

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОРУГА

№43

октябрь 2019

цена:

1,5 лари

Худеем

правильно

стр.22

Чем снизить

давление

стр.13

Бурманская

кошка

стр. 42

О чем расскажет

аватарка

стр.40

Из жизни звезд

Женитьба на поклонницах

стр. 20-21

Эль Фэннинг

стр.16-17

“В детстве мечтала стать поп-звездой”

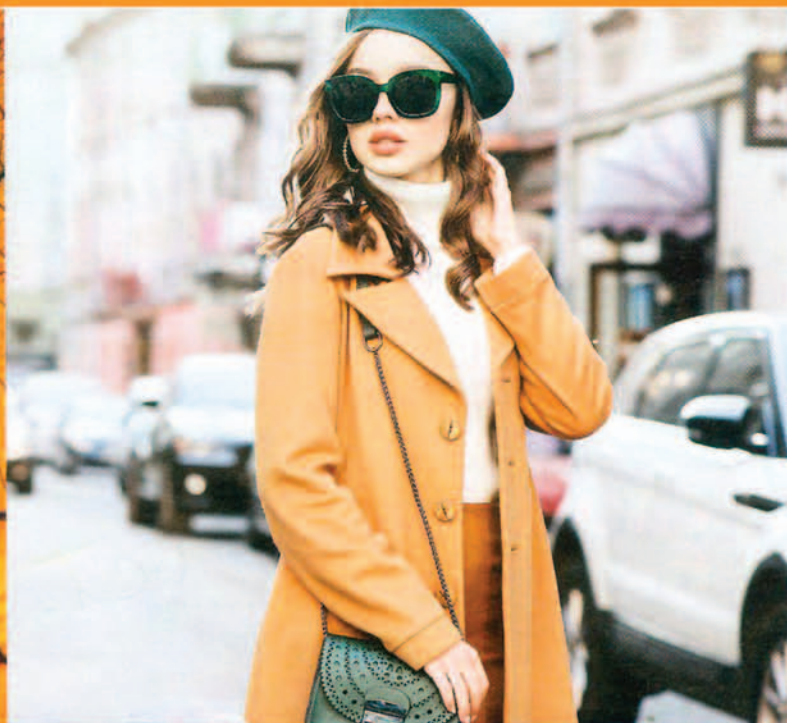
МОДНЫЕ ВЕЩИ

Холодные дни уже не за горами, а значит, самое время подумать о теплом, удобном и красивом пальто.

Пальто

на любую
фигуру,

кошелек и погоду



Классика

Дизайнеры сходятся во мнении: в гардеробе должно быть классическое пальто. Оно добавит образу элегантность. Это может быть пальто приталенного силуэта, часто с поясом, иногда двубортное, длиной до колена или миди. Выбирайте модели, в составе которых есть шерсть или кашемир. Такая вещь будет хорошо смотреться с юбкой и платьем до колена, джинсами, брюками, сапогами или полуботинками на устойчивом каблуке.



**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.

ОТВЕЧАЕТ НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ

Что делать с надоевшим поклонником?

На работе у меня завелся поклонник - мой коллега. Сама я замужем и не собираюсь изменять супругу. Но коллега, видимо, этого не понимает - приносит мне цветы, подсаживается в буфете, строит глазки. В открытую говорила ему, чтобы он отстал, не помогает!

Елена.

Н.Б.: Я и сама понимаю, что он лишний в вашей жизни. Помогу вам безболезненно избавиться от чувств, а вас от его внимания. Вам понадобится крупный камень, чтобы на нем поместилось имя вашего поклонника. Напишите его водостойким маркером. Пока будете вырисовывать буквы, твердите про себя или вслух такие слова:

«Ты (имя поклонника), как камень, повис на шее моей. Не прожить мне спокойно ни ночей, ни дней.

Чтоб отстал ты навеки, забыв про меня,

Тебя брошу я в воду, волнами маня.

Как сказала - так и будет. Аминь».

Камень с именем избранника бросьте в водоем с сильным течением - пусть его унесет водой.

Ваш поклонник скоро перестанет проявлять к вам внимание и найдет новый объект для симпатий. Вам же я советую позаботиться о собственной семейной жизни. Вижу, что не все у вас с мужем гладко, и месяца через два-три в вашей жизни наступит переломный момент. Когда это случится, вы вспомните обо мне. Ступайте тогда в церковь и закажите за вас обоих молебен о здравии, помолитесь.

Деньги уходят от меня

Я стараюсь жить честно: не ворую, работаю на трех работах. Но с деньгами не везет. За два года нас дважды ограбили, дом, на постройку которого я взяла кредит, не строится, у моей мамы выманили крупную сумму денег. Подскажите, что мне изменить, чтобы в мою семью пришел покой? Ведь и детям хочется помочь, и самой комфортно жить...

Ирина Гусева.

Я бы предложила вам для начала поискать причину сложившейся финансовой ситуации в себе самой. На мой взгляд, вы слишком заботитесь о близких. Я, безусловно, вас понимаю, но ваше внимание детям преувеличено. Вы стараетесь для них так, как они сами не стараются для себя.

Мне видно, насколько вы измотаны сейчас. Вам бы отдохнуть, позаботиться о себе, оставить решение чужих проблем. А вы этого не можете сделать в силу своего характера. Подумайте об этом...

Вам нужно найти любой природный источник воды -

река, море. Главное, чтобы в нем было течение: чем интенсивнее, тем лучше. Придите к источнику с горсткой монет любого номинала. Опустите кулак с зажатыми в нем монетами в воду, подержите минуту-другую, а затем скажите вслух:

«Деньги текут рекою: но не от меня, а ко мне. Течение сильное, да прильет их к берегу плодородному. Обещаю быть доброй и рачительной хозяйкой». После произнесенных слов разожмите кулак и выпустите монеты в воду. Вымойте в ней руки и отправляйтесь домой. Результат увидите не ранее чем через месяц.

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА



Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

РЕКЛАМНОЕ АГЕНТСТВО «ТБИЛИССКОЙ НЕДЕЛИ»

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

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

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

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

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

Тел.: 5.99-50-93-30.

CHIROPRACTOR – МАНУЛИСТ



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

Тел: 5.99-30-90-29

Важа Пшавела, 67.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

Лане Гогоберидзе - 91



13 октября известному грузинскому режиссеру Лане Гогоберидзе исполнился 91 год.

Эта удивительная женщина просто поражает. Она купается в собственной славе, серьезно играет в большой теннис и с удовольствием занимается любимым делом — снимает кино.

Лана Левановна сочетает в себе все качества талантливой художника и

тонкого мастера психологической драмы. Гогоберидзе привыкла вкладывать в свои фильмы все свои чувства и мысли, которыми одержима, всю себя... Поэтому режиссер и полюбила грузинскому зрителю всем сердцем.

Скоро выйдет на экраны ее новый фильм "Полевые цветы". Как говорит сама Гогоберидзе, это будет ее самый искренний и самый личный фильм.

Федор Бондарчук начал съемки сериала по сценарию Паулины Андреевой



Стало известно о новом проекте 52-летнего Федора Бондарчука. Он начал съемки первого в своей режиссерской карьере сериала под рабочим названием "Псих". Сценарий к нему написала 30-летняя супруга режиссера Паулина Андреева.

Как сообщила пресс-служба проекта, одну из главных ролей будет играть 44-летний Константин Богомолов. В восьмисерийном проекте также задействованы Елена Лядова, Олег Меньшиков, Ксения Раппопорт, Игорь

Верник, Анна Чиповская, Александр Горчилин, Евгения Громова, Роза Хайруллина, Владимир Симонов и другие актеры.

В центре сюжета драмы "Псих" — успешный московский психотерапевт Олег, которому нужна психологическая помощь не меньше, чем его пациентам. Кризис среднего возраста, жизнь с мамой в 40 лет, потеря самоуважения, медикаментозная зависимость, раздражительность и нарастающая агрессия — вот лишь часть его анамнеза.

Элтон Джон: Майкл Джексон "полностью свихнулся"

Совсем скоро выйдет автобиография Элтона Джона, где музыкант рассказывает о своей жизни, борьбе с наркотиками, а также различные истории про известных личностей.

В частности, певец рассказал о короле поп-музыки Майкле Джексоне. Элтон Джон отметил, что он был "тревожным человеком, который не смог справиться со взрослой

компанией". Также певец предположил, что Джексон "полностью свихнулся" к 2000-м годам.

"Бедный парень выглядел ужасно, очень хилым и больным", — цитирует издание слова Элтона Джона.

Также певец поделился, что нос Джексона был "покрыт липкой штукатуркой", а его макияж был нанесен "маньяком".

СМИ заподозрили Джорджа Клуни в измене



Голливудского актера Джорджа Клуни заподозрили в измене жене Амаль. Об этом сообщает StarHit со ссылкой на зарубежные СМИ.

Предполагаемой любовницей артиста является актриса Бри Ларсон, с которой он познакомился на съемках рекламного ролика. По словам коллег

Клуни, актер сразу начал ухаживать за Ларсон и они проводили много времени вместе. Кроме того, в годовщину свадьбы Джордж и Амаль поссорились. Во время празднования торжества супругу Клуни видели заплаканной. По слухам, причиной конфликта пары могла стать интрижка актера.

Оззи Осборн второй раз за полгода отменил турне



Британский рок-исполнитель Оззи Осборн снова перенес свое концертное турне по Европе в связи с восстановлением после обострившейся старой травмы, сообщается на странице музыканта в Facebook.

Музыкант прикрепил к посту видео, в котором

признался, что устал болеть и проводить время в кровати, но, при этом, он не собирается уходить со сцены. Осборн поблагодарил поклонников за терпение и поддержку.

Ранее, в апреле музыкант отменил турне по Европе из-за неудачного падения.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Почему нельзя есть шоколад при гастрите

Как он влияет на желудок?

✓ Провоцирует выработку соляной кислоты, так как содержит кофеин. А кофеин повышает кислотность при гиперацидном гастрите. Шоколад может сильно ухудшить самочувствие.

✓ Шоколад очень жирный продукт, так как изготавливается на основе какао-масла. Переварить его может только здоровый желудок.

✓ В некоторых видах шоколада содержится много растительных масел, загустителей, красителей, стабилизаторов, ароматизаторов и консервантов. Это совсем не то, что нужно воспаленной слизистой.

✓ Не стоит есть сладкое, в том числе при панкреатите и язве желудка. А еще не полезны ореховые масла, орехи, изюм, печенье, молочный порошок, пектин.

Хуже, если в шоколаде есть другие масла

Молочный шоколад. Изготавливается с добавлением молочного жира. В нем какао не больше 40%, поэтому многих полезных веществ, которые есть в какао, в этой плитке нет. От таких сладостей лучше отказаться, так как жирность и количество сахара в нем повышено.

Белый шоколад. В нем нет кофеина, зато много растительных жиров. Самый сладкий из всех видов шоколада и самый калорийный.

Горький шоколад. Самый полезный, в нем более 50% какао, сахара мало и много полезных веществ. Кофеина тоже достаточно.

Темный шоколад. В нем содержится около 40% какао. Он помогает бороться со стрессом, полезен при болезнях сердца и сосудов, является антиоксидантом.

Горький? Белый? Или с орехами?

Для людей с гастритом наиболее безопасный белый, но и его

можно есть в ограниченных количествах. Молочный шоколад при любом гастрите противопоказан.

Плитки с добавлением алкоголя или орехов тоже не для тех, у кого больной желудок. При обострении гастрита какое-то время вообще нужно не принимать никакой пищи, а потом придерживаться строгой диеты. На столе должна быть еда, приготовленная на пару или отварная.

Кусочек шоколада может легко спровоцировать обострение гастрита при повышенной кислотности.

В этот непростой период лучше отказаться от всех сладостей.

Они могут спровоцировать новый болевой приступ. А вот когда желудок будет приведен в порядок, небольшой кусочек шоколада можно себе позволить.

Не лучше ли от него вообще отказаться?

С одной стороны, питание при гастрите - это строгая диета, в состав которой входят только полезные продукты. Они снабжают организм питательными веществами, но не травмируют желудок. Шоколад не входит в перечень разрешенных продуктов. Но в нем много полезных веществ, которые помогают бороться со стрессами, укрепляют иммунитет. Поэтому при хорошем самочувствии можно иногда съесть немного шоколада,

Немного шоколада - это сколько?

Если желудок больной, то все зависит от состояния желудочно-кишечного тракта и самочувствия человека. И все же напоминаем: не вредно здоровому человеку съедать по 50 г шоколада в день, а страдающему от гастрита - 1-2 дольки лакомства. И отслеживайте реакцию организма. При появлении тянущих болей в желудке, отрыжки, изжоги, тошноты лучше от него отказаться. Если же самочувствие хорошее, иногда себя балуйте, но не увлекайтесь.



В шоколаде заменитель сахара

Сейчас во многих продуктах вместо сахара используют сахарозаменители. Стоит ли такой шоколад есть при гастрите? Доктора предупреждают: не все сахарозаменители рекомендованы для людей с больным желудком. Например, сорбит и ксилит употреблять нельзя. Если в составе шоколада есть добавки, стоит посоветоваться с гастроэнтерологом. А лучше отказаться от сомнительного лакомства. Можно съесть кусочек шоколада со стевией, но опять же - не в острый период.

Чем можно заменить шоколад?

Жить без сладкого сложно. Но не обязательно отказываться от лакомств. Шоколад можно заменить:

- ✓ зефиром, если он без вредных добавок;
- ✓ пастилой без искусственных наполнителей;
- ✓ ирисом или карамелью;
- ✓ натуральным мармеладом;
- ✓ нектаром вареньем или джемом;
- ✓ натуральным медом;
- ✓ желе, приготовленным из сладких ягод.

Видите, как много других сладостей, которые могут легко заменить шоколад.

Если во время обострения гастрита или после приступа съесть шоколад, можно легко спровоцировать еще более сильную боль. Поэтому, хотя бы на время от него лучше полностью отказаться. Но если очень-очень хочется, то позвольте себе кусочек белого или черного шоколада без орехов и других добавок и следите за своим самочувствием. Кусочек - это не целая плитка!

Болезнь Бехтерева

При этом недуге важно не только принимать лекарства, но и заботиться о своей осанке.

1 Правильно сидите. Своей позой при сидении вы можете оказать поистине решающее влияние на течение болезни. Поскольку позвоночник при этом недуге имеет тенденцию гнуться вперед, нужно сидеть настолько прямо и вертикально, насколько это возможно. Редко позвоночник окостенеет полностью, но даже если это ваш случай, стоит пытаться сидеть в вертикальном положении.

Условия работы должны быть такими, чтобы не нужно было постоянно наклоняться вперед. Подставка, наклонная поверхность стола, передвижной пюпитр облегчат чтение при вертикальном положении. Благодаря этому меньше напрягается затылок. Следите за тем, чтобы таз не опрокидывался назад и из-за этого спина не искривлялась. Многим бывает трудно встать после продолжительного сидения на мягком кресле или отклоненном назад стуле. Поэтому старайтесь не сидеть в креслах. Клиновидная (спереди тоньше) подушка поможет сиденье наклонить вперед. В театре и кино садитесь на передний край сиденья, если другой возможности правильно сидеть нет. Особенно полезно сидеть на гимнастическом шаре, например, перед телевизором. Балансируя, вы тренируете мышцы спины.

2 Правильно лежите. Кровать должна быть жесткой и не провисать - между кроватьной рамой и матрасом положите решетку или доску. Поверьте, что спать будет так же удобно, как и на мягкой пружинящей кровати. Важно лежать на спине совершенно плоско. Избегайте больших подушек - они заходят далеко под плечи и искривляют грудной отдел позвоночника. При поражении тазобедренных, коленных, голеностопных суставов нельзя лежать с перекрещенными ногами ни на спине, ни на боку.

3 Правильно одевайтесь. Если затылок очень чувствителен к холоду, носите пуловер с большим воротником или шаль. Некоторые больные предпочитают легкий пуловер вместо тяжелого пиджака и пояс вместо подтяжек, чтобы разгрузить плечи. При болезни Бехтерева обувь должна быть с толстыми эластичными каблучками. Они смягчают толчки при хождении по твердому асфальту.

4 Правильно питайтесь. Если больной теряет в весе, непривычно устает и стал депрессивным, значит, ему нужно больше покоя, чем раньше, и хорошее, богатое белками, более частое питание. Но важно не набрать лишний вес.

Р. Бугримов, врач-артролог.

Иногда их ошибочно принимают за застрявшие в нёбных миндалинах кусочки пищи. На самом деле, то, что вы видите в зеркале, - тонзиллитные пробки.

ПРОБКИ В МИНДАЛИНАХ

Что представляют собой пробки и нужно ли от них избавляться

Для начала: что такое нёбные миндалины и какую роль они выполняют в организме? Нёбных миндалин у человека две. Они расположены по обе стороны глотки. Внешне эти небольшие образования похожи на орешки миндаля. Сходство заметили в давние

микроорганизмами, например стрептококком или стафилококком, слаженная работа миндалин дает сбой...

Как возникают тонзиллитные пробки?

При контакте миндалин со стрептококком в ней запускается острый воспалительный процесс - острый тонзиллит, или ангина. Как ответ на действия возбудителя, в гландах начинается усиленная выработка лейкоцитов, кровеносные сосуды расширяются, возникает отек тканей миндалин. Значит, система самоочищения дала сбой - из воспаленной миндалины погибшие бактерии и лейкоциты выйти не могут. Но и раствориться сами по себе они тоже не в состоянии. В конечном итоге вся эта стрептококково-лейкоцитная масса спрессовывается, и образуются гнойные пробки. На этом этапе пациенту необходимо уже сидеть в кабинете лор-врача и получать рекомендации и назначения по лечению.

НЕЛЬЗЯ ПРОСТО ПРОПИТЬ АНТИБИОТИКИ И СЧИТАТЬ ЛЕЧЕНИЕ ТОНЗИЛЛИТА ЗАКОНЧЕННЫМ. ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ И ПРОМЫВАНИЕ НЁБНЫХ МИНДАЛИН УСКОРЯЮТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ.

давние времена, откуда и пошло название органа - миндалин. Не удивляйтесь, но нёбные миндалины - это орган иммунной системы. А там, где иммунитет - там защита. Значит, основная функция гланд - защитная.

Что и от кого защищают миндалины

Миндалины состоят из лимфоидной ткани, в которой созревают клетки иммунной системы - лейкоциты. Поверхность гланд пронизана извилистой системой каналов - лакун и криптов. В области лакун лейкоциты выходят на поверхность. Когда извне в ротовую полость попадает инфекция, первыми, кого она встречает на пути, являются гланды. При контакте вражеского агента с поверхностью миндалин начинается усиленное производство лейкоцитов, которые отправляются на борьбу с болезнетворными микроорганизмами. Параллельно информация о проникшей инфекции передается всем органам иммунной системы - это своеобразный сигнал SOS о вторжении.

Ротовая полость населена различными микроорганизмами. Когда они проникают в толщу здоровой миндалин, лейкоциты окружают их и уничтожают. Погибшая инфекция выводится из лакун гланд и вместе со слюной проглатывается. Казалось бы, тут можно поставить точку. Но! Все сказанное выше касается работы здоровых гланд. При инфицировании опасными болезнетворными

Что будет, если лечиться неправильно или не лечиться вовсе?

Острый процесс неминуемо переходит в хронический. Бактериальная микрофлора полностью не уничтожается - в лакунах миндалин остается какой-то процент болезнетворных микроорганизмов. Миндалины продолжают вырабатывать лейкоциты для борьбы с ними. Гной никуда не выводится, а пробки формируются и за-

ВОСПАЛЕННАЯ ГЛАНДА САМА ПО СЕБЕ ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ЕЕ ВОСПАЛЕНИЕ ПРИВОДИТ К РАСПРОСТРАНЕНИЮ ИНФЕКЦИИ ПО ОРГАНИЗМУ И РАЗВИТИЮ ОСЛОЖНЕНИЙ НА СЕРДЦЕ, СУСТАВЫ И ПОЧКИ.

твердевают. Появляющиеся на поверхности гланд белые пробки говорят о том, что миндалины воспалены и не могут полноценно защищать организм. Воспаленная гланда сама по себе является источником инфекции. Такое состояние называют хроническим тонзиллитом.

К хроническому тонзиллиту приводят:

- ✓ недолеченная ангина, т. е, вы раньше времени завершили курс лечения;
 - ✓ неправильное лечение ангины;
 - ✓ хронические заболевания носа и околоносовых пазух;
 - ✓ воспаление носа и околоносовых пазух, перешедшее на гланды;
 - ✓ аденоиды;
 - ✓ занесение в гланды инфекции;
 - ✓ стоматологические заболевания, например, кариес;
 - ✓ переохлаждение и сниженный иммунитет.
- Также хроническому тонзиллиту способствуют вредные привычки, стресс, неправильное питание.

Симптомы хронического тонзиллита

Наличие пробок в миндалинах - самый явный признак хронического заболевания. Причем, эти гнойные скопления источают неприятный запах, который не скрыть от окружающих. С этим часто и приходят к отоларингологу. Кроме пробок, болевой хроническим тонзиллитом жалуются на болевые ощущения в глотке, постоянное чувство комка в горле или присутствия инородного тела, повышенную температуру - она долго держится на отметке 37,5°C. А еще мучают частые ангины, постоянная слабость и быстрая утомляемость. Ждать, что болезнь пройдет сама с течением времени, нельзя. Продолжительное воспаление миндалин приводит к распространению инфекции по организму и развитию осложнений на сердце, суставы и почки.

Как избавиться от пробок в миндалинах?

Грамотное лечение хронического тонзиллита надолго избавит от неприятных симптомов. Нельзя просто пропить антибиотики и считать терапию законченной. Комплексное лечение хронического тонзиллита - это прием лекарственных препаратов, назначенных лор-врачом, курс физиотерапевтических процедур, которые ускоряют выздоровление, а еще промывание небных миндалин от пробок. Конечно, проще взять ложку и попытаться выдавить гной из гланды самому. Но такая процедура, как минимум, неэффективна, поскольку не позволяет удалить гнойные пробки из глубоких участков, и, как максимум, опасна: ткани гланд тонкие, и травмировать их просто. Да и соблести стерильность в домашних условиях тяжело - можно занести в гланды инфекцию.

Разумеется, до этого хронического состояния лучше не доводить, и при появлении любого воспаления и неприятных симптомов в глотке сразу обращаться к отоларингологу для назначения грамотного лечения.

И. Митрофанов, отоларинголог, врач высшей категории.

Идем на УЗИ

Как готовиться к УЗИ? Всегда ли эта процедура позволяет поставить диагноз при исследовании сердца? На вопросы читателей отвечает специалист по ультразвуковой диагностике Н. Полозов.

Можно ли перед УЗИ чистить зубы, курить, пить воду и лекарства?

И. Ножкин.

Чистить зубы - вполне, если вы не имеете привычки глотать зубную пасту. Воду пить тоже можно. Диабетикам разрешается даже чай и кусочек подсушенного хлеба. А вот с курением лучше повременить, если предстоит УЗИ органов брюшной полости, в частности желчного пузыря. На счет лекарств в каждом конкретном случае должен решать врач. Например, не надо отменять гормоны щитовидной железы перед исследованием самой щитовидки или гипотензивные препараты перед ЭхоКГ (УЗИ сердца) или исследованием сосудов. А иногда лекарства становятся частью подготовки к УЗИ - если у человека склонность к повышенному газообразованию в кишечнике, кроме диеты, ему назначают еще и адсорбенты.

