы рискуете столкнуться с проблемами. Как правило, врач-косметолог, рекомендуя вам какое-либо средство, учитывает этот момент. Предположим, вам подошел крем аптечной марки. Вдохновившись успехом, вы скупили всю линейку: пенку, лосьон, сыворотку и маску с одним и тем же действующим веществом. Кожа может просто не выдержать такой «атаки», и вы получите прямо противоположный эффект. Попросите косметолога, который знает особенности вашей кожи, подобрать для вас аптечные средства.

Какие существуют риски?

Многие уверены в том, что лечебная косметика гипоаллергенная. Но это не всегда так! Да, существуют специальные линейки, разработанные для гиперчувствительной кожи. В остальных случаях "предугадать реакцию кожи на тот или иной продукт практически невозможно. Так что, советую для начала попросить у провизора пробник: во многих аптеках вы можете получить его бесплатно. Если спустя сутки не появилось никаких побочных эффектов, вы можете приобретать нужный крем.



Лидером в создании космецевтики является Франция: в этой стране высокий уровень развития дерматологии и много научно-производственных комплексов.

ДОБАВИТЬ МЕРЦАНИЯ

Рассыпчатые, жидкие, блестящие, матовые, нюдовые - каких только теней не бывает! Особенно интересно на веках смотрятся оригинальные цветовые решения.



Хамелеоны

Их также называют «призматиками». Оттенок таких теней всегда неоднозначен. В зависимости от освещения, угла наклона головы, времени дня он может получиться разным. На свету тени-хамелеоны играют, переливаясь разными цветами. Макияж с ними получается ярким, но неброским. Их можно использовать поверх любых других теней для создания дополнительного эффекта. Наносятся «хамелеоны» легко, как и растушевываются.



Тинт для век

Особенность любых тинтов - для губ, век или щек - заключается в том, что они не осыпаются, не тускнеют и не скатываются. Производители обещают до 16 часов стойкости без обновления макияжа.

По сути, тинт - это красящий пигмент, который впитывается в кожу и застывает на ней буквально за несколько секунд. Отсюда вытекает проблема, с которой часто сталкиваются новички, - наносить пигмент нужно быстро и четко. Иначе он может лечь неровно. Есть и плюсы: тинты можно наслаивать друг на друга для достижения более яркого оттенка и интересных эффектов.



Сатиновые

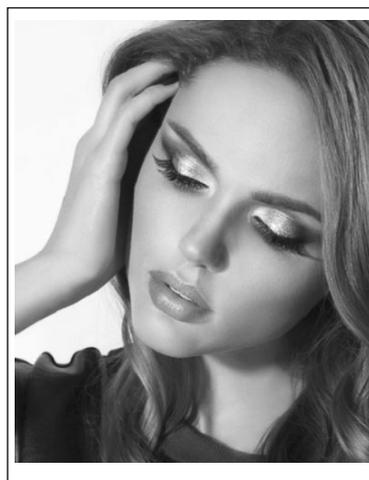
Являются чем-то средним между матовыми и перламутровыми тенями. После нанесения дают нежное сияние, которое на свету играет интересными красками. Цвета в сатиновых тенях имеют оригинальные нюансы и блики. Такие тени идеальны для дневного и офисного макияжа, когда требуется сделать мейкап максимально неброским.



С глиттером

Если тени с шиммером состоят из мельчайших блесток, то глиттер - блестки большие и заметные.

Иногда они продаются отдельно от теней и наносятся верхним слоем, но порой включены непосредственно в палетку. Используются для создания ярких, запоминающихся образов. Идеальны для вечеринки или праздника, где нужно выглядеть ярко.



Металлик

Вспомните золото, серебро, бронзу, медь - как красиво они мерцают и переливаются. Примерно таким же эффектом обладают тени-металлик. Они достаточно насыщенные, поэтому чаще всего используются для создания вечерних образов. Если хотите дополнительного эффекта, попробуйте тени «старфлэш». К мерцанию в них добавлен максимально яркий и насыщенный цвет.

Бьюти-совет

ДОЛГОИГРАЮЩИЙ ЭФФЕКТ

Чтобы тени максимально долго продержались на веках в неизменном виде, перед их нанесением накладывайте основу - праймер. Если хотите получить бархатистое мерцание, используйте сухие рассыпчатые тени. Мечтаете о плотном и ярком макияже глаз? Возьмите жидкие тени или наносите запеченные влажным способом - предварительно слегка смочив аппликатор в воде.

Коллекция рецептов



Не знаете, чем побаловать домашних? Приготовьте блинчики с разными начинками. Вкусно, быстро и совсем не сложно! Перечислить все существующие начинки для блинов невозможно: у каждой хозяйки всегда найдется что-то свое, оригинальное - в списке ингредиентов, в технологии приготовления. Предлагаем вам самые популярные наполнители для блинчиков, готовить которые просто и приятно.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БЛИН

Понадобятся: молоко - 600 мл, мука - 200 г, яйца - 2 шт., сахар - 2-4 ст. л., соль - щепотка, масло растительное для жарки.

