

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТА

№44

октябрь 2019

цена:
1,5 лари

Девушка -

осень

стр.40

Грибные

мифы

стр.38

3 правила для

худеющих

стр. 22

Я проучила

неверного мужа

стр. 19

Самые красивые

истории любви звезд

стр.20-21

Эмилия Кларк стр.16-17

“Я играла бабушек-старушек”

Тенденции
Образы
Детали

Осеннее настроение



Этой осенью
нас будут
согревать
мягкие и уютные
оттенки осенней
листвы,
шоколада и
кофе с молоком



**Грузинский фильм “Шиндиси”
победил на кинофестивале
в Варшаве**



Грузинский фильм “Шиндиси” режиссера Дито Цинцадзе получил гран-при Международного кинофестиваля в Варшаве в категории “Международный конкурс”.

На кинофоруме в Варшаве, который проходил с 11 по 20 октября, режиссер картины Дито Цинцадзе также получил приз в номинации “Лучший режиссер”.

Фильм “Шиндиси” повествует об истории де-

ревни, которая пережила августовскую войну 2008 года. Лента основана на реальных событиях, рассказывающих о самоотверженности крестьян и борьбе солдат за жизнь.

“Шиндиси” представлен на соискание премии американской киноакадемии “Оскар 2020” от Грузии.

Варшавский международный кинофестиваль проходит в столице Польши с 1985 года.

Леди Гага после падения со сцены



Американская певица Леди Гага прокомментировала свое состояние после падения со сцены вместе с фанатом. Соответствующую запись исполнительница сделала на своей странице в Instagram.

Леди Гага выложила рентгеновский снимок своей руки.

“Когда они сканируют почти все твоё тело... Просто танцуй. Все будет хорошо”, — подписала фотографию она.

Инцидент произошёл во время концерта в Лас-Вегасе. Певица залезла с ногами на фаната во время танца. Мужчина не выдержал ее веса и рухнул вместе с ней со сцены.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕПИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,

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

СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мchedлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

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.

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ.

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

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЗРУДИЦИЮ!

Шоу-бизнес

85-летняя Софи Лорен поразила фанатов красотой в рекламе пасты



Итальянская актриса и певица Софи Лорен снялась в рекламном ролике пасты под названием «Ужин подан».

В этом году знаменитости исполнилось 85 лет. Однако после выхода рекламы ее фанаты засыпали женщину комплиментами о красоте.

Режиссером ролика или, точнее, короткометражки стала британская художница Надя Ли Коэн.

Видео сделано в ат-

мосфере 60-х годов прошлого века. По сценарию Софи Лорен принимает у себя гостей, для которых готовит пасту.

Среди «гостей» — модели Анна Кливленд и Линдси Уиксон.

«София выглядит великолепно», — написал один из поклонников в комментариях под роликом.

Другие пользователи заметили, что актриса выглядит «все свежее».

Дженнифер Энистон и Риз Уизерспун повторили знаменитую сцену из сериала «Друзья»



Дженнифер Энистон настолько полюбилась зрителям в образе Рэйчел Грин в сериале «Друзья» (Friends), что любая ее попытка вспомнить об этом телешоу воспринимается на ура. А в юбилейный для «Друзей» год (этой осенью исполнилось 25 лет со дня выхода первой серии сериала) о проекте вспоминают все кому не лень. 43-летняя Риз Уизерспун подели-

лась в Instagram забавным роликом, в котором, вместе с 50-летней Энистон, попыталась повторить одну из сцен знаменитого сериала.

«Одним из самых больших плюсов работы с Джен является возможность пережить мои любимые моменты из «Друзей», — прокомментировала видео Уизерспун, причислив себя к фанатам сериала.

Как уговорили Ди Каприо на роль в «Титанике»

Стали известны неожиданные детали из биографии Леонардо Ди Каприо. Его карьера могла бы вовсе не состояться, если бы его не напоил Человек-муравей.

Актер Пол Радд признался, что заманил Лео в бар, где целый вечер уговаривал его сняться в Oscar-ном фильме Джеймса Кемерона «Титаник». Ди Каприо, по его словам, очень не верил в себя и очень боялся не справиться с главной ролью Джека



Доусона. Но в итоге согласился. На следующее утро после премьеры Ди Каприо проснулся мировой знаменитостью.

Квентин Тарантино не пошел на поводу у китайских цензоров



Квентин Тарантино не будет садиться за монтажный стол ради того, чтобы переделать для проката Поднебесной фильм «Однажды... в Голливуде».

Как напоминает The Hollywood reporter, китайское правительство за неделю до релиза картины решило ее не выпускать в прокат из-за того, что в местный цензурный комитет обратилась дочь Брюса Ли, недовольная изображением своего отца в новой работе американского режиссера.

К слову, «Однажды в Голливуде...» должен был стать первым, вышедшим в широкий китайский прокат, фильмом Тарантино, и все были уверены, что релиз в Поднебесной позволит картине преодолеть отметку мировых сборов в 400 млн. долларов. Ранее фильм поста-

вили на дату 25 октября, но теперь его судьба, скорее всего, предрешена.

Это уже не первая подобная ситуация с фильмом Тарантино в Китае. В 2012 году для широкого проката был запланирован «Джанго освобожденный», но буквально за несколько часов до премьеры от фильма, в котором не было даже Брюса Ли или намека на него, начали отказываться сами кинотеатры. Источники утверждали, что виной всему было мнение одного из членов Коммунистической партии, который был оскорблен огромным количеством сцен насилия в фильме. Картину для китайского проката перемонтировали за неделю, но кассовым сборам это не помогло — на пиратских ресурсах оригинальную ленту уже успели посмотреть все интересующиеся зрители.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Плохо влияют на мозг

1. Недосыпание может привести к тому, что в состоянии бодрствования различные участки мозга переходят в фазу медленного сна. В это время человек «зависает» в одной точке, становится невнимательным, рассеянным. Доказано: регулярное недосыпание влечет за собой отмирание клеток мозга.

2. Стресс ведет к ухудшению памяти и снижению интеллекта. Проще говоря, при постоянном стрессе клетки головного мозга отмирают.

3. Антидепрессанты и снотворные. Постоянное употребление подобных препаратов может ухудшить память вплоть до амнезии, вызвать слабоумие и навязчивые суицидальные мысли.

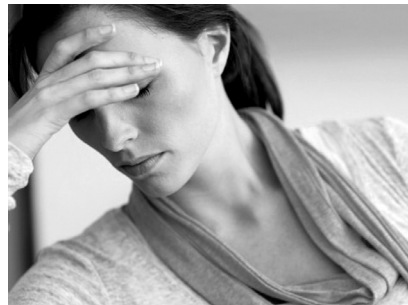
4. Отсутствие завтрака негативно влияет на работоспособность и тонус человека в течение дня; понижает уровень сахара в крови, а это, в свою очередь, сни-

жает и затрудняет поступление в мозг питательных веществ.

5. Избыток сахара вызывает проблемы с усвоением белка и питательных веществ. Результат тот же, что и при низком уровне сахара в крови: питательные вещества в мозг попросту не поступают.

6. Курение. Помимо проблем, связанных с недостатком питательных веществ в мозге, эта пагубная привычка во много раз увеличивает риск болезни Альцгеймера.

7. Темнота. Отсутствие достаточного количества солнечного света напрямую влияет на умственные способности человека. Во-первых, ультрафиолет, получаемый с солнечным светом, регулирует кровообращение, то есть, приток кислорода и питательных веществ. Во-вторых, солнечный свет способствует выработке серотонина - гормона, влияющего на настроение человека.



8. Недостаток воды приводит к уменьшению объема мозга, что значительно снижает его работоспособность и приводит к почти нулевой способности запоминать много информации. Рекомендуется употреблять в среднем 2 л воды в сутки.

9. Избыток информации. Казалось бы, это тренировка мозга и поддержание его тонуса. На самом деле, в этом случае мозг начинает отвечать сопротивлением. Выражается оно тем, что в какой-то момент информация перестает усваиваться вплоть до провалов в памяти.

А точнее, витамин С, который в избытке содержится в ней. Он снижает уровень глюкозы в крови и повышает восприимчивость к инсулину. Поэтому употреблять капусту полезно как здоровым людям - в качестве профилактики, - так и людям, больным диабетом второго типа. Еще одним плюсом капусты является то, что она помогает



КАПУСТА ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

Диетологи выяснили, что капуста - идеальное средство в борьбе с диабетом II типа.

сжигать избыточный вес. А поскольку лишние килограммы всегда увеличивают количество сахара в крови, капуста сразу двумя способами борется с диабетом. Капусту можно парить, варить, тушить и

слегка поджаривать. Подавать к столу в виде гарнира, основного блюда, использовать в качестве начинки для пирогов. Но особенно хороша она в салатах в сыром или квашеном виде. Очень полезен рассол

квашеной капусты. Понемногу его можно пить несколько раз в неделю. Также хорошо восстанавливают работу поджелудочной железы смесь соков брюссельской и белокочанной капусты с добавлением сока стручковой фасоли (все соки нужно обязательно разводить водой).

Рассеянный склероз - это заболевание центральной нервной системы. Он не заразен, но считается тяжелым, очень коварным и полностью неизлечимым заболеванием. На различных участках головного и спинного мозга образуются, так называемые, рубцы (участки склероза). При этом, защитная оболочка нервных волокон (миелин) повреждается и нарушает их нормальную работу. А поскольку таких участков много, склероз и называли рассеянным. Болезнь эта широко распространена по

И вдруг склероз...

?) Можно ли вылечить рассеянный склероз? Как его распознать? Вот так живешь-живешь - и вдруг склероз.

И. Михайлова.

всему миру, а особенно в северных широтах.

Поражает в основном людей 20-40 лет, очень редко возникает в возрасте до 10 и после 50.

Почему появляется? Причины возникновения рассеянного склероза, как такового, пока еще не установлены. Возможно, они скры-

ваются в перенесенных в детском возрасте вирусных инфекционных заболеваниях, наличии в организме токсинов, аутоиммунных заболеваниях (к примеру, вируса парагриппа).

Как распознать? Перед началом болезни могут наблюдаться: повышение температуры, сильное пере-

утомление, перегрев. Симптомы очень разнообразны и довольно непостоянны. Описанные симптомы могут быть вызваны и другими заболеваниями, поэтому возникают сложности при распознавании. Приметой рассеянного склероза, особенно в начальной стадии, является его непостоянство, так называемая, летучесть. Например, нарушения в организме, отмеченные утром, могут исчезнуть уже к вечеру или за 1-2 дня, а также в течение дня повторяться несколько раз.

К. Орлова, невролог.

САХАР В КРОВИ: ГРАНЬ МЕЖДУ НОРМОЙ И ДИАБЕТОМ

УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ НАТОЩАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ПАЦИЕНТ НЕ ЕЛ В ТЕЧЕНИЕ, КАК МИНИМУМ, ВОСЬМИ ЧАСОВ.

Нормальными являются такие показатели:

- ✓ уровень сахара в крови натощак - 3,9-5,5 ммоль/л;
- ✓ уровень сахара в крови через 2 часа после еды - 3,9-8,1 ммоль/л;
- ✓ в любое время - 3,9-6,9 ммоль/л.

В норме уровень сахара в крови немного повышается после каждого приема пищи.

Уровень сахара в крови натощак определяется после того, как пациент не ел в течение, по меньшей мере, восьми часов. Как правило, это первый анализ, который делают при подозрении на диабет и преддиабет. Пациента просят не есть и не пить 8 часов до забора крови для анализов. Тем, у кого уже диагностировали диабет, рекомендуется сдать кровь до приема утренней дозы инсулина или другого противодиабетического препарата.

Уровень сахара в крови измеряют также через 2 часа после приема пищи. Норма для такого анализа может быть выше, чем для предыдущего теста.

Случайный анализ на сахар в крови делают независимо от того, когда человек ел последний раз. Иногда

кровь для такого анализа берут несколько раз в течение дня. У здорового человека уровень сахара в крови за день меняется несущественно.

Большая разница в результатах анализов может быть признаком диабета или других нарушений в организме. Если вы подозреваете у себя диабет, проверяйте уровень сахара в крови в течение нескольких дней подряд с помощью глюкометра. Проверка должна проводиться в разное время суток, чтобы определить, как именно ваш образ жизни влияет на показатели.

Диагноз диабет ставят при показателях крови:

- ✓ уровень сахара в крови натощак - 7,0 ммоль/л и выше, такой результат должен получиться, по меньшей мере, дважды;
- ✓ уровень сахара в крови через 2 часа после еды - 11,1 ммоль/л и выше;
- ✓ результаты случайного анализа на сахар в крови - 11,1 ммоль/л и выше.

Кроме того, у пациента могут наблюдаться такие симптомы, как

сильная жажда, учащенные позывы к мочеиспусканию (особенно по ночам), усиление аппетита, снижение веса, вялость, помутнение зрения, покалывание и/или онемение конечностей, у мужчин - проблемы с эрекцией. Если уровень сахара в крови незначительно превышает норму - составляет от 5,6 до 6,9 ммоль/л, ставят диагноз преддиабет.

Сахар может превышать норму и по другим причинам, например, после сильного стресса, сердечного приступа, инсульта, при синдроме Кушинга, после приема некоторых медикаментов или при избыточной выработке гормона роста.

Уровень сахара в крови ниже 2,2 ммоль/л у женщин и 2,8 ммоль/л у мужчин, при наличии симптомов гипогликемии, может быть признаком инсулиномы - опухоли, которая в очень больших объемах вырабатывает инсулин.

Другие причины низкого уровня сахара в крови:

- ✓ болезнь Аддисона;
- ✓ пониженный уровень гормонов щитовидной железы (гипотиреоз);
- ✓ опухоль гипофиза;
- ✓ цирроз печени;
- ✓ почечная недостаточность;
- ✓ анорексия или булимия;
- ✓ прием медикаментов, предназначенных для лечения диабета.

В. Терещенко, эндокринолог, врач высшей категории.

Чтобы поддерживать нормальный уровень сахара в крови, ешьте на завтрак яйца, рыбу, черный хлеб с ореховой пастой.



Если вы едите правильную пищу, но испытываете большой стресс, уровень сахара в крови будет зашкаливать. Это объясняется тем, что стресс освобождает кортизол, который прямо воздействует на уровень сахара в крови.

Пневмофиброз (или пневмосклероз) - это разрастание соединительной ткани в легких. При этом нарушается эластичность и газообмен пораженных участков. Как правило, пневмофиброзом заканчиваются воспалительные процессы в легких: пневмония, туберкулез, хроническая обструктивная болезнь легких. Пневмофиброз может быть ограниченным - он занимает небольшой участок легкого, делая его более плотным. Хуже, если поражения распространяются на все легкое, а то и оба (диффузный пневмосклероз). Ограниченный пневмофиброз не

Как лечить пневмофиброз легкого?

Переболела пневмонией. Кашель держался 2 недели. Сделала флюорографию, поставили диагноз - ограниченный пневмофиброз правого легкого. Что это и как лечить?

Алла Н.

мешает легким работать и может никак не проявляться, не требуя никакого лечения. Достаточно просто наблюдаться и не реже 1 раза в год делать рентгенографию органов грудной клетки. Если же пневмофиброз развивается в результате воспалительных заболеваний и протекает с периодическими рецидивами, доктор может назначить противовос-

палительные и антибактериальные препараты и процедуры, улучшающие дренажную функцию бронхов.

При любых вариантах пневмосклероза нужна лечебная физкультура с дыхательной гимнастикой, физиотерапия, массаж грудной клетки. Упражнения должны быть несложными, выполняться без напряжения, в медленном и среднем темпах, несколько

раз в день, с постепенным увеличением нагрузки. Важно тренировать сразу выдох, применяя удлиненный выдох через сложенные трубочкой губы или произнося шипящие согласные. Усилить выдох можно, сжимая руками нижнюю часть грудной клетки во второй половине выдоха. Рекомендуются также велосипедные и пешие прогулки. Очень важно отказаться от курения, вести здоровый образ жизни, регулярно обследоваться и делать рентгенографию органов грудной клетки.

Кроме неправильного питания и малоподвижного образа жизни, развитию сердечно-сосудистых заболеваний способствуют и частые конфликты дома, в транспорте, на работе и, конечно же, вредные привычки.

Как сердце успокоить?

Ищем причину

Поводом для аритмии могут быть воспалительные заболевания, особенно сопровождающиеся повышением температуры тела, нарушения деятельности щитовидной железы, гипертоническая болезнь. Если вы почувствовали слабость, у вас закружилась голова, появились потливость, дрожь в руках, потемнело в глазах посчитайте пульс. Нормальным считается число сердечных сокращений от 60 до 100 ударов в минуту. Пульс меньше 50 ударов в минуту или 120 - это сигнал к тому, что надо принимать меры. Больные, которым уже поставлен диагноз аритмия, знают, как поступать в подобных случаях, и поэтому они могут обходиться своими силами. Но когда подобное состояние возникает впервые, надо обязательно обратиться к врачу. Только специалист может выяснить истинную причину возникновения неприятных ощущений и при необходимости назначит лечение.

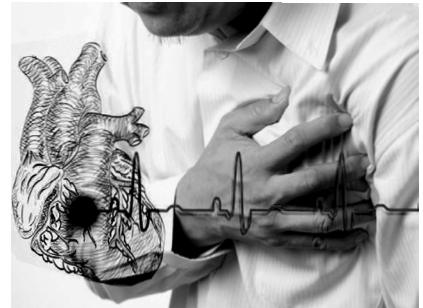
Диагноз поставлен

Чаще всего возникают пароксизмальная тахикардия, брадикардия, мерцательная аритмия и экстрасистолия. Пароксизмальную тахикардию (учащение частоты сердечных сокращений) и брадикардию (урежение) можно определить самому, посчитав пульс. Что же касается мерцательной аритмии и экстрасистолии, то они чаще всего выявляются на электрокардиограмме при точном мониторинге. При пароксизмальной тахикардии начинается внезапное учащение пульса - свыше 120 ударов в минуту. В таких условиях сердцу тяжело, оно потребляет больше кислорода и расходует больше энергии. Это способствует развитию коронарной недостаточности. В такой ситуации попробуйте вдохнуть, задержать дыхание и сильно потужьтесь, попытайтесь вызвать рвоту. Эффекта не последовало? Примите 30-40 капель «Валокордина», разведя их в воде, или накапайте 5-7 капель на кусочек сахара и положите под язык. Затем лягте в постель с маленькой подушкой под головой. Но если пульс не становится реже, через 10-15 минут после начала приступа вызывайте скорую помощь. При брадикардии частота сердечных сокращений резко понижается, иногда даже до 40 ударов в минуту. В вашей домашней аптечке всегда должны быть капли Зеленина. Во время приступа накапайте 10-12 капель в 1/3 стакана воды, выпейте лекарство и обязательно лягте. Улучшения не наступило? Через 10-15 минут от начала приступа вызывайте скорую помощь. Если возникло обморочное состояние, тотчас же вызывайте скорую.