Правда ли, что УЗИ сердца может выявить проблемы с сердцем даже тогда, когда болезнь никак себя не проявляет?

О. Смирнова.

Да, это правда. УЗИ сердца, или эхокардиография, является самым достоверным методом диагностики врожденных и приобретенных пороков сердца, выявляет патологические изменения в сердце даже тогда, когда никаких болезненных ощущений у человека еще и не возникает. Оно помогает оценить размеры полостей и толщину стенок сердца, как сокращается сердечная мышца, наличие рубцов после перенесенного инфаркта миокарда, наличие внутрисердечных тромбов. Если есть жалобы на одышку, головокружение, слабость, случаи потери сознания, чувство учащенного сердцебиения или перебоев в работе серд-



ца, боли в области сердца, УЗИ сердца просто необходимо. В каких случаях еще назначают эхокардиографию? При выявлении шумов в сердце, подозрении на болезни, приводящие к поражению сердца (например, ревматизм), при повышенном давлении, наличии изменений на ЭКГ, хронических заболеваниях легких. Детям УЗИ сердца назначают при подозрении на врожденный порок развития сердца. УЗИ сердца не требует особой подготовки.

Назначили УЗИ кишечника, а у меня сильнейшие запоры. Как очистить кишечник?

Ирина Петровна.

За день до исследования в 16 часов надо принять растительное слабительное или ввести в прямую кишку свечу с бисакодилом. Если слабительные не помогают, рекомендуется очистительная клизма (не позже чем за 12 часов до УЗИ) и за 2 часа до обследования надо принять «Смекту» (1 пакетик) или симетикон. За день до исследования, если речь идет об УЗИ органов брюшной полости, надо принять по 2 капсулы симетикона (или по 2 чайн. ложки его эмульсии) 3 раза в сутки, а в день исследования утром принять те же препараты в той же дозировке. Симетикон можно заменить «Дисфлатилом», «Метеоспазмиллом» или «Эспумизаном».

УЗИ в отличие от рентгеновских методов (рентген, КТ, МРТ) не облучает организм.



ЖИЗНЬ БЕЗ «ШИШКИ»

МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ КОСТОЧКУ?

Выступающая косточка на основании большого пальца не только портит внешний вид стопы. Это предвестник развития серьезного заболевания. Что важно предпринять?

В официальной медицине выпирающая косточка, или «шишка», на большом пальце ноги называется вальгусная деформация. Она возникает, когда нагрузка на некоторые участки стопы увеличивается. Мышцы при таком дисбалансе ослабевают, стопа, как бы, сплющивается. Плюсовая кость смещается во внутреннюю сторону, а большой палец уходит наружу.

Кто в зоне риска?

Женщины подвержены деформации стоп в 20 раз сильнее, чем мужчины. К сожалению, девушки не учитывают эту природную особенность и «добивают» ножки постоянным ношением каблуков.

Причиной возникновения «шишки» может стать лишний вес, который увеличивает нагрузку на стопу и расплющивает ее. Вот почему так важно во время беременности носить удобную обувь и давать ногам отдых.

Иногда косточка формируется из-за невыявленного эндокринного заболевания или поперечного плоскостопия.

Бывают случаи, когда деформируется нога даже у 12-летних девочек. Правда, в этом случае спешить с операцией нельзя. Нужно выждать, пока костный аппарат закончит формирование, а это случится только к 25 годам.

Народные способы помогут?

Ванночки, примочки, йодная сетка и другие народные средства могут лишь немного снять воспаление и на время облегчить боль, но от проблемы не избавят. Кремы и гели также не являются панацеей: они приостановят рост косточки, но эффект будет недолгим.

Так как «шишка» - это ортопедическая патология, для лечения нужны супинаторы, специальные бандажы, ортопедическая обувь. Сделать правильный выбор поможет ортопед.

А вот силиконовые межпальцевые разделители можно купить самостоятельно и использовать их, чтобы предотвратить натоптыши.

Также скорректировать форму стопы можно с помощью отводящего бандаж. Он фиксирует стопу в правильном положении, но ходить с ним неудобно, поэтому его надевают только на ночь.

✓ *Чтобы снять боль, поднимите ногу вверх, приложите к «шишке» холодный компресс на 15-20 минут, а потом вотрите в кожу эфирное масло перечной мяты.*

Когда нужна операция?

Если заболевание находится в третьей стадии, понадобится лазерная терапия. Инфракрасное излучение лазера попадает в суставы на глубину 6-8 см, прогревает костную ткань на 2,5 см. Лазерный луч шлифует ближайший костный выступ «шишки», пока не сравняет его. Процедура длится от 40 минут до 1 часа. Достаточно местной анестезии, травматизация тканей минимальна. Правда, в 30% случаев после лазерного вмешательства возможны рецидивы - к этому нужно быть готовыми. Как правило, после этого пациента оставляют в клинике на один день, со второго дня можно ходить в ортопедической обуви. А спустя 10 дней - возвращаться к работе.

Как не допустить развития заболевания?

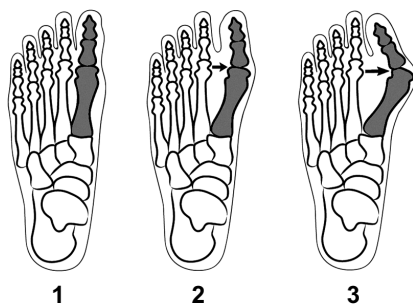
Доказано: вальгусная деформация стоп развивается быстрее, если в рационе присутствует много пуринов (химические соединения, которые вызывают отложение мочевой кислоты в организме). К опасным продуктам относятся мясо, бобовые, шоколад, кофе и чай.

Американские ортопеды рекомендуют отказаться от узкой обуви с заостренными носами, а также от туфель на каблуке выше 2 см. В свободной обуви нога находится в естественном положении, улучшается кровоснабжение, давление гармонично распределяется по всей стопе. Чтобы минимизировать нагрузку на переднюю часть стопы, можно использовать специальные стельки.

Если чувствуете напряжение и тяжесть в пальцах ног, сделайте небольшую растяжку. Возьмите теннисный мяч и покатайте его ступней, стараясь при этом сжимать пальцы ног. Или попробуйте такое упражнение: потяните большой палец до упора на себя, затем вытяните голеностопа вперед и активно пошевелите пальцами. Упражнения и массаж стоп можно применять как для профилактики, так и для лечения заболевания на начальных стадиях (в составе комплексной терапии).

Стадии вальгусной деформации стоп

Первая стадия - отклонение плюсовой кости не более чем на 20°. Дискорфорты пока нет. Вторая стадия - отклонение на 20-30°. Боль может появляться после долгой ходьбы. Третья стадия - образуется угол 30-60°. Ходить становится тяжело из-за боли и жжения. Затем образуется угол более 60°. Боль присутствует даже в состоянии покоя. Необходимо хирургическое вмешательство.



По статистике, с отеками сталкиваются до 85% беременных женщин. Почему врачи так беспокоятся по этому поводу, нередко даже настаивая на госпитализации будущей мамы?

Что важно знать об отеках?



Отеки - это чрезмерное накопление жидкости в тканях организма. Еще недавно их считали симптомом позднего токсикоза беременных (гестоза), чреватом серьезными осложнениями для женщины и плода. Однако сегодня далеко не все отеки относятся к патологическим состояниям.

Почему они возникают?

Во время вынашивания ребенка количество жидкости, циркулирующей в организме женщины, увеличивается - она содержится в околоплодных водах, плаценте и необходима развивающемуся плоду. При этом, под влиянием гормонов меняется водно-солевой обмен, в тканях задерживается избыток натрия. Растущая матка сдавливает мочеточники, вызывая задержку оттока мочи, а также венозные и лимфатические узлы в малом тазу (это ухудшает отток крови и лимфы от нижних конечностей). Отеки голеней могут быть связаны и с увеличением массы тела беременной.

Обычно эта проблема начинает беспокоить женщину с 30-й недели беременности (при гестозе - с 20-й недели). Чаще отеки возникают у тех, кто вынашивает двойню. Хотя о том, есть ли у пациентки предрасположенность к отекам, врач может узнать уже на ранних сроках беременности, изучив ее конституцию (у женщин с повышенной массой тела они возникают чаще), наследственность, наличие заболеваний, а также анализ крови на биохимию.

Врачи не рекомендуют...

Раньше врач, обнаружив у беременной отеки конечностей, сразу назначал мочегонные средства и рекомендовал ограничить объем потребляемой жидкости. Но многочисленные исследования показали: большинство женщин, имевших при

беременности отеки конечностей, рожали здоровых малышей и не имели осложнений при родах. Поэтому, рекомендации акушеров-гинекологов несколько изменились. Что они советуют?

✓ Сокращать потребление жидкости, особенно в жаркую погоду, не стоит: это может привести к ее задержке в организме и усилению отеков. Беременная должна соблюдать свой обычный питьевой режим - около 1,5 л в сутки.

✓ Переходить на бессолевую диету нельзя: организму поваренная соль необходима, она участвует в регуляции водно-солевого обмена. Достаточно просто немного уменьшить ее количество.

✓ Принимать мочегонные препараты при беременности без особых показаний не стоит: они не только нарушают водно-солевой обмен (а это опаснее, чем собственно отеки), но и имеют ряд побочных действий.

✓ Пить; мочегонные травяные сборы также нежелательно: влияние их на плод до конца не изучено.

Принять меры!

При отеках необходимо регулировать отток крови и лимфы от нижних конечностей.

Если вам приходится много времени проводить в сидячем положении, возьмите за правило прохаживаться по 15 минут каждые час-полтора (в идеале - на свежем воздухе).

Приходится много стоять? Чаще давайте ногам отдых (например,

прилягте, положив под голени подушку).

Также полезен самомассаж стоп и голеней (массажные движения должны быть направлены от периферии к туловищу).

Не пренебрегайте умеренными физическими нагрузками: единственная причина, по которой стоит исключить их при беременности, - угроза прерывания. Подойдут специальные аквааэробика и фитнес для будущих мам, плавание, пешие прогулки. Для профилактики или борьбы с отеками и разгрузки спины можно выполнять упражнение «кошка».

Носите обувь по размеру, на устойчивом каблучке высотой не более 4 см, без перетягивающих ногу ремешков.

Когда бить тревогу?

Опасны только, так называемые, патологические отеки при позднем токсикозе беременных, сопровождаемые повышением артериального давления, выделением с мочой белка, что говорит о нарушении работы почек (это покажет анализ мочи), тошнотой, рвотой, головными болями, судорогами, лихорадкой, сонливостью.

Насторожить должны отеки, развивающиеся быстро, в течение 1-2 суток.

Неопасны отеки, начинающиеся с ног, при этом в утренние часы они выражены меньше, усиливаясь к концу дня. А вот если у беременной отмечается отечность лица после сна, нужно обратиться к врачу для обследования: возможно начало развития патологических состояний почек или сердечно-сосудистой системы.

Также важна симметричность в возникновении отеков. Так, тревожный симптом - отек на одной ноге: он может говорить о тромбозе глубоких вен.

На заметку

В норме еженедельная прибавка беременной в весе должна быть 250-350 г. Если цифра больше, в этом не обязательно виноваты отеки: возможно, прибавка в весе связана с чрезмерным питанием.



Инсульт – тяжелое и опасное заболевание, поражающее сосуды головного мозга. Он нередко заканчивается параличом и летальным исходом.

Без железа жди инсульта

Тромбоциты в опасности

Британские эксперты обнаружили, что дефицит железа влияет на тромбоциты. Они легче слипаются друг с другом, образуя кровяные сгустки. А эти тромбы, в свою очередь, могут нарушить кровоток в сосудах мозга, вплоть до развития инсульта. Выявить дефицит железа можно с помощью анализа крови на гемоглобин. Сделать его можно в любой поликлинике. Чаще всего железа не хватает вегетарианцам. Причем, вначале человека ничего не беспокоит. Недомогания проявляются только при снижении гемоглобина до 100 г/л. Возникает хроническая усталость, начинается кружиться голова, бледнеет кожа.

Симптомы микроинсульта

В юном возрасте, как правило, почти все мы чувствуем себя относительно здоровыми. Но постепенно багаж болячек и приобретенных заболеваний становится все больше. Самое трагичное, что некоторые проявляются внезапно, и люди оказываются к ним совсем неподготовленными. Так происходит, если случается микроинсульт.

Что такое микроинсульт и чем он отличается от инсульта? При микроинсульте нарушается кровообращение головного мозга. В отличие от инсульта, при микроинсульте по-

ражаются лишь мелкие сосуды головного мозга и разрушаются небольшие участки мозговой ткани, а кровообращение тканей, расположенных возле пораженного места, восстанавливается.

Он может произойти незаметно

Многие люди, которые перенесли микроинсульт, даже не знают об этом. Чтобы не упустить момент, надо знать симптомы. Это головная боль или головокружение, онемение конечностей и лица, резкое повышение артериального давления, нарушение чувствительности и координации движений, возможна непереносимость яркого света. На короткое время человек может потерять сознание. Чаще всего такое состояние люди объясняют усталостью. В этом заключается коварство заболевания.

Микроинсульт может произойти не только у тех, кому за 50. Часто он случается и в 30-35 лет, если организм чувствителен к геомагнитным бурям и перепадам атмосферного давления, а также после стрессовых ситуаций и даже от чрезмерных физических нагрузок. Так что, никто не застрахован от микроинсульта. Выход один: если вы обнаружили одновременное проявление сразу

3-4 симптомов, описанных выше, сразу обращайтесь в медицинское учреждение за помощью. Если с момента возникновения заболевания прошло не более 6 часов, то лечение принесет максимальную пользу и практически полностью восстановит функции мозга.

Чтобы предотвратить микроинсульт, рекомендуем время от времени проходить магнитно-резонансное обследование головного мозга. Оно позволит на начальных стадиях отследить малейшие изменения в сосудах. Разумеется, старайтесь не попадать в стрессовые ситуации и побольше отдыхать. Никто, кроме вас, не сможет вовремя предупредить развитие болезни.

Привести гемоглобин в норму можно, если регулярно есть красное мясо, печень, гречку и зеленые яблоки.



Важно!

Если у больного случился инсульт, ему немедленно требуется квалифицированная медицинская помощь! Экстренные меры особенно важны в первые 3-8 часов после случившегося. По истечении этого времени вернуть больного к полноценной жизни уже практически невозможно. При возникновении тревожных симптомов срочно вызывайте врача!

С. Богданов, сосудистый хирург, врач высшей категории.

Лечим голову: сядем на коврик...

Как улучшить кровообращение спинного и головного мозга.

Сядьте на коврик. Одну ногу подложите под себя, другую вытяните. Разверните корпус под углом 45°. Спина прямая. Рука тянется к вытянутой ноге. Вторая рука - в сторону. Самое полезное в этом упражнении - скручивание позвоночника.

Повышать давление могут нестероидные противовоспалительные препараты, глюкокортикоиды, некоторые антидепрессанты, а также симпатомиметики, применяющиеся при лечении астмы. Очень много нареканий у врачей и к гормональным контрацептивам: у женщин, принимающих их долгое время, нередко наблюдается гипертония. Как правило, она мягкая - то есть,

Часто гипертония бывает последствием... приема лекарств от других недугов.

ГИПЕРТОНИЯ ОТ ЛЕКАРСТВ

давление повышается несильно, однако это может иметь серьезные последствия.

Что делать? Казалось бы, ответ очевиден: перестанешь принимать препараты - и гипертония сама собой исчезнет. Однако не все так просто. Во-первых, для нор-

мализации давления требуется время: после отмены контрацептивов это происходит через 3-4 месяца. А во-вторых, далеко не от всех препаратов можно отказаться. Поэтому ситуация требует тщательного контроля со стороны врача.

КАК ПРИВЫКНУТЬ К ЗУБНОМУ ПРОТЕЗУ



? Недавно мне сделали съемный зубной протез. Как за ним нужно ухаживать? Что можно и что нельзя есть? Надо ли снимать протез на ночь?

В. Ионов.

его на ночь. Перед сном почистите протез зубной щеткой с пастой, как обычно чистите зубы. Существуют специальные щетки для протезов. Не забудьте также почистить и свои зубы. После чистки протез нужно положить в коробочку и завернуть во влажную салфетку (не мокрую). Некоторые кладут протез в стакан с водой, но этого делать не стоит: пластмасса - пористый материал, и в воде она разбухает. Со съемными протезами есть можно все, кроме жесткой пищи. Орехи и сухари грызть не рекомендуется, как, впрочем, и имея хорошие зубы. Со временем вы сами убедитесь, что вам неудобно жевать жесткое мясо. Съемный протез опирается на костную ткань. Постепенно рельеф десны изменяется, поэтому, раз в год нужно посещать ортопеда. Врач должен следить за тем, чтобы протез лучше сидел. Если протез давит, ортопед может сделать подкладку из специальной пластмассы, которая, застывая, остается мягкой. Недорогие протезы (частичные съемные пластиночные протезы) служат около 5 лет. К концу срока годности происходит стирание искусственных зубов и атрофия костной ткани, поэтому придется изготовить новый съемный протез.

И. Суворов,
стоматолог-ортопед.

Пригодится

✓ Для очищения кишечника принимайте в чистом виде по 1 чайн. ложке сухих семян льна утром и вечером, запивая водой, молоком или компотом. Можно применять также в виде слизи: 1-3 чайн. ложки семян на 1 стакан холодной воды, настаивайте 2-3 часа, помешивая. Пейте перед сном.

✓ Чтобы избавиться от избытка газов в кишечнике, 1 ст. ложку истолченных семян укропа залейте 1,5 стакана кипятка (суточная норма), настаивайте в закрытой посуде 2-3 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

✓ При язве желудка и двенадцатиперстной кишки 2 ст. ложки измельченных корней сельдерея залейте 1 стаканом холодной воды, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.



На приеме у гастроэнтеролога

Фарингиты бывают, если болен желудок

У меня фарингит. Наблюдалась у отоларинголога, но лечение не помогает. Слышала, что это заболевание могут вызывать какие-то другие болезни. Какие?

Ольга.

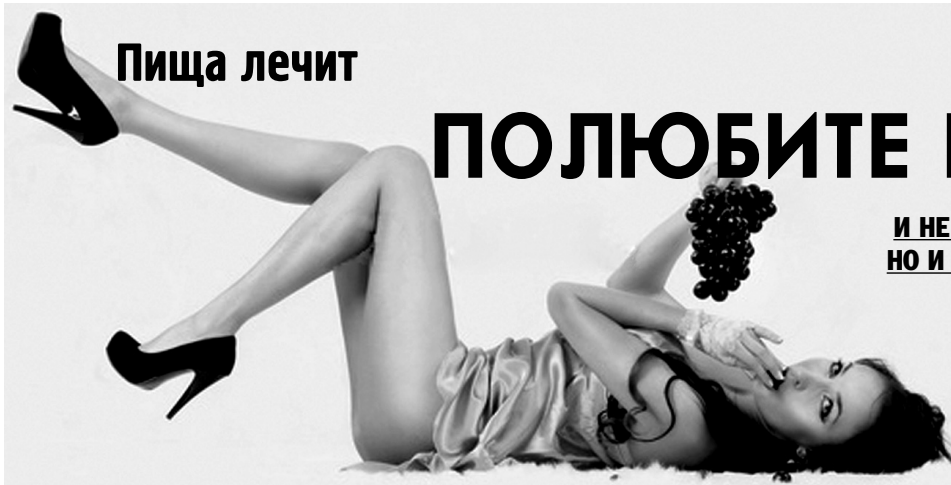
Нередко фарингиты бывают при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Слизистая у человека одна, и воспалительный процесс в желудке часто сопровождается воспалением в глотке. Если у вас периодические побаливает живот или есть отрыжка, не поленитесь сделать гастроскопию и УЗИ брюшной полости. Воспаленной слизистой глотки может быть при болезнях почек, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Фарингитами нередко страдают люди, принимающие лекарства от давления - они вызывают сухость слизистой оболочки. Бывает, что воспаление в глотке затрудняет носовое дыхание. Это проблема тех, кто привык дышать не носом, а ртом.

Причиной хронического фарингита может быть гипотиреоз (пониженная функция щитовидной железы). Фарингиты тесно связаны с нарушением обмена веществ. Если вас часто мучает жажда и ощущение сухости во рту, то, возможно, за фарингит вы принимаете начинающийся сахарный диабет. На всякий случай сдайте анализ крови на сахар.

При истинном фарингите миндалины смазывают настоем прополиса. 1 часть 10% спиртового настоя прополиса смешайте с 2 частями глицерина. При хроническом фарингите этим составом смазывают также заднюю стенку глотки. При хроническом насморке закапывают в нос 3 раза в день по 1 капле в каждую ноздрю.

Н. Зыбина,
гастроэнтеролог,
врач высшей категории.



Пища лечит

ПОЛЮБИТЕ ВИНОГРАД

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**И НЕ ТОЛЬКО ЗА ЕГО ОТМЕННЫЙ ВКУС,
НО И ЗА СПОСОБНОСТЬ ПРОТИВОСТОЯТЬ
МНОГИМ БОЛЕЗНЯМ.**

Виноград защитит от инфаркта

Сладкие ягоды снижают давление, уровень плохого холестерина в крови, улучшают работу сердца. Благодаря употреблению винограда в крови становится больше оксида азота. Это вещество предотвращает образование кровяных сгустков, которые могут стать причиной сердечного приступа.

Вкусные ягоды помогут похудеть

Причем, именно ягоды, а не виноградный сок. Все потому, что в них содержатся вещества, которые улучшают инсулиновый обмен и препятствуют отложению жира. И больше всего таких веществ в кожуре, поэтому ягоды эффективнее сока.

Убережет от солнечных ожогов

Виноград повышает устойчивость кожи к ультрафиолету благодаря особым

веществам - флавоноидам. Он не только защитит от ожогов, но и снизит риск рака кожи. Особенно много флавоноидов содержится в красном винограде.

Сохранит улыбку

В ягодах винограда есть вещества, которые не дают образовываться зубному камню - главному союзнику кариеса.

Чем еще полезен виноград?

В винограде содержатся витамины группы В, которые нужны для работы нервной системы, красивой кожи и волос. Витамин С укрепляет иммунитет и замедляет старение. Он особенно хорошо усваивается из винограда благодаря тому, что в ягодах есть витамин Р, который помогает накапливать аскорбинку. Виноград улучшает состояние дыхательных путей и легких. При употреблении винограда клетки печени очищаются и восстанавливаются. Несколько ягод в день - отличная профилактика мочекаменных болезней и образования песка в поч-

ках. стакан свежеотжатого сока избавит от мигрени без таблеток.

Есть ли вред?

Отказаться от винограда нужно при повышенной кислотности желудка, язве, колите. В этих ягодах содержится сахароза и фруктоза, которые быстро всасываются в кровь и повышают уровень сахара. Поэтому виноградом очень осторожно нужно лакомиться при сахарном диабете.

Поедание темного винограда без меры может стать причиной анемии. Ягодные фруктовые кислоты разрушают зубную эмаль. Поэтому пить сок нужно через соломинку, а после того как поели виноград, прополощите рот.

Виноград может стать причиной аллергии. Причем, чем темнее виноград, тем вероятнее реакция. Виноград - полезное лакомство для людей со здоровой системой пищеварения. Тем, у кого слабая поджелудочная, есть проблемы с желудком и кишечником, от винограда лучше отказаться. Желтуха и острая форма туберкулеза тоже являются противопоказаниями. С пользой для здоровья в день можно съесть 10-15 крупных виноградинок. Чтобы укрепить сердце и почки, ешьте темные ягоды. Светлые помогут почистить желчный и почки, так как обладают мочегонным действием.