Блинчики, выпеченные по этому рецепту, подойдут для любой начинки - хоть сытной, хоть сладкой.

Взбейте яйца с сахаром и солью. Влейте 150 мл молока, перемешайте. Добавьте понемногу предварительно просеянную муку и замесите густое однородное тесто без комочков. Влейте оставшееся молоко. Перед жаркой блинов дайте тесту настояться не менее 30 мин.



С БАНАНАМИ

Понадобятся: бананы - 3 шт., апельсин (цедра, сок) - 1 шт. Для соуса: мед светлый - 180 мл, шоколад - 40 г, какао-порошок - 1 ст. л., молоко - 3 ст. л., масло сливочное - 1 ст. л., крахмал - 2 ч. л., сахар ванильный - 1 ч. л.

Бананы нарежьте кружочками, добавьте цедру и 100 мл сока. Перемешайте, оставьте на 30 мин. Для соуса разведите крахмал в небольшом количестве молока. Помешивая, долейте молоко. Шоколад, мед, ванильный сахар и какао поместите в кастрюльку. Нагревайте на слабом огне, пока шоколад не растопится. Добавьте молочную смесь. Помешивая, доведите до кипения и снимите с огня. Добавьте масло.

ГОТОВЫЕ БЛИНЫ СКЛАДЫВАЙТЕ СТОПКОЙ, ЧТОБЫ ОНИ НЕ ПОДСЫХАЛИ. ЗАТЕМ СТОПКУ ПЕРЕВЕРНИТЕ - СВЕРХУ ОКАЖУТСЯ УЖЕ МЯГКИЕ БЛИНЧИКИ БЕЗ ХРУСТЯЩИХ КРАЕВ.

С ИКРОЙ И СЕМГОЙ

Понадобятся: семга слабосоленая (без костей и кожи) - 200 г, сыр сливочный (или творожный) - 150 г, сметана (20%) - 2 ст. л., зелень свежая (укроп, петрушка мелко нарезанные) - 4-5 ст. л., икра красная - 1 баночка.

Соедините в мисочке сливочный сыр и сметану комнатной температуры, добавьте измельченную зелень, тщательно перемешайте. Семгу нарежьте на тонкие ломтики.

Половину блинов начините частью крема, положив в каждый блинчик ломтик рыбы. Сверните блинчики в виде треугольников, выложите на блюдо.

Вторую часть блинов начините оставшимся кремом, сверните в трубочки и нарежьте кусочками толщиной 3 см. Выложите их на блюдо к треугольничкам и украсьте сверху красной икрой.



ТВОРОЖНАЯ НАЧИНКА

КЛАССИЧЕСКАЯ

Понадобятся: творог (жирный) - 500 г, желтки - 2 шт., сметана (20%) - 1 ст. л., пудра сахарная и соль - по вкусу.

Разотрите творог с желтками, добавьте сахарную пудру, соль и сметану, перемешайте до получения однородной массы.

С ЯБЛОКАМИ

Понадобятся: творог (жирный) - 100 г, сметана (20%) - 50 г, яблоки (красные) - 3 шт., сахар - 4 ст. л., масло сливочное - 50 г.

Яблоки очистите, удалите сердцевинку, нарежьте мелкими кубиками. Творог соедините со сметаной и перемешайте до кремообразного состояния.

В сотейнике растопите сливочное масло, добавьте сахар и яблоки. Готовьте на большом огне, непрерывно помешивая, до мягкости яблок. Остудите, соедините с творожным кремом.

При желании в творожную начинку можно добавить немного изюма.

ГУСЬ В РУКАВЕ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ЯБЛОКАМИ

Тушка гуся (2,5-3 кг), 4-5 ст. ложек сметаны, 1 ст. ложка меда, 7 чайн. ложка горчицы, 100-150 г чернослива (без косточек), 1/2 лимона, 4 крупных яблока, перец, соль.

Кожу на шее тушки подверните и плотно скрепите деревянными шпажками. Смешайте сметану, горчицу, мед, соль и перец. Полученной смесью натрите гуся внутри и снаружи. Заверните в пищевую пленку и оставьте в холодильнике на несколько часов. Потом освободите от пленки и сбрызните лимонным соком. Яблоки нарежьте небольшими ломтиками и смешайте с дольками чернослива. Набейте фруктами брюшко, отверстия скрепите шпажками или зашейте. Птицу поместите в рукав спинкой вниз. Запекайте 30 минут при 200 градусах, потом еще 2-2,5 часа при 180 градусах.



ФАСОЛЕВЫЙ ПАШТЕТ В ТАРТАЛЕТКАХ

100 г орехов, 1 стакан белой фасоли, 2 вареных яйца, 3 луковицы, 50 мл подсолнечного масла, соль и перец по вкусу.