При стенокардии смешайте по 1 ст. ложке цветков ромашки, листьев мяты, плодов фенхеля, корня валерианы, плодов тмина. Запейте 0,5 л кипятка и принимайте по 1 стакану 1 раз в день, вечером.

Устраняем причины. Профилактика

Совсем избавиться от приступов удается не всегда, но уменьшить их количество возможно. Прежде всего пересмотрите свое меню. Исключите из рациона блюда и продукты, богатые холестерином, сахаром и те, которые



трудно перевариваются. Это жирное мясо, сало, сметана, яйца, крепкий чай, кофе, острые, соленые приправы и пряности. Замените их растительной пищей, нежирными продуктами. Ведь холестерин, которого много в жирах, способствует развитию атеросклероза. Еще одно правило: ешьте понемногу. Переполненный желудок раздражает блуждающий нерв, угнетая, в свою очередь, функцию синусового узла, в котором возникают сердечные импульсы.

Другое неперемное условие - разумная физическая активность. Для начала достаточно несложной утренней гимнастики и вечерней ходьбы на свежем воздухе. Если вы будете делать это регулярно, то вскоре сможете справиться с большей физической нагрузкой, причем, без одышки или неприятных ощущений в области сердца. А вот статических нагрузок избегайте. Не поднимайте тяжелых сумок, не передвигайте мебель. Такие нагрузки могут вызвать резкое повышение артериального давления. Нередко они становятся причиной нарушения ритма и темпа сердечных сокращений. От опасных последствий статических напряжений не застрахован даже физически хорошо тренированный человек.

Целебным вспомогательным средством при лечении нарушения ритма сердца является жидкий экстракт боярышника. Принимать его надо по 20-30 капель в день до еды.

В. Купаев, кардиолог, врач высшей категории.

Сидит эта боль в сердце, холодит из-за недостаточного притока к сердечной мышце кислорода, глюкозы и ряда других питательных веществ. По старой терминологии ишемическая болезнь сердца - это стенокардия, или, как ее раньше называли в народе, грудная жаба. Вызывается она недостаточным кровообращением в сердечной мышце.

Кратковременные спазмы можно снять, покусывая зубами кончик мизинца левой

Здоровые люди не чувствуют своего сердца. Больным же оно напоминает о себе учащенным биением, сжимающей болью.

ГРУДНАЯ ЖАБА

руки. Важен здоровый образ жизни, занятия бегом, плавание в бассейне, а зимой полезны лыжные прогулки и катание на коньках. Особое внимание следует уделить бегу, даже прерывистому: пробежали не спеша 50-100 м, столько же пройдитесь

пешком, вновь пробежка и вновь пеший ход. Таким бегом надо заниматься не менее 20 минут ежедневно или по 30-40 минут через день.

Поможет фигурный бег: вперед, затем назад, правым, затем левым боком. Это прекрасный вибромас-

саж артериальных стенок, препятствующий их уплотнению. Именно эти «лекарства» оказываются наиболее надежным средством профилактики и лечения стенокардии, которая, при обязательном отказе от алкоголя и курения, может бесследно пройти сама по себе. Если стенокардия вызывается не кратковременными спазмами, а постоянным сужением сердечных артерий, то это атеросклероз. Он может развиваться даже в молодом возрасте.



АЛОЭ - ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Листья и сок растения заменят вам многие препараты и косметические процедуры. Главное - правильно их использовать.

Домашний столетник, или алоэ, - настоящий кладезь витаминов, минералов и антиоксидантов.

Интересно, что лекарственные свойства алоэ были известны еще жителям Древнего Египта. Это растение использовали для сохранения здоровья и красоты. И сегодня косметические продукты содержат алоэ, а врачи ценят домашний столетник за его бактерицидные свойства. Так что, это не просто украшение интерьера, а домашний доктор!

Уникальный состав

Сок растения содержит бета-каротин, кислоты - лимонную, яблочную, коричную, янтарную, гиалоуроновую. А также минералы (фосфор, кальций, калий, цинк, хром, медь), эфирные масла, витамины С, Е, группы В, фитонциды - природные антибиотики, дубильные вещества (обладают бактерицидным действием), углеводы, флавоноиды (дают противовоспалительный эффект). Благодаря такому высокому содержанию витаминов и биологически активных веществ алоэ считается эффективным средством от многих недугов. Растение используют при высыпаниях на коже, бородавках, ожогах, заболеваниях ЖКТ, зубной боли, простуде и других проблемах со здоровьем.

✓ Для срезки лучше всего подойдут нижние и средние мясистые листья длиной 10-15 см. Перед использованием их стоит подержать в холодильнике 12-14 дней - для максимального раскрытия полезных свойств. Затем отожмите из листьев сок, используя марлю.

Однако есть и противопоказания. К ним относятся беременность и кормление грудью, цистит, острые заболевания печени и желчного пузыря, индивидуальная непереносимость.

симость растения (аллергическая реакция) и онкологические заболевания.

Для здоровья...

При кашле смешайте 25 мл сока алоэ вера, 25 мл сока брусники и 10 г меда. Принимайте по 2 ст. л. смеси 4 раза в день между приемами пищи.

При зубной боли возьмите кусочек алоэ длиной 2-3 см, промойте, срежьте колючки. Разрежьте вдоль и приложите сочной стороной к десне.

При бородавках хорошо размятые листья алоэ прикладывайте к проблемным участкам кожи. В большинстве случаев бородавки исчезают уже после 5-6 процедур.

При боли в горле 50 мл сока алоэ разведите в 1 стакане теплой воды. Полощите горло каждые 2-3 часа.

При ранах и поверхностных ожогах приложите к поврежденной коже разрезанный вдоль лист алоэ сочной стороной на 10-15 минут.

При заболеваниях сердца приготовьте укрепляющий чай с алоэ. Возьмите по 1 ст. л. сухих листьев земляники и плодов боярышника, залейте 500 мл кипятка и дайте настояться 2-3 часа. Затем процедите и добавьте в чай 3 ст. л. свежеежатого сока алоэ и 2 ч. л. меда. Пейте по 2 ст. л. на ночь в течение 3-6 дней.

При заболеваниях ЖКТ разведите в 200 мл теплой воды 100 г меда. Затем добавьте 2-3 ст. л. сока алоэ, перемешайте. Принимайте по 1 ст. л. после еды в течение 3 дней.

...и красоты

Если у вас сухая, чувствительная кожа, приготовьте увлажняющую маску для лица. Разомните 1/2 нектарина или персика до получения фруктовой мякоти. Смешайте с 1 ст. л. сока алоэ и 2 ч. л. оливкового масла. Нанесите полученную смесь на лицо на 20 минут, после чего смойте водой. Делайте маску дважды в неделю в течение месяца, и вы заметите положительный эффект.

Мучают высыпания на коже? Вам поможет противовоспалительная маска. Смешайте 2 ст. л. сока алоэ с 3 ст. л. жидкого меда. Наложите маску на лицо, через 15 минут умойтесь теплой водой.

Дерматологи уверены: экстракт алоэ благотворно влияет на состояние шевелюры. Перед вами способ активации роста волос. Экстракт алоэ в чистом виде (3-4 ст. л.) вотрите в кожу головы, затем наденьте шапочку для душа. Активные компоненты растения, проникая глубоко в ткани, увеличат приток крови. Через 40 минут помойте волосы с шампунем. Регулярное использование столетника (2-3 раза в неделю) вернет лоск, поврежденным локонам здоровье, блеск и объем.

Для очищения кожи лица приготовьте мягкий скраб. Разведите 2 ч. л. кукурузной муки 2 ч. л. сока алоэ. По желанию можно добавить пару капель любого эфирного масла. Перемешайте все компоненты до состояния кашицы и нанесите на кожу лица круговыми движениями. Затем умойтесь прохладной водой и используйте увлажняющий крем.

Сок алоэ используйте сразу: при контакте с кислородом он теряет свои свойства.

ВАЖНО! Для приготовления любых лекарственных средств или масок по уходу за кожей и волосами вам понадобится растение, которому уже исполнилось три года. Листья более молодых алоэ не содержат всех необходимых свойств.

Случалось ли вам, после длительного рабочего дня или же уборки дома замечать некоторую напряженность в шее? Примерно семь из десяти человек страдают от болей в этой области.

Обычно это не хроническая проблема и исчезает она самостоятельно.

Но, что провоцирует такую неприятность?

8 СКРЫТЫХ ПРИЧИН, ВЫЗЫВАЮЩИХ БОЛЬ В ШЕЕ

Боль в шее, как правило, вызвана чрезмерной нагрузкой на мышцы, которые окружают эту часть позвоночника. С одной стороны, такая проблема не является серьезной для здоровья, но с другой, следует избегать её возникновения, потому как со временем это может привести к таким последствиям, как например, дегенерация позвоночника. Вот несколько причин болей в шее и затылке и различные способы их предупреждения.

Ослабление мышц

Для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, постоянные стрессы или резкие движения являются основными причинами деградации мышц этой части тела.

Проблема обостряется, когда вы не получаете достаточного количества питательных веществ в своем рационе и пропускаете растяжку во время тренировок.

Эмоциональные проблемы

Это тоже относится к причинам болей в шее и затылке. Еще несколько десятилетий назад многие врачи не хотели признавать тесную связь между эмоциональным и физическим здоровьем. Но после долгих исследований стало известно, что боль в области позвоночника может быть следствием эмоционального напряжения.

Тревога, беспокойство, стресс, депрессия – это состояния ума, которые создают большое давление на тело. К такому напряжению очень восприимчивы плечи, шея и спина.

Неудобное положение спины

Плохая осанка в положении сидя или стоя в течение длительного пе-

риода времени может вызвать боль и привести к серьезным последствиям для костей и суставов.

Когда вы остаетесь в одном и том же напряженном состоянии несколько часов, например, сидя перед компьютером, то ваши мышцы становятся твердыми и более подвержены травмам. С подобной проблемой сталкиваются люди, которые шьют или занимаются деятельностью, требующей напряженного состояния шеи. В таком случае хорошо каждые 20-30 минут делать перерыв, чтобы размять и растянуть шею и спину.

Непрерывное пользование телефоном

Те, кто постоянно «зависают в телефоне» находятся в зоне риска, возникновения болей в спине и шее. Каждый раз, когда вы опускаете голову, чтобы заглянуть в телефон мышцы шеи сжимаются, и это напряжение постоянно накапливается.

Старайтесь держать телефон как можно ближе к уровню глаз, чтобы максимально избежать напряжения шеи.

Курение

Да, это еще одна скрытая причина болей в шее и затылке. Курение повышает риск развития остеохондроза. А химические вещества в сигаретах снижают кровоснабжение, поэтому кости шеи не получают важных питательных веществ.

Ударная работа в тренажерном зале

Напряжение шеи во время поднятия тяжестей, как правило, возникает ближе к концу, когда вам осталось всего несколько повторений. Вы думаете, нет боли, значит



нет выигрыша? Забудьте об этом, ведь таким образом можно легко повредить связки вокруг шеи. Растяжка лопаток до тренировки может помочь снять напряжение в верхней части спины, но лучший совет – слушайте свой организм и отдыхайте, когда это необходимо.

Неудобная поза во время сна

Чтобы проснуться утром без болей в шее, вы должны на протяжении ночного отдыха держать ее в максимально нейтральном состоянии. Избегайте положений, когда голова наклонена слишком вперед, назад или в сторону. Если вы склонны к болям в шее, старайтесь спать на спине, подложив под голову невысокую подушку.

Тяжелая дамская сумочка

Большинство женщин не знают, что сумка, заполненная до краев, которую они носят на плече, может стать причиной болей в шее и затылке. Организм адаптируется к лишнему весу естественным путем. Рука, поддерживающая сумку, не двигается, а значит, другой вы размахиваете в качестве компенсации. Такой дисбаланс напрягает шею и спину. Если вам не избежать тяжелой сумки на плече, то старайтесь периодически менять стороны, на которой вы ее несёте.

Теперь вам известны скрытые факторы, вызывающие боль в шее. Если дискомфорт в этой области сохраняется длительное время, то обязательно обратитесь к врачу для правильной диагностики и лечения.



Остеопатия в последние годы переживает настоящий бум. Считается, что даже если ты здоров, надо непременно показаться этому врачу. Стоит ли?

Кому поможет остеопат?

К остеопату у пациентов больше вопросов, чем ответов. Как работает специалист, каким окажется результат, будет ли больно, кому нужно идти на прием, а кому нет. На эти и другие вопросы отвечает врач-osteопат Евгений Триколич.

Что лечит специалист?

Многие называют остеопатов «чудо-врачами». На самом деле хороший остеопат - это просто специалист, знаток своего дела, доктор, который постоянно повышает свои знания и квалификацию. Он работает не только с телом, как, например, терапевт или хирург, а пытается добраться до самой сути, применяя все свои знания.

Многие путают остеопатов с мануальными терапевтами. Основная разница между этими врачами в том, что мануальный терапевт ищет в организме болезнь и пытается воздействовать конкретно на проблему. А остеопат ищет в теле здоровье и в соответствии с этим восстанавливает баланс. Задача остеопатии - вернуть человека в первоначальное здоровое состояние.

Невозможно перечислить все болезни, с которыми в состоянии справиться остеопат. Назову лишь некоторые: болевой синдром различной этиологии, заболевания лор-органов, желудочно-кишечного тракта, хронические недуги, бесплодие и невынашивание беременности, задержка развития у детей, нарушение осанки, проблемы с позвоночником и т.д.

Больно будет?

Сеанс у остеопата может быть болезненным, но это зависит от состояния, с которым пациент приходит к врачу. Доктор всегда старается минимизировать болевые ощущения, но в целом, боль - это нормальная реакция здорового человека, бояться ее не нужно.

Перед началом сеанса врач всегда беседует с пациентом, собирает

анамнез, тестирует и осматривает его. Во время самих манипуляций важно расслабиться и доверять доктору. Пациент должен быть готов к контакту и работе с ним, тогда все пройдет отлично.

Когда ждать результат?

Результат во многом зависит от того, в каком начальном состоянии пациент попал к доктору. Если оно было запущенным и сложным, быстрого эффекта ждать не стоит. Придется работать постепенно и аккуратно, а это всегда занимает время. Вот почему я не устаю повторять пациентам, как важно обратиться к специалисту вовремя. Желательно это делать в профилактических целях раз в год, чтобы ничего не упустить.

На результат также влияет то, насколько точный и правильный диагноз поставил врач. Вот почему так важно выбирать специалиста тщательно! Лучше, если он будет найден благодаря отзывам друзей и родственников - людей, которым вы доверяете. Однако и в этой ситуации нет гарантии, что врач подойдет именно вам. Обычно уже на первом сеансе понятно, есть ли контакт, комфортно ли работать со специалистом, нравится ли он лично вам.

На заметку

Существует мнение, что на остеопатию можно «подсесть», однако это неверно. Главное - разобратся с существующей проблемой единожды. Далее можно приходить к остеопату для профилактики (периодичность профилактических визитов установит специалист). Каждый раз будет достаточно одного сеанса. К тому же, у остеопатии есть отсроченный эффект. После манипуляций организм начинает самовосстанавливаться, и улучшения могут происходить еще в течение месяца после сеанса.

Остеопатия восстанавливает весь организм, заставляя его работать правильно.

А если беременность?

Беременным женщинам необходимы консультации остеопата. До 12 недель вмешиваться в созревание эмбриона нежелательно. Обращаться к остеопату не рекомендую. Зато после 12 недель - добро пожаловать! Я советую наблюдаться раз в три месяца, либо каждый месяц, если есть показания к этому. Остеопатия благотворно влияет на течение беременности и дальнейший процесс родов.

Когда малыш рождается, желательно в первые две недели показать его врачу-osteопату. Даже если роды, на первый взгляд, прошли легко и никаких вопросов не возникло! К сожалению, даже при благополучном течении родового процесса возможны смещение или компрессия костей черепа, шейного отдела позвоночника. Иногда тревожные звоночки видно невооруженным глазом - кривошея, гипертонус мышц, предпочтительная сторона поворота головы у малыша. В первые две недели жизни младенца исправить это можно аккуратно и безболезненно.

Возраст - не помеха!

В целом, возраст для остеопатии не является противопоказанием. Но необходимо учитывать особенности состояния пациента на момент встречи с врачом. Безусловно, пожилые люди относятся к особой категории. У них, как правило, обширный анамнез, немало недугов и хронических заболеваний за спиной. С ними проводится особая работа.

Какие же противопоказания бывают в целом? Сеансы не рекомендованы людям с онкологическими заболеваниями, состояниями, требующими немедленного вмешательства, переломами, травмами черепа, колото-резаными ранами и т.д. Но главное противопоказание к работе с остеопатом - нежелание самого пациента. Потому, что если есть желание, результат будет обязательно!

ПОЧЕМУ ЧЕШЕМСЯ?

Ну, подумаешь, где-то зачесалось... С кем не бывает? Но кожный зуд может быть проявлением серьезных проблем со здоровьем.

Заболевания желчевыводящих путей и печени

Почему чешется. Причина - накопление в крови билирубина. Это токсичное и нерастворимое в воде соединение. Образуется в процессе переработки гемоглобина из разрушающихся красных кровяных клеток и желчных кислот. Они выводятся в кишечник. При заболеваниях печени и желчевыводящих путей процесс может быть нарушен.

Где чешется. В области живота, груди, спины, конечностей. Сопутствующие симптомы: тошнота, отсутствие аппетита, тяжесть или боль в правом подреберье, повышенная утомляемость, потемнение мочи, пожелтение белков глаз и кожи. **Что делать?** Сдать биохимический анализ крови с определением билирубина, печеночных ферментов - АСТ и АЛТ. Если они повышены, проконсультируйтесь с врачом-гастроэнтерологом. Он назначит УЗИ печени и желчного пузыря, а также другие исследования.