Н. Селезнева, врач-диетолог.

Сливочное масло и панкреатит...

Больным с диагностированным панкреатитом жизненно необходимо придерживаться строжайшей диеты. Ведь если поджелудочная железа нездорова, снижается или прекращается выработка ферментов, без которых нарушается нормальная жизнедеятельность организма.

Отказываться от масла не стоит

Во время обострения заболевания его придется исключить. Когда обострение пройдет и боль исчезнет, через определенное время допустимо съесть кусочек масла. Окончательно отказываться от него при панкреатите не стоит. Ведь сливочное масло полезно. В нем много нужных микроэлементов. Благодаря высокому содержанию олеиновой кислоты нормализуется обмен веществ и переваривание жиров в кишечнике. В молочном жире содержатся антиоксиданты, защищающие клеточные стенки.

Разумеется, в острой стадии заболевания употреблять в пищу жирные блюда категорически противопоказано.

Добавлять их в рацион разрешается через месяц после улучшения состояния. Если у пациента жидкий и частый стул с характерным жирным блеском, употреблять жиры в пищу еще рано. Спустя время можно в каши и супы добавлять 1/2 чайн. ложки масла. Если на самочувствии это не отразилось (нет ни тошноты, ни боли в животе), постепенно можно увеличить суточную дозу до 1 ст. ложки.

Сливочное масло при панкреатите хорошо усваивается, но содержит много холестерина. Не рекомендуется за раз съедать больше 1/2 ст. ложки сливочного масла. Есть его разрешается только в растопленном виде, добавлять им каши и овощные пюре.

В острой стадии воспалительного процесса в поджелудочной железе требуется

соблюдать строгую диету. В первые сутки больной должен полностью отказаться от пищи и воды. Категорически запрещено любое масло - сливочное и растительное.

Какие жиры еще разрешены?

✓ При расстройстве пищеварительной системы полезно ежедневно употреблять в пищу льняное масло. Оно улучшает заживление слизистой. Семена льна нормализуют активность поджелудочной железы.

✓ Для улучшения пищеварительных процессов добавляйте в рацион оливковое масло. Его при панкреатите назначают гастроэнтерологи. В любом случае консультируйтесь с лечащим врачом, чтобы не ухудшить состояние своего здоровья.

✓ Не рекомендуется употреблять облепиховое масло. Оно действует на организм послабляюще, поэтому вредно при заболеваниях поджелудочной железы.

Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.

ДОКАЗАНО: УПОТРЕБЛЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ ПОМОГАЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ. ПОПРОБУЙТЕ ИЗМЕНИТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ.

Чем снизить давление?

Гипертония - это хроническое заболевание, которое характеризуется повышением уровня артериального давления. Согласно статистике, от этой болезни в нашей стране страдает каждая третья женщина и каждый второй мужчина.

Почему возникает гипертония?

При высоком артериальном давлении кровь слишком сильно давит на стенки сосудов, повреждая их выстилку. В результате, в артериях накапливаются жиры и кальций, которые образуют бляшки и сужают артерии, происходит их закупорка. Если это артерии, ведущие к сердцу, то повышается риск инфаркта. Если к мозгу - то инсульта, к другим органам - почечной недостаточности, повреждения зрения и других болезней. Кроме того, у людей с гипертонией постепенно ухудшаются умственные способности. Опасность в том, что это заболевание часто протекает без симптомов.

В зоне риска находятся люди старше 50 лет. А все потому, что в течение жизни артериальное давление поднимается. Что может привести к заболеванию?

❖ **Неправильное питание и вредные привычки.** При нарушении здорового образа жизни возникает, так называемая, первичная артериальная гипертония - временное повышение давления.

❖ **Различные заболевания (почек, сердца и сосудов, гормональные нарушения, патологии ЦНС и др.)** провоцируют возникновение вторичной гипертонии. Если оставить это без внимания, повышается риск инсульта или инфаркта.

❖ **Прием некоторых лекарств.** Иногда даже препараты для снижения давления имеют побочный эффект в виде сердечного приступа.

Все под контролем!

Эффективным, недорогим, а главное, безопасным способом снизить артериальное давление является

диета и здоровый образ жизни. Уберите или сократите до минимума алкоголь, полуфабрикаты, мясо, соль. Ешьте овощи и фрукты. А также обязательно включите в меню продукты, снижающие артериальное давление.

Льняное семя. Это один из лучших продуктов для борьбы с повышенным артериальным давлением. Исследования показали, что употребление молотого льняного семени (6 г в день в течение 6 месяцев) снижает давление не хуже таблеток от гипертонии.

Изюм. Богатый состав изюма, в том числе большое количество калия и клетчатки, делает этот продукт идеальным для профилактики гипертонии. Если вы заметили, что показатели вашего давления ползут вверх, то включите в свой рацион горсть изюма в день.

Ягоды. Такие вещества, как флавоноиды, придающие ягодам их окраску, также обладают свойствами чистить сосуды. В ходе исследования американских ученых испытуемым предлагалось съедать по 100 г ягод в день, в результате чего их артериальное давление снизилось на 6 миллиметров ртутного столба. В приоритете черника, брусника, клубника, черная смородина и малина.

Яйца. Людям, страдающим повышенным давлением, рекомендуется съедать одно вареное яйцо в день.

Горький шоколад. Сладкоежки могут ликовать: пара долек горького шоколада в день способствует снижению давления. Ешьте шоколад для профилактики предгипертонии (состояние, при котором тонометр



показывает цифры 130/85 - 139/89).

Арбуз. Эта уникальная по своему составу ягода содержит L-цитрулин, который в организме человека преобразуется в L-аргинин и препятствует образованию тромбов, повышая эластичность стенок сосудов.

Свекла. Овощ содержит большое количество витаминов группы В, аскорбиновую и никотиновую кислоты, фосфор, медь, железо, кремний. Микроэлементы в составе свеклы тонизируют стенки сосудов, улучшают обменные процессы. Ешьте отварную свеклу в качестве гарнира к горячим блюдам.

Оливковое масло. Регулярный прием оливкового масла (30 мл в сутки) способен за 2-3 месяца снизить показатели давления на 6-7 миллиметров ртутного столба.

✓ *В лечебных целях применяется только натуральное оливковое масло высокого качества. Ищите на этикетке пометку Extra virgin.*



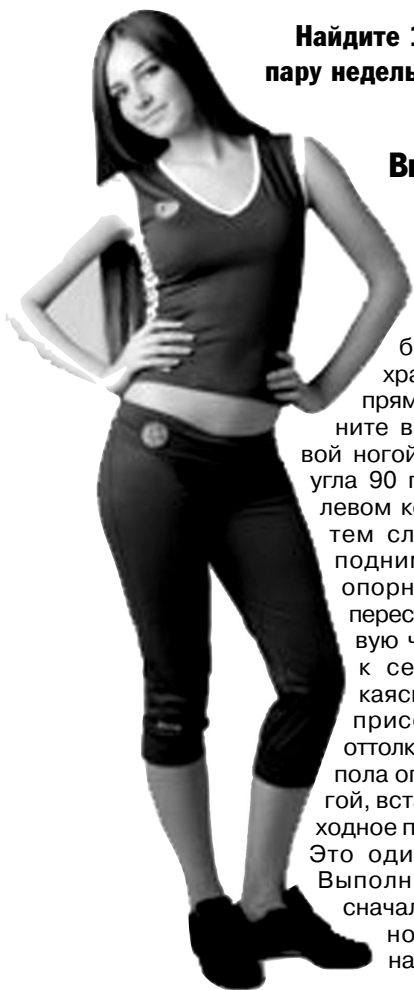
СПОРТ И ГИПЕРТОНИЯ НЕСОВМЕСТИМЫ!

Многие считают, что при гипертонии физические нагрузки противопоказаны. Однако это не так! Конечно, заниматься с тяжелыми гирями и подниматься каждый день в

горы не стоит. Но умеренные регулярные физические упражнения - скандинавская ходьба, плавание - способствуют нормализации показателей артериального давления.

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ БЕДЕР

Найдите 15-20 минут в день для занятий, и через пару недель вы увидите результат. Каждое упражнение выполняйте по 15-20 раз.



Выпады назад

Встаньте прямо, ноги на ширине бедер. Сохраняя спину прямой, выполните выпад правой ногой назад до угла 90 градусов в левом колене. Затем слегка приподнимитесь на опорной ноге и переставьте правую чуть ближе к себе, опускаясь в сплит-присед. Снова оттолкнувшись от пола опорной ногой, встаньте в исходное положение. Это один повтор. Выполните 12-20 сначала на одну ногу, затем на другую.

Мостик

Лягте на пол, поставьте правую ногу на возвышенность, а левую вытяните так, чтобы бедра находились в одной плоскости. Усилим ягодич

поднимите таз вверх: в конечной точке корпус и левая нога должны оказаться на одной линии. Плавно вернувшись в исходное положение, получите один повтор. Сделайте 15-30 таких повторов сначала на одну ногу, потом на другую.

ПРИСЕДАНИЯ И ВЫПАДЫ - БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА МЫШЦЫ НОГ. ОДНАКО НЕМНОГИЕ ЗНАЮТ, ЧТО, ЕСЛИ СТАРАТЬСЯ УПИРАТЬСЯ БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ В ПОЛ, ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОЗРАСТАЕТ В РАЗЫ.

Приседания

Встаньте прямо, поставьте ноги вместе. Руки вытяните над головой: ладони обращены вперед. Сделайте шаг в сторону правой ногой и опуститесь в присед. Одновременно с этим сведите лопатки и тяните вертикально руки. Ладони по-прежнему обращены вперед. Задержитесь в этом положении на 3 секунды и вернитесь в исходное. Это один повтор. Выполните по 15-20 на каждую сторону.

Велосипед

Лягте на спину, сложите руки в замок за головой. Прямые ноги поднимите под острым углом к полу. Проследите за тем, что-

бы поясница была прижата к коврику. Согните правое колено и потянитесь к нему левым локтем. Задержитесь в этом положении на 2 секунды и вернитесь в исходное.

Сгибание голени

Встаньте в планку: ладони - под плечевыми суставами, корпус - в напряжении. Сгибая ноги и сохраняя спину прямой, подайте таз назад. В конечной точке угол в коленном суставе должен быть прямым и колени не должны касаться пола. Задержитесь в этом положении на 2 секунды и быстро вернитесь в исходное. Это один повтор. Сделайте таких 20-25.

Берпи

Из положения стоя опуститесь в упор присев. Отпрыгните назад в упор лежа: ноги на ширине плеч. Напрягая мышцы пресса, быстро вернитесь обратно и выпрыгните вверх, поднимая руки над головой. Это один повтор. Продолжайте выполнять упражнение максимальное для вас количество времени, но минимум 30 секунд. Это будет один повтор.

ПЛАНКА - ОТЛИЧНОЕ БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ. ЕСЛИ ВЫ ДЕЛАЕТЕ ЕЕ ПРАВИЛЬНО И БОЛЕЕ МИНУТЫ, ПЕРЕХОДИТЕ К БОЛЕЕ СЛОЖНЫМ ВЕЩАМ. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ПЛАНКА С ПОДЪЕМАМИ НОГ И РУК.

Полезно знать

- ❁ Лимон прекрасно действует на слабые и изъязвленные десны. Маленькой кисточкой смазывайте десны лимонным соком, стараясь не задеть зубы.
- ❁ При зубной боли 2 ст. ложки измельченного корнеплода репы залейте 1 стаканом кипятка, варите 15 минут и теплым отваром полощите рот.
- ❁ Кровоточат десны? Полощите рот чуть теплым отваром коры дуба и липового цвета. Смешайте 2:1 порошок коры дуба и липового цвета. Заварите 1 чайн. ложку смеси 1 стаканом кипятка, грейте на медленном огне 3 минуты.

Золотые правила для хорошего зрения

- ✓ Заведите правило «20-20-20»: каждые 20 минут отрывайте глаза от телевизора и по крайней мере 20 секунд смотрите на 20 метров вдаль.
- ✓ Всегда носите солнцезащитные очки. Ультрафиолет повреждает кожу, что уж говорить о слизистой глаз.
- ✓ Ешьте оранжевые овощи и фрукты, темные ягоды, они помогают глазам оставаться здоровыми.
- ✓ Узнайте, не влияют ли ваши другие заболевания на состояние глаз. Например, высокое кровяное давление и диабет уменьшают кровоснабжение глаз. Нарушения иммунной системы, заболевания легких и щитовидной железы могут вызвать резь в глазах.
- ✓ Выбросьте старую косметику для глаз. При длительном ее использовании вы рискуете приобрести инфекцию или аллергию.
- ✓ Не забывайте раз в год посещать окулиста. Большинство заболеваний глаз требуют раннего диагностирования для успешного лечения.
- ✓ Бросьте курить, если эта привычка у вас есть. Курение увеличивает риск развития катаракты и усугубляет сухость слизистой оболочки глаза.

Отдыхай!

								Ветка для порки	"Птичье молоко"	Из него возрождается Феникс
Станция - "полицья" города	Мышка в кошачьих лапках		Металл с Клондайка		Неисправимый ловелас		Закуска в пупырешках			
			Охотничий навес в лесу					Винный поселок Краснодара	Протяженность	Уборочная с/х машина
Клык	Река в Красноярске		Часть света		Актриса ... Росселлини		Гвалт			
					"Можжевеловка" к тонику					
Число, не кратное двум							Дел по горло	Здоровенная палка		Дунай встарь
Терпкое ощущение	Нашествие орудия		Хрящ коленного сустава		"Турничок" для куриц					
							Гарцующий ездок			
Росс. королева эпатажа		Футляр для ручек					Зрители, которым платят	Берестяная "дачка" якута	Сооружение прически	Самая сухая пустыня Земли
					Элитный образец		Меч скифа			
	Сводчатый зал в мечети		Кружевной рюш					Жилье дворовой собаки	Филиппинский вулкан	Съеденный мореплаватель
					Прыгательный шнур					
	Сосед графства Чешир		Ласточный циркач					Цокотуху уволок в уголок		
					Бывает ткацкий, печатный	"Лицо" ресторана	Болтун ... для шпиона			
	Раскрытый агент ... Чапман	Шайка власть имущих	Якутия устами ее обитателей					Убийца бога Бальдара	Резиновый "бинт"	Вход в небесные покои
					Бард, воспевший Арбат					
	Движение пушки назад		Телефонная станция				Разинут от удивления	Конь ретивый их грызет	Деньги в кошельке	Сенокосное угодье
					Военно-расстрельный суд					
Незаполненный документ	"Коллега" катиона		Почет, окружающий героя					Гламурная накладка		
					Линейка для лотной записи				Морской спидометр	

Лицо с обложки



С сестрой
Дакотой 2018 г

ЭЛЬ ФЭННИНГ: «СВОЙ ВЫПУСКНОЙ Я ПРОВЕЛА НА КАННСКОМ ФЕСТИВАЛЕ»

Эль уверяет, что не помнит, когда стала актрисой. Еще бы — свою первую роль она сыграла, когда ей еще не исполнилось и двух лет! Сегодня в ее фильмографии уже почти 60 проектов.

Фэннинг не скрывает, что природа наградила ее таким даром перевоплощения, что ей, в сущности, все равно, кого и где играть. «Вавилон», «Доктор Хаус», «Загадочная история Бенджамина Баттона», «Малефисента», «Дождливый день в Нью-Йорке» — эту девушку не так-то легко сбить с толку...

— Эль, недавно выяснилось, что, в придачу ко всем своим талантам, вы еще и отлично поете, — в новом фильме-мюзикле «За мечтой» Макса Мингеллы ваша героиня участвует в музыкальном конкурсе...

— Полагаю, Макс и в голову не пришло бы пригласить меня на эту роль. Он был здорово ошарашен, когда мой агент обратился к нему с просьбой меня послушать. Дело в том, что я всегда хотела сыграть в музыкальном фильме. Но никто об этом не подозревал. В детстве я мечтала стать поп-звездой. Но вместо этого пять дней в неделю занималась балетом. И мне нравилось, хотя это, пожалуй, самое тяжелое занятие из всех, что мне известны.

Тут не слухавишь: или ты хороша, или нет. И сделать карьеру балерины — очень сложная задача. А вот выступать на сцене мне казалось вполне достижимым делом.

Главное, что внутри тебя сидит эта поп-персона, а уж как поешь, не так и важно. (Улыбается.) И хотя я пела в школьном хоре и даже пару раз солировала, никто, кроме одноклассников, об этом моем увлечении не догадывался. Но работка тоже оказалась не из легких. Вместе с композитором, который сочинил музыку к фильмам-мюзиклам «Мулен Руж», «Ромео + Джульетта», мы очень много трудились. За несколько месяцев он меня здорово поднастаскал, я теперь такие ноты беру, которые раньше не могла.

— Интересно, кто из поп-звезд был вашим кумиром?

— Ну, мечта стать певицей окончательно оформилась после того, как я в девять лет побывала на концерте Гвен Стефани в Будапеште. Я там снималась в то время. Что-то невероятное! Я помню даже, как была одета. Красное платье, кудряшки и очки! Боже! Я так танцева-

ла — возможно, никогда ни до, ни после так не старалась! (Смеется.) Хорошо, что бабушка, которая со мной ходила на концерт, спокойно сидела и не мешала мне танцевать. Это было такое невероятное ощущение — когда не веришь, что все это с тобой и вправду происходит. А на свой 13-й день рождения я ходила на концерт Рианны.

— Удивительно, как быстро вы сделали отличную карьеру — вслед за своей сестрой Дакотой...

— Мы с сестрой вечно разыгрывали дома какие-то затейливые сценки. Придумывали сами сценарий и тщательным образом отработывали. Прямо до мельчайших деталей. Например, сцены с родами... Я изображала младенца, появляющегося на свет... В общем, безумие. Но делали это все для себя. Никогда не было так: «Мама, папа, сядьте и посмотрите наше представление!» Вот только пела и танцевала я одна. Дакота в этом не участвовала. Напротив, страшно злилась и пыталась меня заткнуть, когда я ее доставала своими песенками — я слишком громко, по ее мнению, орала. Знаете, я всегда была гиперактивная и бойкая особа. И сейчас, собственно говоря, осталась такой.

— Неужели вы никогда не ходили даже на актерские курсы?

— Никогда. Первой в семье стала актрисой моя старшая сестра Дакота. Конечно, я никогда бы не пошла по этому пути, если бы не сестра! Она в пять лет получила первую роль и уговорила маму поехать в Лос-Анджелес. А надо сказать, родители мои не имеют к Голливуду никакого отношения. Они оба спортсмены. Так что понятия не имели, нужно это или нет. Агент говорил: «Сходите на этот кастинг», они меня и водили. Как выйдет, так и выйдет. Зато научили держать удар. У меня сила духа как у настоящей спортсменки. Мне кажется, актеры и спортсмены вообще очень похожи. Ставят перед собой цели и готовы к вызову, испытанию. Я всегда на подъеме, никаких страданий и депрессий: сегодня не вышло, завтра что-то новое и хорошее случится. Может, поэтому меня так любят снимать и всегда приглашают нас с сестрой на красные дорожки — мы излучаем силу и жизнерадостность, энергию и деловитость. По крайней мере, так говорят. (Смеется.)

— В октябре выходит вторая часть «Малефисенты», где вы играете принцессу Аврору...

— Ох, это был первый мой фильм, где столько спецэффектов. Большую часть времени я провела на стуле-вертушке: мне постоянно меняли прическу или грим, крутили-вертели, сканировали лицо, пока я корчила рожи и гримасничала. Но, к

счастью, моя Аврора все-таки обычный человек...

— **А как вам работалось с Анджелиной Джоли?**

— Она классная, конечно. От Энджи исходят такие мощные заряды энергии, силы и власти — неудивительно, что она главный центр влияния на площадке. Авторитет ее невероятен. И уважают Энджи, конечно, все. Забавно, меня многие спрашивают: «Она тебе, наверное, столько советов давала...» Но это не совсем так. Просто за ней наблюдать — какая она потрясающая мать и работает при этом так много — вполне достаточно. Для меня, например, это отличный пример для подражания. Помню, как на съемках первой части она выходила от гримера в полном облачении Малефисенты, а дети держали ее за руки с двух сторон. И в общении она как будто и не звезда, можно с ней поговорить о самых обычных вещах. О школе, учебе, работе — да о чем угодно.

— **В этом году вас пригласили в жюри Каннского международного кинофестиваля — впервые в истории 21-летней актрисе доверили такую честь. К тому же, под руководством председателя жюри режиссера Алехандро Гонсалеса Иньярриту, у которого вы совсем маленькой снялись в картине «Вавилон»...**

— Да, мне семь лет было, когда я снималась в «Вавилоне». Но я все очень хорошо помню. Со мной тогда бабушка ездила на съемки — в Тихуане, в Мексике, мы прямо в пустыне жили. Жарко было — с ума сойти. Конечно, только теперь я понимаю, как это было круто — попасть на площадку к такому режиссеру. Нашла фотографию в своем старом телефоне, где я с Алехандро на репетиции. Показала ему в Каннах. Кто бы мог подумать, что мы с ним в одном жюри будем заседать!

— **Наверное, вас позвали еще и потому, что в силу молодости у вас свежий взгляд, вы можете быть голосом своего поколения, а это немалая часть аудитории...**



В фильме «Дождливый день в Нью-Йорке». 2019 г

— Хотя я и совсем молодая, но опыта уже много в кино. На стольких площадках с такими актерами и режиссерами побывала, кое-чему научилась. Но, конечно, конкурсные фильмы я старалась смотреть глазами зрителя моего возраста. Я никогда не пыталась дистанцироваться от своего поколения, сделать вид, будто не принадлежу к тем, кто увлекается сериалами и смотрит кино на компьютерах. Дело в том, что мои друзья в основном из школы и не имеют отношения к киноиндустрии. Поэтому я отлично знаю, что им интересно. Вообще-то с Каннами у меня особые отношения. Первый раз я приехала на фестиваль в 2016 году с фильмом «Неоновый демон» датского режиссера Николаса Виндинга Рефна. И пропустила из-за этого свой выпускной бал в школе! Пришлось моему кавалеру, с которым я должна была идти на выпускной, вместо этого сопровождать меня в Канны. (Смеется.) Хорошо, что он обожает кино. После премьеры я в красивом платье — том самом, что готовила для выпускного бала, — отправилась с ним на вечеринку, и мы не могли поверить, что все это наяву происходит... И таким вот оригинальным образом среди кучи знаменитостей отметили свой праздник — окончание школы. (Смеется.) Я тогда впервые по-

чувствовала себя по-настоящему взрослой.

— **Такое впечатление, что вы работаете без перерыва. А как же личная жизнь и прочие радости? (Последнее время Эль приписывают роман с режиссером и актером Максом Мингеллой, у которого она снялась в фильме «За мечтой», их часто видят вместе, но официального подтверждения от актрисы не поступало.)**

— Мне нравится быть занятой и работать с утра до ночи. Чувствую себя гораздо комфортнее, когда нахожусь в напряжении. Но я — суперромантик! И до поры вообще не понимала, как знакомиться с кем-то вне школы. У меня всегда были школьные кавалеры, и с ними все было понятно. (Улыбается.) В любом случае, по-моему, мне еще рано думать о семье и детях. Я этого очень хочу, но верю, что жизнь сама расставит все по местам.