Фасоль залейте холодной водой и оставьте на ночь. Утром отварите до готовности. Лук порежьте мелкими кубиками и обжарьте на масле. Соедините фасоль и лук и пропустите через мясорубку. Отдельно измельчите орехи. Добавьте к фасоли соль, перец и 2/3 молотых орехов. Яйца натрите на средней терке и добавьте к паштету, перемешайте. Сформируйте из паштета шарики величиной с грецкий орех, обваляйте в оставшихся орехах и выложите в тарталетки.



КЕКС С СУХОФРУКТАМИ И ОРЕШКАМИ

350 г смеси любых сухофруктов и орехов, 2 яйца, по 6 ст. ложек муки и сахара, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя.

Смешайте орехи и сухофрукты с яйцами. Всыпьте сахар. Муку смешайте с разрыхлителем и добавьте к орехово-фруктовой смеси. Тщательно перемешивайте в течение 2 минут. Форму смажьте растительным маслом, выложите тесто и равномерно распределите ложкой. Выпекайте 35 минут в духовке при 180 градусах.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ РЫБКУ

Горбуша в сухарях

1,2 кг горбуши, 2 яйца, по 3 ст. ложки муки и панировочных сухарей, соль и специи по вкусу.

Нарежьте ломтиками очищенную рыбу, посыпьте солью, перцем, обваляйте в муке. Взбейте с водой яйца, опустите в смесь кусочки рыбы и обваляйте в сухарях. Выложите рыбу на решетку гриля (духовки) и запекайте, переворачивая время от времени.

Треска в сливках

5 картофелин, 500 г филе трески, луковица, 200 мл сливок, 100 г панировочных сухарей, соль, перец, растительное масло для жарки.

Картофель очистите, крупно нарежьте и слегка обжарьте на масле. Выложите в форму для запекания. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на масле до золотистого цвета. Рыбу разрежьте на кусочки и выложите на картофель. Сверху распределите лук. Влейте сливки и запекайте 30 минут при 180 градусах. За 5 минут до готовности выньте форму, посыпьте рыбку сухарями и верните в духовку.

САЛАТИКИ ТАК И ПРОСЯТСЯ НА СТОЛ!

Салат-коктейль свекольный

1-2 свеклы, 150 г сыра, 4 ст. ложки майонеза, зелень - по вкусу.

Вареную свеклу очистите от кожуры и натрите. Сыр твердых сортов натрите на крупной терке. Возьмите широкий стеклянный бокал, положите на дно часть свеклы, на нее - слой сыра и чайную ложку майонеза, затем снова слой свеклы и таким образом заполните бокал до верха. В завершение украсьте салат веточкой зелени.

«Елочка»

400 г свиного филе (можно заменить куриным), 1 огурец, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 банка консервированных шампиньонов, майонез, укроп, соль, перец по вкусу.

Огурцы нарежьте соломкой, отварное филе - кубиками. Яйца покрошите очень мелко. На большое плоское блюдо слоями укладывайте салат в виде

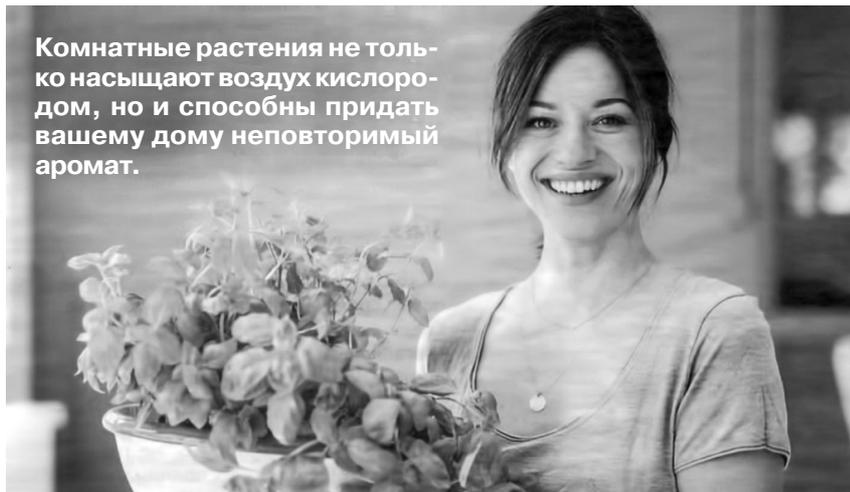
горки, смазывая майонезом каждый слой: филе, грибы, огурец, яйца. Посыпьте солью и перцем. Иголки сделайте с помощью укропа. Красную звезду вырежьте из помидора или болгарского перца. Украсьте зернами граната.

«Изюминка» с грибами

200 г куриного филе, 200 г ветчины, 2 небольших болгарских перца, 200 г консервированных некрупных грибов, 200 г консервированных ананасов, полгорсти грецких орехов, 3-4 сухих чернослива, майонез по вкусу.