Сахарный диабет

Кожный зуд может быть первым признаком повышения уровня глю-

козы в крови, который до поры до времени может больше ничем себя не проявлять.

Где чешется. В области промежности и гениталий. Сопутствующие симптомы: повышенная жажда, частое и/или обильное мочеиспускание, чувство голода, долго не заживающие раны. **Что делать?** Сдать анализ на сахар в крови.

Почечная недостаточность

Зуд у таких больных бывает из-за высокого уровня креатинина и мочевины в крови. Так бывает при хронических болезнях почек (гломерулонефрите, пиелонефрите, мочекаменной болезни). Они долго могут протекать бессимптомно.

Где чешется. В разных местах тела. Сопутствующие симптомы: учащенное мочеиспускание (в том числе в ночное время), отеки (на ногах, лице), болевые ощущения (в пояснице, промежности, внизу живота). **Что делать?** Сдать биохимический анализ крови с определением уровня креатинина и мочевой кислоты в крови, а также анализ мочи. И пройти дополнительное обследование, в том числе УЗИ почек.



Нейродермит

В его основе может лежать наследственная слабость эндокринной, нервной или иммунной системы. Толчком к обострению могут стать стресс, эмоциональные перегрузки, прием антибиотиков, нарушение режима питания...

Где чешется. В области шеи и локтевых сгибов рук, кожа вокруг глаз, рта, в области мочек ушей, подколенных ямок. Сопутствующие симптомы: раздражение (образование мокнущих корок) и воспаление в месте расчесов, приступы удушья, расстройства стула (чаще понос). **Что делать?** Выявить истину помогает специфическое аллергологическое обследование, исследование иммунного статуса, анализ кала на дисбактериоз.

М. Султанов, терапевт, кандидат медицинских наук.

Боязнь замкнутых пространств – самый популярный страх. Им страдает 6-7% людей, чаще – женщины.

Клаустрофобия

Оказавшись в замкнутом пространстве - лифте, подвале, в метро, автомобиле, самолете, установке для МРТ, человек, страдающий клаустрофобией, начинает испытывать панику: выступает холодный пот, начинается сильная дрожь, головокружение, тошнота, перехватывает дыхание, усиливается пульс, повышается давление. Такие люди никогда не садятся в лифты, всюду оставляют двери открытыми, опасаются большого скопления народа и даже под угрозой расстрела не окажутся внутри барокамеры.

К сожалению, волшебной таблетки, которая бы раз и навсегда избавила человека от страха, не существует. Но справиться с фобией все-таки можно, главное - осознать ее причину. Если не найти причину

возникновения боязни, то говорить об избавлении от фобии нельзя. Ведь без этого, даже вылечив клаустрофобию, человек со временем приобретет другой страх. И это превратится в замкнутый круг. Есть много способов избавиться от боязни замкнутого пространства. Вот некоторые из них.

1. Лечить подобное подобным. Столкнувшись лицом к лицу со страхом, человек должен понять, что его опасения напрасны.

2. Считаем ступеньки.

Вместо того, чтобы паниковать, сконцентрируйте взгляд в какой-нибудь точке и начните глубоко, ровно, но часто дышать. При этом можно мысленно считать ступеньки воображаемой лестницы. Или включите фантазию и представьте себе, например, берег моря, пляж, лесную поляну... Многим помогают физические упражнения: разогреваясь, мышцы сжигают адреналин - гормон стресса. А еще можно умыться холодной водой,

размять кисти рук и шею, пососать леденец, сделать легкие взмахи руками...

3. Лекарства. Уменьшают чувство тревоги, паники антидепрессанты, психотропы, нейролептики. Они предотвращают приступы страха, но имеют лишь вспомогательное значение. Сильно действующие на психику медикаменты лучше не принимать. Допустимо пить настойку валерианы, препараты брома, некоторые безопасные транквилизаторы.

4. Время лечит. Известны случаи неожиданного самоизлечения от клаустрофобии. Причем, чем старше человек, тем выше вероятность его выздоровления. Часто во второй половине жизни симптомы болезни уменьшаются или исчезают сами собой.

Е. Данилова, психиатр, врач I категории.

Вместо того, чтобы паниковать, сконцентрируйте взгляд в какой-нибудь точке и начните глубоко, ровно, но часто дышать.



КРОМЕ ПШЕНИЧНОЙ, ЕСТЬ МНОГО ДРУГИХ ВИДОВ МУКИ. ЧЕМ И КОМУ ОНИ ПОЛЕЗНЫ?

Какая мука вам по вкусу?

✓ **Кукурузная.** Блюда из нее хорошо усваиваются, стимулируют обменные процессы и пищеварение, очищают от шлаков и снижают уровень плохого холестерина. Каша из этой муки поможет восстановиться после сложнейших операций или болезней. Она укрепляет зубы, положительно влияет на эластичность сосудов и нормализует у диабетиков уровень сахара. Нежелательно налегать на кукурузную муку людям с повышенной свертываемостью крови и проблемами желудочно-кишечного тракта.

✓ **Гречневая.** Благодаря низкому содержанию глютена (клейковины) выпечка из такой муки легко усваивается. В ней мало углеводов и сахара, поэтому она работает словно щетка для желудка, кишечника и печени, способствуя очищению организма, выводит токсичные вещества. Страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, сахар-

ным диабетом, проблемами с желудком и кишечником, при тяжелых умственных и физических нагрузках получат много пользы от гречневой муки, если начнут употреблять ее чаще пшеничной. Или хотя бы добавляйте ее в другие сорта муки.

✓ **Льняная.** Ее углеводы позволяют поддерживать нормальный вес и не вредят диабетикам. Большое количество клетчатки помогает очистить кишечник от токсинов и шлаков, предупреждает запоры, улучшает состояние микрофлоры кишечника. Самое ценное в ней - растительные антиоксиданты лигнаны, которые помогают организму бороться с гормонами, способствующими образованию раковых клеток. Льняная мука содержит калий и магний, полезные для сердца. Жирные кислоты, содержащиеся в ней, укрепляют стенки сосудов и снижают уровень холестерина в крови. В льняной муке содержатся фитоэстрогены, полезные женскому организму, поэтому ее рекомендуют включать в рацион беременным и кормящим мамам. Льняную муку можно добавлять в творог,

йогурт, каши, также в молочные коктейли или салаты. Хороши с ней и мясные блюда: котлеты, фрикадельки, запеканки. Но употребление льняной муки лучше начать с малого количества, постепенно увеличивая. Иначе может случиться запор или, наоборот, слабительный эффект.

✓ **Овсяная.** Не только мука, но и овсяное толокно - это готовый продукт, стоит его лишь развести водой, йогуртом или квасом. Она успокаивает нервную систему, улучшает сон, регулирует сердечный ритм, предупреждает развитие туберкулеза, укрепляет кости, волосы, кожу и ногти. Но если вы страдаете сахарным диабетом или имеете лишние килограммы, овсяную муку употребляйте не чаще раза в неделю.

✓ **Рисовая.** Добавляйте ее в торты, кексы, коржики и другую выпечку, используйте для панировки котлет, сгущения соусов. Рекомендуются для людей с сердечно-сосудистыми, желудочно-кишечными заболеваниями. При наружном применении рисовой муки удаляют веснушки и очищают кожу.

СОВСЕМ НЕ КИСЛО!

При хроническом гастрите с пониженной кислотностью желудок вырабатывает мало соляной кислоты, пища плохо переваривается, а значит, полезных и питательных веществ из продуктов усваивается мало. Это очень опасно, так как недостаток калорий и витаминов влияет на общее состояние организма.

Правила питания

Основная задача при этом типе гастрита - улучшить выработку ферментов и кислоты желудком, ускорить прохождение пищи в кишечник, поэтому она должна быть протертой или жидкой. Но, в отличие от других форм гастрита, разрешены кислые продукты (кефир, свежий творог, цитрусовые). Вне обострения можно есть даже жареную пищу без панировки. Температура пищи должна быть не выше 60° и не ниже 15°С.

Меню при гастрите с пониженной кислотностью разнообразное. В него вхо-

дят овощи и фрукты, рыба и мясо, крупы, хлебобулочные изделия, бульоны, соки, чай и кофе, молочные и кисломолочные продукты. Но есть ограничения: пища не должна быть жирной, нельзя есть мясо типа гусятины, рыбу типа семги, сладости с кремом, пончики... Овощи и фрукты не должны вызывать метеоризм и брожение, поэтому нужно ограничить употребление свежей капусты, лука, чеснока, винограда, бобовых. Выпечка должна быть не сдобной, лучше

Для повышения уровня кислотности полезно выпивать перед едой 1 стакан отвара плодов шиповника 3 раза в сутки.

подсушенной. Молоко в чистом виде не употребляйте. Оно снижает кислотность, но его можно добавлять в каши или чай. Крупы разваривайте до полной мягкости и протирайте.

Примерное меню на день

Завтрак: пудинг ман-ный, подсушенный пшеничный хлеб с сыром, разбавленный сок.

Второй завтрак: запеченное яблоко с медом, стакан чая.

Обед: котлеты из говядины, пюре из цветной капусты, щи.

Полдник: желе фруктовое, овсяная каша.

Ужин: запеченная рыба, суп-лапша на курином бульоне, компот.

Перед сном: стакан кефира.

О. Березенов, диетолог, врач высшей категории.

За полчаса до обеда съешьте финик

Финики богаты незаменимой аминокислотой - триптофаном. Он необходим для работы мозга и сохранения нормального психического состояния. Благодаря триптофану финики обладают мягким успокаивающим и снотворным действием.

Много в финиках и селена, который снижает риск развития онкологических и сердечных заболеваний и укрепляет иммунную систему. Кроме того, финики быстро и надолго утоляют голод. Если за полчаса до обеда съесть финик, это позволит обойтись меньшим количеством пищи и при этом потерять ненавистные килограммы.



ПРИ РАССТРОЙСТВЕ ЖЕЛУДКА

Причиной расстройства могут стать отравление, лечение антибиотиками, инфекция, сильный стресс, аллергия. При сильной диарее назначают диету №4. Первые два дня диеты - самые важные.

Правила питания

- ✓ Есть нужно часто - 5-6 раз в сутки.
- ✓ Калорийность блюд желательно снизить.
- ✓ Соли можно употреблять 8-10 г в сутки.
- ✓ Обязательное правило - это обильное питье (1,5-2 л в сутки). Все напитки должны быть теплыми.
- ✓ Пищу нужно отваривать или готовить на пару. Во время обострения еда должна быть полужидкой или жидкой.
- ✓ Пища не должна раздражать стенки желудка и кишечника, поэтому

исключаются твердые, острые и кислые продукты.

- ✓ В первые 1-2 дня лучше ничего не есть, только пить. На вторые сутки разрешаются слизистые супы или протертые каши, а позже меню можно разнообразить.

Разрешенные продукты и блюда

- ✓ Супы нужно готовить на разведенном мясном бульоне или овощном отваре. В них можно положить немного манки или риса. Суп на мясе едят в перетертом виде. Заедать первое блюдо можно сухариками: пшеничный хлеб нужно тонко нарезать и подсушить.

- ✓ На второе полезно готовить кашу на воде с кусочком сливочного масла, но крупу сначала нужно измельчить в муку. Разрешенные крупы - рис, овсянка, гречка.

- ✓ В рационе обязательно должен быть животный белок. Мясо только рубленое, например суфле, тефтели. Выбирайте нежирное - телятину, крольчатину, курицу без кожи. Можно съесть кусочек рыбы или паровые котлетки из нее.

- ✓ Разрешается 1-2 яйца в день, но только в виде омлета на пару.

- ✓ Творог должен быть свежий, из него лучше приготовить суфле на пару.

- ✓ Фрукты и ягоды есть нельзя, но можно сварить слегка сладкий кисель, натереть яблоко.

- ✓ Из напитков полезна минеральная вода. Она не только утолит жажду, но и восполнит потерю микроэлементов. Можно пить черный и зеленый чай, натуральный кофе, какао, но без



молока. Напиток из шиповника, смородины, айвы, кисель из черники, отвар черемухи тоже пойдут на пользу.

- ✓ Когда самочувствие улучшится, можно пить свежие соки, разведенные водой, но только не из слив, абрикосов и винограда.

Запрещенные продукты и блюда

Откажитесь от супов, сваренных на жирном бульоне, с овощами, макаронами или цельными крупами, молочных супов. Исключите на время все жирное, соленую рыбу, икру, консервы, овощи (даже отварные), бобовые, свежие фрукты, сухофрукты. Повремените с блюдами из макарон, перловой и ячневой кашей, молоком, кисломолочными продуктами, жареными или вареными яйцами.

М. Куземкина, диетолог, врач I категории.

БЛЮД С ПРЯНОСТЯМИ, СОУСАМИ, СЛАДОСТЕЙ ПРИ РАССТРОЙСТВЕ НА СТОЛЕ БЫТЬ НЕ ДОЛЖНО. ИЗ НАПИТКОВ ЗАПРЕЩЕНЫ КОМПОТЫ, ГАЗИРОВКА, КОФЕ ИЛИ КАКАО, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА МОЛОКЕ.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ДИЕТЫ
Завтрак: овсянка с маслом на воде, яйцо всмятку, чай.
Перекус: свежее яблоко, предварительно перетертое.
Обед: суп на разбавленном мясном бульоне с рисом и фрикадельками, каша, приготовленная из измельченной гречки, и куриные котлеты на пару. А запить все можно напитком из айвы.
Полдник: кисель, сухарик.
Ужин: рисовая каша с кусочком рыбы, зеленый чай.
На ночь: кисель.

ВТОРОЙ ДЕНЬ ДИЕТЫ
Завтрак: измельченная гречка с кусочком масла на воде, творог, отвар черемухи.
Перекус: напиток из шиповника.
Обед: отвар из овощей с манкой, в него можно положить фрикадельки. На второе - каша из риса на воде, паровые рыбные котлеты, кисель.
Полдник: отвар черники, сухарик.
Ужин: омлет на пару, манная каша на воде, чай. На ночь: кисель.

ИЗЮМ. Любый виноград после сушки темнеет. Золотистым его делают сульфиты - они стабилизируют окраску. Если хотите есть натуральный изюм, покупайте только коричневый или черный.

КУРАГА. Лучше выбирать бледно-оранжевые

Выбираем сухофрукты

плоды. Белесые или темно-красные относятся к низшему сорту. А ярко-оранжевые полу-чаются после обработками сульфитами.



ЧЕРНОСЛИВ. Должен быть глянцевым, однородного черного цвета с синеватым оттенком. Коричневый оттенок го-

ворит о том, что сухофрукт не лучшего качества. Возможно, перед сушкой его обработали горячей водой.

ФИНИКИ. Плоды должны быть не сильно сморщенные и без кристаллов сахара на поверхности кожицы.

ЭТА БОЛЕЗНЬ ПОРАЖАЕТ РУКИ И НОГИ

Причины заболевания полинейропатией самые разные, но в любом случае нарушается работа множества отдельных нервов и периферической нервной системы в целом. Болезнь поражает ноги и руки, приводит к затрудненной циркуляции крови.

В результате ухудшается работа мышц, постепенно теряется чувствительность. Такое заболевание требует медикаментозного лечения. Но помогает также лечебная гимнастика.

Упражнения можно делать сидя, что особенно важно при полинейропатии ног. Как улучшить кровоснабжение в ногах?

Чтобы восстановить работу мышц и улучшить кровоснабжение, нужно сгибать и разгибать ноги, вращать ими в области суставов. На первых порах может понадобиться помощь, если ноги не в тонусе. Со временем начнется, так называемая, активная фаза, и больной сможет сам следить за движением конечностей. Помогут простейшие упражнения.

1. Нужно потянуть пальцы ног руками и растяги-



3

ку, и так несколько раз. Только делайте это осторожно, поскольку при полинейропатии нижних конечностей противопоказано долго ходить и вообще запрещен бег. Нагрузка должна быть дозированной.

3. В положении сидя на полу сделайте упор на руки, одну

ногу согните в колене и сгибайте вправо-влево на пол и через другую ногу. Затем сделайте небольшой массаж конечностей, особенно нижних частей ног, стопы.

При полинейропатии даже простые упражнения важны.

4. Сделайте то же, но оторвав пятку от пола. Такое упражнение хорошо улучшает кровообращение.

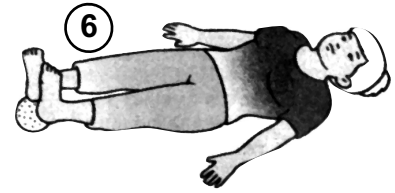
5. Несколько раз поднимите ногу, сгибайте и разгибайте колено над полом. Раз-



4



5



6

работка коленного сустава улучшает приток крови и держит мышцы в тонусе.

6. Используйте гимнастический мяч для массажа стоп. Лягте, стопы опираются на мяч, подвигайте ими в стороны и поворачивайте.

7. Поставьте одну ногу на колено другой и поворачивайте стопой. В такой позе помассируйте стопы, если так сидеть удобно.

8. Если растяжка вам позволяет, сдвиньте стопы вместе, удерживайте их

плотно руками и подвигайте коленями вверх-вниз. Это упражнение очень хорошее, но для некоторых может быть сложным.

М. Вуйнович, инструктор по лечебной гимнастике.



7



8

Не упusti время

✓ При нейропатии нижних конечностей важно распознавать симптомы недуга. Это острая боль, жжение, ощущение, похожее на отек, при котором «пробегают мурашки» в виде покалывания.

✓ Не допускайте перехода полинейропатии в хроническую форму. Это незаживление ран, атрофия мышц, а также могут появиться тро-

фические язвы, дальше - хуже: паралич нижних конечностей или даже затрудненное дыхание.

✓ Если полинейропатия прогрессирует, возможна атрофия нижних мышц, слабость в ноге. Становится трудно ходить, изменяется походка. Иногда появляется боль или же человек не чувствует нижней части тела. В самых трудных случаях полинейропатии возможны мышечные спазмы, судороги и даже паралич, причем часто обеих ног.