— **Я так понимаю, что мечта сыграть-спеть в мюзикле осуществилась, в самых разных по жанру проектах вы успели сняться, о чем теперь мечтаете?**

— Очень хочу сыграть в одном фильме с сестрой. Надеюсь, скоро получится. Люблю бросать себе вызов. Иначе не интересно. Особенно это актуально в наше время. С этими социальными сетями все только и делают, что себя с кем-то сравнивают. То же и в кино. Ко мне часто подходят на улице с вопросами, как попасть в актрисы, как переехать в Лос-Анджелес...

Вот мой совет начинающим актерам и режиссерам, моим ровесникам: не сравнивайте себя ни с кем. Пытайтесь быть уникальными и единственными в своем роде. И тогда люди вас начнут уважать. Мы ужасно крикливое и шумное поколение, стараемся быть честными и правдивыми, насколько это возможно, и поэтому всегда легко отличить фейк. Будьте собой. Не пытайтесь ничего менять в себе. А еще очень важно — не позволяйте никому изменять вашу личность.



В фильме «Малефисента: Владычица тьмы» с Анджелиной Джоли и Мишель Пфайффер

Я БОЮСЬ...



Излишняя робость мешает нам строить карьеру, отстаивать свою правоту и просто наслаждаться жизнью. Вопрос в том, как от нее избавиться.

Возьмите на вооружение два главных принципа: подготовка и экспозиция. Если вы знаете свои слабые места, то сможете предусмотреть трудности и таким образом получить ощущение контроля над ситуацией. Справиться со страхом можно, только встретив «противника» лицом к лицу: сознательно поставив себя в некомфортные условия и приобрести позитивный опыт их преодоления. Это и есть экспозиция.

...ОБЩЕНИЯ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ

Подготовка

Не всегда получается заранее выяснить что-то о человеке, с которым предстоит общаться, но если такая возможность есть, воспользуйтесь ею. Скажем, начальник поручает встречу и сопровождение коллег из другого города. Как минимум? можно узнать их имена, должности, примерный возраст - и эта информация уже даст вам массу поводов для начала светской беседы.

Экспозиция

Помогут два навыка: владение small talk и способность находить хоть что-то общее с кем угодно. Развивать эти умения лучше на практике. Стеснительные люди часто молчат, считая, что у них не получится сказать что-то умное или

интересное. Но, вы удивитесь, при первой встрече никто и не ждет от вас глубоких размышлений о смысле бытия. Цель - не блеснуть остроумием, а наладить контакт. Любую беседу можно поделить на четыре этапа:

1. Вступительная реплика. Подойдут стандартные комментарии по поводу погоды или пробок;
2. Представление;
3. Поиск точек соприкосновения с собеседником;
4. Прощание, светские любезности. Например, разговор с человеком, сидящим рядом с вами на бизнес-конференции, может получиться таким: «Уф, еле нашла нужный зал. Этот отель такой огромный! Меня зовут Мария Котова, я из компании «Мышиный горошек». <...> А чем занимается ваша фирма? <...> Надо же, как интересно! Приятно было пообщаться! Надеюсь увидеть вас на вечернем банкете».

...РАЗГОВОР ПО ТЕЛЕФОНУ

Подготовка

Чаще всего звонить приходится, чтобы узнать информацию, нужную нам, а не собеседнику, - это-то и пугает. У сотрудников колл-центров всегда есть четкий план беседы - воспользуйтесь их опытом. Полностью напишите на бумаге вводную фразу: «Здравствуйте, меня

зовут Мария, я бы хотела узнать/договориться...» Дальше набросайте несколько пунктов, которые собираетесь обсудить, иначе в приступе волнения рискуете упустить что-то важное. Например, вам нужно получить копию свидетельства о рождении, тогда в плане появляются пункты: список документов, стоимость, сроки выполнения, адрес и часы приема ЗАГСа.

Экспозиция

Слава Интернету, почти всю необходимую информацию мы теперь можем получить онлайн: от графика работы банка до скидок на наперстки в супермаркете. Однако возьмите за правило выяснять все по телефону - тренируйтесь. Контролируйте голос и темп речи.

Телефонная связь не всегда идеальна, поэтому, не тараторьте, говорите четко. Иначе получится, как в том анекдоте: «Алло, это Иванов из УИТ...» (Управление информационных технологий) - «Там какой-то иезуит нам звонит...» Со временем телефонные разговоры начнут даваться вам все проще. И, в конце концов, наступит момент, когда вы поднимете трубку, наберете номер и выясните все, что вам нужно (и даже, возможно, больше), не испытывая привычного волнения.

...ОБЩЕНИЯ С ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ ПОЛОМ

Подготовка

Не назначайте первое свидание в незнакомом месте. Выбирайте максимально комфортную обста-

новку. Например, любимое кафе, в котором вы чувствуете себя уверенно. Вместо ужина предложите быстрый ланч - это поможет снизить градус напряжения.

Экспозиция

Конечно, мы боимся не понравиться. Нам кажется, что на кону стоят, как минимум, самооценка и прекрасное будущее. На самом деле, если с этим конкретным мужчиной ничего не выйдет, мир не перевернется, а карета не превратится в тыкву. Попробуйте выполнить тренинговое упражнение «Сто отказов». Ваша задача - собрать их и относиться к процессу как к игре. Начните с простого - например, спросите у прохожего дорогу. Он не знает, где Третья улица Строителей? Прекрасно, вам того и надо. Еще десятков таких «нет», и у вас выработается иммунитет к разочарованию и неловкости от чужого отказа.

...ВЫСТУПЛЕНИЙ ПЕРЕД БОЛЬШОЙ АУДИТОРИЕЙ

Подготовка

Это мероприятие требует тщательного планирования. Если вы не опытный оратор, то примерного плана речи будет недостаточно. Нужно написать ее целиком и несколько раз отрепетировать перед зеркалом или терпеливым другом.

Чем лучше готов, тем проще преодолеть страх.

Экспозиция

Многие известные актеры и политики признаются в интервью, что даже через двадцать лет выступлений они испытывают волнение перед публикой. И это нормально! Используйте приемы из арсенала опытных спикеров. Мышечное напряжение хорошо снимет короткая энергичная прогулка: можно просто бодрым шагом пройти по лестнице на пару этажей вниз (и потом желательно вернуться). Отлично работает дыхательная гимнастика - подсчет глубоких вдохов и выдохов отвлечет от тревожных мыслей и поможет справиться с дрожью в голосе.

В аудитории выберите человека, которого вы хорошо знаете или чье лицо кажется вам дружелюбным, и представьте, что все это вы рассказываете именно ему. Так, кстати, тоже делают артисты в театре. Но время от времени окидывайте взглядом зал, чтобы другие люди тоже чувствовали себя вовлеченными.

...БОЛЬШИХ КОМПАНИЙ

Подготовка

Вечеринка, корпоратив, тренинг по повышению квалификации - да мало ли как еще вы окажетесь среди толпы. Попробуйте заручиться

поддержкой друга/коллеги, который уже бывал среди тех же людей или более уверен в себе: «Я тут никого не знаю, познакомишь меня?» Полезно будет почитать ленту новостей, чтобы знать повестку дня. Когда все вокруг обсуждают, кого убили в финале нашумевшего сериала, а вы о нем ни слухом ни духом, даже гений общения будет чувствовать себя неуютно.

Экспозиция

Иногда полезно приехать пораньше, когда люди еще только съезжаются на праздник. Так у вас будет время успокоить нервы и постепенно войти в общество. Многие в качестве щита используют мобильный телефон, делая вид, что отвечают на воображаемые сообщения друзьям. Но так вы рискуете весь вечер провести в одиночестве. Воспринимайте общение как теннисный матч, в котором нужно отбить подачу собеседника. Старайтесь, чтобы в ваших фразах были зацепки для развития диалога. Если в ответ на вопрос «Как дела?» просто сказать: «Хорошо», то разговор на этом может заглохнуть. Другое дело: «Все замечательно! Вчера ходила на Тарантино/урок бисероплетения. Было на удивление интересно!» Отличный ход - искренний (это важно!) комплимент: «Какой у вас красивый загар! Вы недавно вернулись из отпуска? Куда ездили?»

ЗНАМЕНИТЫЕ ЛЮДИ ТОЖЕ БЫВАЮТ БОЛЕЗНЕННО ЗАСТЕНЧИВЫМИ



Элеонора Рузвельт

Будущая супруга 32-го президента США росла в тени красавицы-мамы. Та называла дочку «бабулей» за невзрачность, молчаливость и слишком серьезный характер. Когда Элеонора вышла замуж за перспективного политика, то стеснительность пришлось перебороть: нужно было помогать мужу в карьере. Рузвельт активно занималась правозащитной деятельностью, много и хорошо публично выступала, и именно ей принадлежит ос-

троумное высказывание: «Вы бы не стали так беспокоиться о том, что о вас думают другие, если бы поняли, как редко они это делают».

Агата Кристи



Знаменитая писательница говорила, что страдает от «унизительной, ужасной застенчивости». Однажды литературный агент Кристи организовал вечеринку в ее честь, точнее, в честь пьесы, ставшей самой долгоиграю-

щей постановкой в истории британского театра. Швейцар фешенебельной гостиницы, где проходил праздник, не узнал королеву де-тектива и не пропустил ее в зал. Вместо того чтобы кричать: «Да вы знаете, кто я такая?!» и прорываться внутрь любой ценой, Кристи просто развернулась и ушла.

Николь Кидман

Оскароносная актриса признается, что так и не смогла полностью победить застенчивость: «В детстве я заикалась. В итоге сумела с этим справиться, но стесня-



юсь до сих пор - скажем, мне трудно в одиночестве войти в переполненный ресторан. Если я какое-то время не работаю, то робость возвращается, я становлюсь зажатой и испуганной. Работа делает меня свободной».

Джастин Тимберлейк



Еще один артист, которому выступления на публике помогли стать смелее - ведь в детстве Тимберлейк был очень тихим мальчиком: «Моя мама любит шутить, что лет до 8-9 я знал только, как выглядят мои собственные кроссовки, потому что вечно ходил с опущенной головой».

ЗВЕЗДЫ, КОТОРЫЕ ЖЕНИЛИСЬ

Многие девочки грезят о встрече с кумиром, но лишь единицам из них удается завоевать его сердце, не говоря уж о том, чтобы выйти замуж за звезду..

НИКОЛАС КЕЙДЖ И ЭЛИС КИМ

В феврале 2004 года Николас познакомился в клубе с молоденькой официанткой Элис Ким. Она покорила сердце Николаса и стала его женой, родив от актера сына. Разница в возрасте между мужем и женой составляла 20 лет. Перед этим Кейдж был женат дважды, оба раза неудачно.

Все было более или менее хорошо, супруги прожили в браке 12 лет.



Так бы и думали все, что эта пара станет одной из образцовых, до тех пор, пока сосед не рассказал журналистам, что видел Элис в компании парня, с которым обнималась и целовалась у всех на виду.

Сначала представитель Кейджа опроверг скандальную новость, однако вскоре последовало официальное сообщение о разводе Николаса и Элис. Оказалось, что с начала 2016 года супруги скрывали от всех, что уже не живут вместе. Друг Кейджа, не называвший своего имени, заявил, что Ник изменял жене все время, пока был женат и частенько обращался к знаменитой голливудской сутенерше Хайди Флейсс. Брак тяготил актера, он мечтал развестись, поэтому новый роман супруги стал для него настоящим подарком.

ВЛАДИМИР ЛЕВКИН И МАРИНА ИЧЕТОВКИНА

Владимир Левкин считался одним из самых привлекательных солистов групп «На-на». Со своей нынешней супругой Мариной Ичетовкиной, которая младше артиста на 14 лет, он впервые встретился в ноябре 2009 года — певец зна-



комился со своими фанатами, фотографировался с ними и раздавал автографы. Марина вспоминала в интервью, что чуть ли не с десяти лет обожала своего кумира.

Она говорила маме: «Вот увидишь, я выйду за него замуж». А потому, приехав в Москву из Ижевска, девушка не пропустила ни одного творческого вечера певца.

«Я вышел на сцену и начал говорить довольно тихо. И тут встает красивая девушка и говорит: «Вы не могли бы погромче?» А я предложил ей пересест в первый ряд». Владимир дал после концерта ей свою визитку. Но Марина не спешила звонить ему. Прошло несколько месяцев, и девушка приняла судьбоносное решение. Она позвонила кумиру, встретила с ним и больше уже никогда не расставалась. В марте 2012 года Левкин и Ичетовкина расписались. Как выяснилось, Марина была уже беременной и в сентябре родила дочка Нику.

ТОМ КРУЗ И КЭТИ ХОЛМС

В 2005 году на закрытой вечеринке Кэти случайно облила шампанским шикарную рубашку Тома. «Когда я была подростком, то мечтала выйти замуж за Тома Круза!» — при-



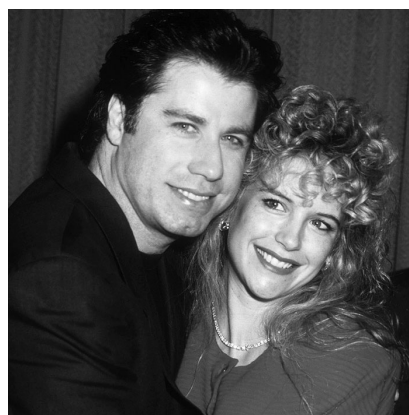
зналась как-то Кэти. Ее мечта сбылась: «Я был готов жениться через час после знакомства», — кричал Том Круз об этом, прыгая на диване в прямом эфире у известной тележурналистки Опры Уинфри.

Стало известно, что благодаря своей новой избраннице Том на пятом десятке жизни впервые станет «настоящим» отцом». До этого у него были только усыновленные дети от Николь Кидман.

Дочь Круза Сури родилась в апреле 2006 года. Саентолог Том был очень строгим мужем и даже запрещал Кэти кричать во время родов. Все было великолепно, муж и жена рассказывали, насколько они счастливы. Но 29 июня 2013 года Кэти Холмс подала документы на развод. Она получила по три миллиона долларов за каждый год брака, полную опеку над дочерью и алименты на ее содержание.

«Она молодая женщина и не может жить одним только мужем. Если Том не на съемках, то он идет в тренажерный зал или к друзьям-саентологам. Да, она приняла ради Тома саентологические убеждения, но теперь решила воспитывать Сури в католической вере и уже отдала ее в частную католическую школу на Манхэттене», — рассказывали друзья супругов о причине развода.

ДЖОН ТРАВОЛТА И КЕЛЛИ ПРЕСТОН



Келли Престон обожала Джона Траволту с тех самых пор, как увидела его в фильме «Бриолин». С 16 лет она верила, что встретит его, так как увидела сон, в котором они с актером вместе. В 1989 году на съемках фильма «Эксперты» звезда и малоизвестная актриса познакомились и Траволта не смог устоять.

Возлюбленные расписались и дали жизнь трем детям. К сожалению

НА ПОКЛОННИЦАХ

нию, Джетт, их старший сын умер в 2009 году, когда ему исполнилось 16 лет. Подросток страдал синдромом Кавасаки, в результате чего у него произошел эпилептический приступ в ванной комнате.

В 2018 году в прессе появились сообщения о предстоящем разводе пары. Как объясняли средства масс-медиа, смерть Джетта повлекла за собой депрессию у актера. Инсайдеры утверждали, что Траволта изменял жене. Однако в 2019 году пара еще состояла в законном браке.

ЭЛВИС ПРЕСЛИ И ПРИСЦИЛЛА ВАГНЕР

В марте 1963 года Присцилле было всего 14 лет, когда она познакомилась с Пресли. Однажды девушке удалось попасть на праздник в поместье «Грейсленд», принадлежавший Элвису. Тогда между ними



и вспыхнула любовь: Пресли был старше своей поклонницы на 14 лет, но это не останавливало ни его, ни Вагнер. Родители 17-летней Присциллы разрешили остаться жить у звезды, но потребовали от Элвиса, чтобы девушка ежедневно ходила в частную католическую школу.

Король рок-н-ролла большую часть времени проводил в Голливуде, снимаясь в фильмах и развлекаясь. В 1967 году он, опять же по требованию родителей Присциллы, женился на ней, а через год у пары родилась дочь Лиза-Мари, которая, к слову, впоследствии стала первой женой Майкла Джексона. Родители девочки развелись спустя шесть лет после свадьбы.

МАРАТ БАШАРОВ И ЕЛИЗАВЕТА ШЕВЫРКОВА

В 2012 году 43-летний актер и телеведущий Марат Башаров женился на своей фанатке Елизавете Шевырковой, работавшей эконо-



мистом. До этого у него было два неудачных брака.

Через четыре года, 28 июля, у пары родился сын, которому дали необычное имя Марсель, а в ноябре того же 2016 года пара прошла обряд венчания по мусульманскому обычаю.

Зимой 2018 года произошел громкий скандал. Будучи нетрезвым, Марат поднял руку на жену и сломал ей нос. Она сбежала из дома с ребенком и ночь провела в травмпункте. После этого Елизавета подала заявление о разводе, и в 2019 году брак Шевырковой и Башарова был расторгнут.

ВАДИМ КАЗАЧЕНКО И ОЛЬГА МАРТЫНОВА

Казаченко встретил Ольгу Мартынову в момент охлаждения отношений с Ириной Аманти — официальной женой. Ольга мечтала об артисте с 12-ти лет и старалась не пропускать ни одно из его выступлений. Когда, уже став взрослой, девушка пришла на одно из выступлений, где и состоялось их знакомство. Певец был старше своей фа-



натки на 20 лет, но на чувства влюбленных это не повлияло. Ирина Аманти, узнав об измене Казаченко, улетела обратно в США.

Вадим и Ольга расписались, но не смогли построить счастливый брак, поскольку проводили мало времени вместе. И даже беременность девушки артист воспринял с прохладцей. Казаченко заподозрил, что ребенок — не его, после чего начались долгие разбирательства и, как итог, последовал развод.

Мартынова с помощью теста ДНК доказала отцовство Казаченко в отношении ее сына Филиппа. Солист потребовал аннулировать брак с Мартыновой и в 2017 году Вадим Казаченко снова женился на Ирине Аманти.

ОЛЕГ ЯКОВЛЕВ И АЛЕКСАНДРА КУЦЕВОЛ

Много лет назад, еще в школьные годы, Саша Куцевол, влюбленная в солиста «Иванушек», решила, что добьется признания в любви от своего кумира



«Я была поклонницей «Иванушек» с ранних лет, часто посещала их концерты, брала автографы. Несколько лет назад сняла мини-фильм о любимой группе. Однако выделяла только Олега. Для меня он — идеал мужчины, артиста, отца будущего ребенка», говорила девушка в интервью.

Ходили слухи, что роман Александры и Яковлева возник именно на съемках того самого мини-фильма. Куцевол уговорила Олега уйти из группы и делать сольную карьеру, став его продюсером. Несмотря на отношения, длившиеся уже больше десяти лет, пара не регистрировала брак. Яковлев умер 29 июня 2017 года. Когда встал вопрос о наследстве, Александра предъявляла свидетельство о браке, заключенном в Сербии. Однако суд не принял во внимание данный документ, и распределил все имущество между племянницей и другом Олега, как и завещал сам певец.



Процент полных людей в Японии один из самых низких в мире - всего 3,5%.

ЯПОНСКИЙ СЕКРЕТ стройности и долголетия

Японцев справедливо считают нацией долгожителей. Диетологи уверены: все дело в здоровых пищевых привычках. Пора брать с них пример!

Так называемая, японская диета «хара хачи бу» вовсе не диета в известном нам понимании. Это образ жизни и правильное отношение к еде. Но определенные принципы все же есть.

НАПОЛНИТЬ ЖЕЛУДОК НА 80%

Японская поговорка звучит так: «Наполненные восемь из десяти частей желудка поддерживают человека, остальные две содержат доктора». Считается, что «хара хачи бу» придумал Конфуций, который говорил: «Ешь, пока желудок не будет заполнен на 80%».

Поскольку желудок человека довольно эластичный орган, он имеет, так называемую, мышечную память. Если вы привыкнете насыщаться меньшим количеством еды, то объем желудка со временем уменьшится. Требуется несколько недель, чтобы повлиять на растяжимость его стенок.

Как не упустить момент и закончить трапезу вовремя? Нужно помнить о том, что мозгу требуется 15-20 минут на «осознание» наполненности желудка. Именно поэтому нужно есть медленно и сосредоточенно, не отвлекаясь на разговоры, чтение и прочие внешние раздражители. Тогда вы не пропустите сигнал мозга о насыщении.

СНИЗИТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩИ

В тарелке среднестатистического японца преобладают овощи, по 2/4 отводится рису и морепродуктам. Отличительная особенность кухни Японии - предпочтение натуральным, минимально обработанным продуктам. Овощи, морепродукты, рис - вот три столпа местной кухни.

Конечно, японцы не подсчитывают каждую калорию. Они не переедают благодаря преобладанию здоровых продуктов в рационе. Именно по этой причине калорийность ежедневного меню жителя Страны восходящего солнца не превышает 1800-1900 ккал. Для сравнения: общепринятая норма калорий для взрослого мужчины - 2500 ккал.

Японцы потребляют почти 10% всей мировой добычи рыбы, хотя они составляют около 2% населения земного шара. Таким образом, в их рационе присутствует суточная доза омега-3, что объясняет долголетие. Кроме этого, в диету входит в 5 раз больше крестоцветных овощей, чем обычно потребляем мы.

Калорийность дневного рациона сказывается на качестве жизни в пожилом возрасте: в большинстве своем японцы избегают возрастных хронических заболеваний, в том числе и болезни Альцгеймера.

ЖЕВАТЬ, НЕ ОТВЛЕКАЯСЬ

К основным принципам «хара хачи бу» также относится питание небольшими порциями несколько раз в день и тщательное пережевывание пищи. Перекусывать на бегу там просто не принято. И подобное пищевое поведение способствует практически полному усвоению пищи. Ведь еда в таком виде сразу подвергается воздействию пищеварительных соков и меньше задерживается в желудке.

Кроме того, тщательно пережеванная пища способствует восстановлению нормального кислотно-щелочного баланса организма, снижает нагрузку на сердце (переполненный крупными кусками пищи желудок давит на диафрагму). А старательная работа челюстями позволяет насытиться меньшим количеством пищи.

СЛЫШАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ

Японцы четко умеют распознать настоящее чувство голода и не путают его с аппетитом. Именно умеренность в еде позволяет им «слышать» свой организм и чувствовать, в какой пище он нуждается в данный момент более всего.


Организм переедающего человека «не замечает» сигналы, которые подает ему гормон насыщения лептин, естественно вырабатываемый телом. А благодаря гормону голода грелину нам становится мало привычной порции, и количество приемов пищи увеличивается. Результат «разгула» грелина известен: ожирение и сопутствующие ему заболевания. Но, если практиковать осознанное питание по голоду, вы не столкнетесь с такими проблемами.



Зеленый чай в помощь

Этот напиток – не только источник антиоксидантов, которые замедляют процесс старения организма, но и верный помощник в процессе похудения: он является мочегонным средством, а значит, выводит из организма лишнюю жидкость. Традиции чайных церемоний, существующие сотни лет, популярны в Японии до сих пор. В этой стране листовой зеленый чай принято пить несколько раз в день.