Филе отварите и остудите. Нарежьте соломкой ветчину, курицу, ананасы и перец. С грибов слейте жидкость, крупные порежьте, а маленькие оставьте целыми. Чернослив нарежьте. Грецкие орехи слегка обжарьте и мелко порубите ножом. Все перемешайте и заправьте майонезом.

Зеленый подоконник



Комнатные растения не только насыщают воздух кислородом, но и способны придать вашему дому неповторимый аромат.

8 ДУШИСТЫХ РАСТЕНИЙ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

Запах конкретного растения должен действительно вам нравиться, тогда он будет позитивно сказываться на психоэмоциональном фоне и не приведет к нарушениям сна. Прежде чем устроить на подоконнике ароматный сад, обязательно убедитесь, что ни у кого из домашних нет аллергии на выбранные растения.

Бasilik

Этот однолетний гость из тропиков может расти в домашних условиях круглый год. Свет и тепло - вот все, что ему нужно. Полив должен быть регулярным, но не слишком обильным, чтобы корни базилика не загнили.

При правильном уходе базилик цветет мелкими белыми или фиолетовыми цветками, источающими нежный ментоловый аромат. Листья содержат много витаминов, их можно добавлять в салаты, пиццу, смузи, а также мясные и овощные блюда.

Мята

Обычно на даче за мятой уход не нужен: она растет не хуже сорняков. Срезать веточку с грядки, поставить в воду, а после появления корней посадить в грунт - вот весь секрет выращивания мяты в горшке.

Можно вырастить мяту из семян. Грунт составляем из перегноя, древесной золы и компоста. Если в вашей комнате зимой недостаточно света, то понадобится дополнительное освещение. В остальном мята неприхотлива. Умеренный полив по мере высыхания почвы, минеральные подкормки с фосфором и азотом, рыхление верхнего слоя грунта - ваши регулярные задачи. Раз в год пересаживайте растение, чтобы омолодить его.

✓ Если в грунте много извести, то аромат мяты будет очень слабым.

Лаванда

Лавандовые поля в Провансе - мечта всех романтиков. Но, если вы еще не собрались в путешествие, то устройте уголок Франции у себя на подоконнике. Для этого вам понадобится горшок объемом 2 л, дренаж и щелочная почва. Обеспечьте лаванде много солнечного света, полив раз в неделю и регулярные подкормки. Растение отблагодарит вас не только красивыми фиолетовыми цветками, но и тонким изысканным ароматом. Важный момент: как только корни растения начнут пробиваться в дренажное отверстие горшка, лаванду следует сразу же пересадить, иначе она погибнет.

✓ Лаванда лучше растет в светлых горшках, которые меньше нагреваются на солнце и не травмируют нежную корневую систему растения.

Кервель

Французскую петрушку многие кулинары знают как пряность, но еще это отличный ароматизатор для дома. Грунт потребуются слабощелочной, подойдет кокосовый субстрат и биогумус в пропорции 2:1, контейнер или обычный цветочный горшок со слоем дренажа. Кервель требует обильного полива, опрыскивания листьев, рыхления почвы и пересадки раз в год. К свету нетребователен и зимой дополнительного освещения, в отличие от многих других растений, не требует. На грядке достигает высоты 60 см, а в домашних условиях ему нужна регулярная обрезка.

Жасмин самбак

Душистый вечнозеленый ампельный кустарник не только ароматен, но и красив. При правильном уходе цве-

тение жасмина длится круглый год. Растение светолюбиво и зимой требует дополнительной подсветки. Полив должен быть постоянным и умеренным. Если воздух сушат радиаторы отопления, то жасмин нужно опрыскивать.

Не забывайте угощать растение удобрениями на основе калия, фосфора и азота и ежегодно пересаживать. Для сохранения декоративного вида кустик жасмина следует постоянно формировать путем обрезки.

* Высушенные лепестки цветков жасмина добавят восточные нотки вашему чаю.

Герань душистая

В отличие от своих крупноцветковых сестриц пеларгоний, душистая герань ценится не за свою красоту, а за аромат. Она благоухает не хуже французских духов. Листья содержат эфирные масла. В зависимости от сорта герань душистая имеет кофейный, цитрусовый, яблочный и даже клубничный ароматы. А еще листья растения могут пахнуть розой, хвоей, кокосом, мускатом, имбирем, персиком.

Современные селекционеры вывели много сортов, которые при этом имеют декоративный вид: красивые цветки интересных окрасов и резные листья с каймой. Герань душистая неприхотлива к грунту, но любит свет и влагу, не терпит перелива. Слой дренажа в 2-3 см убережет корни от гниения. Кстати, летом герань в доме отпугивает комаров, а зимой очищает воздух от вирусов.