Человека, пострадавшего в аварии и получившего очень тяжелые травмы, часто не удается спасти из-за элементарной нехватки времени. Большая потеря крови и отсутствие нормального кровоснабжения жизненно важных органов быстро приводят к смерти. Но, если

Ледяная соль как спасение

сразу после аварии пострадавшего ввести в состояние анабиоза, его органы «засыпают» и перестают нуждаться в большом количестве крови и кислорода. Такая «консервация» позволяет выиграть время для остановки кро-

вотечения и зашивания ран, а в итоге - спасти этого больного.

Откачивание крови из тела больного и замена ее холодным солевым раствором тоже спасает таких пациентов. В течение 15 минут тело паци-

ента охлаждается на 10 градусов, позволяя проводить операцию без наркоза в течение двух часов без вреда для здоровья. После операции пациента постепенно выводят из состояния анабиоза, восстанавливая нормальную температуру тела и переливая кровь.

Лицо с обложки



«Хорошенько выспаться и отдохнуть - вот настоящее счастье».

ЭМИЛИЯ КЛАРК:

«Я играла бабушек-старушек»

Актриса рассказала, кто из героев «Игры престолов» ей больше по душе, как участие в этом сериале изменило ее жизнь и кому бы она присудила премию «Женщина года».

- Эмилия, в течение фильма ваша героиня Дейенерис из жертвы превращается в сильную личность, слава о которой идет по всем королевствам. За это время вы, как актриса, тоже проделали большой путь...

- Я трудилась в сфере общественного литания, когда меня утвердили на эту роль, и у меня было не слишком много опыта в кино, поэтому во время съемок мне было очень тяжело. Только когда начались съемки шестого сезона, я почувствовала себя на своем месте. И знаете, мне кажется, Дани тоже почувствовала себя на своем

месте только в этом сезоне. (Улыбается.) Просто в какой-то момент ты понимаешь, что пора принять себя и свое место в жизни и двигаться вперед.

- «Игра престолов» - дорогой проект с качественными декорациями, костюмами и так далее. Облегчает ли это работу актеров?

- Я говорю это перед каждым сезоном, но скажу снова: дела идут все лучше и лучше. Играть в полном смысле этого слова уже нет необходимости. Представьте, сколько людей работает над созданием шоу, ведь здесь каждая, даже самая мелкая деталь имеет значе-

ние. Мы практически живем в этом мире, нам стоит только оглянуться вокруг - и вот мы уже напитались нужной энергией, наполнили свой персонаж и готовы работать дальше.

- Если бы в ваших силах было воскресить одного из убитых персонажей, убив вместо него другого, то кто были бы эти персонажи?

- Пусть это покажется вам эгоистичным, но я бы оживила кого-нибудь из моей сюжетной линии - Кхала Дрого или Визериса, брата Дейенерис. Первого - потому, что он мог бы вписаться и в сегодняшнюю сюжетную линию, а второго - потому, что я очень люблю актера Гарри Ллойда. А вот кого бы я убила?.. Это очень сложно. Может быть... О боже! Пытаюсь понять, кто у нас самый гадкий герой, но это, похоже, невозможно, потому что я думаю о них в связке с актерами, которые их играют. Может быть, я бы выгнала Рамси Болтона, учителя Теона Грейджоя, потому что люблю Теона. А потом вылечила бы Теона от его «второго я» по имени Рик.

- Наверное, у вас остается не слишком много времени для себя...

- Это точно. За последний год я провела в родной Англии от силы недели две. Да и то было сложно: моя работа подразумевает постоянное перемещение по всему миру. И надо сказать, мне это очень нравится. (Улыбается.) Но мой дом в Лондоне, и неважно, сколько времени мне будет отведено на отпуск - два дня или два месяца, я всегда буду туда возвращаться. Хотя это, конечно, не отменяет моей любви к Лос-Анджелесу или Нью-Йорку. Просто я думаю, что не смогу решиться переехать в Америку насовсем даже ради хороших ролей.

- Вы поклонница романтических фильмов? Какие самые любимые?

- «Когда Гарри встретил Салли» - абсолютный фаворит в моем списке, знаю его наизусть! Люблю фильмы с Мэг Райан и Томом Хэнксом в главных ролях: «Неспящие в Сиэтле», «Вам письмо». Еще, пожалуй, «Четыре свадьбы и одни похороны» - изумительное кино! Ну и «Ноттинг-Хилл». Их можно смотреть дома воскресным вечером, заранее заготовив салфетки, чтобы вытирать слезы, - без этого не обойтись.

Поймите меня правильно: мне очень нравится «Американская история Х»! Я же актриса, училась в театральной школе и уже давно хочу сняться в триллере, но чертовски люблю романтические комедии. Они дают нам чувство безопасности и обнадеживают. В них есть

простая истина. Какая-то крошечная часть тебя хочет обрести надежду, оптимизм и поверить в волшебство.

- Любите фильмы с субтитрами?

- Да, особенно сейчас, когда субтитры уже в телевизоре. Мы смотрим шведские драмы с субтитрами, это входит в привычку. Они держат нас в напряжении, невозможно отвлечься. Я смотрела «Гамлета» на русском! С субтитрами, в лондонском центре «Барбикан».

- В фильме «До встречи с тобой» вы играете провинциальную девушку, в «Игре престолов» - властную женщину, в «Хан Соло: Звездные войны. Истории» примерили роль роковой женщины. Кого играть интереснее?

- По моему убеждению, сыграть роковую женщину невозможно! Это определение скорее относится к тому, какова моя героиня по сценарию, с точки зрения жанра. Но вот что можно сыграть, так это женщину, которая держит свои реальные намерения при себе и не позволяет другим узнать, что на самом деле у нее на уме.

- Роли сильных женщин вас саму делают сильнее?

- Сложный вопрос. Конечно, очень круто, что мне достаются именно такие роли. Но что вкладывается в это «быть сильной женщиной»? Разве не то же самое, что просто быть женщиной? Ведь в каждой из нас от природы столько силы! Так что мои роли - это лишь отражение того, что представляем собой все мы.

- Самый лучший ваш день...



«Я трудилась в сфере общественного питания, когда меня утвердили на роль Дейенерис в фильме «Игра престолов». Поэтому во время съемок было очень тяжело».

- Выходной! Когда не делаешь ровным счетом ничего. Никаких съемок! Хорошенько выспаться и отдохнуть - вот настоящее счастье. Если выходной удастся провести дома, в Лондоне, зову на прогулку друзей или семью. Мы устраиваем променады по паркам (у нас в центре много красивых) и разговариваем обо всем на свете. И, конечно, важен завтрак - вкусный, долгий и в приятном месте. Иной раз - в хорошей компании и за душевной беседой - такие посиделки затягиваются до обеда.

- Представьте, что прямо сейчас можете присудить премию «Женщина года». Кому она достанется?

- Моей маме - 100 процентов! Да-

да, я, наверное, кажусь сейчас вам большим ребенком, но для меня мама действительно самая уникальная женщина: сильная, деловая - настоящая бизнесвумен.

- Во время учебы в Лондонском драматическом центре вы часто играли таких же жизнерадостных персонажей, как ваша героиня в кампании Dolce & Gabbana, лицом которого вы стали?

- Вовсе нет! Эти роли обычно отдавали другим девочкам-красоткам с курса. А мне почему-то доставались образы бабушек-старушек. Впрочем, по театру я все равно ностальгирую. Было бы здорово однажды вернуться на сцену.



Эмилия Кларк - «Терминатор Генезис»



• «В какой-то момент ты понимаешь, что пора принять себя и свое место в жизни и двигаться вперед».

• «Мой дом в Лондоне, и неважно, сколько времени мне будет отведено на отпуск - два дня или два месяца, - я всегда буду туда возвращаться».



ПОЛОСА ВЕЗЕНИЯ. ЛЕТИМ!

В народе говорят: «Беда не приходит одна». Но мало кто задумывается, что и удача тоже не ходит в одиночестве! Давно подмечено, что если уж человеку в чем-то повезло, то радостные события потом следуют кучно, друг за другом. Получается настоящая полоса везения! И очень хочется, чтобы она длилась бесконечно. А раз хочется, значит, можно найти все возможности для удержания этой полосы везения. Найти их в себе!

В ПОТОКЕ ПОЗИТИВА

Представим, что жизнь - это река, в которой есть и тихие заводи, и опасные пороги с бурлящим течением, и болотистые участки сплошных проблем. А бывает, что попадаешь в особенный энергетический поток: сначала случается что-то хорошее, и ты, не успев порадоваться этому, получаешь еще один повод для радости, и еще, и еще... Не надо думать, что это происходит случайно. Мы же знаем, что в этом мире нет ничего случайного. Почему нас иногда заносит в поток удачи? Потому, что мы этого хотим и к этому стремимся. То есть, для того, чтобы попасть в нужный поток, надо прилагать определенные усилия. Как и для того, чтобы остаться в нем.

ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

Светлый, деятельный, оптимистично настроенный человек всегда излучает положительную энергию. А положительная энергия неизбежно притягивает положительные события. Поэтому очень важно не терять оптимизма ни при каких обстоятельствах. Наоборот, надо постоянно его приумножать. Сравните, как у вас изменится настроение, когда вы посмотрите фильм с трагическим сюжетом и после просмотра доброй комедии? Если первый может запросто заставить поверить во все ужасы жизни, то комедия, напротив, подтвердит, что есть в этой жизни много места для положительных ситуаций и эмоций! Или вспомните, как приятно вам

слышать добрые слова в свой адрес! Даже настроение поднимается, а значит, слова имеют великую силу влиять на нас!

Поэтому нужные слова полезно слушать, но так же эффективно говорить... себе! Короткие и емкие фразы, которые настраивают наше подсознание на нужный лад, следует произносить как можно чаще. Они приводят в порядок мысли и позволяют оставаться на одной волне с фортуной. Вот самые популярные и действенные аффирмации:

- «Я позитивный человек»;
- «Мне всегда сопутствует удача»;
- «Я творю добро, поэтому оно возвращается ко мне»;
- «Моя жизнь складывается наилучшим образом»;
- «Я заслуживаю везения»;
- «Я всегда получаю то, чего желаю».

Имейте в виду, что аффирмации можно придумывать самим. Надо только придерживаться несложных правил: не стоит использовать частицу «не», слова «хочу» и «могу», а также всегда надо говорить в настоящем времени, то есть, как об уже существующем факте.

Повторять аффирмации следует как можно чаще. Так вы буквально программируете себя на позитив. То есть, ваш мозг со временем примет эту информацию, согласится с ней и с большой долей вероятности отыщет для исполнения целей все необходимое. А это именно то, что нам нужно, не так ли?

РАДУЙТЕСЬ МЕЛОЧАМ

Из искры возгорается пламя. А большая удача приходит к тем, кто умеет разжигать в себе искорки позитива. Для этого надо научиться ценить даже мелочи. Радуйтесь всему, в чем видите хоть чуточку прекрасного - красивому закату, чашке горячего какао, птичке-невеличке, присевшей на ваш подоконник... Для этого даже можно завести дневник, чтобы записывать в него все яркие и радостные моменты в своей жизни. Записанные эмоции тоже будут работать безупречно и надолго задержат в вас в полосе везения.

БУДЬТЕ ЩЕДРЫМИ

Это не значит, что надо раздавать деньги всем подряд. Раздавайте эмоции! Улыбнитесь случайному прохожему. Сделайте комплимент мрачной от усталости продавщице в супермаркете. Придумайте новую веселую игру для своего ребенка. Угостите мороженым ворчливую соседку или дайте конфет встретившимся детям во дворе. Вспомните, как бабушки в прежние годы угощали детей. Они-то знали, что щедрость возвращается в виде доброй энергии!

МЕНЯЙТЕ ОБСТАНОВКУ И МЕНЯЙТЕСЬ САМИ

Госпожа удача тянется к тем, кто не стоит на месте. Во всех смыслах! Почаще меняйте обстановку, чтобы получать больше положительных эмоций. Путешествуйте. Пусть даже в соседний городок с интересной историей. Если на это нет средств или времени - просто мебель в квартире переставьте. Это освежит ваш быт.

Не забывайте и о личностном росте. Активно познавайте все новое: побольше читайте, почаще занимайтесь творчеством, не пропускайте интересные выставки и концерты.

Будьте физически активны. Можно посещать спортзал, а можно просто больше гулять и делать утреннюю зарядку. И в том и в другом случае в вашем организме произойдет мощный выброс, эндорфинов - гормонов счастья.

ТОЛЬКО ЛУЧШИЕ МЫСЛИ!

Многие думают так: «Сейчас мне повезло. Но вот-вот это закончится», «Не жили богато - не стоит и начинать», «Я вообще-то невезучий и бедный». Гоните прочь от себя такие размышления! Подобное притягивает подобное. То есть, негативные мысли привлекут к вам негативную энергию. И вы окажетесь совсем не в том потоке, в каком надо бы и которого заслуживаете.

Многие женщины закрывают глаза на измены мужа. Наша читательница сначала делала так же, а потом перестала. И вот что из этого вышло.

СТоликом мы познакомились через Интернет. Сразу почувствовали родство душ и очень быстро - спустя пять месяцев - поженились. Через год я обнаружила, что мой благоверный не прекратил переписку на сайте знакомств с другими барышнями...

Хотя укол ревности был довольно чувствительным, я убила себя: ничего страшного в переписке с другими дамами нет. У всех мужиков свои причуды. Выбрал-то он меня! Доказательство тому - золотое кольцо на пальце, значит, я - победительница. Но я все же постоянно искала в себе недостатки: мне казалось, что я недостаточно ласкова, неопытна в постельных делах, слишком занята карьерой... Правда, когда обнаружила откровенную переписку, молчать не стала - закатила скандал. Толик испугался и поклялся удалить с сайтов знакомств все свои анкеты. Но все привело к тому, что однажды я полезла в его компьютер и обнаружила установленный пароль, а вечерами Толик продолжал сидеть перед монитором и сворачивать «окна», когда я заходила в комнату. «Ну и пусть сидит, строчит, жалко, что ли?! - успокаивали меня подруги. - Главное, что после работы идет домой и полюбовницам не бегаёт! А переписки - это ерунда». На какое-то время я успокоилась, а через два года...

Пока Толик был в душе, ему пришло сообщение на сотовый. Я сначала хотела отнестись телефон мужу (он как раз собирался на срочное совещание), но поддалась соблазну и прочла. Абонент «Валера» возмутился, что Толик опаздывает, а он очень хочет его обнять. Снова скандал: «Любовниц своих мужскими именами записываешь? Хитро!» Толик обозвал меня истеричкой, поклялся, что у него никого нет, а Валера просто известный приколист. И ушел, хлопнув дверью. К вечеру домой не вернулся. Я решила, что слишком сильно его обидела, и муж, обладатель тонкой душевной организации, остался ночевать у кого-то из друзей.

Я притворялась и лгала сама себе какое-то время, а потом пошла к психотерапевту и «вывалила» на него все свои переживания. Тогда наконец-то и призналась сама себе: я живу с неверным мужчиной. Но к тому моменту меня это не сильно задевало: то ли жизненные



Я ПРОУЧИЛА НЕВЕРНОГО МУЖА

ценности поменялись, то ли любовь испарилась. У нас уже были отлаженная жизнь, общие друзья, кредиты, квартира, машина, поездки, общие интересы. Вот только детей не было, но мы не хотели торопиться с этим. Разводиться или жить так дальше?

Я задерживалась после работы в кафе с подругами, по выходным ходила в театр и на выставки, отчаянно делая вид, что не замечаю запаха чужих духов на одежде мужа. У меня была своя жизнь, у него - своя.

Однажды Толик укатил в очередную командировку, и мне позвонила «доброжелательница», сообщив, что муж развлекается на курорте в компании своей секретарши. Ничего нового, но слышать это из уст другого человека было больно. Меня прорвало. Я позвонила мужу и объявила, что подаю на развод. Он умолял меня этого не делать, поклялся прилететь к вечеру ближайшим рейсом, чтобы поговорить. Я начала названивать подругам, сестре, маме. Удивительно, но все отговаривали меня от развода: «Терпи, у вас же ипотека!», «Надо бороться за свой брак!», «Все ошибаются!» Помню, тогда я и решила спасти наш брак. Терять уже все равно нечего. Купила любимое вино мужу, к вечеру приготовила вкусный ужин, надела красивое белье и платье с декольте. Шесть часов, семь, восемь - Толик все не появлялся, телефон был вне зоны доступа. С досады я вышла на улицу подышать, не представляя, что же мне делать дальше.

И вдруг вижу: навстречу мне идет

Женька - одноклассник, который был влюблен в меня когда-то и краснел, как только я с ним заговаривала.

«О, привет! Какая ты красивая! Как у тебя дела?» Мы проговорили, наверное, час. Женя оказался таким обаятельным и остроумным - как я в школе этого не замечала? А может, просто изменился? Вдруг мы потянулись друг к другу. Поцелуй был нежным и пьянящим. Мне стало обидно за потраченное время на все эти салатики-закусочки. «А пойдем ко мне?..» - вырвалось у меня.

Ту страстную ночь я запомню на всю жизнь. Женя оказался внимательным любовником, мы не спали до самого рассвета. Около семи утра позвонил муж - что-то мямлил про нелетную погоду и отмененные рейсы. Меня это больше не интересовало. После завтрака одноклассник ушел к себе, чуть не встретившись в дверях с запыхавшимся Толиком. В прихожей его ждали два больших чемодана с вещами. «Убирайся вон! Я встретила другого и подаю на развод...» - решительно объявила я. Толик пытался скандалить, обвинять меня в неверности, но все-таки забрал чемоданы и ушел. А я впервые за супружеские годы почувствовала уважение к себе. Сколько времени я терпела измены мужа, презирала себя за это, но не могла ничего поделать. Ночь с Женей придала мне решимость и помогла наконец-то обрести душевный покой и счастье. И я благодарна судьбе за это.

Ольга С.

Истории любви

САМЫЕ КРАСИВЫЕ ИСТОРИИ

КАТРИН ДЕНЕВ И МАРЧЕЛЛО МАСТРОЯННИ

Катрин Денев и Марчелло Мастроянни впервые встретились в 1970 году на съемках фильма Надин Трентиньян «Это случается только с другими». Это не была любовь с первого взгляда, отношения пары



развивались постепенно, к чему их подтолкнули внешние обстоятельства. Оба на тот момент тяжело переживали разрыв: Марчелло только что порвал с актрисой Фэй Данауэй, а Катрин завершила роман с режиссером Франсуа Трюффо.