Ваш любимый сканворд

			...рак и щука									А вы знаете, ЧТО... ... весь театр в доскиловской Древней Греции был "театром одного актера". Эскил ввел второго, Софокл - третьего. ... в возрасте 14 лет Том Круз поступил в семинарию, чтобы стать священником, но бросил ее равно через год. ... великий художник, скульптор, архитектор и инженер эпохи Возрождения Леонардо да Винчи был первым, кто связал число колец на срезе дерева с его возрастом. Также он отметил, что расстояние между кольцами показывает, насколько дождливым был тот или иной год.	
Скучный быт	Стекла, сосуд	Рака, Козорога		Время года		Гостиная хозяйки		Пара к скипетру					
				Отверстие									
Пращур слона	Рус. патриарх	Шляпник (устар.)		Тера		Почтовый знак		Ассорти					
				Кирпич-сырец									
Конец				Луговая флора									
Богиня победы													
Кашанья мята	Блюдо из крупы	Запрет		Большие весы		Казино							
Небольшой ров								Невольник					
					Дикий гаял								
Гандикап	Шест с крючком							Помощь на словах		Учебный час			
					Родич тополя								
	Развитие сюжета				...Шанель			Горячий напиток		Переключатель			
	Гонимый				Рыболов, снасть	Военная стража	Брат Романа	Алтын, грош	Рыба к пиву				
					Франц. кинофирма								
100 кв. м	Предмет мебели							Результат		Шариф, актер			
Природный слиток	Капли на траве	Напиток в млин бонса		Киевский князь		Музыка							
								Предмет мебели					
Двухкорпусный стул	Театр. проектор							Рыба-головешка					
								Выжженное место					



Хорошие девочки не жалуются!

Многие из нас привыкли угождать - родителям, мужу, детям, друзьям и начальству. Чувствуешь себя при этом хорошей, но несчастной. Может, пора и о себе подумать?

Найдя свое место в вагоне и усевшись на мягкое сиденье, я вздохнула и закрыла глаза. Наконец можно расслабиться, - У вас какое место?

Звонкий женский голос вырвал меня из нирваны. Дама лет тридцати пяти, с ярко-красной помадой на губах и баулом в руках вызывающе смотрела на меня. Пришлось лезть в сумку за билетом.

- Двадцать седьмое, - уточнила я.
- Здесь какая-то ошибка, я немедленно зову проводника! - заявила она и скрылась в коридоре.

Через пару минут подошел мужчина в мятой форме. Он извинился, объяснив, что женщина все перепутала. И жестом указал ей на место напротив меня. Потупив голову, попутчица села. Минут пять мы молчали.

- Простите, зря я на вас набросилась. Я просто провожу эксперимент: хочу перестать быть хорошей, научиться отстаивать свои интересы и защищать себя. Пока получается плохо. Может потому, что я всю жизнь была совсем другой?

СИНИЙ ЧУЛОК

Женщина представилась Натальей. Из своего баула достала паек - несколько пирожков, буханку хлеба, палку колбасы и пару помидорчиков. Все выглядело так вкусно, что у меня чуть слюны не потекли.

- Угощайтесь, - предложила Наташа. - Я решила закупиться по старинке. Это сейчас в поездах вагоны-рестораны, обслуживание, а помните, как раньше было? Курочка жареная, крепкий чай, да кусок хлеба. В детстве так вкусно было к бабушке ез-

дить! Я и сейчас к ней направляюсь, в Вологду. Много лет не была, только письма писала. А так хотелось сорваться и приехать! Но муж, семья, дети, работа - сами понимаете...

Я не понимала: мне было всего двадцать три, и единственное, чем я обзавелась, - так это работой. Разговор становился все более интимным. И если сначала я задумывалась о том, чтобы скрыться за книжкой, то сейчас с интересом слушала случайную попутчицу.

- Понимаете, я с детства пыталась всем понравиться. Отец ушел к другой женщине, бросив нас с мамой. И я все время считала, что в его уходе каким-то образом виновата я. Чтобы загладить мнимую вину, старалась быть тише воды, ниже травы и ничем не докучать матери. Была лучшей ученицей в классе, выигрывала олимпиады, не гуляла с мальчиками, хотя они и звали. В общем, синий чулок, как еще меня можно было назвать? Мама любила повторять: «Я на тебя всю жизнь положила!», намекая на то, что я неблагодарная. И я с удвоенной силой принималась улучшать себя. Быть более послушной, правильной и... удобной. Так странно, правда? Удобными бывают туфли, сумка, чемодан. А тут вдруг удобной стала я.

Наташа отрезала большой кусок от буханки хлеба и принялась жевать его. Она явно о чем-то задумалась. Я присмотрелась к попутчице. Если бы та не начала мне рассказывать о своем детстве, я бы ни на секунду не задумалась о том, что эта женщина может быть несчастной.

НЕ О ЛЮБВИ НАДО ДУМАТЬ

Прихлебывая горячий чай из высокого стакана, Наташа рассказывала мне, что всегда любила рисовать. Даже мечтала стать художником, но мама отрезала: «Художник?! В гроб меня вогнать хочешь? Да знаешь ли ты, сколько их, безработных? Иди в юристы, не пропадешь!» И девушка поступила на юридический.

Учеба ей давалась легко - еще бы, зубрежка была у Наташи буквально в крови. А любовь к рисованию проявлялась в милых пейзажных миниатюрах, которыми она украшала квартиру и дарила знакомым.

А потом в ее жизни появился Костя. Молодой человек помог девушке подняться, когда она зимой неудачно подвернула ногу на улице. Наташа так некстати растянулась перед ним: куртка грязная, колготки мокрые, да и нога ныла. Смущаясь, она отказалась давать свой телефон, но наметнула, что работает недалеко. И уже на следующий день увидела Костю, дежурившего на месте падения. Так и началась их история.

- Наташенька, миленькая, тебе всего двадцать! В твои годы голова

должна быть учебной занята, а не любовью. Не расстраивай меня, пожалуйста, - причитала мама, узнав о романе дочери.

У Наташи в голове тут же пронеслось детство - папа, его предательство, мама все время в слезах, сердечные капли, которые она судорожно капала в чашку. Нет-нет, маму расстраивать было нельзя. Косте тут же было сказано: возможна только дружба. Пылкий возлюбленный пытался бороться за девушку, но... силы были неравны. С одной стороны - он, а с другой - тяжелая артиллерия в виде Наташиной мамы и самой девушки, которая была слишком хорошей для того, чтобы не считаться с мнением остальных.

Целый месяц она плакала в подушку ночами. Тайно, конечно, чтобы мама не узнала об этом и вновь не расстроилась. С утра как ни в чем не бывало бежала на учебу, чтобы стать юристом. Хотя студентка и понимала: эта профессия ей не по душе.

ВСЕ ТАК ЖИВУТ

А потом мама заболела. Все началось с банального кашля, но через месяц переросло в осложненное воспаление легких. Мама уже не выходила из больницы, и Наташа сутками дежурила возле ее кровати. В один из дней мама не проснулась.

«Из-за меня, наверное», - подумала Наташа, вспоминая мамину болезнь. Однажды наткнулась на книжку по психосоматике и прочитала: «Кашель может сигнализировать о невыраженных обидах, которые человек таил в себе многие годы». «Точно из-за меня!» - решила Наташа и еще больше расстроилась.

Жизнь сразу потеряла смысл. Институт девушка окончила с грехом пополам. Нехотя пошла работать в адвокатскую контору юристом. И первым же ее клиентом оказался симпатичный мужчина, лет на десять ее старше, - Игорь.

У Игоря был собственный бизнес, совладельцами которого являлись его друзья. Хотя, наверное, не друзья, раз они решили бизнес у Игоря отнять. Мужчина пришел за помощью, и Наташа, почувствовав себя вершителем справедливости, тут же взялась за дело. Днем они встречались в конторе, а вечером шли вместе перекусить и якобы поговорить о деле. Но все вечера заканчивались одинаково - бокалом игристого вина, разговорами обо всем и ни о чем...

Отношения развивались стремительно, и уже через пару месяцев Наташа с Игорем пошли в загс. «Не хочу пышной церемонии. Ты ведь не против?» - заискивающе спросил возлюбленный, глядя Наташе в глаза. Конечно, она не против. Разве не понимает, что у любимого

мужчины сейчас большие траты. А как же Наташа? Конечно, было бы неплохо пойти под венец в белом платье в пол и с красивой прической. Впрочем, это все блажь. Переживет как-нибудь.

И ведь действительно пережила. Молодожены переехали в просторную двухкомнатную квартиру, где раньше жили Наташа с матерью. И все завертелось своим чередом. У Игоря бизнес, у Наташи любимая работа. Спокойная, размеренная жизнь. А потом вдруг: «Пора о детях подумать!» Чего-чего, а такого подвоха девушка от мужа не ожидала. Она только перешла на новое место работы, наладила отношения с коллегами, обзавелась собственными клиентами. Но Игорь был настойчив: время идет, все дружья уже давно отцами стали, а что же он? Наташе пришлось уступить. Подумаешь, три года посидеть в декрете, а потом начинать все с нуля. Ведь все так живут.

ЭТО ЗАПАДНЯ!

За смешной и вертлявой Сонечкой сразу пошел озорной и не менее вертлявый Виталка. Наташа с двумя детьми сбилась с ног. Помочь было некому: родители Игоря жили далеко. Не желая снижать собственную планку, девушка умудрялась и с детьми сидеть, и готовить, и порядок в доме поддерживать. Чтобы потом, когда придут на ужин друзья мужа, услышать от них: «Ну, до чего же у тебя жена замечательная! Золото просто! Все успевает!» И увидеть довольное лицо благоверного. По телу тут же растекалось долгожданное тепло - значит, не зря старалась и ночами не спала.

Когда дети подросли и пошли в садик, Наташа вновь вышла на работу. «Наконец начнется спокойная, размеренная жизнь, как раньше», - подумала она. Но не тут-то было! Новая начальница, быстро просчитав Наташины слабые стороны, начала регулярно на них давить. Она могла остановить ее вечером в дверях, чтобы вручить огромную папку с делами: «А это тебе для домашней работы». И ехидно улыбнуться. Или попросить помочь новой сотруднице, мотивировав: «Только ты с этим справишься, ты ведь у нас такая исполнительная!»

И тут Наташа поняла: это западня. Да, она окружена со всех сторон. На работе начальница, считающая ее чуть ли не козлом отпущения - безотказной дурочкой с ненормированным графиком. Дома муж, наивно полагающий, что домашние дела - это раз плюнуть, ничего сложного. И при этом, не помогающий ни в чем: он же устал, он много работает. А в завершение дети, которые ни во что не ставят маму, потому что... ее ник-

то ни во что не ставит. Все логично.

Получается, виновата во всем была сама Наташа. Разве не она в течение долгого времени старалась быть удобной, тихой, незаметной, во всех смыслах приятной дочерью, женой, матерью и коллегой?

АРГУМЕНТЫ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ

- Конечно, я виновата... - резюмировала Наташа. Чай давно был выпит, помидоры закончились.

Я сидела притихшая. Мне вдруг так жалко стало эту женщину, что захотелось подсесть к ней и обнять. Но ее история еще была не закончена.

- Последней каплей стало письмо от бабушки. Я не была у нее ни разу после смерти мамы. Оправдывалась нехваткой времени. Даже на письма не всегда отвечала, а бабуля регулярно писала. И тут вдруг - очередное. Жалуются на здоровье, грусть и непомерную тоску. «Приезжай», - пишет. И я поняла, что надо ехать.

Игорь, конечно, запротестовал. У него намечалась поездка с друзьями - пятая за год. «Для поднятия духа!» - объяснял муж. Когда он понял, что этот аргумент на меня не действует, достал следующий: «Я ни разу не оставался с детьми! Я не справлюсь!» Ну, это вообще не козырь! Какое упущение, что за пять лет он еще ни разу не попробовал, что значит по-настоящему быть папой. Перед покупкой билетов и вовсе огорошил: «Зачем ехать к бабушке? Ей и одной там неплохо, наверное...» - и грустно потупил глаза.

- Вот же день билеты были у меня на руках. И вот я здесь, впервые за долгое время не думаю о других. Делаю, что хочу, и от этого мне так хорошо! Да, кстати, губы красной помадой я покрасила тоже впервые. Раньше мне всегда Игорь говорил, что красный мне совершенно не идет. А, по-моему, неплохо, как вы считаете?

И я ответила Наташе: самое главное, чтобы ей нравилось. А потом задумалась о себе. Я возвращалась домой после отпуска. Впереди были долгие месяцы работы на должности, которая меня не устраивает. Но я не увольняюсь, потому что мама довольна («Хорошая компания, непыльная работа»), сестра радуется («Ничего себе, сколько платят! Подкинешь мне до зарплаты?») и начальство ценит. Но повышение не дает. И не даст никогда.

Мы попрощались с Наташей на перроне. Она поспешила к такси, а я решила пройтись пешком и еще раз подумать. Все ли я правильно делаю? Чем моя жизнь отличается от жизни случайной попутчицы? Пожалуй, лишь тем, что я стою в самом начале, и у меня еще есть шанс все исправить.



КАК ГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ НА ЕГО ЯЗЫКЕ

Услышали в лексиконе сына или дочери новые слова?

Нет, это не они что-то напутали, это вы отстали от жизни!

Сначала подростки начинают слушать странную музыку. Потом к этому прибавляется новый цвет волос - розовый, например. Далее в гардеробе появляются откровенно безвкусные вещи. Вишенкой на торте становится: «Мам, твоя сумка - полный зашвар! Вообще не варик идти с ней в ресторан». И в этот момент вы понимаете, что разговариваете с ребенком на разных языках.

ЗАЧЕМ ЕМУ ЭТО?

Новые слова в лексиконе подростка появляются неспроста. В первых, в переходном возрасте начинается отделение от взрослых, противопоставление себя им. Просто потому, что хочется показать, что я уже самостоятельная личность.

Во-вторых, ребенку становится банально скучно. Школа, домашнее задание, дополнительные занятия - все это так утомляет. Чтобы внести свежую нотку в обыденность, возникает идея говорить не как все.

В-третьих, нередко речь наполняется сленгом из-за скудного словарного запаса. Если ребенок не читает книг, не общается с образованными людьми, а в его собственной семье принято не выбирать

выражения, как у него сформируется правильная речь?

Наконец, подросток таким образом причисляет себя к определенной группе. Он чувствует себя посвященным, ведь взрослые люди новых слов не понимают...

МАМА, И ТЫ ТУДА ЖЕ?

Родители, впервые услышав в речи подростка странные слова, теряются, не зная, как быть. Не обращать на них внимание? Выучить и начать применять в собственной речи? Или вовсе запретить ребенку их использовать?

Психологи единодушны во мнении, что подростковый сленг - явление временное. Оно характерно для переходного возраста и сходит на нет по мере взросления ребенка. Нельзя ругать подростка за это и тем более запрещать говорить так, как ему хочется. Скорее всего, этим вы вызовете волну протеста. «Ах, она запрещает мне? Буду делать ей назло!» - так рассуждают дети-максималисты.

Некоторые родители избирают противоположную тактику, решив разучить сленговые выражения и начав их применять в разговорах с детьми. Но это не лучшая тактика. Подросток решит, что вы поощряе-

те его увлечение сленгом, и начнет им пользоваться еще чаще.

ЛУЧШИЙ ПРИМЕР - СОБСТВЕННЫЙ

Хотите, чтобы ваш ребенок как можно быстрее заговорил красиво и слаженно? Тогда придерживайтесь следующих правил.

- Начните сами говорить красиво. Понаблюдайте за тем, чтобы в вашей речи было как можно меньше слов-паразитов. Ведь если ваша собственная речь далека от идеала, что вы можете требовать от ребенка?

- Аккуратно, без напора прививайте подростку хороший вкус. Читайте классику, современных авторов, смотрите вместе фильмы о добром и вечном, посещайте музеи. Это должно быть ненавязчиво.

- Объясните значение некоторых сленговых слов. Дайте подростку понять, что употреблять их не всегда «круто». Некоторые из этих слов родом из асоциальной среды: их используют преступники, необразованные люди. Неужели он хочет быть похож на них?

- Попросите ребенка использовать сленг не всегда. Есть случаи, когда он неуместен - например, на юбилее у бабушки или во время беседы с учителем. А вот с друзьями ребенок может говорить как угодно.

- Относитесь спокойнее. Как бы вам ни хотелось отругать своего отпрыска, держите себя в руках. В конце концов, детская болезнь пройдет - кто не грешил этим, вспомните себя.



Комментарий психолога

Тревогу стоит бить в том случае, когда сленговые слова занимают большую часть речи подростка и применяются не время от времени, а на постоянной основе. Если это длится полгода и более, советуем обратить внимание на отношения ребенка с родителями. Возможно, подросток переживает какой-то внутренний конфликт, пытается отделиться от отца с матерью, не доверяет им. Как только связь будет восстановлена, его речь изменится.

Часы, прожитые на автопилоте, пролетают быстро и сливаются в единый день сурка. Но вырваться из него и вернуть вкус к жизни не только можно, но и нужно!

Многих устраивает жизнь на автопилоте. А все потому, что при этом человек находится в зоне комфорта, ему не грозят эмоциональные встряски, интеллектуальные усилия постепенно перестают быть необходимыми. Постоянно повторяющиеся действия не фиксируются в нашей памяти. Не страшно, если это касается чистки зубов, мытья посуды, но иногда общение с близкими также переходит в режим автопилота. А вот это уже серьезно. Кроме того, со временем мозг перестает формировать новые нейронные связи, ведь ему не нужно напрягаться и решать сложные задачи, когда мы не получаем новую информацию.

ЕСТЬ ПРОБЛЕМА...

Как определить, застряли вы в дне сурка или нет? Психологи советуют ориентироваться на следующие показатели.

1 Вы словно отключаетесь от действительности во время выполнения задачи. Если вы изо дня в день совершаете одно действие, вскоре перестаете понимать, что именно вы делаете. Психологи сравнивают это ощущение с полудремой. Кстати, не исключено, что рутинные задачи могут вызывать у вас желание поспать.

2 Скука - ваш верный спутник. На протяжении рабочего дня вы ощущаете смертельную усталость, в голове крутится только одна мысль: «Как же мне скучно!» Но сил и желания заняться чем-то другим у вас нет.

3 Вам очень комфортно. Как только человек свыкается с привычными для него действиями, определенным стилем жизни, который можно сравнить с коконом, он ощущает комфорт. Вы можете захотеть изменить свою жизнь, но страх будет мешать это сделать. Конечно, ведь тогда придется покинуть зону комфорта. И все же сделать это придется, в противном случае вы рискуете «очнуться» через 10-20-30 лет и задуматься: «На что я потратила свою жизнь?»

...И РЕШЕНИЕ

Чтобы именно проживать, а не «пробегать» свою жизнь, разбавьте привычную рутину новыми нестандартными задачами. Что это может



Жизнь на автопилоте ИЗМЕНИТЬ РЕАЛЬНО!

быть? Предлагаем несколько вариантов.

Выделяйте 30 минут в день на хобби. Причем это должно быть что-то новое для вас. Например, рисование, медитация, вышивка, бальные танцы - выбор велик. Поставьте себе цель провести эти полчаса осознанно, не упустив ни одного мгновения.

Включите этническую музыку. Казалось бы, чем в данном случае может помочь музыка? Оказывается, непривычные мотивы и ритмы активизируют правую часть префронтальной коры, которая отвечает за креативность.

Делегируйте малозначимые привычные дела. Скажем, если вы каждое утро в офисе начинаете с разбора бумажных писем, поручите это задание секретарю или займитесь другим делом. Когда на работе избавиться от рутины невозможно, попробуйте изменить привычный порядок хотя бы дома. Например, по выходным для разнообразия готовить детям завтрак может муж, а не вы.

Делайте остановки в течение дня. Это необходимо, чтобы включить осознанность. С чего начать? Вместо того чтобы второпях съесть бутерброд, не отрываясь от монитора компьютера в офисе, устрой-

те себе полноценный обед. Отправьтесь в ближайшее кафе, телефон оставьте в офисе (гаджеты мешают сосредоточиться на чаше), закажите чашечку чая и просто посидите в тишине. Не думайте о рутине и рабочих вопросах. Просто насладитесь мгновением!

Отправляйтесь к фонтанам. Отличительная особенность движущейся воды - это ее случайный, все время меняющийся характер. Когда вы проводите время вблизи шумного фонтана, мозгу приходится постоянно анализировать информацию, а значит, активно работать. Это отличная тренировка правого полушария.

НАЧАТЬ С МАЛОГО

Менять налаженный распорядок дня и отказываться от привычек - не так просто. Если вы понимаете, что не готовы к кардинальным переменам, пусть они будут совсем незначительными: доберите до работы непривычным путем, утром выпейте чай вместо кофе, поменяйте занавески в комнате. Новые впечатления, краски, запахи, звуки помогут вырваться из бесконечного дня сурка. Постепенно, шаг за шагом, вы перейдете к более серьезным изменениям. Главное - начать!

Коротко о главном



Возраст счастью не помеха

Мои бабушка с дедушкой молоды душой. Когда смотрю на них - сердце радуется! Дед может принести ей цветы просто так, потому что «ты моя радость», а бабушка по выходным всегда печет его любимые пироги, хотя сама выпечку не ест. Раз в месяц они обязательно куда-нибудь выбирают за новыми впечатлениями: в театр, филармонию, океанариум, в парк, хо-

дят на выставки - их круг интересов очень широкий. А на днях дедуля предложил бабушке показать мне, «как они умеют»: бабуля кидает сковороды блин через плечо деду, а он ловит его тарелкой. Вы бы видели, как горят глаза этих людей! Что бы ни говорили, а возраст счастью не помеха!

Мария Крыжова.

Рыбку жалко...

Подруга, когда была беременная, чудила часто. Много забавных историй было, но запомнилась мне именно эта. Однажды ей захотелось рыбы, и она отправила мужа на рынок. Тот вернулся с карпом в пакете. Оказалось, что рыба еще живая, поэтому было решено опустить ее в ванну поплавать. Пока муж готовил панировку и разогревал сковороду, карп ожил, развеселился, а подруга играла с ним в ванной: разговаривала, пыталась погладить, даже имя дала - Петр. В

итоге пришлось им Петра отпустить на свободу, в реку, которая находилась в двух километрах от дома моей подруги. А все потому, что «как же Петю теперь съесть...», за полтора часа почти домашним любимцем стал. С тех пор ее муж не ходит на рынок - боится, что после таких покупок опять придется марш-бросок до речки совершать. А себе супруги купили аквариум и завели рыбок. Видимо, в честь спасенного карпа Петра.

Лидия К.



Ревнивая кошка

Кажется, моя кошка думает, что она моя жена. Обычно я прихожу с работы в одно время. Буся меня встречает, мурлычет, ластится, в общем, показывает, что очень рада нашей встрече. Когда я задерживаюсь и возвращаюсь попозже, она даже не выходит в прихожую, лежит в кресле и внимательно наблюдает за мной. Если я первый поздороваюсь с ней, мяукнет в ответ.

На руки не пойдет, может даже коготки выпустить.

На прошлой неделе я поехал на день рождения к другу и вернулся домой под утро. И что вы думаете? Буся спала в другой комнате, хотя обычно ложится на мою кровать. А после этого случая она три дня пряталась от меня под шкафом. Обиделась моя хвостатая женушка.

Константин.