Эвкалипт

Невысокое деревце семейства миртовых подарит вашему дому свежее дыхание. Особенно его рекомендуют лицам с заболеваниями легких и тем, чьи комнатные окна выходят на загрязненную дорогу. Из-за большого количества эфирного масла в листьях растение обладает сильным ароматом, но с годами запах становится слабее.

Для выращивания эвкалипта берем глиняный горшок и смесь земли и песка в равных пропорциях. Много света, умеренный полив, редкие подкормки и пересадка раз в 2-3 года - вот все хлопоты по выращиванию этого растения. Опрыскивать его не нужно.

Орегано

Идеальное растение для кухни. Вам понадобится нейтральный по кислотности грунт, горшок на 2-3 л, место на солнечном подоконнике. Орегано нужны подкормки два раза в месяц и умеренный полив.

Поскольку это ароматное растение быстро разрастается, не забывайте регулярно его подрезать. Листочки в свежем или сушеном виде можно использовать как добавку в чай или приправу к блюдам средиземноморской кухни.

Анна Чистякова,
кандидат биологических наук.

Поздравления

Тамару КОНСТАНТИНОВСКУЮ поздравляем с днем рождения.

Дорогая Томочка!
Пусть жизнь отмерит счастье
полной чашей,
Пусть на любой вопрос придет ответ,
Живи ты долго, улыбайся чаще,
А остальное – суета сует!
Твои друзья-эрудиты.

Елену МИКЕЛАШВИЛИ поздравляем с днем рождения и Святым Крещением.
Горит звезда над Поничала,
Радости в жизни непременно
Тебе подруга пожелала,
Милая, добрая Елена.

*Суважением,
Анна Орфаниди,
Этери Марташвили,
Лана Манагадзе,
Алла Титвинидзе,
Веста Квернадзе,
Ирина Санадзе, Тинико Маргвелашвили,
Софико Сакварелидзе,
Ирина Мегвинетукуцеси, Тасико Векуа,
Ирина Подсошок, Анна Еловенко,
София Евдокименко,
Нина Борисюк, Ирина Стасюк, Елена
Емельяненко, Оксана Билозир,
Виолетта Нетребко, Инна Артеменко,
Светлана Бурневич, Валентина Рудник,
Малуза Горанова,
Анна Димчева,
Параскева Минчева,
Лада Николова,
Донка Младенова,
Алла, Полина и Радостина Станчевы,
Райна Желева,
Искра и Миранда Арабаджиевы,
Кристина Димитрова, Ната Славчева,
Ирина Нешкова, Лорина Развигорова,
Майя Голобова, Маргарита Ганева,
Стефка Дончева, Светлана Цылева,
Зоряна Янкова, Мари Гличева, Лина
Радева-Нергадзе, Лица Борджиева,
Марианна Трайчева, Росица Билянова,
Мария Стромова, Цветелина Стойкова,
Эрминия Карастоянова, Финка Гаргова,
Лана Стоева, Алла и София Фотовы,
Иорданка Евтимиади,
Екатерина Станиси,
Элла Асланиди, Мария Саввиди,
Анемона Иродопуло,
Анна Бостаниди, Ирина и Ольга Энтиди,*

*Анастасия Микропуло, Гликерия Уранопу-
ло, Ирина и Спирула Икономиди, Мелина и
Эмилия Родаки,
Лаура Коккинаки, Елена Шишкина, Галина
Новичкова, Гульнара Озманова, Алла
Фридман, Марина Мурадян, Анаида Акопян,
Наргиза Оганова, Ионка Христова,
Мальвина Кидикова, Ангелина Жеравнова.*

Наталию ФИЛИППОВУ поздравляем с днем рождения и Крещением Господним.
Поселок Элиа – во сне поля оливковые,
Мечты, фантазии и на душе простор.
Любви и радости Наталии Филипповой
Мы пожелали... Весь наш разговор.

*Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Зоя Тихомирова,
Валентина Соловьева,
Магнолия Светцова,
Лидия Добровольская, Анастасия
Лопаткина, Нана Сирбиладзе, Саломе
Кавиладзе, Маквала Трапайдзе,
Этери Шатиришвили,
Надежда Бондаренко.*

Мадонну КАЛАНДИЯ поздравляем с днем рождения и Святым Крещением.
Апста, Цибелда, Гвандра, Арсаул,
Цандрипш... все это каждой ночью снится.
Одно желание, душевный гул,
В Абхазию скорее возвратиться.
В ваших стихах есть радость и печаль,
Все это мы неоднократно помним.
Пусть светлой будет ностальгии даль,
За здоровье и за любовь, Мадонна!

*Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Майя Хоперия,
Нана Квашилава,
Белла Алания,
Тасико Векуа, Биета Абшилава,
Нана Кикутадзе,
Это Мдинарадзе,
Манана Зазикашвили,
Лейла Вадачкория, Маквала Гонашвили,
Венера Купрашвили, Лили Ботева, Диана
Анфимиади, София Шарафян, Кети
Кантария, Ирина Габлиани, Ирма Тхинвале-
ли, Иамзе Арвеладзе, Мзия Хетагурги,
Мимоза Цанава.*

Натию СИРАДЗЕ поздравляем с днем рождения и Крещением Господним.
Кварели, Телиани Вели, Сагареджо,
Откуда многому всему такому взяться.
Засветят звезды на Дороге Млечной,
С праздником жизни, Натия Сирадзе.