Франко-итальянская история началась в тот момент, когда режиссер картины Надин Трентиньян оставила звездную пару в пустой квартире наедине друг с другом ради глубокого погружения в образы героев. Пара существовала в реальной жизни на тех же условиях, что и в кино: оба были изолированы от внешнего мира, полностью поглощены обоюдными чувствами. После семидневного заточения во имя искусства актеры вышли на свет совершенно другими людьми, которым удалось полюбить друг друга не только на экране, но и в реальной жизни.

Мастроянни вскоре развелся с женой, но Катрин отвергла его предложение руки и сердца, предпочитая сохранить независимость. У обоих актеров были многочисленные поклонники и поклонницы, но они были страстно увлечены друг другом, невзирая на постоянное внимание со стороны. И хотя у пары родилась дочь Кьяра, это не остепенило свободолюбивую Катрин Денев.

Красавица ушла от Марчелло

Мастроянни так, как уходила от других своих не менее великих мужчин: неожиданно и в самый разгар романа.

Как сейчас заявляет пожилая дива, она тем самым уберегала себя от боли расставания.

АЛЕН ДЕЛОН И РОМИ ШНАЙДЕР

Один из самых востребованных секс-символов прошлого века славился своими любовными интрижками с первыми красавицами. Роман с Роми, актрисой франко-немецкого происхождения, потрепал нервы обоим и вошел в историю как один из самых искрометных и болезненных.

Всё началось со съемок фильма «Христина»: еще не известный никому Делон встретил двадцатилетнюю Роми Шнайдер у трапа самолета, прибывшего в Париж. У юной красавицы на тот момент уже были свита ухажеров и широкая известность благодаря первым ролям в кино, и потому взаимоотношения пары поначалу были отнюдь не глад-



кими: ершистый и задиристый Аллен Делон пытался покорить холодную и пресыщенную ранним успехом Роми. Девушке пришлось порвать отношения со своей семьей и самостоятельно переселиться в Париж. Там она начала делить скромный номер в отеле на берегу Сены вместе с восходящей звездой кинематографа молодым Делоном.

Актеры обручились в марте 1959 года, но их жизнь была беспокойной: своенравный Делон завидовал успеху своей избранницы, закатывал ей скандалы, Роми же, в свою очередь, горячо ревновала его к партнерам по фильмам. Их роман оборвался после измены Делона с актрисой Натали Бартеlemi.

Роми Шнайдер же вышла замуж за драматурга Гарри Майена. Оба брака на стороне не просуществовали долго: после съемок фильма «Бассейн» чувства между Делоном и Шнайдер вспыхнули вновь. Аллен развелся с супругой, погрузившись в череду необременительных романов, Роми пережила самоубийство мужа, гибель горячо любимого сына, пристрастилась к спиртному, но по-прежнему любила Аллена Делона.

Оба поддерживали скандальные отношения на протяжении всей жизни, не в силах порвать друг с другом навсегда.

Дива ушла из жизни в 43 года, измученная депрессией и пострадавшая от последствий злоупотребления алкоголем и антидепрессантами. Медицинская экспертиза подтвердила версию о суициде, однако в прессе писали о смерти из-за сердечной недостаточности. Безутешный Аллен сделал три посмертных снимка бывшей возлюбленной, с которыми не расстанется и по сей день.

ДЖЕЙН БИРКИН И СЕРЖ ГЕНСБУР

«Красавица и чудовище» — так называли их союз современники. Биркин было всего 19 лет, когда она приехала в Париж, не говоря по-французски. От раннего брака Джейн уже имела малолетнюю дочь Кейт, и ей нужно было содержать себя и ребенка, так что она быстро согласилась на роль в фильме «Слоган». Партнером по картине был уже знаменитый на тот момент композитор Серж Генсбур — человек с тяжелым характером и типичными замашками звезды.

На первых порах юная Джейн



ЛЮБВИ ЗВЕЗД ПРОШЛОГО ВЕКА

страдала от несовместимости с Генсбуром. Однако в первый вечер вне рабочей обстановки пара протанцевала несколько часов подряд без дальнейшего продолжения в отеле, которое было привычным для ловеласа Генсбура. С того дня прекрасная Джейн и харизматичный француз стали неразлучны.

Их роман сопровождался бесконечным эпатажем и скандальными выходками: однажды Серж, подозревая любимую в измене, начал рыться в ее сумочке, за что получил пирожное с заварным кремом прямо в лицо. После меткого броска Джейн вырвалась, стремглав побежала по бульвару Сен-Жермен и на ходу прыгнула в Сену. Выбравшись из воды в мокром до нитки платье, актриса взяла возлюбленного за руку, и оба спокойно отправились домой.

Таких историй на счету четы Биркин — Генсбур было немало. Вскоре у пары родилась дочь Шарлотта, ставшая величайшей актрисой современности. Но после 12 лет отношений Джейн ушла от Сержа, устав от его пьянства и постоянно-го выяснения отношений.

Удивительно, но оба сохранили близкую дружбу и творческое взаимопонимание, даже несмотря на очередную браку Джейн Биркин.

Сержа не стало в 1991-м, но до конца своих дней он не терял связь с бывшей возлюбленной, оставшейся для него навсегда самой большой любовью. Их совместный музыкальный хит «Je t'aime... Moi Non Plus», записанный в 1969 году, до сих пор остается одной из самых чувственных песен о любви.

ДЖОН ЛЕННОН И ЙОКО ОНО

Легендарный музыкант самой популярной группы прошлого столетия и художница-авангардистка прожили вместе 14 лет. На момент их рокового знакомства Джону Леннону было всего 26 лет, а Йоко Оно — 33. Музыкант впервые побывал на ее лондонской выставке, но непостижимое искусство не вызвало в нем ни понимания, ни восторга. Джон был человеком семейным: жена Синтия и их маленький сын каждый день ждали его дома. Но семья музыканта не стала препятствием для развития его романа с художницей.

Повстречав Леннона, Йоко Оно сразу же начала слать ему странные послания, на что супруга звезды закрывала глаза, ведь фанаток у популярного Джона было множество, сумасбродные выходки не были редким явлением. Но Йоко не



намерена была отступить, и Джон быстро сдался.

Брак с Синтией был расторгнут, а Джон Леннон и Йоко Оно поженились, абсолютно поглощенные друг другом. Медовый месяц молодоженов прошел в горизонтальном положении: влюбленные практически не покидали номер амстердамского «Хилтона», наглядно подтверждая знаменитый девиз Джона «Занимайтесь любовью, а не войной». От папарацци не было отбоя: общественность была возмущена бурным романом двух творческих светил, но сами супруги не замечали, казалось, ничего вокруг.

Их любовь стала началом конца для The Beatles: ребята из группы ненавидели Йоко, считая, что та намеренно рушит то, что было создано Ленноном еще до нее.

В 1973 году Джон изменил Оно, но был прощен, и это снова убедило его в идеальности избранницы. Вскоре у пары родился сын Шон, но семья распалась в 1980 году после смерти Джона, застреленного обезумевшим фанатом. Многие винят в его гибели Йоко, бесповоротно околдовавшую его сильнее, чем это могла сделать музыка. На все нападки художница реагирует в своем непоколебимом стиле: «Мы просто любили друг друга. Всё остальное — поп-история».

КУРТ КОБЕЙН И КОРТНИ ЛАВ

Курт и Кортни познакомились в 1990 году, когда Nirvana уже успела завоевать любовь тысяч слушателей во всем мире. Кортни в то время тоже начала заниматься музыкой и вокалом, кроме того, она мечтала познакомиться с молодым музыкантом вопреки его ошеломляющей популярности. Они встретились в клубе за пару минут до выступления Nirvana. По словам очевидцев, Кортни, желая запом-

ниться строптивому солисту, бросила колкую фразочку, чем спровоцировала потасовку. После той одиозной встречи оба пересеклись еще раз уже через год на концерте в Лос-Анджелесе. Из-за череды бесконечных гастролей угрюмой звезде и девчонке с бунтарским духом было совсем непросто видеться наедине, но искра пробежала буквально с первого взгляда.

Их история стала самым громким романом конца XX века. К сожалению, талантливый Курт и его взбалмошная избранница впали в зависимость не только друг от друга, но и от наркотиков, которые стали лейтмотивом их совместной жизни. Скандалы и бурные примирения сменяли друг друга, молодожены жили, словно на пороховой бочке собственных чувств.



В 1992 году у пары родилась дочь Френсис, и Курт проявил себя как необычайно заботливый отец. Впрочем, депрессия, связанная с многолетним употреблением наркотиков, ускорила уход из жизни талантливого музыканта. В 1994 году тело Курта Кобейна обнаружил электрик. Белокурый кумир миллионов покончил с собой из охотничьего ружья, но и на Кортни пала тень подозрения в преднамеренном убийстве мужа. Незадолго до смерти Курта пара часто ссорилась. Что же произошло на самом деле, не знает никто. «Сейчас я чувствую себя более счастливым, чем когда бы то ни было. Наконец-то я нашел человека, абсолютно похожего на меня. И совершенно неважно, кто это — мужчина, женщина, гермафродит или осел. Главное, что мы подходим друг другу», — так при жизни отзывался Курт Кобейн о своей самой любимой женщине — о Кортни Лав.

Как я похудела



3 ПРАВИЛА ДЛЯ ХУДЕЮЩИХ

Борьба с лишним весом - это не просто метафора. Это реальное сражение, победить в котором поможет правильно выбранная стратегия.

НЕ ТЕРЯЕМ ДРУЗЕЙ

Стали замечать, что окружающие разбегаются при вашем появлении, а знакомые часто говорят о вашей раздражительности? Все из-за диеты, а точнее, из-за резкого уменьшения количества потребляемых калорий, в связи с чем уровень серотонина (гормона хорошего настроения) в организме снижается.

Сделать вас счастливой могут диетические продукты, богатые триптофаном (аминокислотой, из которой синтезируется серотонин). Одного-двух граммов этого вещества в сутки достаточно, чтобы жизнь не казалась испытанием. Обратите внимание на красную икру (в 100 г - 960 мг нужной вам аминокислоты), твердые сыры (788 мг), сою (450 мг) и индейку (354 мг).

Не будут лишними в вашем рационе и омега-3 жирные кислоты: они укрощают выработку кортизола и адреналина (гормонов, отвечающих за стресс и депрессию). Лосось, семга, оливковое масло и грецкие орехи за хорошее настроение отвечают лучше других.

ГОТОВИМ, А НЕ РАЗОГРЕВАЕМ

В ходе опроса американских диетологов 41% женщин заявили, что не могут питаться правильно потому, что у них нет на это времени. Врачи только смеются над такими

отговорками: вообще-то, разогреть пиццу ничуть не быстрее, чем приготовить овощной салат или обжарить лосось (благо последнему хватит и 5 минут на сковороде).

Возьмите за правило всегда иметь в холодильнике запас овощей, фруктов, диетического мяса и рыбы, тогда после трудового дня вы потратите на приготовление здорового ужина считанные минуты. Морозилка, кстати, вам в помощь: там всегда должно быть место для стаканчиков или пакетов с



бульоном (хранить его можно около трех месяцев), ягод, порционного мяса и рыбы.

ТРЕНИРУЕМ МЫШЦЫ

Решили, что сможете похудеть, если забудете дорогу к холодильнику, но в спортзал вас по-прежнему не тянет? Ну и зря! Конечно, вы сбросите несколько кило, но потеряете больше мышечной массы, чем жира. А между прочим, даже в состоянии покоя мускулы потребляют гораздо больше калорий, чем жировая ткань, таким образом влияя на скорость обмена веществ. Иными словами, чем больше мышечной массы вы нарастаете, тем более впечатляющими будут результаты диеты.

Если вы задумали обрести мышцами, не отказывайтесь от мяса, но будьте непреклонной к его недиетичным сортам. Однако нет никакой необходимости в ежедневном стейке, так как заболевания печени и почек, проблемы с сердцем и сосудами диетологи часто связывают с любовью к котлетам на завтрак, обед и ужин. Замените мясо хотя бы пару дней в неделю грибами: они дешевле, в них нет насыщенных жиров, холестерина и лишних калорий, а способность утолить голод и насытить организм белком и витамином D налицо.

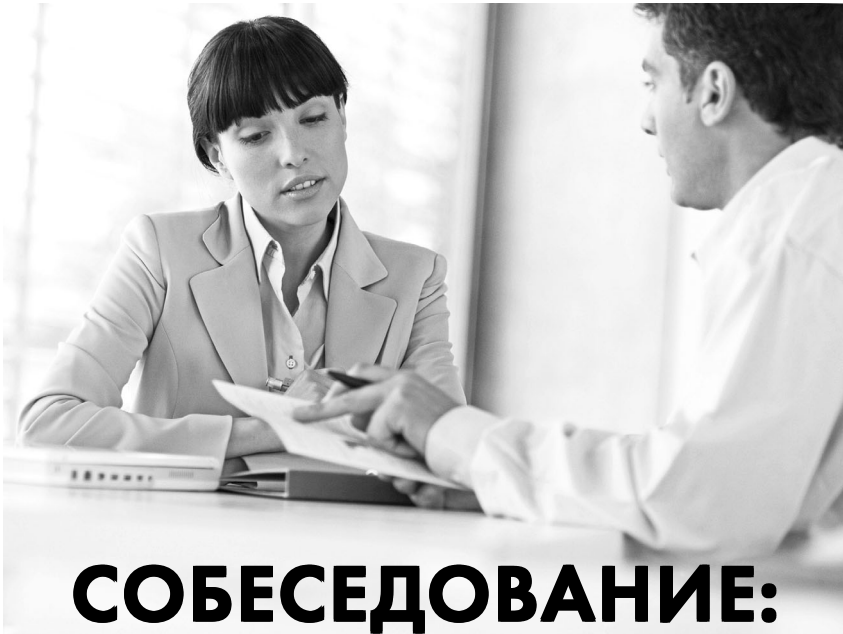
Найдите любимый вид спорта, и тогда стройнеть вы будете с удовольствием.

Ваш любимый сканворд

Мешочек-оберёг	Пучок шерсти				Ключика в пустыне	Певчая птичка	Церковное пение						
	Велосипед		Античный медяк	Племя индейцев					Болонка из Японии	1	Ветвь винограда		
					Кино-сказочник	Река в Карачи				Южный знак	Время скорби		
	Газ для наштабля		Охранник						Ими глаголят				
	Истома	Пищевая добавка	Героиня Олеши					4047 кв. м					Для документа
				Глава Корана					Смесь из трав	Двуногий товар			
	Перекрытие	Эмират								Звук вулкана			
Цена на ярлыке	Ячейка в улье										Сын сына	Уступка в спорте	Умык невесты
					Садовая сотка								
	Срез бревна		Спортивные сани										
					Работающий бык			Удав, "Маугли"					
	Дурман-цветок	Яд для стрел	Замкнутая кривая						Брешь после тарана	Овощная...			
			Меховой шарф					Вкусить запретный...				Деталь одежды	
	Спит как...	Скачка во весь...	Брус в днище судна		Защита зубов, бокс	Пасс. платформа		"Шапка" на пиве		Ноль в рулетке		Палка для лапты	
					Рыба или имя					Часть пищевода			
	Певица Алена...							Спортивный судья					
	Цилиндр				Садовый цветок						Едок (разг.)		
Украшение для уха								Голая красота					



Дерево с желудями



СОБЕСЕДОВАНИЕ: СЕКРЕТЫ УСПЕХА

Шансы получить работу вашей мечты зависят не от образования, квалификации или опыта, а от того, сумеете ли вы произвести впечатление на потенциального работодателя во время личного собеседования.

Потенциальные работодатели нередко считают, что даже в содружнице, претендующей на место уборщицы, должно быть безупречно все: от послужного списка до маникюра. В таком деле мелочей не бывает, поэтому постарайтесь ничего не упустить.

1. ВНЕШНИЙ ВИД

Вы еще не успели рта раскрыть, а ваш собеседник уже решил, что женщина в таком легкомысленном платье с цветочками никак не может претендовать на должность бухгалтера серьезной организации. Поэтому тщательно продумайте свой костюм. Даже если вы устраиваетесь на склад, а не в офис, сделайте выбор в пользу делового стиля, приглушенных цветов и безупречной опрятности. Туфли должны быть начищены, наряд - выстиран и отутюжен. Всеми силами старайтесь избегать неярливости: облупившегося лака на ногтях, отросших корней, грязных волос, осыпавшейся туши. В то же время вы не должны производить впечатление женщины, которая слишком много времени уделяет своей внешности. Вычурный дизайн ногтей, замысловатая прическа, сложный макияж - и работодатель тут же задумается: «А у нее вообще есть время на работу, или она целыми днями вертится

перед зеркалом?» Исключение - если вы устраиваетесь визажистом или парикмахером.

2. ОРГАНИЗОВАННОСТЬ

Это одно из качеств, которые большинство работодателей считают обязательными. Поэтому начинайте демонстрировать его прямо на собеседовании. Ни в коем случае не опаздывайте! Лучше прийти на десять минут раньше, чем на десять секунд позже. Отправляясь на интервью, обязательно накиньте 20-30 минут для возможного форс-мажора: вы можете попасть в пробку или просто не сразу найдете нужное здание. В то же время, специалисты советуют не появляться раньше чем за десять минут до назначенного срока. Если вы приехали слишком рано, то скоротайте время в соседнем кафе.

Вы можете десять минут вдохновенно рассказывать о своей организованности и внимании к мелочам, но если на просьбу показать ваш диплом вы растерянно захлопаете глазами: «Ой, а я его забыла!» - то в ваши организаторские таланты никто не поверит. Поэтому обязательно проверьте, все ли вы взяли с собой: копию резюме в двух экземплярах, паспорт, диплом об образовании с вкладышем, дипломы и сертификаты о дополнительном образовании.

3. ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ

Вам нужно убедить потенциального работодателя, что вам хочется работать именно в этой организации. Поэтому обязательно сделайте «домашнюю работу»: узнайте всю возможную информацию о предприятии и подготовьтесь к ответу на вопросы «Почему вы хотите работать именно у нас?» и «Какую пользу вы можете принести нашей компании?» И вообще - подготовьтесь! Найдите в Интернете список наиболее популярных вопросов на собеседовании. Подумайте над формулировками, аргументами, отработайте интонацию, позу, жесты.

- На собеседовании, когда наступит ваша очередь задавать вопросы, не начинайте сразу с зарплаты, иначе создастся впечатление, будто больше вас ничего и не интересует.