Вечно виноватая

Уже два года пытаюсь заслужить прощение мужа. Однажды я ранила его чувства - хотела уйти от мужа к другому. Но одумалась, поняла, что могу совершить ошибку, и осталась с ним. С тех пор меня не в чем упрекнуть, но любимый заставляет меня чувствовать себя виноватой. Он живет с обидой в душе, каждый мой поступок взвешивает на весах, расценивает все мои действия как попытку искупить вину. Как же это надоело! Если он до сих пор не может простить меня, я не в силах изменить что-то. Не могу же я всю жизнь быть перед ним виноватой... Наверное, скоро решусь на серьезный разговор с мужем, и будь что будет.

Алина Г.

Дети хотят быть с вами!



Многие ругают детей: мол, смотрят в телефоны и ничего вокруг себя не замечают. Вы можете мне не верить, но я работаю учительницей и однажды спросила второклашек, что бы они предпочли: посидеть в Интернете или провести время с родителями? И 10 из 10 выбрали второй вариант! Только с оговоркой: смотря, что делать? Они хотят сходить с ними в кино на интересный фильм, покататься на коньках всей семьей, испечь с мамой вкусное печенье и устроить домашние посиделки за чашечкой чая. Дети не хотят говорить с родителями об успеваемости, оценках за контрольные работы. Им не хватает простого общения! Но большинство взрослых ничего, кроме оценок, к сожалению, не волнует... Есть о чем задуматься, правда?

Светлана Добрая.

1. Вы с трудом принимаете решения по вопросам, которые ежедневно ставит перед вами жизнь?

Да - 1 балл; нет - 0 баллов.

2. Часто вспоминаете минуты, которые были для вас неудачными и неприятными?

Да - 0; нет - 1.

3. Ваш рассудок преобладает над эмоциями?

Да - 0; нет - 1.

4. В солидном возрасте человек уже не может измениться?

Да - 1; нет - 0.

5. Вы когда-нибудь рассказывали кому-то о своей самой большой ошибке?

Да - 0; нет - 1.

6. Случалось просить у кого-либо прощения, хотя вы и не чувствовали себя виноватым?

Да - 1; нет - 0.

7. Считаете себя неудачником?

Да - 1; нет - 0.

8. Хотели бы начать жизнь сначала?

Да - 1; нет - 0.

9. Вам случалось совершать ошибки, результаты которых потом чувствовали долго?

Да - 1; нет - 0.

10. Спрашиваете советов при решении сложных и важных вопросов и проблем у малознакомых людей?

Да - 1; нет - 0.



НАСТУПАЕМ НА ОДНИ И ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ...

Этот тест поможет понять, насколько вы способны учиться на своих жизненных ошибках и не повторять их.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

От 0 до 3 баллов. В ближайшее время вам не грозит опасность совершить серьезные жизненные ошибки. У вас есть немало черт, которыми обладают люди со способностями предвидения будущего.

От 4 до 7 баллов. Хотя в прошлом, как вам казалось, вы и совершали большие ошибки, однако, сегодня уже сумели сменить взгля-

ды на себя и окружающих, а это страхует от совершения необдуманных поступков.

От 8 до 10 баллов. Вы, похоже, обладаете удивительной способностью усложнять себе жизнь, часто встаете на путь совершения очередных жизненных просчетов. Вам нужно найти себе толкового советчика, прежде чем принимать решения.

ОПЯТЬ ТОСКА ПО ПРОШЛОМУ. ЧТО ДЕЛАТЬ?



Постоянно оглядываясь назад, в прошлое, мы упускаем то единственное, над чем властны, - настоящее.

Если вы поймали себя на том, что часто погружаетесь в воспоминания о счастливом прошлом, постарайтесь понять, что связывает вас с ним. Чего вам не хватает в дне сегодняшнем? И можно ли это как-то снова обрести?

Определите точно, какой период, какие люди и события вызывают у вас ностальгические сожаления. Допустим, вы все время вспоминаете свою первую любовь. Спросите себя, как бы вы себя чувствовали, если бы могли пережить это событие

вновь. Запишите эти ощущения.

На другом листе напишите, чего вам не хватает сегодня. Например, романтики в отношениях с мужем, драйва, радости, непредсказуемости.

Положите перед собой два списка рядом и подумайте: можно ли как-то в этой жизни достичь того, в чем вы сейчас нуждаетесь? Может, отправиться в какой-нибудь тур - с преодолением препятствий, вставанием на рассвете, посещением мест, куда не ступала нога туриста?

Запишите, по крайней мере, десять вариантов и подумайте, как это осуществить.



(Продолжение. Начало в 16).

– Что стряслось, Найкол? Ты какой-то бледный. Получил телеграмму «НЕ ЖДУ НЕ ПРИЕЗЖАЙ»? – Валлиеэц Джонс лежал в гамаке с дюжиной или около того писем, которые он небрежно просматривал. Должно быть, от дюжины женщин.

Найкол посмотрел на него невидящими глазами. Смял письмо и сунул в карман.

– Нет, – сказал он. Прокашлялся, чтобы справиться с внезапной хрипотой, и добавил: – Нет... Просто кое-какие новости из дома.

Мужчины, что были рядом, переглянулись.

– Никто не заболел? – поинтересовался Джонс.

– Нет, – отрезал Найкол, отбив всякую охоту продолжать расспросы.

– Ну, видок у тебя хуже некуда. Если честно, ты уже несколько недель выглядишь довольно паршиво. Похоже, это все ночные вахты. Правда, парни? Знаешь, что тебе нужно, приятель? – стукнул он Найкола по руке. – Увольнительная. И срочно. Ты ведь свободен сегодня вечером, да? Пошли с нами на берег.

– А... Нет, я лучше посплю.

– Это внеплановая увольнительная, приятель. Хочешь – верь, хочешь – нет, Найкол, но даже ты время от времени должен сменяться.

– Нет, я останусь здесь. Надо кое-что подлатать.

– Прости, старина, но так не пойдет. У тебя полный карман бабок, а вот лицо – как помятая задница. Доктор Джонс считает, что единственное лекарство – облегчить карманы и промыть мозги. Сейчас тебе надо пару часиков покомарить. А потом ты пойдешь с нами. И мы погудим так, что чертам тошно станет.

Найкол принялся отказываться, хотя от добродушного подначивания Джонса его немного отпустило. Он представил еще одну ночь под трелятой железной дверью наедине со

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

своими мыслями, и ему стало не по себе.

– Ладно, – сказал он, расправил гамак и легко запрыгнул в него. – Твоя взяла. Разбуди меня за полчаса до ухода.

Они по-прежнему ели за одним столом, причем, как догадывалась Маргарет, вовсе не из желания Эвис продолжать делить с ними трапезу, а скорее потому, что Айрин и ее друзья однозначно дали понять – шушуканьем и холодными взглядами, – что исключили Эвис из своего круга. Маргарет увидела, как Эвис собралась было направиться к их столу, чтобы сообщить радостные новости, но неожиданно обнаружила, что новости уже обсуждаются – и не слишком доброжелательно. Эвис явно была уязвлена, при каждом новом смехе за соседним столом она бросала в сторону компании Айрин сердитые взгляды. Затем пригладила волосы и уселась напротив Маргарет.

– Понимаете, – беззаботно сказала она, – я только сейчас вспомнила, что именно меня всегда раздражало в этой Айрин Картер. Она ужасно заносчивая. И что только я раньше в ней находила?!

– Очень приятно для разнообразия поесть всем вместе, – не обращая внимания на молчание Фрэнсис, ровным тоном произнесла Маргарет.

– Скажи, Фрэнсис, они действительно что-то напутали с твоей почтой или ты и вправду получила только одно письмо? – поинтересовалась Эвис.

– Послушай, Эвис, – громко сказала Маргарет, отставив в сторону тарелку. – Мы тут очень мило болтали о том, как наши мужья сделали нам предложение. Не сомневаюсь, тебе будет приятно рассказать о вас с Иэном, правда?

Маргарет поймала взгляд Фрэнсис и прочла в нем благодарность, а может, нечто совсем другое.

– А разве я вам не рассказывала? Да неужели? Ой, это был лучший день в моей жизни. Не считая свадьбы, естественно. Для всех девушек это лучший день в жизни. Ведь так? Хотя в нашем случае мы не могли устроить такую свадьбу, о которой я мечтала с детства... Учитывая положение в обществе моей семьи и вообще... Нет, все было гораздо интимнее. Ой, я о том, как Иэн сделал мне предложение... О да... – Она закрыла глаза. – Представляете, я помню как сейчас, словно аромат...

– Ну, почти как у Маргарет, – заметила Джин.

– Я с первого взгляда поняла, что это он, мой единственный. И он сказал мне то же самое. Ой, девочки, он такой душка. И мы так давно не виделись, что я уже вся извелась. Он самый романтический мужчина на свете. Хотя, понимаете, я никогда не думала, что выйду за военнослужащего. Меня никогда не привлекали brave военные и никогда

не пробирала дрожь при виде бело-снежной формы. Но я помогла разнести чай на одном благотворительном вечере, – возможно, вы бывали на таких, да? – увидела его и пропала. Я сразу поняла, что должна стать миссис Рэдли.

– И что он сделал? – раскуривая сигарету, спросила Джин.

– Ну, он всегда вел себя по-джентльменски. Мы знали, что любим друг друга, – он постоянно твердил, что буквально околдован мной, представляете? – однако, его очень беспокоило, смогу ли я справиться с ролью жены военнослужащего. Я имею в виду бесконечные расставания и вечную неопределенность... Он сказал, что считает нечестным подвергать меня подобным испытаниям. А я ответила: «Возможно, я и похожа на нежный бутон – папа называл меня своим маленьким цветком жасмина, – но на самом деле я сильная. Правда. И очень целеустремленная». И мне кажется, даже Иэн под конец это понял.

– Итак, что случилось потом? – посадывая чайную ложку, спросила Маргарет.

– Ну, мы оба испытывали чуть ли не крестные муки. Папочка говорил, что надо подождать. А Иэн не хотел его расстраивать и согласился. Но мне непременосима была сама мысль о том, что мы расстанемся, будучи всего лишь помолвленными.

– Небось, боялась, что он спутается с другой? – встала Джин.

– Так вот, Иэн получил разрешение у командира своего корабля, мы просто сбежали, и нас поженил мировой судья. Вот такие дела. Это было страшно романтично.

– Какая милая история, Эвис, – сказала Маргарет. – Пожалуй, схожу за чаем. Кому-нибудь принести чашечку?

А небо за окном тем временем почернело. Солнце здесь уходило за горизонт так внезапно, словно ночи не терпелось поскорее сменить день. И корабль, несмотря на наличие шести сотен женщин, казался необычно притихшим, как будто отсутствие мужчин действовало угнетающе.

– Пойду узнаю, не покажут ли нам какое-нибудь кино, – сказала Джин.

– Возможно, что-нибудь и покажут, раз уж мы все остались здесь.

– Нет, там пусто, – заметила Эвис. – А на двери объявление, что следующий сеанс только завтра днем.

– Мужчины уже, наверное, на берегу, – мечтательно произнесла Маргарет. – Везет же некоторым!

– А как насчет твоего парня, Фрэнсис? – Джин положила подбородок на сложенные руки и слегка наклонила голову. – Как он сделал тебе предложение?

Фрэнсис поднялась с места и принялась составлять тарелки на поднос.

– О, тут нет ничего интересного, – сказала она.

– Не сомневаюсь, что твоя история должна быть весьма увлекательной, – возразила Эвис.

Фрэнсис нагрядила ее тяжелым взглядом.

Маргарет решила было перевести разговор в другое русло, но природное любопытство взяло верх.

Итак, все ждали ответа. И Фрэнсис, после секундного колебания, снова села, перед ней горой высились грязные тарелки. Спокойным, лишенным эмоций голосом она произнесла слова, отличавшиеся, как день от ночи, от любовных излияний, которые они только что услышали из уст Эвис. Она встретила с ним в Малайе, когда работала в госпитале медсестрой. Рядовой инженерных войск Чоки Маккензи, двадцати восьми лет, родом из города под названием Челтенхем. У него были многочисленные ранения от шрапнели, осложненные инфекцией из-за влажного климата. Она несколько недель выхаживала его, и в результате он стал испытывать к ней нежные чувства.

– Иногда, когда его лихорадило, он впадал в беспамятство и в бреду говорил, что мы уже женаты. Нам не разрешалось завязывать близкие отношения с мужчинами, но его командир – он лежал на соседней койке – сделал для него исключение. Обычная практика. Мы всегда шли на уступки, если это было на пользу нашим пациентам.

– И когда же он предложил тебе выйти за него замуж? – поинтересовалась Джин. Над ее головой внезапно зажглись неоновые огни, осветив лица женщин.

– Ну... на самом деле он много раз просил меня выйти за него замуж. Не то, чтобы только однажды и неожиданно для меня. Наверное, ему пришлось раз шестнадцать предлагать мне руку и сердце, прежде чем я согласилась.

– Шестнадцать раз! – воскликнула Эвис с таким видом, словно не могла поверить, что Фрэнсис способна подвинуть кого-то на столь упорную осаду.

– И что заставило тебя сказать «да»? – поинтересовалась Маргарет. – Я хочу сказать, в конце концов.

– Что заставило его так упорствовать? – пробурчала Эвис.

Но Фрэнсис уже поднялась и бросила взгляд на часы:

– Боже мой, Мэгги! Посмотри, как поздно! Твоя бедная собачка, должно быть, уже совсем извелась. Ее давно пора вывести на прогулку.

– Вот черт! Ты права. Нам лучше поторопиться, – сказала Маргарет.

И, кивнув оставшимся девушкам, они с Фрэнсис выскочили из столовой.

Девушки целовались. Поцеловавшись, они повернулись к нему и, не заметив никакой реакции, рассмеялись. Та, что пониже, откинулась на спинку барного стула, окинула его ленивым взглядом и вытянула голую ногу. Вторая, в зеленом платье, явно великоватом для ее субтильной фигуры, пробормотала что-то непонятное и, наклонившись вперед, взъерошила ему волосы.

– Два два. – Она подняла вверх два пальца. – Хорошее время. Два два.

В результате он заказал им еще по

напитку. Ему понадобилось несколько минут, чтобы понять, что именно они предлагают. Он покачал головой, даже когда они втрое сбросили цену.

– Больше нет денег, – сказал он, почему-то не узнав собственный голос. – Все вышли.

– Нет-нет, – запротестовала девушка в зеленом. Похоже, они привыкли к отказам. – Два два. Очень хорошее время.

В ходе вечера он уже успел где-то посеять часы и теперь вообще потерял счет времени. На улице свистели матросы, время от времени устраивавшие потасовки. Девушки периодически исчезали наверху, снова спускались и оставались сидеть, весело болтая или беззлобно ругаясь. Снаружи неоновая вывеска бара прорезывала синим светом тусклый серый рассвет.

На стене за спиной у девушек висел портрет Эйзенхауэра, возможно подарок американского солдата. Интересно, который сейчас час в Америке? Найкол попытался вспомнить, как надо подсчитывать разницу во времени.

Напротив, в другом конце зала, Валлиец Джонс, развалившись на диванчике у стены, засовывал в рот одной из девушек сигареты, а та давилась дымом и кашляла.

– Постарайся сильно не дышать, – говорил он, а она шуточно шлепала его по руке маленькой ладошкой. – Так долго и заболеть. – Он поймал взгляд Найкола. – Ах... нет... Только не вздумай сказать, что тебе тоже нравится Энни! – крикнул он. – Жадный сукин сын! У тебя ведь уже две свои есть.

Найкол попытался сформулировать ответ, но язык почему-то не слушался.

– За жен и возлюбленных! – провозгласил Валлиец Джонс. – Чтобы им никогда не встречаться!

Найкол поднял в ответ стакан и сделал глоток.

– И на помойках не валяться, – пробормотал Найкол.

Джонс разразился одобрительным смехом.

Во время последнего посещения Цейлона они не отдыхали, а несли службу, патрулировали улицы, отлавливая пьяных, например рядовых с полными карманами денег, но без сдерживающих центров, которые желали использовать на полную катушку несколько часов свободы, чтобы напиться до поросьячего визга, естественно, с самыми печальными последствиями. Незадолго до рассвета они с Джонсом, зачистив парочку местных борделей, обнаружили несколько первогодков, лежавших в коматозном состоянии на местной мусорной свалке. В ходе этой разгульной ночи их последовательно освободили от денег, часов, расчетных книжек, даже удостоверений личности, более того, моряки потеряли способность думать или даже говорить. Не имея возможности – из-за отсутствия документов – установить личность молодняка, они с Джонсом грузили их – грязных и вонючих – на ближайший корабль союзников. Там они точно получат двойную порцию звездюлей: от командира приютившего их корабля и от своего непосредственного начальства.

– Твоя правда. Никаких помоек, ко-реш, – поднял стакан Джонс. – Ты только не забывай говорить «Вайсрой».

Единственное, что тебе надо знать, – это название своего корабля. «Вайсрой». – И он снова загоготал.

– Ты, пойдём. – Девушка в зеленом тянула его за рукав.

Вторая куда-то испарилась. Девушка, совсем как ребенок, доверчиво вложила руку в его широкую ладонь и повела наверх. Ему пришлось оторвать ее от себя, чтобы покрепче держаться за перила, потому что деревянные ступеньки ходили ходуном, совсем как палуба во время шторма.

Дверь оказалась не толще листа бумаги, а перегородки – совсем тонкими: он слышал все, что происходило в соседней комнате.

– Хорошо сидим, да? – Девушка проследила направление его взгляда и захихикала.

Внезапно на него навалилась страшная усталость, он тяжело опустился на кровать и стал смотреть, как девушка расстегивает платье. Из-под бледной кожи выпирали острые позвонки. И он почему-то вспомнил о Фрэнсис, о ее тонких пальцах, в которых она держала фотографию его мальчиков.

– Ты мне помочь? – спросила девушка и, грациозно изогнувшись, показала на молнию на платье.

Кровать была аккуратно застелена тончайшим покрывалом. Колченогий столик украшала бутылка с изящно поставленными цветами. Эти две мелкие детали, свидетельствующие о стремлении к домашнему очагу даже в этой обители порока, вызвали у него слезы на глазах.

– Прости, – сказал он. – Не уверен, что...

Она повернулась к нему и посмотрела на него глазами раненой лани.

– Да-да, – сказала она, снова надев на лицо улыбку. – Ты будешь счастливым. Я тебя раньше видела? Ты меня знаешь. Я сделаю тебя счастливым.

– Прости, – повторил он.

Тогда, с неожиданной для такого тщедушного существа силой, она снова схватила его за руку. Испуганно посмотрела на дверь, и он подумал, что, должно быть, у нее есть свои резоны не отпускать его.

– Ты подождать здесь чуть-чуть, – взмолилась она.

– Я просто хотел...

– Только чуть-чуть здесь.

И он понял, что она кажется старше из-за выражения глаз. Ее взгляд был потухшим и покорным, несмотря на то, что она старалась беззаботно улыбаться и хлопать ресницами, точно молоденькая девушка. При более внимательном рассмотрении грудь ее оказалась поразительно неразвитой, будто еще не успела созреть. А ногти были обкусаны до мяса, совсем как когда-то у его сестры, и смотрелись по-детски неухоженными. Найкол закрыл глаза, ему вдруг стало безумно стыдно, словно он занимался совращением малолетней. Вот что делает с нами война, подумал он. Даже с теми, кому удалось выжить. Она все равно нас всех достает.

Джоджо МОЙЕС.

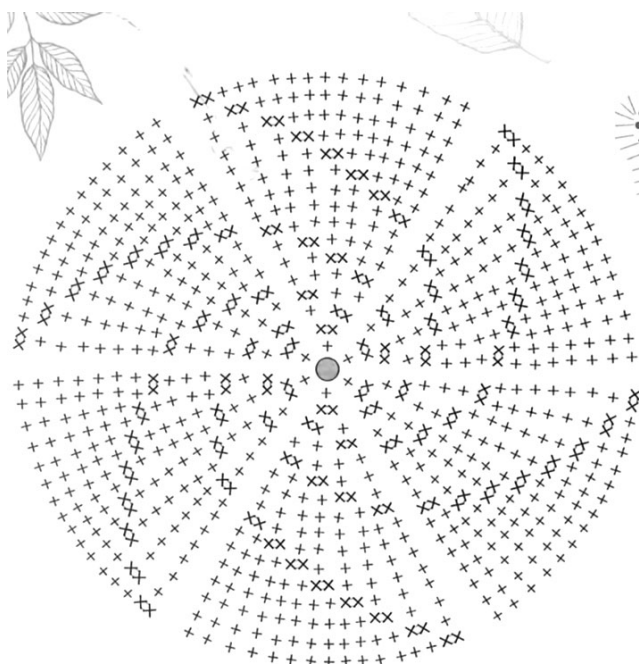
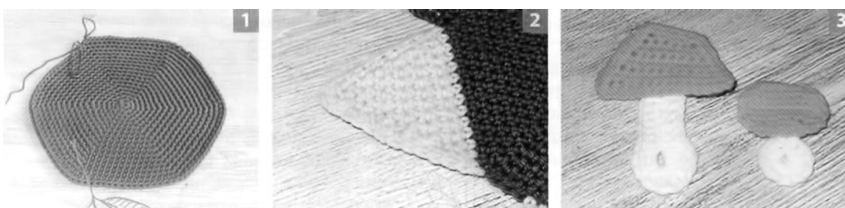
(Продолжение следует).

Своими руками

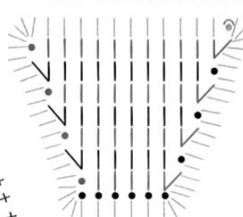
ОБНОВИТЬ ИНТЕРЬЕР



ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:
пряжа (100%-ный акрил, 200 м/ 50 г), крючок №3, пуговица.



ШЛЯПКА БОЛЬШОГО ГРИБА



ШЛЯПКА МАЛЕНЬКОГО ГРИБА



— = соед. ст.
• = в. п.
| = ст. б/н

Последний тренд - сезонные интерьерные вещи, сделанные своими руками. Хотите добавить вашей кухне уюта и оригинальности? Свяжите осенние прихватки - ежик и яблочки.

Украсить квартиру можно не только купленными предметами интерьера, но и изделиями хенд-мейд. Для этого вовсе не обязательно быть дипломированным дизайнером. Достаточно пофантазировать! Сегодня большой популярностью пользуются вязаные пледы, накидки на мебель, прикроватные коврики, подушки, прихватки. Последние могут быть в виде летних или осенних ягод, фруктов, листьев, цветов, животных... Выберите любую актуальную для вас идею, в зависимости от уровня вашего умения вязать крючком, и приступайте к работе. Вам потребуются только крючок, несколько моточков пряжи и немного свободного времени.

ЕЖИК

1 По схеме свяжите основу - это круг диаметром 16 см. Основу состоит из 17 круговых рядов. При круговом вязании каждый ряд не заканчивается соединительным столбиком, а продолжается по кругу. Начало каждого ряда отмечайте булавкой или маркировочным кольцом, которое можно купить в магазине товаров для рукоделия. 18-й ряд провяжите без прибавок (**фото 1**).

2 Для иголочек ежика провяжите цепочку из 12 воздушных петель и закрепите соединительным столбиком в следующую петлю предыдущего ряда, затем провяжите столбик без накида в следующую петлю. Остальные иголки провяжите аналогично, всего должно получиться 32 иголки.

3 Для мордочки ежика присоедините бежевую пряжу и провяжите 14 столбиков без накида. Далее продолжайте вязание столбиками без накида, убавляя в каждом ряду по 1 петле в начале и конце ряда, пока не останется одна петля. Нить закрепите и обвяжите мордочку ежика столбиками без накида в каждую петлю (**фото 2**).