*Суважением, Анна Орфаниди, Марина
Белчева, Маквала Гонашвили,
Нана Кикутадзе, Биета Абшилава,
Нана Дарчиашвили,
Манана Зазикашвили,
Тамара Габрошвили, Лейла Вадачкория,
Иамзе Арвеладзе, Тети Орбелиани, Ирина
Габлиани, Лали Ратиани, Маквала
Звиадаури, Наира Нихарадзе, Лили
Ботева, София Шарафян, Дали Кахиани,
Эрминия Карастоянова, Майя Лобжанидзе,
Лела Метревели, Лаура, Лия и Манана
Гудушаури, Майя Цикаришвили,
Нино Цулескири,
Этери Хергиани.*

Любовь ИСКРЕНКО поздравляем с днем рождения и Святым Крещением.
Винница, Киев и вся Украина
О мире крепком сейчас замечтала,
Будь нежной, доброй и неповторимой,
Любушка наша радость загадала.

*Суважением,
Анна Орфаниди,
Анастасия и Маргарита Зарейчук,
Лариса Степаненко, Зоя Кучеренко,
Нина Кондратюк, Мадонна Карсанова,
Белла Киладзе, Ия Перадзе,
Нанули Варазашвили, Додо Лалишвили,
Манана Кавтарадзе, Елена Яровая, Лали
Дгебуадзе, Диана Габарашвили, Алла
Есаулова, Лия Арвеладзе, Любовь
Истомина, Валентина Неженцева, Раиса
Смирнова, Анна и Юлия Кузнецовы,
Надежда Ляпина, Медя Чхаидзе, Раиса
Мкртчян, Анжела Геворкян, Лела Турашви-
ли, Этери Шенгелия, Дареджан Капанадзе,
Мзия Кудухова, Эльза Санакоева, Лана
Стоева, Красимира Русинова, София
Светлинова, Зоя и Иванка Костовы,
Венера Кростева, Полина Иванова, Ирина
Епифанова, Майя Венкова,
Нино Балавадзе, София Болквадзе,
Джеджило Эристави, Кети Димитриади,
Елена Акритиди,
Майя Пирцхалашвили, Лили Тодадзе,
Русудан Абесадзе.*

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №3

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23



Светлана доктор
ПОДРУГА
журнал для женщин

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

Домашние любимцы

Иногда кошка ведет себя странно. Не мигая, пристально смотрит в одну точку на стене или в углу, словно заметила нечто. Может, действительно, там кто-то есть? Кто-то не из нашего мира...



НЕУЖЕЛИ КОШКИ ВИДЯТ ПРИВИДЕНИЕ?

Кошки всегда считались загадочными. Некоторые люди по сей день уверены: кошки могут видеть вещи, недоступные людям. Конечно, в этом есть доля правды, но не все так однозначно.

Зрение кошки лучше человеческого в шесть раз, и на глазах у нее есть тапетум - особый слой, который помогает видеть в темноте. Мелкие пылинки могут быть незаметными для вас, а для кошки представлять большой интерес. Возможно, ворсинка летала по комнате, а потом приземлилась куда-либо, и животное наблюдало за данным процессом.

У представителей кошачьих острый слух. Если ваша любимица смотрит

на стену и при этом словно прислушивается, возможно, по другую сторону происходит что-то интересное или пугающее питомца, например, ходит соседская собака. Многие хозяева отмечают, что к старости животные начинают вести себя странно (смотреть в угол, замирать на месте и т.п.). Это связано с ослаблением слуха и зрения. Так пытаются объяснить необычное поведение кошки зоопсихологи и ветеринары. Но, как известно, науке подвластно далеко не все. И временами все же кажется, что кошки знают намного больше... Нам остается только смириться с этим!

ПОЧЕМУ РЫБКИ ВЫПРЫГИВАЮТ ИЗ АКВАРИУМА?

Аквариумисты выделяют несколько причин подобного поведения. Первая - особенность породы. Некоторые породы прыгучие от природы, например черный макропод, данио маргинатус, высокоплавничная пецилия. Изменить их поведение вы не в силах. Разве что купить аквариум с высокими «стенками».

Вторая причина - недовольство средой обитания. Рыбкам может быть слишком тесно. Выпрыгивая из аквариума, они выражают свой протест. В таком случае приобретите домик для рыб побольше.

Прыгучесть может быть результатом испуга. Например, в случае если резко и шумно открывать крышку аквариума. Также фактором стресса является несовместимость некоторых пород рыб, поэтому внимательно изучите этот вопрос перед приобретением новых «жильцов».