4. МАНЕРА ДЕРЖАТЬСЯ

Рекрутеры не любят, когда соискатели впадают в две крайности: от нервозности и смущения начинают что-то невнятно бормотать или, наоборот, ведут себя излишне самоуверенно и высокомерно: «Зачем вы это у меня спрашиваете? Все есть в моем резюме!» - и дальше в том же духе. В первом случае интервьюер думает: «Раз он так не уверен в себе, значит, считает, что недостойн этой работы». Если вы сами в себя не верите, то не надейтесь, что в вас поверят окружающие. Во втором случае соискатель демонстрирует свое неумение общаться, и у работодателя могут возникнуть серьезные сомнения, сумеете ли вы с такой завышенной самооценкой вписаться в коллектив.

Поэтому будьте уверены, но не самоуверенны. Не забывайте здороваться и приветливо улыбаться. Смотрите собеседнику в глаза, не ерзайте на стуле, не тербите руками подол юбки или волосы. Не бубните себе под нос, старайтесь, чтобы ваша речь была эмоциональной, поза - расслабленной, жесты - широкими и уверенными.

5. ИЗБЕГАЕМ ОШИБОК

На собеседовании старайтесь избегать двух распространенных ошибок. Во-первых, не врите. Вашу ложь насчет образования и опыта работы можно легко раскрыть. Кроме того, профессиональные рекрутеры за версту чувят, когда соискатель начинает врать и увильнуть от прямого ответа. Во-вторых, не ругайте предыдущего работодателя. Это говорит о вашей нелояльности. В качестве причины смены работы лучше называть нейтральное «далеко от дома» или «потолок карьерного роста».

РАЗГОВОР ПО ДУШАМ

У нас в подъезде живет миленькая старушка. Всегда поздороваешься, искренне спросит, как дела, готова помочь, если попросишь. Однажды я решила ее отблагодарить и предложить свою помощь. Раиса Федоровна долго отказывалась, но все же мне уступила. Оказалось, в силу возраста ей и уборку тяжело делать, и в магазин за продуктами ходить, и готовить. Мне было несложно помочь. Так зародилась наша с ней дружба. Я называю это дружбой, потому что после любой посильной помощи, которую я выполняла, Раиса Федоровна всегда просила просто с ней посидеть, поговорить.

Рассказывала в основном она о своей молодости, детях, которые теперь живут в другом городе, муже, который умер пару лет назад от инфаркта. Каждый раз я ее слушала и понимала, что больше всего эта старушка нуждается не в физической помощи, а в душевном разговоре, участии. Теперь я часто забегаю к ней вечером просто на чашечку чая и призываю всех - говорите со стариками! Разговор - это так мало для нас и так много для них...

Ирина.

ПРОДВИНУТАЯ БАБУШКА

Моей бабуле 73 года, и она уверенный пользователь компьютера. Однажды бабушка увидела, как я ищу в Интернете информацию по работе. Попросила показать, как пользоваться техникой. В итоге, я отдала ей свой старый рабочий компьютер. Теперь бабуля зависает на форумах для дачников, даже нашла себе там друзей. Постоянно ищет и тестирует разные рецепты (каждые выходные у нас в доме новый пирог). Недавно научила ее пользоваться скайпом, теперь она созванивается с внуками, которые живут в другом городе.

В преддверии дня рождения бабули звоню ей вместе с мужем из магазина: «Тут телевизоры от такой цены до такой. Тебе попроще или покуче нужен с разными функциями?» Она не растерялась, говорит: «Берите покуче, буду осваивать!» И я поняла, что у моей любимой бабушки столько всего впереди, а возраст - это просто цифры! Душой она еще совсем молоденькая!

Татьяна Меркулова.



ВСТРЕЧА ПОД ДОЖДЕМ

Помню, в тот день я как никогда спешил на автобус. Мне предстояло важное собеседование, а я еще умудрился проспать. Плохая погода - дождь, сырость - не прибавляла настроения. С зонтом наперевес я бежал к автобусной остановке и молил, чтобы нужный транспорт уже ждал меня там. Но там меня ждала... она. Обычная, на первый взгляд, девушка. Но такая беззащитная, без зонта, со стекающими по лицу каплями. Я тут же забыл обо всем! И о возможной работе, и о непогоде!

Предложил ей свой зонт, она не отказалась. Ждать ее автобуса пришлось долго - около получаса. Все это время мы разговаривали обо всем на свете и, конечно, обменялись телефонами.

На собеседование я в тот день так и не попал. Казалось бы, опоздал, потерял возможность, стоило бы жалеть. Но я уверен, тогда я именно успел, обрел то, что было нужно, - свою любовь. Кстати, потом меня взяли на гораздо более престижную вакансию. Все к лучшему!

Андрей К.

ДАЖЕ МУЖЧИНЫ В ВОСТОРГЕ ОТ КОТИКОВ!

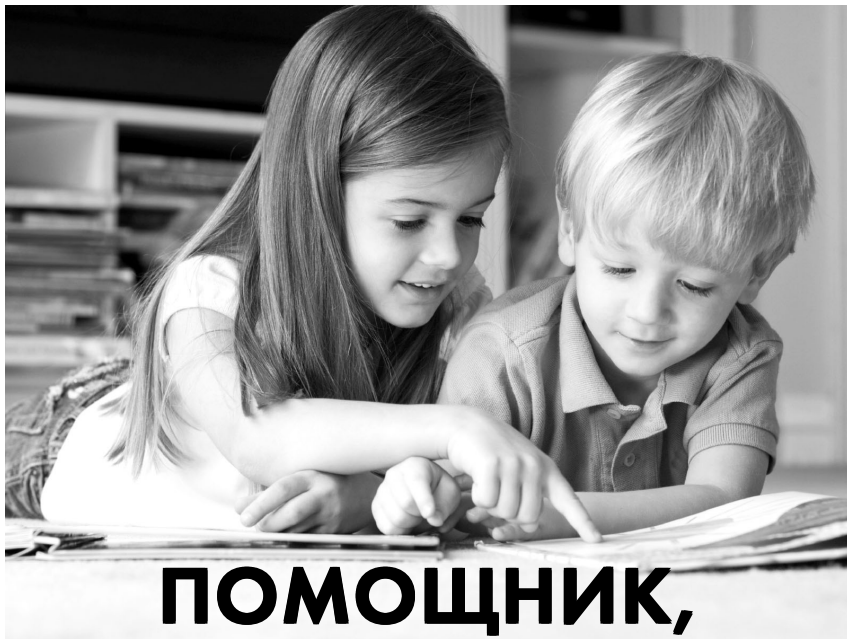
Мой папа - бывший военный, человек старой закалки. Когда я сообщила ему, что у нашей кошки грядет пополнение, он отнесся к этой новости скептически: «Вот

только пушистых головастикам нам здесь не хватало!»

Первое время после появления «головастика» на свет я даже за них переживала. Все думала: вот уйду на работу, а папа их соседям отдаст или на улицу отправит. Но все мои сомнения развеялись, когда однажды я пришла раньше обычного. Папа лежал на полу, заливался смехом, а по его большому животу ползали маленькие котята. Конечно, я не сказала ему, что видела эту минутку слабости, но с тех пор за котят я спокойна! Кстати, когда мы раздавали их, папа лично знакомился с каждым потенциальным хозяином, а одного даже забраковал - посчитал его не слишком ответственным.

Анна Кольченко.





ПОМОЩНИК, А НЕ НЯНЯКА!

Вы привыкли просить старшего ребенка присмотреть за младшим? Значит, вы рискуете испортить отношения между ними и столкнуться с другими проблемами.

В народе есть поговорка: «Сначала нянька - потом лялька». То есть, если первой родится девочка, то она будет нянчиться с братиком или сестричкой. Это особенно актуально, когда между детьми большая разница в возрасте - 5-7 лет. Подросшего ребенка можно попросить помочь первокласснику с уроками, присмотреть за малышом, когда вам нужно ответить на важный звонок. Но если помощь становится не по запросу, а регулярной, то вы лишаете детства старшего ребенка и мамы - младшего.

НЕПРОСТАЯ ДОМАШНЯЯ ОБЯЗАННОСТЬ

Многие матери начинают приучать детей к порядку с простых задач - просят помыть за собой посуду, убрать игрушки, собрать одежду в стирку и т.д. Так почему бы не добавить к детским домашним обязанностям уход за младшим? Не стоит делать это потому, что забота о ребенке требует эмоционального ресурса. Комнате и игрушкам все равно, с каким настроением их убирают. А вот малыш все чувствует, все понимает.

Если заставлять старшего ребенка регулярно гулять с братом или сестрой, то рано или поздно он взбунтуется. И его можно понять: ведь это вы приняли решение родить второго ребенка, первенец не просил вас об этом. В результате

«нянька поневоле» может возненавидеть брата или сестру за то, что нужно следить за малышом, когда хочется играть, встречаться с друзьями и заниматься своими детскими (подростковыми) делами.

ПРИВЫЧНЫЙ МИР ПЕРЕВЕРНУЛСЯ

Для первенца рождение малыша - это всегда стресс, уверены психологи. Ведь он привык, что все свободное время и внимание родители уделяли ему, а теперь появился «конкурент» - ноющий, срыгивающий, с неприятным запахом от подгузника... Да еще и требующий маминого внимания ежеминутно. Скорее всего, он представлял младшего братика или сестричку красивой куклой, с которой можно играть, дружить и весело проводить время. Но реальность оказалась другой.

Кроме того, нарушается привычный для ребенка быт: мама больше не может уделять все время ему. Да и папа тоже. Когда к этому добавляются слова: «Ты уже большой, потерпи!» и просьбы о помощи: «Присмотри за братиком», старший ребенок ощущает обиду - причем, чаще всего не на родителей. Объектом обычно становится кроха, которая перевернула привычный мир с ног на голову.

ДАВИТЬ ИЛИ НЕТ?

Конечно, можно надавить на старшего ребенка, заставить.

Практика показывает: со временем он смирится с ролью няни и начнет вести себя соответствующим образом, даже если его уже не будут просить об этом. Но раннее взросление не пойдет на пользу ни «няньке», ни маленькому подопечному - предупреждают специалисты.

Согласно исследованиям, девушки, которые рано повзрослели и взяли на себя роль матери в отношении братьев и сестер, выбирают в партнеры незрелых, несамостоятельных, инфантильных мужчин. Они продолжают придерживаться привычной линии поведения. В профессиональном плане это может выражаться следующим образом: человек берет на себя чужие обязанности в офисе, помогает всем в ущерб себе (например, одалживает деньги знакомым, будучи сам в непростом материальном положении, выполняет чужие просьбы, хотя на это нет ни сил, ни времени).

Ребенок, которого воспитывала сестра, тоже в невыгодном положении. Его мамой был пусть и старший, но все же ребенок, не готовый заботиться о малыше. Поскольку он не знает, как правильно ухаживать за детьми, то может баловать кроху, слишком опекает, не давая действовать самостоятельно или, наоборот, не уделять внимания. Представьте, каким вырастет такой ребенок? Сможет ли он позабиться о себе сам или будет продолжать бегать за советом к старшей сестре (брату), просить денег и помощи в 20, 30, 40 лет?

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Лучше всего предоставить старшему ребенку свободу: пусть он сам решает, хочет ли посидеть с малышом или нет. Если вы не можете обойтись без помощи первенца, просите его не ухаживать за новорожденным, а заниматься бытовыми вопросами, которые не требуют эмоциональной отдачи. Например, развесить выстиранную одежду крохи, пропылесосить в детской и т.д. И не забывайте благодарить юного помощника. Так вы побудите его к активным действиям. И кто знает, может быть, со временем он сам выразит желание погулять с малышом, пока вы занимаетесь другими делами. Любое проявление помощи и заботы старшего ребенка о младшем родители должны замечать, отмечать и принимать с благодарностью.

МОЛИТВА СВОИМИ СЛОВАМИ ДОПУСТИМА?

Не могу запомнить молитвы. Поэтому часто обращаюсь к святым с просьбами своими словами. Не грех ли это?

Анна Богословская.

Молитва может быть разной. Иногда в минуты жизненных горестей, страстей мы забываем слова конкретной молитвы и начинаем общаться с Богом своими словами. Это допустимо: он услышит верующего в любом случае. Говорите о том, что для вас важно, просите и не забывайте благодарить за содеянное.

Тем не менее, неправильно будет полагать, что христианские молитвы знать не стоит. Конечно, многие из них достаточно длинны и сложны для запоминания. Но есть и основные, выучить которые несложно. Например, «Отче наш»,



«Богородица Дево, радуйся», Иисуса молитва. Символ Веры, «Достойно есть». Не можете выучить? Приобретите молитвенник или выпишите себе слова в тетрадку и читайте.

Помимо молитвы дома, также важна храмовая молитва. В церкви голоса верующих сливаются в единый хор, подкрепляемый батюшкой. Эта песнь особенная и до Господа Бога доходит быстрее всего.



МОЖНО ЛИ КРЕСТИТЬ РЕБЕНКА ТАЙНО?

У меня есть внук, ему 1 год. Его родители не хотят крестить ребенка, а я, будучи человеком верующим, считаю, что это необходимо. Могу ли я крестить малыша тайно от его мамы и папы?

Надежда П.

Крещение - прекрасное светлое таинство, посвящение человека в новую для него православную жизнь. Зачем же начинать это действие со лжи?

Да, нигде не сказано, что ребенка должны привести на крещение его родители, но если малыш еще неразумен, желательно, чтобы именно отец с матерью принимали это решение. Приводя ребенка в церковь, они обязуются воспитывать его в христианской вере, согласно заповедям. Если на данный момент отец с матерью по каким-то причинам не хотят крестить ребенка, это их воля. В конце концов, таинство может быть совершено в любое время. Многие приходят к этому в сознательном возрасте, уже имея возможность сделать

собственный выбор.

Скрывая крещение младенца от его родителей, бабушка рискует посеять раздор в семье, когда тайное станет явным. К тому же, ребенку в таком случае даже нельзя будет надеть крестик. Если бабушка хочет воспитывать внука в христианской вере, она может делать это и без крещения. За малыша можно помолиться, замолвить словечко перед Господом.

Родителей допустимо мягко вести к вере, но не настаивать, если они не готовы к этому.

Крещение ребенка без ведома отца и матери возможно и допустимо в случае, если малыш сирота. Тогда желательно, чтобы его душа как можно раньше оказалась под ангельским крылом и защитой.

ЧТО ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С УНЫНИЕМ?

О том, что уныние - тяжкий грех, я знала всегда. Но унывать мне было некогда! Семья, дети, работа... А потом буквально за несколько лет всего этого не стало. Я вышла на пенсию, похоронила мужа, дети стали взрослыми, разъехались по своим семьям. И тут я поняла, что такое беспробудная тоска, когда каждый день не мил. Так прошло несколько месяцев: даже здоровье пошло на убыль из-за переживаний. Каждый день был похож на предыдущий. Я не знала, чем себя занять, куда себя деть... Сейчас стыдно в этом признаться, но мне казалось,

что жизнь потеряла смысл! Я поняла, что мне надо поговорить с батюшкой. Пришла в церковь, и он дал мне совет: «Неустанно молись!» Так начались долгие полгода моего молитвенного долга. Я просила Господа показать мне свет, научить вновь радоваться жизни. И спустя шесть месяцев поняла, что многое в моей жизни изменилось. Появились новые друзья, дети стали чаще заезжать в гости, а скоро я еще и бабушкой стану. Я снова радуюсь жизни, не без Божьей помощи. Так что, если вы сейчас находитесь в отчаянном положении, просто мо-



литесь, и пусть ваши молитвы будут услышаны!

Елена.



ВСЕ ВРЕМЯ СРАВНИВАЮ СЕБЯ С ДРУГИМИ

Милая «Подруга»! Не могу перестать сравнивать себя с другими людьми. Мне все время кажется, что окружающие умнее меня, лучше устроились в жизни, имеют больше меня. Я чувствую постоянную неудовлетворенность. Что с этим делать?

Марина Копылова.

ПОДРУГА: Вероятно, виной вашему постоянному сравнению себя с другими служит низкая самооценка. Вы не знаете, чем ценны сами, поэтому считаете, что другие лучше. Иногда сравнением увлекаются люди, привыкшие ставить себе высокую планку. Не дотягивая до нее, они чувствуют неудовлетворенность жизнью. Им кажется, что у всех вокруг все хорошо, а у них ничего не получается. Подумайте, какой случай ваш.

Рекомендую написать на листке бумаги свои сильные качества - положительные, те, за которые вас можно похвалить. В списке может быть как пункт «умею слушать собеседника», так и «пеку очень вкусные торты». Чем больше получит-

ся пунктов, тем лучше! Перечитайте их несколько раз и только вообразите, насколько вы хороши! Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах. Например, если вам лучше, чем остальным, дается изучение языков, освойте еще один. Поставьте галочку: «Ага, оказывается, вот что я еще могу!» Заведите привычку отмечать каждое свое достижение. Похудели на 5 кг? Отлично, порадовать себя новым платьем. Перевыполнили план на работе? Купите бутылку вина и пригласите подруг на ужин.

Обычно привычка сравнивать себя с другими пропадает, когда человек осознает собственную ценность, начинает любить себя, холить и лелеять.

У НАС В ОФИСЕ КАК В ТЕРРАРИУМЕ!

Милая «Подруга»! Полгода назад я устроилась на хорошую должность в престижную компанию. Все бы ничего, но коллектив очень сложный. Все конкурируют между собой, ругаются, подсиживают друг друга. Хоть увольняйся...

Дарья Б.

ПОДРУГА: Неплохо, если с коллегами сложатся приятельские отношения, но, в принципе, цель вашего взаимодействия несколько иная.

Постарайтесь абстрагироваться от козней и сплетен. Вспомните, зачем вы каждое утро появляетесь в офисе. Наверняка у вас есть интересные задачи, важные проекты, дела, которые могут принести неплохие дивиденды. Скон-

центрируйтесь на них, не замечая того, что происходит вокруг. Не осуждайте коллег за спиной.

Слишком чувствительные люди физически не могут находиться в коллективе, где к ним плохо относятся. Если вы принадлежите к их числу, подумайте о смене места службы. Переступать через себя и ходить на работу как на каторгу не стоит.