4 Для каждой лапки ежика присоедините бежевую пряжу и про-

вяжите 7 столбиков без накида. Провяжите прямо 3 ряда, нить закрепите. Обвяжите лапки столбиками без накида. Для носика черной пряжей провяжите цепочку из 4-х воздушных петель и замкните в круг соединительным столбиком. 1-й ряд провяжите в круг 9 столбиков без накида. 2-й ряд провяжите 18 столбиков без накида, нить закрепите.

5 Ежика украсим грибочками (фото 3). Шляпки большого и маленького грибов вяжите по схемам. Ножка большого гриба - пряжей белого цвета наберите цепочку из 12 воздушных петель.

1-й ряд провяжите 1 столбик с накидом в 5-ю петлю цепочки от крючка, 6 столбиков с накидом в следующие 6 петель основания цепочки, 1 столбик с накидом, 8 столбиков с 2 накидами, 1 столбик с накидом в следующую петлю основания цепочки от крючка, 8 столбиков с накидом в следующие 8 петель основания цепочки с обратной стороны. Ножка маленького гриба - пряжей белого цвета наберите цепочку из 6 воздушных петель.

1-й ряд провяжите 1 столбик с накидом в 3-ю петлю цепочки от крючка, 2 столбика без накида в следующие 2 петли основания цепочки, 10 столбиков с накидом в следующую петлю основания цепочки от крючка, 4 столбика без накида в следующие 4 петли основания цепочки с обратной стороны.

6 Потайным стежком нашейте грибы на ежика, вышейте травку возле грибов зеленой пряжей. Прихватку отпарьте через влажную ткань, пришейте пуговицу - глаз ежика. Прихватка готова!

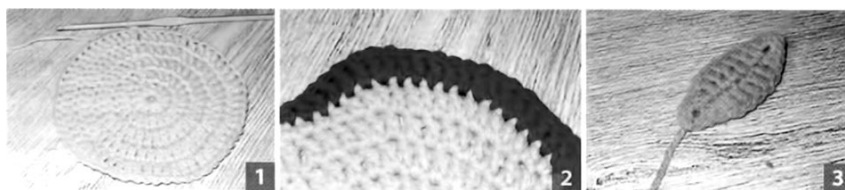
ПЕРЕМЕНАМ БЫТЬ!

Каждый сезон года вызывает у нас разные ассоциации. Например, осень - это теплый плед, вязаный шарф и ароматный глинтвейн. Чтобы добавить домашнему интерьеру уюта, подумайте, что еще у вас ассоциируется с осенними месяцами? Может быть, подушки цвета глазури для пирога? Или предметы с этническими мотивами? А может быть, симпатичные прихватки в виде ежика и яблочка? Когда вам хочется привнести в жизнь перемены, обновите интерьер, и вы почувствуете себя лучше - это доказанный факт. Психологи сходятся во мнении: правильно организованное пространство порождает гармоничные мысли, действия и отношения. Чем не повод декорировать комнату 1-2-мя новыми вещами?



ЯБЛОЧКИ

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:
пряжа (100%-ный акрил, 200 м/ 50 г), крючок №3.



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

в.п. – воздушная петля,
полуст. с/н – полустолбик с накидом,
ст. б/н – столбик без накида,
ст. с/н – столбик с накидом.

Наберите цепочку из 5 в.п. и замкните в круг соед. ст. (фото 1).

1-й ряд – 3 в.п., 11 ст. с/н в кольцо, соед. ст.
2-й ряд – 3 в.п., 1 ст. с/н в ту же петлю, 2 ст. с/н в каждую петлю предыдущего ряда, соед. ст.

3-й ряд – 3 в.п., 2 ст. с/н в след. петлю, * 1 ст. с/н в след. петлю, 2 ст. с/н в след. петлю. Повторите от * до конца ряда, соед. ст.

4-й ряд – 3 в.п., 1 ст. с/н в след. петлю, 2 ст. с/н в след. петлю, * 1 ст. с/н в каждую из двух последующих петель, 2 ст. с/н в след. петлю. Повторите от * до конца ряда, соед. ст.

5-й ряд – 3 в.п., 1 ст. с/н в ту же петлю, 1 ст. с/н в след. 3 петли, * 2 ст. с/н в след. петлю, 1 ст. с/н в след. 3 петли. Повторите от * до конца ряда, соед. ст.

Добавляем яблочку цвета (фото 2).

6-й ряд – 1 в.п., 1 ст. б/н в след. 3 петли, 1 полуст. с/н, 1 ст. с/н (2 ст. с/н в след. петлю, 1 ст. с/н в след. петлю), повторите 4 раза. 1 полуст. с/н, 1 ст. б/н в след. 6 петель, 1 полуст. с/н, 1 ст. с/н, 1 полуст. с/н, 1 ст. б/н, соед. ст. в след. 2 петли, 1 полуст. с/н, 1 ст. с/н, по 2 ст. с/н в следующие 3 петли, 1 ст. с/н в следующие 2 петли, 1 полуст. с/н, 1 ст.

б/н в следующие 6 петель, 1 полуст. с/н (1 ст. с/н, 2 ст. с/н в след. петлю), повторите 4 раза. 1 ст. с/н, 1 полуст. с/н, 1 ст. б/н в след. 3 петли, соед. ст. в первый ст. б/н. Нить закрепите.

7-й ряд (контрастный цвет) – 1 в.п., 1 ст. б/н в соед. ст. предыдущего ряда, 1 полуст. с/н, 1 ст. с/н в след. 4 петли (2 ст. с/н в след. петлю, 1 ст. с/н в след. 5 петель), повторите 4 раза. 2 ст. с/н в след. петлю, 1 ст. с/н в след. 4 петли 1 полуст. с/н, 1 ст. б/н в след. 2 петли, 1 полуст. с/н, 1 ст. с/н в след. 4 петли (2 ст. с/н в след. петлю, 1 ст. с/н в след. 5 петель), повторите 4 раза. 2 ст. с/н в след. петлю, 1 ст. с/н в след. 4 петли, 1 полуст. с/н, 1 ст. б/н, соед. ст. в первый ст. б/н ряда. Нить закрепите.

Листочек, зеленой пряжей наберите 12 в.п. (фото 3).

1 ст. б/н во вторую петлю от крючка, 1 полуст. с/н, 1 ст. с/н, 1 ст. с 2/н в след. 5 петель, 1 ст. с/н, 1 полуст. с/н, 3 ст. б/н в последнюю петлю. Далее продолжайте вязание с обратной стороны цепочки: полуст. с/н, ст. с/н, ст. с 2/н в след. 5 петель, ст. б/н, полуст. с/н, 2 ст. б/н с последнюю петлю, соед. ст. с первой ст. б/н, нить закрепите.

Для петельки нитью в 2 сложения провяжите цепочку из 12 в.п. На основу яблочка нашейте листик и петельку, на яблочке вышейте семечки. Прихватку отпарьте через влажную ткань.

Автор изделий
Елена Кирышина



ПОЙМАЛ МУЖИК ЗОЛОТУЮ РЫБКУ:

— ХОЧУ МАЛЕНЬКИЙ ЗАВОДИК, ДОМ МАШИНУ. РЫБКА.
— ХОРОШО, НО В КРЕДИТ ИЛИ ПО ЛИЗИНГУ...
— ТАК, ВИБИРАЙ: НА СЛИВОЧНОМ ИЛИ НА РАСТИТЕЛЬНОМ.

МАСТЕРИЦА



ЕСЛИ СМАРТФОН ПОПАЛ В ВОДУ

Ваш смартфон попал в воду? Без паники! Если действовать быстро и правильно, вы можете спасти его.

Первое, что следует сделать в такой ситуации, - выключить телефон (в противном случае риск короткого замыкания возрастает). Затем проведите следующие манипуляции.

1 Протрите все детали телефона бумажными полотенцами. Снимите защитную пленку с экрана, так как она мешает выходу влаги через зазоры дисплея, а также под ней может сохраняться тонкий слой жидкости. И не забудьте вытащить батарею, сим-карту и карту памяти. Так появится шанс, что они не выйдут из строя.

2 Дайте смартфону просохнуть в течение суток. При этом не стоит класть устройство в рис, гречку и другие крупы, как советуют на форумах в Интернете, - это бесполезно! Влага снаружи исчезнет, но внутри останется. Лучше просто положить телефон на полотенце и не трогать его.

✓ *Не пытайтесь высушить телефон при помощи фена - так вы только усугубите ситуацию. Мощный поток воздуха может вогнать воду внутрь устройства.*

3 Вставьте аккумулятор и попробуйте включить гаджет. Если ничего не происходит, поставьте устройство на зарядку. Это не помогло? Значит, батарея повреждена. Ее можно заменить в сервисном центре. В случае, когда телефон включился, проверьте, все ли функции работают. Вас должны насторожить шумы, сопровождающие процесс включения. Это означает, что смартфон поврежден.

4 Создайте резервные копии важных данных. Документы, фото- и видеофайлы, хранящиеся в телефоне, лучше скопировать на ноутбук, планшет или компьютер. Вы не пожалеете об этом, если «воскрешение» смартфона окажется временным.

КЛУБКИ НЕ ПОТЕРЯЮТСЯ!

Рукодельницы, где вы храните материалы для вязания? Делюсь своей идеей. Клубки пряжи советую положить в коробку из-под обуви и плотно ее закрыть. Сбоку сделайте небольшое отверстие, через которое пустите рабочую нитку. Так рабочий клубок не станет закатываться под мебель и всегда будет в отведенном ему месте. Это удобно!

Дарья Чернышева.



ПЯТНО ОТ ДЕЗОДОРАНТА? НЕ ПРОБЛЕМА!

Не представляю своей жизни без дезодоранта, но часто вижу на вещах пятна от него. Порошок не отстирывает это безобразия. Хотела уже выбросить испорченные вещи, но меня вовремя остановила сестра и посоветовала использовать обычную поваренную соль. И это сработало! Место, где появилось пятно, намочите теплой водой, натрите крупной солью и оставьте на 15 минут. После этого постирайте, как обычно, с порошком.

Если пятно старое, протираю его раствором гипосульфита натрия (можно купить в аптеке) - 1 ч. л. на 0,5 л воды. После этого нужно прополоскать вещь в чистой воде и положить в стиральную машину.

Маргарита.



ГДЕ ХРАНИТЬ ВЕЛОСИПЕД?

Если вам надоело каждый день спотыкаться о «железного коня» в прихожей, попробуйте переместить его в другое место.

Велосипед можно хранить на специальной подставке в любой из комнат. Некоторые подставки выглядят очень стильно и добавляют дизайну вашей квартиры оригинальности.

Хорошая идея - использовать стойку для велосипеда. Как правило, она устанавливается возле стены, но если конструкция устойчивая, вы можете переместить ее в любое другое место.

Кому-то удобно хранить велосипед прямо на стене. Для этого понадобятся специальные крючки и кронштейны, которые крепятся на стену, на них подвешивают «железного коня».

Крепеж для велосипеда можно замаскировать под полку - деревянную или металлическую. Велосипед легко подвесить за раму или седло, а саму полку используйте для мелочей.

Юлия Бутко.

ЗУБНАЯ НИТЬ В ХОЗЯЙСТВЕ

Это средство гигиены можно применить там где вы и не догадывались!

Режем мягкие продукты. Невошеной зубной нитью можно аккуратно разрезать сыр мягких сортов, чизкейк, бисквитные рулеты, сваренные вкрутую яйца и другие продукты, требующие деликатного обращения. Натяните нить двумя руками, намотав ее на пальцы, и отрежьте с ее помощью ровный и тонкий ломтик.

Вешаем фотографии. Зубная нить, в отличие от традиционной тонкой проволоки, которую используют в подвесных системах для картин и фотографий, не царапает стены. Этот способ подходит для нетяжелых рамок или маленьких зеркал.

Если вы хотите аккуратно удалить старую фотографию из семейного альбома, проведите под ней хорошо натянутой зубной нитью. Нить разрушит остатки клея, и снимок легко отойдет от картона или плотной бумаги без каких-либо повреждений.

Шпагат для мяса. Невошенная зубная нить - настоящая находка в том случае, если у вас закончился кухонный шпагат. С ее помощью можно легко скрепить крупные куски мяса, фаршированные рулеты или связать куриные ножки перед запеканием.

Подтекающий кран. Капающая вода из крана кого угодно может свести с ума, особенно в ночное время. Чтобы остановить этот надоедливый звук, намотайте зубную нить на резьбу, а ее конец опустите в дренажный канал. Вода потянет его вниз, и неприятный звук, мешающий заснуть, исчезнет.

Скрипящий пол. Сезонные изменения температуры и влажности в помещении приводят к тому, что половые доски сужаются и расширяются. Постепенно между ними образуется свободное пространство. Заполнить его можно с помощью зубной нити, обильно смоченной в столярном клее, - так пол станет гораздо устойчивее.

Ремонт одежды. Зубная нить достаточно прочна, чтобы заменить швейную. Ее можно использовать для мелкого ремонта одежды и при пришивании пуговиц. Она также может выполнять функцию утерянного шнурка или бегунка на застежке-молнии.

Сломанные очки. Если вы потеряли маленький винт, удерживающий две части очков вместе, попробуйте временно зафиксировать их с помощью зубной нити. Аккуратно проденьте ее в отверстия для винта, а края завяжите в крепкий узел.

Делим бисквит. Отрежьте кусок подходящей длины. Намотайте его края на указательные пальцы и натяните руками. Аккуратными пилящими движениями медленно разрежьте бисквит по всей длине.



ПОМОЩНИЦА НА КУХНЕ

Без должного ухода посудомоечная машина становится рассадником болезнетворных бактерий. Есть способ ее легко очистить.

Освободите посудомоечную машину. Выньте корзину для посуды, очистите сливное отверстие и пространство вокруг него. Промойте съемный фильтр под проточной водой. Удалите с разбрызгивателей инородные частицы бумажным полотенцем.

Налейте 1 стакан белого столового уксуса в контейнер для моющего средства, располагающийся в самом нижнем отсеке посудомоечной машины или на двери. Теперь насыпьте в небольшую емкость 1/2 стакана пищевой соды и поместите ее в верхний отсек для посуды.

Включите посудомоечную машину на полный цикл. Смесь соды и уксуса поможет очистить все части прибора до блеска. Раствор также обладает антибактериальными свойствами. Пищевая сода разрушает твердые отложения и мягко очищает поверхности.

После окончания цикла оставьте машину закрытой еще на 20 минут. После этого откройте дверцу и насухо протрите все внутренние поверхности чистой губкой или бумажным полотенцем. Повторяйте процедуру не реже чем 1 раз в месяц.

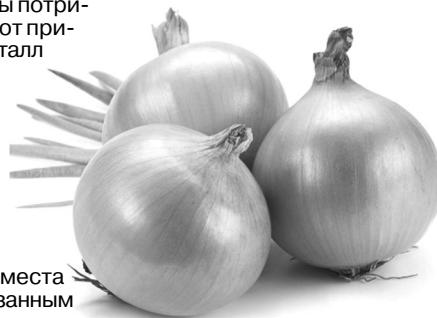
ЛУК - СУПЕРПРОДУКТ

Очистит гриль. Половиной луковицы потрите решетку гриля, чтобы избавиться от пригоревшей пищи. Делайте это, пока металл горячий.

Очистит нож от ржавчины. Просто порежьте этим ножом неочищенную луковицу. От пятен не останется и следа.

Вернет блеск металлу. Смочите луковым соком тряпочку и натрите ею металлические поверхности, отполируйте сухой тканью.

Выведет муравьев. Поместите в места скопления насекомых емкости с нарезанным луком. Муравьи его не выносят!





ТКАНЕВЫЕ МАСКИ И ПАТЧИ КАКИЕ ВЫБРАТЬ?

Тканевые маски и патчи завоевали любовь женщин по всему миру. В чем секрет их популярности? И как заставить эти средства работать на все 100%?

Современный ритм жизни практически не оставляет времени на уход за собой, именно поэтому, корейское ноу-хау быстро стало популярным. Тканевые маски и патчи, пропитанные активным составом, дают мгновенный эффект: увлажняют кожу, питают полезными веществами, разглаживают и возвращают тонус.

Одни плюсы!

Производителям увлажняющих кремов для лица приходится добавлять в состав силикон, глицерин и другие вещества, благодаря которым полезные элементы лучше впитываются в кожу. Однако вспомогательные компоненты могут закупоривать поры, вызывать воспаления, комедоны. В случае с корейскими масками с эффектом увлажнения этого можно не опасаться: тканевая основа помогает быстрее проникнуть полезным веществам в эпидермис, для этой цели не используется глицерин.

Еще один несомненный плюс - тканевая маска проста в использовании. Она имеет удобные прорезы для глаз, носа и рта, накладывается одним движением

и еще быстрее снимается - выберите ее и забудьте об умывании. Если вы хотите усилить эффект от тканевой маски, нанесите под нее сыворотку - это отличный проводник для всех ингредиентов.

Еще один способ получить максимум пользы от маски - принять в ней ванну. Из-за горячего пара расширятся поры, открывая путь гиалуроновой кислоте, пептидам, витаминам, микроэлементам.

Для всех типов кожи

Для сухой кожи подойдет состав с гиалуроновой кислотой и керамидами - они прекрасно увлажняют дерму. Если у вас чувствительная кожа, остановите выбор на маске с экстрактом алоэ, женьшеня, чайного дерева. Эти компоненты борются с раздражениями и выравнивают цвет лица. Обладательницам жирной кожи советуем обратить внимание на такие ингредиенты в составе маски, как зеленый чай, экстракт огурца, календулы. Вернут коже сияние и помогут избавиться от пигментных пятен витамин С, жемчужный порошок и арбутин.

Вам нужен лифтинг-эффект? Тогда в составе маски должны быть collagen, витамин В12, пептиды, жирные кислоты.

На глазок

Патчи - гидрогелевые либо тканевые полоски, которые крепятся под глаза - борются с отечностью, мешками. Как правило, их накладывают на очищенную кожу на 20 минут.

Гидрогелевые тонкие и желеобразные полоски плотно прилегают к дерме и питают ее коктейлем из витаминов и минералов. Благодаря высокой концентрации активных веществ, такие патчи не уступают профессиональным анти-возрастным сывороткам.

Тканевые патчи похожи на небольшие влажные салфетки. Они изготавливаются из хлопка, могут оставлять липкие следы, поэтому после их использования подушечками пальцев вбейте остатки состава в кожу.

Составы с гиалуроновой кислотой обладают увлажняющими свойствами, патчи с добавлением коллоидного золота помогают дерме сохранять здоровый цвет и молодость, а коллагеновые отличаются лифтинг-эффектом.

Чтобы не растянуть кожу вокруг глаз, снимайте патчи от носа к вискам. Умываться после их применения не нужно. Сверху можно нанести увлажняющий крем.

Применение экспресс-ухода возможно в любое время: после трудного дня или бессонной ночи. Пока собираетесь на работу - завтракаете и одеваетесь, патчи за 20 минут подарят коже вокруг глаз свежий и отдохнувший вид.

✓ **Тканевые маски нельзя держать на лице дольше указанного на упаковке времени. Высохнув, они забирают влагу из кожи.**

✓ **Тонизирующие составы используйте утром, а расслабляющие - вечером**

КОММЕНТАРИЙ КОСМЕТОЛОГА

Советую обращать внимание не только на состав маски, но и на материал. Нетканое полотно - недорогой вариант, неплотно прилегает к дерме, поэтому ждать эффекта «вау» от такой маски не стоит. Хлопковая или бамбуковая основа более плотная. Соответственно, лучше прилегает к коже. Биоцеллюлоза - натуральный материал из мякоти кокоса, легко фиксируется на коже, долго не подсыхает, поэтому эпидермис полностью впитывает увлажняющий состав. На мой взгляд, оптимальным вариантом по соотношению цены, качества и безопасности является хлопок или бамбук. Маски из биоцеллюлозы работают не хуже профессиональной косметики и, соответственно, отличаются высокой ценой.



ДО КОНЧИКОВ ВОЛОС...

Даже самая бесхитростная расческа способна творить чудеса, если использовать ее для массажа головы.

Выбираем расческу

Расческа с частыми зубьями подходит для отделения прядей при укладке, а также для создания начеса. Чаще всего они изготовлены из металла и пластика.

Расческа с редкими зубьями подходит для волос с нарушенной структурой, после химической завивки, а также для завершения укладки. Часто выполняются из дерева (дуб, береза, липа), что помогает снять усталость при расчесывании и улучшить состояние волос.

Массажная щетка. Название говорит само за себя. Кроме массажного действия, такие расчески придают волосам объем и пышность. При выборе щетки обращайте внимание на зубчики: они должны быть защищены специальными шариками.

Брашинг - круглую щетку - используют для укладки феном. Она помогает

создать объем у корней и подкрутить пряди. Чтобы не навредить волосам при укладке феном, не забывайте использовать специальные термо-защитные средства.

Приступаем к массажу

Помните еще одно важное правило: постарайтесь максимально расслабиться и получать удовольствие от процесса. Массаж можно делать не только на ночь, но и утром.

Для улучшения общего состояния волос и кожи головы стоит выбрать расческу с силиконовыми зубчиками. Массаж следует выполнять интенсивными движениями, тем самым добиваясь улучшения циркуляции крови и стимулируя рост волос.

Для выполнения расслабляющего массажа лучше всего подходит щетка с натуральной щетиной. Бережное и деликатное расчесывание волос по всей

длине сделает их гладкими и шелковистыми, так как натуральная щетина пригладивает чешуйки волоса. Кроме того, методичное расчесывание обладает успокаивающим эффектом.

Для укрепления волос можно использовать оба вида расчесок. Они обладают различным действием и их сочетание наиболее эффективно, если вы хотите добиться стимуляции волосяных луковиц. Выполняйте самомассаж не менее 5-8 минут в день.

*** Всегда делайте перерыв в использовании шампуня и других средств и подбирайте их в зависимости от текущей проблемы.**

*** Голова – эрогенная зона у мужчин, как можно чаще мойте им голову, и они будут у ваших ног.**

✓ УСИЛИТЬ ЭФФЕКТ МАССАЖА ПОМОГУТ РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА. НАНЕСИТЕ НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ НА КОНЧИКИ РАСЧЕСКИ.



МНЕ ХОЧЕТСЯ ПОСТОЯННО МЕНЯТЬСЯ

Сегодня шоколадный оттенок волос, а завтра я уже блондинка. Утром волосы прямые, а вечером завиваю кудри. Мне хочется меняться. Волосы не испортятся?

Ольга.

С. Романова, психолог: «Когда женщина меняет цвет волос или стрижку, она не просто преображается внешне, она меняется внутренне: переменам подвергаются ее мироощущение и самооценка. Смена имиджа - естественный процесс, но столь частая говорит о том, что человек занимается поиском точки опоры, хочет добавить себе уверенности, пытается доказать что-либо себе и другим».

К. Кравцова, стилист: «Частое окрашивание приводит к изменению структуры волоса. Это могут быть истонченные концы, потеря эластичности. Необходимо выбирать щадящие красители и помнить о важности ухода до процедуры окрашивания и после. Ежедневные укладки приводят к потере влаги. Используйте термозащитные средства ухода, а раз в неделю – восстанавливающие».