РОДИТЬ «ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»: МИФ ИЛИ ПРАВДА?

Бытует мнение, что надо дать животному родить хотя бы раз «для здоровья», хотя ветеринары опровергают это. Немало случаев, когда родившихся котят и щенков не удается пристроить. В итоге, их просто выпускают на улицу, лицемерно уговаривая себя, что «прокормятся». Зачем пополнять и без того переполненные приюты или улицы бездомными животными? Стерилизация продлевает жизнь вашему питомцу (стерилизованные домашние животные живут дольше своих собратьев). Кроме того, она положительно отражается на его здоровье: снижает вероятность возникновения опухолей матки и яичников, рака молочной железы. Питомец становится послушным и спокойным, не метит территорию, не агрессивен по отношению к другим животным.

Чтобы ваша кошка или собака была здоровой, ей необязательно рожать. На самом деле, по мнению специалистов, гораздо важнее правильное питание и уход, который питомцу обеспечивают заботливые хозяева.

Поздравления

Любовь АРАШВИЛИ
поздравляем с днем рождения
и Крещением Господним.

В Авчала место есть одно,
Гора, крест Петре Моцикули,
И есть красивое окно,
Где живет дорогая Люба.
Друзья, подруги собрались,
Кто же в поселке мог подумать,
Мечты с реальностью сплелись,
С праздником, дорогая Люба.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Валентина Ярославцева-Шемшур,
Лидия Ситникова-Комарова,
Людмила и Цицо Тевзадзе,
Ирина Ячевская-Седыкина,
Елена Мачабели,
Наталья Меладзе,
Тамара Лапшина,
Кристина Лапшина-Капанадзе,
Анна Апциаури,
Ирина Бериташвили, Нина Губеладзе,
Мери Саакова-Энгенова, Циала Саакова-
Чумбуридзе, Натела Швангирадзе,
Ирина Кобалия-Данелия.

Елену Григорьевну ЧАЛАДЗЕ поздравляем с рождением правнучки, Нугзара БУАДЗЕ и Ирму БОЧОРИШВИЛИ – с рождением внучки, а Резаза (Резо) БУАДЗЕ и Нини КАПАНАДЗЕ – с рождением дочери Като. Воображение наше очень богато, Мечты в реальность мы умеем превращать. Пришла на свет девочка наша Като, Любви и ласки мы ей будем обещать. Мечтать о счастье пока рано, В Надзаладеви домик твой, в нем песни, смех.

Расти большой, малышка наша Като,
Радостью будь для близких и для всех.

С уважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Цицо Нозадзе,
Нелли Жужунашвили,
Элеонора Бодзиашвили,
Флора Мамулашвили,
Венера Думанова, Анна Адамия,
Людмила Дегверелашвили,
Любовь Щербавева-Нугешидзе,
Ирина Гогвишвили,
Татьяна Чубинидзе, Майя Райкова,
Анна Фабрикова,
Светлана Арутюнова,
Алина Степанян,
Эмма Долмажян,
Тина Кверццишвили,
Тамрико Псутури,
Ламара Дигмелашвили, Нанули Чалвардишвили, Наили Харазивили, Марина Ментешашвили, Нино Оболашвили,
Лариса Домбровская, Светлана Кукарская,
Олеся Яроцкая, Эльмира Яцкевич, Рената Терпиловская, Ева Голонко, Лидия Позноховская, Барбара Краевская, Нина Ветлицкая, Богдана Маевская, Мария Славинская, Дора Сосницкая, Мара Шепинская, Галина Вислинская, Ирена Санковская, Валентина Хмельевская, Жанна и Офелия Григорян, Снежана Куц, Тина Габарашвили, Инесса Левина, Марина Филина, Елена Стрельцова, Иза Мелуа, Евгения Ворошилова, Александра Расоева, Тина Шония, Заира Кварацелия-Гулуа, Раиса Косьяненко, Лия Мчедлишвили, Джульетта Хачатурова.



КАРЕ ЯГНЕНКА

1 кг каре ягненка, 200 мл оливкового масла, 2 веточки розмарина, сок 1 лимона, 200 г замороженной малины, 100 мл красного сухого вина, 3 ст. л. коричневого сахара, соль, молотый черный перец.

Каре ягненка вымыть, обсушить, очистить от жира и жил. Натереть солью и молотым черным перцем. Для маринада оливковое масло перемешать с листочками розмарина, соком и цедрой лимона. Залить получившейся смесью каре ягненка и убрать в холодильник на 8 ч. Мясо периодически поливать маринадом. Каре ягненка выложить в форму, влить в нее маринад и запекать 1 ч при 150 градусах. Замороженной малине дать оттаять, затем измельчить ее блендером и протереть через сито. В получившуюся пюре добавить вино и сахар и довести до кипения. Варить, помешивая, на среднем огне 10 мин. Дать остыть. Каре ягненка разложить по порционным тарелкам и полить малиновым соусом.