У СЫНА УКРАЛИ ТЕЛЕФОН

Милая «Подруга»! Сын (9 лет) был в лагере, оставил телефон в куртке в раздевалке. Пришел, а его нет. Лагерь хороший, дети тут небедные. Но телефон жалко. Как тактично выяснить, кто вор?

Валентина Иваненко.

ПОДРУГА: Девятилетние дети не такие взрослые, как многим кажется. Может, кто-то взял телефон просто так, ради шутки, а теперь не знает, как лучше его вернуть. Решать эту ситуацию лучше с родителями. Спокойно объясните взрослым, что произошло, и попросите узнать у детей, не они ли взяли. Можно обратиться сразу ко всем родителям в общем чате или, если вам так удобнее, к каждому индивидуально. Пусть вас не смущает то, что лагерь элитный. У ребенка украдена вещь, и ее надо вернуть.

Если никто не признается, можно присмотреться к поведению детей. Обычно малолетние воришки попадают на чем-то еще. В случае, если телефон найти не удастся, отпустите ситуацию. Лучше проработайте с собственным сыном элементарные правила безопасности. В том числе объясните, что дорогостоящие вещи лучше держать при себе.

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ РАЗДРАЖАЮТ КОНСУЛЬТАНТЫ В МАГАЗИНАХ?

Вы идете по магазину, видите интересную вещь, уже готовитесь подойти, чтобы рассмотреть ее поближе, и тут... «Здравствуйте, вам чем-нибудь помочь?» Настроение что-либо покупать пропадает сразу!

Как правило, покупателю нужно хотя бы пять минут, чтобы осмотреться в магазине. Консультант, настойчиво предлагающий свою помощь, мешая сосредоточиться и обязывает к беседе. К тому же, мы понимаем: продавец говорит это не из-за искреннего желания помочь, а потому, что таков регламент. Ему снизят зарплату, если он не будет подходить.

Продавцам желательно не докучать покупателей, а просто находиться в зоне их видимости, чтобы при необходимости ответить на вопрос. Жаль, что большинство консультантов об этом не знают.

Многое можно сказать о характере человека, если присмотреться к его стилю вождения. А какой предпочитаете вы? Опасный и агрессивный или же спокойный и размеренный?

Для прекрасного пола уже давно придумали свой собственный стиль вождения - «женский». В представлении мужчин все дамы водят одинаково: рассеянно, неуклюже и с риском для окружающих. На самом деле у каждой женщины есть свой личный стиль вождения, который может многое о ней рассказать.

«ЕДУ КУДА ХОЧУ И КАК ХОЧУ»

Автомобиль постоянно подрезает другие транспортные средства, старается везде пролезть первым, нарушает правила, если поблизости нет наряда патрульной полиции? Этот водитель предпочитает агрессивный стиль езды. Причины подобного поведения на дороге обычно две: или дама очень хорошо водит, уверена в своих силах и знает, что ее маневры не приведут к ДТП, или же по характеру она человек яркий, импульсивный, азартный. Как правило, такие автоледи предпочитают машины красного или другого яркого цвета. Остальным участникам движения от такого автомобилиста лучше держаться подальше, ведь никогда не знаешь, что он сотворит в следующий момент.

Плюсы: такой водитель быстро добирается до пункта назначения и не стоит в пробках.

Минусы: если нет достаточного опыта вождения, может создать аварийную остановку.

«НЕ БИБИКАЙТЕ, И ТАК СТРАШНО!»

У этого водителя непременно на заднем стекле автомобиля висит восклицательный знак. В особо тяжелых случаях - несколько восклицательных знаков как спереди, так и сзади. Они являются предупреждением: осторожно, за рулем человек с небольшим опытом вождения. Он едет со скоростью 40 км/ч, предпочитает правую полосу, ужасно боится перестроения в соседние полосы и немеет от страха, если ему вдруг начинают сигналить. Таких водителей можно и нужно объезжать и обгонять, только делать это следует аккуратно, убедившись в том, что человек вас заметил и готов к вашему маневру.

Плюсы: вряд ли у данного стиля вождения можно найти плюсы. Этот период просто надо пережить: в



СТИЛЬ ВОЖДЕНИЯ Какой выбираете вы?

среднем он длится от шести месяцев до года.

Минусы: такие водители часто создают аварийные ситуации, даже сами о том не подозревая. Ориентируются они плохо, передвигаются медленно, а потому для многих из них вождение становится мучением, а не радостью.

«ТИШЕ ЕДЕШЬ - ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ»

Не путать с «неумелым»! К этой категории, как правило, относятся домохозяйки старше 35 лет. Автомобиль им нужен для насущных дел - ребенка в школу отвезти, в магазин за продуктами съездить, вещи в химчистку закинуть. Машина для них - это всего лишь удобное средство передвижения. Им не нужно гонять, лихачить, кому-то что-то доказывать на дороге. Главная и единственная их задача - добраться из пункта А в пункт Б. Они соблюдают ПДД, аккуратны, любят пропускать «торопыжек» и предпочитают не рисковать за рулем, руководствуясь правилом «я лучше подожду».

Плюсы: не создают помех на дороге.

Минусы: на местности ориентируются плохо (нужен навигатор), в сложных ситуациях могут растеряться и создать аварийную обстановку.

«КАК РЫБА В ВОДЕ»

Представительниц данного стиля вождения не так много, потому

что он подразумевает под собой действительно умелую езду - в меру осторожную, в меру рискованную. Так водит человек, который прекрасно чувствует свою машину, умеет предугадывать действия соседей по дороге. Он припаркуется в любом месте и сможет сориентироваться на любом маршруте. Более того, если что-то сломается, то такой автоледи не нужна будет помощь - она справится со всем сама.

Плюсы: великое множество - от безопасной езды до быстрого прибытия в любую точку.

Минусы: их нет!

«МНЕ НА ВАС НАПЛЕВАТЬ!»

К этой категории относятся удивительно стрессоустойчивые дамы. Им абсолютно все равно, как передвигаются остальные, они считают себя королевами на дороге. Такая автоледи может припарковаться, перекрыв выезд другому автомобилю, встать на аварийке во втором ряду, совершить резкий маневр, создав аварийную ситуацию. Делает она это не напоказ: ее вообще не интересует, видит ли кто-то ее маневры. Вступать в дискуссию с такими дамочками не стоит - себе дороже.

Плюсы: ничто не способно вывести таких дам из себя на дороге.

Минусы: у других участников движения они часто вызывают агрессию, которая может вылиться в неприятные дорожные разборки.



(Продолжение. Начало в 16).

Неожиданно он почувствовал на себе вес ее тела, ее тонкие руки гладили его по лицу.

– Пожалуйста, ты чуть-чуть подождать, – прошептала она ему на ухо.

Он вдыхал запах ее духов, очень сладких и слегка тошнотворных, совсем не подходящих для юной девушки с неразвитыми формами.

Она обняла его за шею и потянула вниз:

– Ты подождать чуть-чуть со мной.

Проворными пальчиками она пробежалась вниз по его животу и, когда он отстранился, что-то приглушенно воскликнула, уткнувшись ему в шею.

– У меня внутри ничего не осталось, – сказал он. – Я совершенно пустой.

Тогда она легла рядом с ним, впившись темными глазами в его лицо, пытаясь угадать его мысли, а он устало опустил голову на подушку. Снизу в комнату проникал запах подгорелого масла, резкий и пряный.

– Ты должна мне что-то сказать. – Он взял девушку за руку.

Ее дыхание, легкое, осторожное, щекотало шею, и он понял, что проваливается в сон.

– Сейчас ты счастливый? – прошептала она.

Он не решался открыть рот, понимая, что сегодня вечером это будут его последние слова.

– Который час сейчас в Америке? – наконец спросил он.

ГЛАВА 12

У корабля был сеанс радиотелефонной связи с Лондоном! Что было обеспечено за счет связи с Сиднеем по Тиби-эс. Микрофон УКВ-приемника в Сиднее подключили к телефонной линии Лондон – Сидней... Это огромный шаг вперед в сфере коммуникаций, открывающий в будущем самые широкие возможности.

Из личного дневника мичмана Генри Стемпера.

13 января 1946 года

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

Двадцать первый день плавания

Такого с ней прежде не случилось. И у нее и в мыслях ничего такого не было. Но Фрэнсис вынуждена была признаться, что начинает влюбляться.

Каждый вечер она говорила себе, что должна быть осторожнее, что так и до беды недалеко, что ее действия могут поставить под угрозу безопасность ее плавания. И несмотря на это, каждый вечер, практически ничего не объясняя своим спутникам, исчезала за металлической дверью. Воровато оглядевшись со стороны, осторожно пробиралась мимо других кают, взлетала по трапу, пересекала ангарную палубу и открывала тяжелую стальную дверь, ведущую на полетную палубу.

Когда, оглядываясь назад, Фрэнсис размышляла о том, что подвигло ее на такое безумие, она понимала, что отчасти именно то, что слишком уж здесь все стало привычным: женщины, моряки, рутина судовой жизни, тяжелая атмосфера неуверенности и ожидания. Она привыкла просыпаться по утрам, не имея четкой задачи на день, растеряла часть своей изначальной строгости, которая многие годы защищала ее, словно броня. Ей стало легче общаться с людьми. Она даже готова была признаться, что начинает немного симпатизировать некоторым. Например, Маргарет. К ней невозможно было не привязаться.

Но больше всего ей нравился корабль: нравилось, что он огромный, будто левиафан, слишком большой, чтобы быть творением человеческих рук, нравился его шрамы, нравилась пятна ржавчины – ее не могли скрыть даже несколько слоев краски, – следы неумолимого времени, проведенного в море. Фрэнсис нравились открывающиеся с полетной палубы бескрайние просторы, по мере того как они медленно, но верно продвигались на запад. Нравились те возможности, что давал ей корабль. Морские мили и бесконечные морские сажени, которые все больше отделяли Фрэнсис от ее прошлого.

Если бы по ночам не было слишком холодно, она часами сидела бы на полетной палубе, читая книжку или журнал, время от времени поднимая глаза, чтобы проверить, не видно ли ее с мостика. Но там привыкли смотреть только на море, и Фрэнсис удавалось оставаться незамеченной. Теперь устойчиво теплый ночной воздух принес ей сладостное облегчение. Она занимала свое любимое место под брюхом самолета и в одиночестве наслаждалась ласковым морским ветерком, нескончаемым шумом волн внизу, вкусом соли на полураскрытых губах. Она любила определять по состоянию неба характер погоды за много миль от нее, наблюдать, как там, вдалеке, стихает ярость далекого шторма. Ну и конечно, нравились закаты, с их первобытным

буйством оранжевых и синих красок, стекавших за горизонт так, что невозможно было отличить, где кончается небо и начинается море.

Иногда, когда ей улыбалась удача, она видела стаю морских свинок и смеялась над их маневрами. Казалось, они вступили в некий заговор с кораблем и слаженно следовали его движению. Но чаще всего она просто лежала возле одного из шасси самолета, сдвинув на затылок широкополую шляпу, и смотрела в небо. В небо, свободное от завывающих вражеских самолетов, от бесшумных, беспощадных бомб, от надрывных криков раненых. От суровых суждений тех, кто считал, что знает ее. Между ней и пунктом ее назначения не было абсолютно ничего – ни гор, ни деревьев, ни зданий. Ни людей.

Ночью, в полном одиночестве, она могла стряхнуть с себя, хотя бы временно, и прошлое и будущее. Могла просто сидеть, радуясь тому, что здесь она просто Фрэнсис, чувствуя себя крошечной песчинкой между небом, морем и звездами.

– Ну и как там твой корабль невест?

Линкор «Александра» стал первым британским кораблем, оказавшимся в зоне радиосвязи «Виктории» с момента отплытия из Сиднея. Однако Хайфилд отнесся к вызову командира линкора Эдварда Бакстера с меньшим энтузиазмом, чем если бы он был сделан при нескольких иных обстоятельствах, поскольку у него имелось нехорошее подозрение насчет того, в каком именно ключе будет вестись разговор.

– И как проходит день спортивных мероприятий? Добсон говорит, что ты разрешаешь девушкам подпрыгивать, подскакивать и бегать вприпрыжку. Или я что-то не так понимаю?

Хайфилд закрыл глаза, прислушиваясь к отдаленным раскатам смеха.

Невзирая на приложенные усилия, день спортивных мероприятий, согласно всеобщему мнению, нельзя было считать безоговорочным успехом. Несмотря на зеркальную гладь поверхности моря, которую «Виктория» рассекла настолько спокойно, что, наверное, можно было бы удерживать пennis на носу корабля чуть ли не до самого Тринкомали, с идеей хоккея на палубе пришлось расстаться после того, как три шайбы подряд улетели за борт. Та же печальная участь постигла эстафетную палочку во время эстафетного бега, который закончился горькими слезами одной из невест, освистанной за эту досадную оплошность. Другая ободрала ноги, поскольку слишком поздно затормозила и едва не свалилась с палубы, и ее пришлось волоком тащить обратно. И офицеры пришли к единодушному мнению, что девушки не обладают специальными навыками, необходимыми для занятий спортом на ко-

рабле, даже таком большом, как «Виктория».

Женщины-офицеры, уже совсем одуревшие от жары, попытались увеличить игровую зону до места дислокации истребителей. Но на практике оказалось невозможно без риска для жизни устраивать бег в мешках вокруг самолетов, и, даже когда их слегка отодвинули с помощью подъемных кранов или просто руками палубных матросов, женщины то и дело врезались в крылья или натыкались на пропеллеры. А так как ангары теперь были заняты, истребители вообще невозможно было убрать. Более того, здесь, в Индийском океане, корабль оказался в эпицентре волны тепла, и просторная полетная палуба нагрелась от солнца настолько, что во время бега девушки обжигали ноги, а вода в питьевых фонтанчиках становилась непригодной для питья, поэтому с течением дня число соревнующихся неумолимо уменьшалось. Они выбывали из игры под предлогом усталости, солнечных ожогов и головной боли. От невыносимой духоты в каютах и хронического недосыпа женщины были страшно раздражительными. И в довершение всего две девушки – к несчастью, одна из них оказалась основательницей Библейского клуба невест – после соревнования решили помочь подруге, повредившей лодыжку, доковылять до лазарета. А там доктор Даксбери, в облаке алкогольных паров, с головой углубился в чтение того, что – будь он в состоянии оправдываться – с некоторой натяжкой можно было бы назвать медицинской информацией. Растянутая лодыжка оказалась мигом забытой, и потрясенные до глубины души невесты рванули прямо к начальнице Красного Креста, дабы подать официальную жалобу.

– Я решил, что мне необходимо лучше ознакомиться с женской анатомией, – сказал капитану Хайфилду доктор Даксбери.

– Сомневаюсь, что журнал «Голливудские старлетки» может служить полноценным учебником анатомии, – ответил капитан.

И капитан решил, что он, конечно, не ортодокс, но, пожалуй, будет полезно на время забрать у доктора ключи от лазарета.

А потом две девицы чуть было не перешли к рукоприкладству из-за ложки с яйцом (и совершенно напрасно, ибо яйцо было деревянным). Гонки с девушками на спине тоже закончились скандалом, поскольку одна из них обвинила тавившего ее матроса, что он заглядывал ей под юбку. На этом день спортивных мероприятий официально закончился.

– Похоже, все наши парни хотят знать, как у вас дела с расходом воды.

– Прекрасно, – ответил Хайфилд, тут же вспомнив утренний рапорт.

Возникли проблемы с одним из опернительных узлов, но старший механик доложил, что сейчас все уже работает в штатном режиме.

Бакстер разговоривал слишком громко, словно рассчитывая на благодарных слушателей вокруг.

– Ходят слухи, что ты там у себя организовал парикмахерский салон, и вот нам всем интересно узнать, как твои ребята выглядят после мытья головы с

шампунем и укладки... – Он грубо заговорил над мерцающей палубой. Ужасно болела нога, она горячо пульсировала практически весь день. Когда это началось, у Хайфилда возникло смутное ощущение, будто его предали: ведь уже несколько дней нога практически его не беспокоила, и он уж было решил, что она заживет сама по себе и нет нужды обращаться за медицинской помощью.

– Пока меня пытались с тобой связать, я успел поговорить с Добсоном. Он утверждает, что эти австралийские девчонки уже дают вам прикурить.

– Что ты имеешь в виду?

– Доставляют лишние хлопоты. Заставляют мужчин волноваться. Тебе не позавидуешь, старина. Женщины, да еще в таком количестве, на корабле, с их стиранием бельишком, лаком для ногтей, рюшечками, оборочками и прочей ерундистикой. Расхаживают повсюду в neglige, отвлекая экипаж от работы. Мои ребята уже начинают делать ставки, сколько маленьких Викторов и Викторий появится через девять месяцев.

Хайфилд не мог не отметить, что после окончания войны стиль общения старшего офицерского состава стал гораздо развязнее. Теперь все явно настроены на игривый лад, на разные там хиханьки да хаханьки. И Хайфилд поймал себя на том, что уже который раз тоскует о прежних временах. Однако он постарался, чтобы в его тоне не сквозили обиженные нотки.

– Мои люди ведут себя должным образом.

– Джордж, я имею в виду не твоих ребят, а этих австралийек. Девицы из колоний далеко не такие сдержанные, как их английские сестры, если в том, что я слышал о ночных гулянках в Сиднее, есть хоть доля правды...

– Мои девушки ведут себя образцово. Все под контролем.

И капитан с содроганием вспомнил инцидент, о котором на прошлой неделе доложила ему офицер из женской вспомогательной службы. Бакстер и ему подобные непременно об этом прознают.

– Ну ладно. Но мой тебе совет держать их по возможности взаперти. У нас у самих было полно неприятностей из-за того, что молодые парни крутили шашни с женщинами. Всего-то один-два случая, причем это были не просто пассажирки, а офицеры вспомогательной службы. А шестьсот баб на борту – такое даже страшно представить. И осмелюсь предположить, некоторые из них наверняка потеряли голову при мысли, что едут домой.

Однако Хайфилд промолчал, дав собеседнику ясно понять, что на ответ, который тот хочет получить, можно не рассчитывать. Тем временем Хайфилд задрал штанину и посмотрел на рану. Возможно, это всего лишь плод больного воображения, но ему показалось, что кожа вокруг шва покраснела и воспалилась. Он опустил штанину и стиснул зубы, как будто одним усилием воли можно было исцелить треклятую болячку.