Обедаем дома



ГАСПАЧО

Понадобятся: помидоры - 6 шт., лук красный - 1 шт., перец болгарский сладкий - 1 шт., огурцы - 2 шт., базилик зеленый - 1 пучок, базилик фиолетовый для подачи, соль и перец - по вкусу, уксус бальзамический - 1,5 ст. л., чеснок - 3 зубчика, томаты в собственном соку - 500 г, масло оливковое - 10 мл.

Нарежьте кубиками красный лук, болгарский перец, огурцы и помидоры без кожицы.

Овощи, листочки зеленого базилика и томаты в собственном соку слегка измельчите блендером, добавив соль, черный и красный молотый перец, уксус и масло. » Суп перед подачей охладите, разлейте по тарелкам, украсьте веточками фиолетового базилика.



ПРЯНЫЙ СУП С НУТОМ

Понадобятся: нут - 200 г, масло оливковое - 2 ст. л., лук - 1 шт., чеснок - 4 зубчика, зира - 1 ч. л., паприка - 1 ст. л., томаты в собственном соку - 400 мл, сахар - 1 ч. л., отвар нута - 1 л, соль, перец красный и перец душистый - по вкусу.

Нут залейте водой на ночь. Утром слейте ее и залейте нут новой порцией воды. Варите до мягкости.

На масле обжарьте зиру. Пассеруйте лук. Положите чеснок и паприку, готовьте 3 мин. Добавьте отвар нута, томаты, сахар, соль и перец, варите 5 мин. Добавьте нут и готовьте еще 10 мин.



ВЕГАНСКИЙ КРЕМ-СУП

Понадобятся: помидоры - 6 шт., чеснок - 4 зубчика, перец болгарский сладкий - 2 шт., кабачок (маленький) - 1 шт., бульон овощной - 1 стакан, соль и перец - по вкусу, укроп и базилик - 1 пучок.

Помидоры, перец, кабачок нарежьте, поместите в форму и запекайте в духовке при 180 градусах 20 мин.

Переложите овощи в кастрюлю. Добавьте соль, перец, измельченный чеснок и взбейте блендером.

Тушите блюдо на слабом огне 10-15 мин. Снимите с огня и дайте настояться под крышкой 10-15 мин. Добавьте измельченную зелень.

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Понадобятся: помидоры - 4 шт., кабачки, перец сладкий, морковь, лук - по 2 шт., чеснок - 2 зубчика, томат-паста - 1 ст. л., бульон - 1 л, фрикадельки - 500 г, соль, перец, лист лавровый, масло растительное для жарки.

Овощи нарежьте. Кабачки, перец и морковь обжарьте, выложите в кастрюлю, влейте бульон. Варите 15 мин.

Лук и чеснок обжарьте. Добавьте помидоры и томат-пасту, тушите 5 мин. Выложите в суп вместе с солью, перцем, лавровым листом. Добавьте фрикадельки и варите 20 мин. после закипания.



ИДЕАЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС!

Томатный суп идеально подойдет в качестве перекуса или обеда всем, кто следит за фигурой или просто заботится о здоровье.

Еще одно его достоинство в том, что помидоры после термической обработки остаются очень полезным продуктом, а концентрация многих ценных веществ в них даже возрастает. Например, антиоксидант ликопин снижает риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Для того, чтобы вкус блюда был более насыщенным и пикантным, в него добавляют различные пряности, ароматные травы, овощи. Горячие томатные супы готовят как на воде, так и на некрепком мясном, курином, рыбном или овощном бульонах. Также в суп можно добавить кусочки мяса или рыбы. Подается томатный суп и как самостоятельное блюдо, и как дополнение к мясному или рыбному. Прекрасно сочетаются со вкусом помидоров бобовые - горох, фасоль, чечевица.



КУРИНАЯ ГРУДКА В БЕКОНЕ

2 куриных грудки, 4 полоски копченого бекона, 100 г стручковой фасоли, по 1 луковице и моркови, зубчик чеснока, растительное масло, соль, перец.

Разрежьте грудки вдоль, чтобы получилось 4 куска. Чуть-чуть отбейте, приправьте, оставьте мариноваться. Порежьте соломкой чеснок, лук, морковь, обжарьте на сильном огне с фасолью, посолите. На каждый кусочек мяса положите начинку, сверните в рулетик. Оберните беконом, положите в форму, застеленную фольгой. Запекайте 30 минут при 180 градусах.



РУЛЕТКИ

КАБАЧКОВЫЕ «ОБЪЕДИЕНИЕ»

1 кабачок, луковица, 3 помидора, 1/3 стакана гороха, 3 зубчика чеснока, яйцо, 50 г муки, 2/3 стакана простокваши, растительное масло, 0,5 чайн. ложки соды, соль, перец.

Отварите горох в подсоленной воде до готовности. Кабачок измельчите в пюре, сок отожмите. В пюре добавьте яйцо, перец, соль, простоквашу, 1 ст. ложку растительного масла, просеянную с содой муку. Замесите тесто. В разогретом масле пожарьте лепешки - выливайте по столовой ложке теста, распределяя его ложкой. Горох смешайте с измельченным луком. Посолите, поперчите, добавьте нарезанный чеснок, кубики помидоров. Начинку выкладывайте на край лепешки и закручивайте рулетиком.



ТОРТ БЕЗ ВЫПЕЧКИ ИЗ КРЕКЕРОВ

350 г крекеров (рыбки), 1,5 стакана 20% сметаны, 1/2 стакана сахара, 2 банана, ванилин. Взбейте сметану с сахаром, добавьте ванилин. Смешайте крекеры со сметаной. Форму обложите пленкой. Половину крекеров выложите в форму, утрамбуйте. На слой крекеров выложите кружочки бананов, оставшиеся крекеры и утрамбуйте. Уберите торт в холодильник для пропитывания. Освободите торт от пленки (переверните форму на тарелку - пленка окажется сверху), верх смажьте тонким слоем сметаны с сахаром и украсьте по своему вкусу.

БАКЛАЖАНЫ - ХИТ СЕЗОНА

Баклажаны улучшают кровообращение, выводят шлаки, борются с атеросклерозом.

Пирог из слоеного теста

200 г слоеного бездрожжевого теста, 2 баклажана, 3 помидора, 200 г сыра, зелень, 1 ст. ложка майонеза, 1 чайн. ложка горчицы.

Тесто раскатайте, перенесите в форму, сформируйте бортики, остатки обрежьте. Дно смажьте смесью майонеза и горчицы, поверх выложите часть сыра, нарезанного пластинками. Баклажаны нарежьте кружочками, обжарьте, уложите на сыр, посыпьте зеленью. Следующий слой - кружки помидоров. Последний - оставшийся тертый сыр. Поверх уложите обрезки теста и запекайте при 200 градусах до румяного цвета.

Горячие бутерброды

3 баклажана, 1 луковица, 3 ст. лож-

ки растительного масла, 15 ломтиков хлеба, 3 зубчика чеснока, 200 г сыра, плавленный сырок, соль, перец, зелень.

Измельченный лук обжарьте на масле. Баклажаны порежьте кубиками, посыпьте солью (чтобы ушла горечь). Протушите их вместе с луком 15 минут, поперчите. Кусочки хлеба намажьте с одной стороны чесноком, затем плавленным сыром и сверху положите баклажаны. Накройте пластинами сыра. Отправьте в микроволновку на минуту.

Ароматное рагу с курицей

500 г куриного филе, 170 г баклажанов, 1,5 луковицы, 1 морковь, 350 г помидоров, 150 г сладкого перца, 2 зубчика чеснока, 1 чайн. ложка куркумы, 1,5 чайн. ложки

карри, кинза, растительное масло.

Филе нарежьте кусочками, морковь, лук и перец - соломкой, баклажаны - ломтиками. У помидоров снимите кожицу и нарежьте дольками. Чеснок натрите. В казане раскалите масло, обжарьте до румяной корочки курицу, посолите. Добавьте лук, куркуму, карри, морковь и тушите 3 минуты. Добавьте помидоры, держите на огне минуту, добавьте баклажаны и тушите пару минут. Далее - перец с чесноком, влейте 1,5 стакана воды и держите на маленьком огне 5 минут. Покрошите зелень.

ГОТОВИТЕ БЛЮДО С БАКЛАЖАНАМИ? ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ! ЭТОТ ОВОЩ СОЧЕТАЕТСЯ СО ВСЕМИ ПРИПРАВАМИ: ПЕТРУШКОЙ И ЧЕСНОКОМ, МЯТОЙ И БАЗИЛИКОМ.

Интересно знать



О ЧЕМ РАСКАЖЕТ АВАТАРКА?

Выбирая основную, заходную картинку для своего аккаунта, мы волей-неволей выдаем все свои секреты. Аватарка с предельной точностью отражает либо характер человека целиком, либо его душевное состояние в текущий момент времени. Давайте присмотримся к этому ценному источнику информации...

Его фото - его характер

Четкое фото с хорошо просматриваемым лицом говорит о том, что перед нами уверенный в себе человек. Он общительный и открытый. Кстати, такие аватарки часто выставляют разного рода мошенники, чтобы втереться в доверие. Как правило, портрет они при этом используют чужой. Поэтому надо всегда просматривать профиль целиком: у мошенника аватарка будет единственным «личным» изображением. А вот честные граждане с открытым характером и позитивным настроением обычно выгружают на страничку еще вагон и маленькую тележку своих фоток! Если фото слишком формальное, как на паспорт, то человек принимает себя таким, какой он есть. Скорее всего, в детстве его хвалили за хорошие отметки, и он привык делать все «на пять». Нельзя сказать, что он легок в общении. Но надежен - это точно. Официальное фото в кабинете, в офисном кресле за рабочим столом означает, что человеку не хватает признания. Он наверняка хороший специалист, но считает, что его недооценивают.

Фото в полный рост

Такие люди уверены в себе, на все имеют собственное мнение и твердо стоят на ногах. При этом, закрытые позы и отсутствие выражения на лице выдают сложный, замкнутый характер.

Части тела

На снимке только красиво изогнутая

кисть руки или выразительный глаз? Человек хочет казаться нестандартным и загадочным. О том же самом говорят также и черно-белые либо «размытые» фотографии.

Оригинальное фото

На аватарке некто в чудном наряде, со странной прической? Или он снят с необычного ракурса, а то и вовсе вверх тормашками? Знакомьтесь: раскрепощенная и творческая личность с демонстративным типом характера.

Детское фото

«Я в глубине души все еще ребенок! Не требуйте от меня слишком много!» - такой посыл идет через аватарку. Перед нами инфантильный товарищ, который избегает любой ответственности. Возможно, его недолюбили в детстве. Или, наоборот, он рос в атмосфере гиперопеки и привык, что все важные решения принимает за него кто-то другой.

Еще детское фото может говорить об усталости и апатии. Оно как бы взывает: «Возьмите меня на ручки!»

Фото с партнером

Человек видит свою личную ценность именно в отношениях. Он не уверен в себе, поэтому демонстрирует сложившуюся личную жизнь: мол, вот в этом я успешен. Но иногда двойной портрет на аватарке - это попытка выпячивать свою женственность (или мужественность). Если на фото человек с

ребенком, то вместо личных отношений приоритет отдается родительству.

Атрибуты престижа

Если человек сделал аватаркой свое фото со звездой или на фоне дорогой машины (с крутым мобильником в руке, в роскошных апартаментах и т.п.), то он хочет показать свою успешность. Формальные достижения и материальное благополучие ставит превыше всего. При этом он может быть и не так успешен, как желает казаться. Например, крутая тачка на снимке - чужая, айфон куплен в кредит, а звезда просто мимо проходила...

Иногда на аватарку и вовсе выставляют изображение какой-либо дорогой вещи. Тут тяжелый случай... Вероятно, человек совсем не ценит себя как личность. Однако, если вещь не имеет отношения к богатству (например, на фото - корзина полевых цветов), то перед нами просто замкнутый индивид, который пытается спрятать собственное «я».

Пейзаж

Выбирая на аватарку пейзаж, человек часто транслирует свое внутреннее состояние. Что там на картинке? Сельская пастораль, рассвет в горах или море в шторм? Тут несложно сделать вывод о том, что творится на душе у владельца аккаунта.

Чужое фото

или мультяшный персонаж

Если вместо собственной фотографии человек выставил снимок другого человека - исторической личности, голливудской звезды и проч., то он ассоциирует себя с кумиром или стремится к тому, чтобы быть на него похожим.

То же самое можно сказать о картинках с мультяшками. Только в этом случае психологи подозревают еще наличие заниженной самооценки.

Животные

Если на фото взрослые особи, тут то же, что со знаменитостями, - хозяин аккаунта ассоциирует себя с тем или иным зверем. А вот если на картинке мимимишные котятки и зайчатки, тогда надо учитывать, чей это аккаунт. Женский? Мы имеем дело с сентиментальной и чуточкой инфантильной особой. Мужской? Милый щеночек на аватарке означает самоиронию и прекрасное чувство юмора.

«Здесь никого нет»

Отсутствие фото тоже может рассказать кое о чем. «Ему есть что скрывать!» - первое, что приходит в голову. Но, скорее всего, человек таким образом выражает свое пренебрежение к виртуальному общению. Встречи и беседы в реале для него важнее.



БУРМАНСКАЯ КОШКА

Эту породу не зря называют королевской. Бурманская кошка - воплощение грации и изящности. А для большой семьи бурма - просто находка: она снисходительно относится к активным играм и не проявляет агрессии к детям.

Дженни появилась у меня 10 лет назад. В нашей семье до этого были только беспородные кошки, подобранные на улице. Поэтому, когда я купила в хорошем питомнике бурманского котенка за круглую сумму, родители были в шоке. Но я до сих пор ни на минуту не пожалела о своем решении.

Гладить - одно удовольствие!

Дженни сразу же пошла в лоток, и никогда проблем со «своими делами» у нее не было. Правда, внешне Дженни не слишком отличалась от своих уличных дворовых собратьев, что породило у моих друзей сомнения: «Втюхали тебе помоечного котенка!» Но стоило им взять мою любимицу на руки, и все вопросы снимались. У бурманских кошек необыкновенная шерсть - короткая, густая, шелковистая, очень приятная на ощупь. Не кошка, а живая игрушка! Гладить такую - одно удовольствие. И хлопот особых нет: короткая шерсть нуждается в вычесывании раз в неделю - не чаще.

Молчание - золото

Мне очень нравится, что Дженни не «кричит» на весь дом, как некоторые кошки. Она даже не мяукает! Очень редко издает смешные звуки - что-

то среднее между тьяканьем и фырканьем. Когда пришло время, я отнесла ее на стерилизацию - узнав об этом, хозяйка питомника чуть не упала в обморок: на мою красотку у нее были большие планы. Но я-то заниматься разведением не планировала, и здоровье животного мне было дорого. Еще одно неоспоримое достоинство бурманских кошек - флегматичный характер и отсутствие агрессивности. Общий язык они находят с любым существом. Где надо - проявят свой характер, где не надо - отойдут в сторонку, сохраняя королевское достоинство. Спокойные, умиротворенные, довольные собой и жизнью животные. Дженни сразу же поладила с нашим стареньким бульдогом Филькой. В течение долгих лет ему приходилось уживаться и с кошками, и с канарейкой в клетке, и со щенком. Так что, никакого охотничье-го инстинкта у пса не было.

Пушистая нянька

Выйдя замуж, я забрала кошку с собой, хотя мама и отговаривала - мы ждали ребенка, а кошки, как известно, терпеть не могут младенцев. Только не моя Дженни! Из нее получилась отличная грелка и великодушная нянька. Она всегда ложится под бочок к моему сыну, и я спокойна - Дженни точно его не обидит! Когда Игорек подросток и начал дер-

гать кошку за усы, она терпела. Когда сын научился ходить и таскал Дженни за хвост, кошка тоже не пыталась сопротивляться, только смотрела на нас жалобным взглядом: «Ну кого вы в дом принесли?! Уберите от меня этого изверга!» Бурманские кошки не царапаются, не кусаются, хотя иногда имеют грозный вид (особенно если у них сиамский окрас). Но внешность обманчива. Бурмы ласковы и никогда не бывают навязчивыми. Их интеллект настолько высок, что они понимают команды «Фу!», «Ко мне!», «Неси сюда». В особенном уходе эта порода не нуждается. Правда, я регулярно укорачиваю когти кошке с помощью специального секатора, потому что наша малышка почему-то не признает когтеточку.

Чем кормить?

Единственным недостатком бурманских кошек является их разборчивость в еде. Обеспечить им полноценное питание натуральными продуктами при такой капризности практически невозможно. Поэтому мы подобрали качественный импортный корм.

К другим минусам породы можно отнести недолгий срок жизни. В питомнике мне сказали - до 7-8 лет, но наша Дженни скоро отметит свое 11-летие, при этом она выглядит и чувствует себя хорошо. Надеюсь, любимица будет радовать нас еще долго. Влюбленным в эту породу я советую выбирать котенка только в проверенном питомнике. Крепкое здоровье - хоть и отличительная черта бурманских котят, но разведенцы за нее не отвечают. И обращайтесь внимание не только на окрас нового члена семьи, но и на его характер (спросите об этом заводчика), потому, что среди бурм встречаются и любящие уединение интроверты, и бегущие со всех лап к гостям экстраверты.

Дарья Белецкая.



Согласно древним поверьям, эта порода приносит богатство и счастье в дом тех, кому удалось стать бурманской кошке лучшим другом и любящим хозяином.

Такие разные принты

Хотите выделиться среди толпы? Присмотритесь к моделям с леопардовым, растительным или геометрическим принтом. С этими моделями хорошо сочетаются однотонные классические вещи, которые будут гармонировать по цвету с рисунком на пальто. Либо остановитесь на одежде черного, коричневого, серого цветов.



* Пальто с рисунком – «гвоздь» образа, поэтому не нуждается в дополнительных аксессуарах.

Больше цвета!

Цветная верхняя одежда дает больше свободы для составления различных луков. Остановите свой выбор на фаворитах сезона – насыщенных оттенках. Например, кирпично-красный, королевский синий, горчиный, травянисто-зеленый. Для пальто теплых и ярких оттенков рекомендуем выбирать в пару более холодные цвета брюк, или аксессуаров.

Оригинальные модели

Дизайнеры ежегодно выставляют новые фасоны верхней одежды. В этом сезоне будут актуальны кейпы – это гибрид пальто и накидки. Кейпы рекомендуется сочетать с узкими брюками и ковбойскими сапогами или ботинками на грубой подошве. Стеганные модели с крупными пуговицами, ремешками, накладными карманами будут смотреться стильно и защитят вас от ветра и дождя. Пальто с пышными, объемными рукавами в области плеч или с расклешенными рукавами помогут создать романтический образ. Также популярны модели из кожи. Они эффектно смотрятся в сочетании с обувью на каблуках и кожаными перчатками.



* Модели с расклешенными рукавами скрывают полноту рук и добавляют образу романтичность.



СУП ИЗ БАРАНИНЫ С АЙВОЙ

600 г баранины на косточке, 2 луковицы, 1 морковь, 500 г картофеля, 1 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 яблока, 2 веточки петрушки, соль, молотый черный перец.

Баранину залить 4 л холодной воды, довести до кипения и снять пену. Варить на маленьком огне под крышкой 2 ч. Бульон процедить, мясо отделить от кости и нарезать. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. В сковороде растопить масло и подрумянить на нем лук с морковью. Добавить кусочки мяса, перемешать и жарить 3 мин. Посыпать мукой, перемешать, жарить 3 мин. Картофель очистить и нарезать брусочками. Айву и яблоки нарезать на половинки, вырезать сердцевину с семенами, мякоть нарезать кубиками. В кастрюле довести до кипения бульон, посолить, положить картофель и варить 10 мин. Добавить лук с морковью и мясом, яблоки и айву и варить на маленьком огне 10 мин. Посолить и поперчить. Суп разлить по порционным тарелкам, в каждую добавить листочки петрушки.

Если запах баранины слишком резкий, замочите ее ненадолго в воде, подкисленной уксусом.



ТЕРРИН ПО-АНГЛИЙСКИ

130 г бекона ломтиками, 1 жареное куриное филе, 250 г куриной печенки, 2 ст. л. оливкового масла, 100 г шампиньонов, 150 г шпика, 250 г толятины, 250 г филе индейки, 2 ч. л. специй для птицы, 1 яйцо, 100 мл сливок, 2 ст. л. очищенных фисташек, соль, молотый черный перец.

Прямоугольную форму выстлать ломтиками бекона так, чтобы они свисались через край. Куриное филе нарезать. Печенку быстро обжарить на оливковом масле и выложить. На оставшемся жире обжарить шампиньоны, нарезанные ломтиками. Шпик нарезать кубиками и заморозить. Телятину и филе индейки также нарезать кубиками. Пропустить через мясорубку вместе с 1/3 кубиков шпика и 1/3 печенки. К получившемуся фаршу добавить яйцо, сливки и фисташки. Посолить и поперчить. Приготовленный фарш, оставшуюся печенку, кубики шпика, грибы и куриное филе выложить слоями в форму. Накрыть свободными концами ломтика бекона. Форму закрыть фольгой, поместить в глубокий противень и налить в него воду. Запекать 1,5 ч при 170 градусах.

Перед подачей закуска должна провести в холодильнике не меньше четырех часов.



САЛАТ С ФИНИКАМИ И КАПУСТОЙ

300 г белокачанной капусты, 2 стебля сельдерея, 2 моркови, 8 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сахарной пудры, по 1/2 ч. л. порошка карри и молотой паприки, 70 г фиников без косточек, 50 г зеленого лука, 4 веточки кинзы, сок 1/2 лимона, соль, молотый черный перец.

Капусту нашинковать. Стебли сельдерея вымыть, обсушить и нарезать ломтиками. Морковь вымыть, очистить и натереть на терке для корейской моркови. В сковороде нагреть 2 ст. л. оливкового масла и, помешивая, слегка подрумянить на нем морковь. Посыпать сахарной пудрой, порошком карри и молотой паприкой. Перемешать и держать на маленьком огне 5 мин. Финики нарезать колечками. Лук и кинзу вымыть, хорошо обсушить и крупно нарезать. Для соуса оставшееся масло смешать с лимонным соком и слегка взбить венчиком. Посолить и поперчить.

Подготовленные капусту, сельдерея, финики, лук и кинзу перемешать с морковью. Полить приготовленным соусом и подать на стол.

Вместо фиников можно взять крупную круглую или чернослив.



КАРТОФЕЛЬНЫЕ КНЕДЛИ С МЯСОМ

800 г картофеля, 100 г муки, 2 желтка, 200 г рубленой говядины, 2 ст. л. растительного масла, по 1 веточке душицы и тимьяна, 150 г сливочного масла, 150 г сметаны, соль, молотый черный перец.

Картофель очистить и вымыть. Два клубня натереть на мелкой терке. Оставшийся картофель отварить до готовности. Воду слить, картофель размять. Дать немного остыть и соединить с тертым сыром картофелем. Добавить муку, желтки, посолить и поперчить. Рубленое мясо посолить, поперчить и, помешивая вилкой, жарить на оливковом масле до изменения цвета. С веточек тимьяна и душицы оборвать листочки, подмешать к мясу. Из картофельной массы сделать 8 лепешечек. На сервировочной тарелке поместить немного мяса. Сформовать шарик и варить их в кипящей подсоленной воде 10 мин. Кнедли выложить в форму, полить растопленным сливочным маслом, каждый смазать сметаной и запекать 10 мин при 170 градусах. Можно подать со свежими овощами.

Немного тертой моркови - и начинка будет еще сочнее.



ISSN 1987-6009

9177198746000021