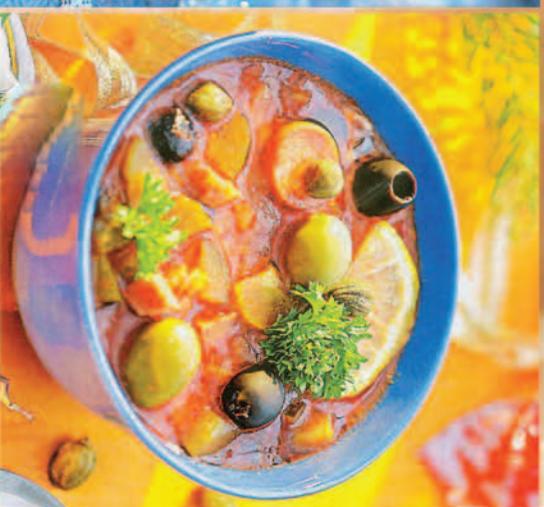
Травы в маринад добавляйте по своему вкусу, с розмарином, например, отлично сочетаются листочки тимьяна.



ЗАЛИВНОЕ ИЗ КУРИЦЫ

1 куриная грудка на кости, 1 куриный окорочок, 1 луковица, 3 моркови, 2 лавровых листа, 1 ч. л. душистого перца горошком, 200 г шампиньонов, 15 г желатина, 3 зубчика чеснока, 2 авокадо, сок 1/2 лимона, соль.

Курицу залить 3 л воды. Довести до кипения и снять пену. Положить неочищенную луковицу, 1 очищенную морковь, лавровый лист и перец горошком. Посолить и варить 1,5 ч. Лук и морковь удалить. Оставшуюся свежую морковь нарезать кубиками и добавить в бульон с курицей, варить 10 мин. Добавить нарезанные кубиками грибы и варить 5 мин. Желатин замочить в 100 мл холодной воды на 15 мин. Бульон процедить, морковь и грибы переложить на тарелку. Куриную мякоть нарезать. Чеснок нарезать ломтиками. Мякоть авокадо нарезать кубиками и перемешать с лимонным соком. Желатин распустить в горячем бульоне и дать немного остыть. Морковь, шампиньоны, чеснок, куриную мякоть и авокадо разложить по мисочкам. Залить бульоном и дать полностью остыть. Убрать на ночь в холодильник. **Чтобы осветлить бульон, влейте в него белки двух яиц, проварите 1 мин и процедите.**



СБОРНАЯ СОЛЯНКА

600 г говяжьих на кости, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. томатной пасты, 3 соленых огурца, 3 сосиски, 150 г ветчины, 150 г копченой грудки, 1 ст. л. каперсов, 50 г петрушки, 1 лимон, 15 маслин без косточек, 2 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, соль.

Мясо положить в кастрюлю, залить 3 л холодной воды. Довести до кипения, снять пену и варить 2 ч. Бульон процедить, мясо отделить от кости и нарезать. Лук порубить и обжарить на растительном масле. Добавить томат, влить 2 ст. л. бульона и тушить 5 мин. Огурцы, сосиски, ветчину и грудку нарезать кубиками. В бульон положить мясо и довести до кипения. Добавить лук в томатном соусе и варить 3 мин. Положить все нарезанные ингредиенты и каперсы. Варить 10 мин. Зелень порубить. Лимон нарезать ломтиками. В бульон с мясом и овощами добавить маслины, половину ломтика лимона, зелень, лавровый лист и перец. Посолить и варить 10 мин. Разлить по тарелкам, в каждую положить ломтик лимона. **Солянка станет еще вкуснее, если перед подачей дать ей настояться около получаса.**



ШОКОЛАДНОЕ ПОЛЕНО

4 яйца, 110 г муки, 100 г сахарной пудры, 60 мл сваренного кофе. Для пропитки: 100 мл сваренного кофе, 2 ст. л. ликера. Для крема: 3 желтка, 100 г сахара, 3 ст. л. порошка какао, 250 г маскарпоне.

Белки отделить от желтков и взбить в крепкую пену. Выпалить сахарную пудру и взбить до пиков. Добавить желтки. Взбить до получения пышной массы. Выпалить муку и перемешать. Влить кофе и снова перемешать. Тесто распределить по противню, выстланному пергаментом, и выпекать 10 мин при 200 градусах. Готовый бисквит вместе с бумагой переложить на влажное полотенце и свернуть рулетом. Для пропитки смешать кофе с ликером. Для крема взбить желтки с сахаром и какао-порошком. Добавить маскарпоне и взбить еще раз. Бисквит развернуть и пропитать кофейной смесью. Покрыть кремом и свернуть рулетом. Завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1 ч. Перед подачей украсить. **Крем для полена можно приготовить также на основе крем-чиза или творожного сыра.**