– Да... мысль о тебе и парикмахерском салоне нас изрядно повеселила. Из всех кораблей... из всех капитанов, а? И тем не менее... приятно знать, что старушка еще может послужить после ухода на заслуженный отдых. Ты сможешь организовать на ней первый в мире плавучий салон красоты.

Хайфилд мгновенно забыл о больной ноге.

– Уход на заслуженный отдых?

– Когда «Викторию» выведут из боевого состава флота.

– «Викторию» выведут из боевого состава?!

В разговоре возникла длинная пауза.

– Я полагаю, что ты в курсе, старина. Она выработала свой ресурс. Инженеры обследовали ее в Вуллумулу и решили, что нет смысла ее больше латать. Она завершит свой славный путь в Англии. Теперь, когда война закончилась, решено сосредоточиться на создании авианосцев нового поколения. Надеюсь, это тебя не слишком расстроило?

Хайфилд устало опустил на стул. Со всех сторон на него молча смотрели метеорологические карты и круговые шкалы, пребывающие пока в неведении относительно того, что их скоро спишут за ненадобностью. Вот как, мысленно обратился капитан к кораблю, значит, и тебя и меня, нас обоих. Хайфилд уже не слышал, что говорит ему Бакстер.

– Ну ладно, шутки в сторону. А вообще, как поживаешь, старина? Я слышал, история с «Индомитеблом» стала для тебя тяжелым ударом. Об этом только и говорили, хотя и недолго. Кое-кто за тебя беспокоится.

– У меня все прекрасно.

– Ну да, ну да. Тяжело вспоминать об этом, а? Какой ужас. Молодой Харт служил под моим началом пару лет назад. Я был потрясен, когда узнал. Замечательный молодой человек. Здорово выделялся на фоне остальных.

– Да. Да, это так.

– Однажды, когда мы были в Сингапуре, я познакомился с его женой. Славная крошка. Кажется, она тогда только-только родила близнецов. Кстати, это напомнило мне о цели моего звонка. Утром я получил радиogramму из Лондона. Они говорят, у тебя на борту есть несколько дамочек, которые замужем за моими парнями. Мы день-два пойдём рядом, поэтому там, в Лондоне, решили сделать красивый жест и дать им пообщаться с помощью радиотелефона.

– Я, право, не знаю...

– Ну, не стоит решать с кондачка. Насколько я понял, в любом случае их там совсем немного. Не думаю, что толпы девиц будут в истерике биться о твою дверь. Но для моих ребят это крайне важно. Поможет им держаться подальше от неприятностей. Через пару дней мы встаем на якорь в Адене, так что будет совсем невредно напомнить парням, прежде чем они сойдут на берег, об их обязательствах. – Он рассмеялся низким утробным смехом человека, не сомневающегося, что его правильно поймут.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).



СДЕЛАЙТЕ ВОЗДУХ В КВАРТИРЕ ЧИЩЕ!

Исследования показывают: воздух в квартире намного грязнее уличного. Однако есть способы улучшить экологию в доме и сохранить здоровье.

Застоявшийся воздух в квартире - идеальная среда обитания для микроорганизмов. Среди них и те, что вызывают различные заболевания.

Источник опасности

Самый очевидный источник загрязнения воздуха - это пыль. В ней размножаются пылевые клещи, которые сами по себе не опасны, но продукты их жизнедеятельности способны вызвать аллергическую реакцию. В зоне риска находятся астматики и аллергики. Недавно сделали ремонт или только собираетесь? Обратите внимание на

материалы для отделки помещения. Древесно-стружечные и древесно-волокнистые плиты - источники формальдегидов и фенолов. Это канцерогены, которые, согласно некоторым исследованиям, повышают вероятность заболевания раком.

Взгляните на коврик возле входной двери. Когда вы в последний раз его меняли? На обуви мы принесим в дом большое количество бактерий, в том числе кишечную палочку, вызывающую кишечные инфекции.

Наконец, опасность может в себе таить бытовая химия. Агрессивные чистящие и моющие средства содержат токсичные вещества, которые провоцируют

головные боли, аллергические реакции, снижение иммунитета.

План действий

В ваших силах очистить воздух в доме, при этом, не обязательно каждый день мыть полы и протирать пыль.

1 Проветривайте комнаты. Важно не забывать делать это перед сном, чтобы хорошо себя чувствовать утром. Если вы живете вблизи завода или шоссе, установите фильтр на клапан приточной вентиляции и, наоборот, старайтесь не открывать окна слишком часто.

2 Поставьте домашний очиститель воздуха. Модели отличаются комплектом фильтров и направлены на определенные загрязнения. Лучше всего выбрать прибор с функцией ионизации: он, как магнит, притягивает к себе пыль.

3 Избавьтесь от опасных материалов. Речь идет о ДСП, ДВП, линолеуме, декоративном пластике и пр. Замените их экологичными вариантами - деревом или пробковой плиткой. Нет возможности? Тогда приобретите небольшую кварцевую лампу и включайте ее хотя бы раз в неделю, чтобы очистить воздух.

4 Окружите себя цветами и растениями. Не секрет, что листья растений «собирают» пыль и снижают концентрацию вредных газов в помещении. Лучше всего с этими задачами справляются плющ обыкновенный, эписпремум золотистый, спатифиллум, бамбуковая пальма, сансевиерия и хризантема садовая.

5 Приобретите увлажнитель воздуха. При нормальной влажности воздуха пыль быстрее оседает на поверхность, уменьшая шанс попадания в легкие.

✓ **Головные боли, нарушение сна, шелушение кожи, раздражение слизистой глаз - признаки того, что в воздухе есть токсичные вещества.**

ВЫБОР ПЫЛЕСОСА - ДЕЛО СЕРЬЕЗНОЕ!

Сегодня на рынке пылесосов - модели с разными функциями и фильтрами. Условно их можно разделить на три категории.

С мешком для сбора пыли. Мешки бывают как многоразовыми, так и одноразовыми. В первом случае вам придется после каждой уборки вытряхивать пыль - не самое приятное и полезное для здоровья занятие. Одноразовые мешки не требуют чистки, но их придется время от времени докупать.

С контейнером. Они более удобны в использовании. Мощность всасывания воздуха не зависит от уровня наполненности контейнера. Как правило, такие пылесосы более шумные, отличаются большими габаритами. Часть пыли

оседает на фильтре, а не в контейнере, поэтому фильтр быстро засоряется.

С аквафильтром. Эта модель позволяет проводить влажную уборку. Вместо контейнера пылесос оснащен колбой, которая заполняется водой. Все загрязнения остаются в воде, а чистый воздух выводится наружу. Идеальный вариант для астматиков. Из минусов можно выделить высокую стоимость и сложность в обслуживании. Просто слить воду недостаточного: после уборки придется тщательно промыть прибор от пыли и загрязнений.



ДОМАШНИЙ СЫРНЫЙ СОУС БЕЗ ХИМИИ

Любители фастфуда знают, как вкусно есть картошку фри с сырным соусом. Но вы видели, сколько добавок и ароматизаторов содержит этот соус? Я готовлю домашний, натуральный - намного полезнее!

Миксером взбить 2 яйца и 100 г жирной сметаны до однородности. Добавить 50 г тертого на терке твердого сыра. Разогреть сковороду, растопить

1 ст. л. сливочного масла. Высыпать на сковороду 1 ст. л. муки и добавить 50 мл сливок жирностью 30%, помешивая в течение 30 секунд. Влить сметанно-сырную смесь, помешивая, растворить сыр. Соус сочетается не только с картофелем, но и с мясом, макаронными изделиями, грибами. Приятного аппетита!

Светлана Демичева.

ПОДСВЕЧНИК НА СКОРУЮ РУКУ



Согласитесь, ужин при свечах - это очень романтично! Украсить стол можно при помощи оригинальных подсвечников. Для этого вам понадобятся ваза с широким горлышком, наполнитель (крупа, орехи и пр.) и свеча.

Наполните вазу любимыми орехами, крупой, зернами кофе или чем-либо другим. Хорошая идея - выложить «начинку» слоями, но это необязательно. В горлышко поместите свечу так, чтобы она вошла на четверть. Осенний подсвечник готов!

Людмила Овчаренко.



СКЛАДКИ НА ОБУВИ? НЕ БЕДА!

Если на любимых кожаных ботинках появились складки-заломы, не торопитесь их выбрасывать. Плотно набейте обувь носками, на участок со складками положите влажное хлопковое полотенце (смочите горячей водой) и пройдите по нему утюгом. Пара минут воздействия горячим паром, и складочки будут исчезать!

КАК ПРИГОТОВИТЬ САМЫЙ ВКУСНЫЙ СТЕЙК

Многие готовят стейк на растительном масле. Однако, если вы хотите подать действительно вкусный стейк, рекомендуем купить говяжий жир. Просто растопите его в кастрюле и используйте в качестве масла для жарки. Не солите и не перчите мясо до того, как отправите его на сковородку. Так вы рискуете пересушить стейк, и он получится не сочным. Поэтому приправы лучше оставить на потом - используйте их за минуту до готовности.

Ну, и наконец, не стоит обжаривать стейк равномерно с двух сторон. Так повышается риск передержать мясо. Я готовлю его в течение 4 минут на одной

стороне, затем переворачиваю на другую на 2 минуты.

Максим.



КОЖАНАЯ КУРТКА КАК НОВАЯ



Осенью, когда пора доставать из шкафов теплую одежду, я привожу в порядок кожаную куртку. Если куртка хранилась не на вешалке, она нуждается в утюжке. Использовать утюг не рекомендую: вы можете испортить изделие. Лучше просто повесьте одежду на плечики в ванной и включите горячую воду. Через 10-15 минут высокая влажность поможет разгладить даже очень мятую куртку.

Воротник и рукава можно очистить мыльным раствором. Смочите хлопчатобумажную ткань в теплом растворе (100 г глицерина на 3 л воды) и протрите куртку.

Обнаружили жирное пятно на кожаном изделии? Положите на него бумажную салфетку и нагрейте феном. Салфетка впитает в себя жир. Если пятно застарелое, протрите его тканью, смоченной в медицинском спирте.

Мария Крупская.

КАК БЫСТРО ПРОСНУТЬСЯ

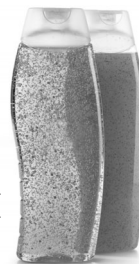
Многим нелегко дается утреннее пробуждение. Быстрее проснуться поможет солнечный свет: распахните шторы. Гормон сна мелатонин вырабатывается только в темноте, так что вам не захочется возвращаться в царство Морфея. Постарайтесь продержаться на ногах хотя бы 9 минут - за это время организм окончательно проснется.

УКЛАДКА ПРОДЕРЖИТСЯ ВЕСЬ ДЕНЬ

Ваши волосы плохо поддаются завивке? Используйте алюминиевую фольгу для укладки, и у вас получатся плотные локоны, которые продержатся весь день. Просто закрутите прядь жгутом и оберните кусочком фольги. Затем пройдитесь по волосам горячим утюжком и снимите фольгу. Не забудьте воспользоваться средством для термозащиты.

ГЕЛЬ - НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ДУША

Гель для душа легко заменит пену для ванны, жидкое мыло или станет основой домашнего скраба. А гель с истекшим сроком годности можно использовать для ручной стирки капроновых колготок. Средство не оставит разводов и придаст колготкам и носочкам приятный аромат.



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ЕСЛИ ТУФЛИ ЖМУТ...

Бывает, что при покупке обуви она кажется нам удобной, а дома выясняется, что жмет. Ее можно растянуть.

Спирт. Обработайте внутреннюю поверхность обуви чистым спиртом. Вотрите ее в кожу чистой салфеткой или ватным диском. Не дожидаясь, пока туфли полностью высохнут, наденьте их и походите в них по комнате. Спирт размягчит кожу, и она вскоре адаптируется к форме вашей ноги.

Горячий воздух. Еще один традиционный способ растянуть обувь - нагреть ее горячей струей воздуха из фена и сразу же надеть на толстый шерстяной носок. Как только материал остынет, повторите процедуру. Нагревайте обувь до тех пор, пока ее размер не увеличится до необходимого.

Касторовое масло. Нанесите касторку на внутреннюю поверхность туфель

из натуральной или искусственной кожи - масло поможет сделать материал мягче и эластичнее. Особенно хорошо этот метод подходит для обуви, которую вы давно не носили. Со временем кожа высыхает и становится грубой - без мозолей тут не обойтись. Обязательно вымойте обувь после обработки касторовым маслом. Средство не впитывается в поверхность полностью и может оставить следы на колготках или чулках.

Влажные газеты. Увлажните газету, сомните ее и плотно набейте ею туфли. Оставьте бумагу высыхать вдали от отопительных приборов - излишнее тепло может деформировать обувь.

ИЗ КУСОЧКОВ КОЖИ

Несколько идей использования старой кожи от сапог, сумок и перчаток.

* Кожаный кусочек красивой формы в тон к вещи, пришитый к изнанке пальто, плаща, шубы в качестве подложки под пуговицы, сохранит в целости и внешние пуговицы, и саму одежду.

* Кусочком тонкой кожи можно обтянуть невзрачную пуговицу, и она будет иметь стильный вид.

* Кожаная вешалка на одежде прочнее тканевой петли и мягче металлической цепочки.

* Кусок грубой кожи, приклеенный под ножкой шкафа или дивана, сохранит паркет при перестановке мебели.

* Кусочек мягкой замши вам пригодится для протирки очков и оптики вообще. Достаточно его красиво обрезать фигурными ножницами с зубчиками.

* Заплата из кожи на свитере или брюках (особенно на детских вещах) на протертые локти и колени может быть очень стильной и даже нарядной.

МАЛЫШ РОДИЛСЯ!

Не переживайте, если не успели до выписки из роддома обустроить для него отдельную комнату. На самом деле, своя комната понадобится ему не ранее чем через 1-1,5 года. Сейчас важно создать комфортное пространство для мамы.

* Расположите кровать рядом со спальным местом мамы. Тогда ночью не придется далеко идти, чтобы покормить или успокоить малыша. До полугода можно приобрести люльку и подвесить ее к потолку или колыбель и поставить ее рядом с кроватью родителей.

* Продумайте несколько источников света. Чтобы не беспокоить ночью других членов семьи, установите лампы, освещающие небольшую территорию - кресло-качалку или пеленальный столик, детскую кровать или часть вашей кровати. Местное освещение должно быть мягким и теплым. Однако энергосберегающих ламп, дающих холодный свет, лучше избегать.

* Для стен выбирайте краски или обои светлых, но не ярких оттенков. Избегайте резких контрастов. Идеальный выбор для детской - любой светлый оттенок зеленого цвета. Ребенку он поможет успокоиться, а маме - сохранить работоспособность.

* Избавьтесь от ковров. Даже если их пылесосить каждый день, они все равно будут собирать пыль.

На заметку

* Для экономии электроэнергии периодически протирайте от пыли лампы, так как слой пыли и грязи поглощает до 1/3 вырабатываемого света.

* Телевизор располагайте в равномерно освещенном месте, это позволит установить низкий уровень яркости и контрастности изображения. Это не только благоприятно для зрения, но и экономит до 5% электричества.



Советы читателей

Чтобы оттереть белую подошву на кроссовках, кедах или слипонах, используйте зубной порошок. А еще лучше - зубную пасту с отбеливающим эффектом. Можно применить концентрированный раствор пятновыводителя или отбеливателя.

М. Воронцова.

На комнатном растении появились паразиты? Добавьте 1 ст. ложку табачной пыли в 250 мл кипятка, оставьте на 6-7 дней. После этого добавьте в жидкость стружку хозяйственного мыла и размешайте. Опрыскивайте этой жидкостью раз в неделю.

В. Афанасьева.

Если зеркала в вашем доме сильно загрязнились, смешайте по 1 ст. ложке зубного порошка и нашатырного спирта. Смесь нанесите на поверхность и протрите тряпочкой, после чего отполируйте сухой чистой тряпкой или газетой.

К. Маслова.



Домашние хитрости

ИЗ РАКОВИНЫ ЗАПАХ

Убрать неприятный запах из раковины можно с помощью средств, которые наверняка отыщутся на вашей кухне.

Наиболее простой метод - очистка содой. Растворите 3 ст. ложки с верхом соды в 1 л теплой воды и залейте смесь в трубы, подождите около получаса, а потом промойте большим количеством горячей воды. Запах должен исчезнуть, но через неделю он вернется.

Второй метод более эффективный. Нужно взять пол-литровую бутылочку уксуса и вылить ее в слив. Спустя пару минут ополосните водой. При серьезном засоре насыпьте в слив пачку соды, затем влейте 0,5 л уксуса. После того,

как реакция прекратится, промойте трубы.

Можно в слив раковины засыпать сухой порошок горчицы, а потом залить кипятком. Однако делать подобное можно в том случае, если трубы в доме металлические, а не пластиковые, что характерно для старых построек.

Для профилактики дважды в месяц заливайте в слив любое дезинфицирующее чистящее средство. Это может быть как обыкновенная хлорка, так и специальные составы.

РАСТИМ ЛИМОН В ГОРШКЕ

Лимонное дерево вполне можно вырастить дома, посадив семечко лимона.



Семена лимона быстро теряют всхожесть, соответственно, мешкать с посадкой не стоит. Высушивать косточки не нужно.

Возьмите 2 части торфа и по 1 части листовенной почвы и песка. Перемешайте субстрат. Положите на почву зернышко горизонтально, поливайте аккуратно, чтобы не размыть субстрат. Только после появления пяти листьев можно пикировать саженец. Уделите внимание освещению. Перед тем как посадить семечко лимона, выберите для него удобное место с рассеянным светом. На подоконник ставить не стоит, лимон любит тень.

Пересаживать дерево лучше раз в 3 года. Для этого перевалите земляной ком в посуду большего диаметра. Не забудьте на дно уложить керамзит и древесный уголь. Обильно поливайте культуру, но не спешите с удобрениями.

В летнее время можно выносить растение на воздух. Ставьте горшок под навес, чтобы на него не попадали

прямые солнечные лучи. Чтобы проверить, пора ли поливать культуру, возьмите в руки почву и зажмите ее между пальцами. Если образовались комки, повремените с поливом. Если почва рассыпалась, увлажните субстрат. Температура летом должна быть на уровне 18-24°C. Не ставьте деревце на солнце.

На заметку

✳ Лимон начнет плодоносить только через 8-10 лет. Но, чтобы получить плоды раньше, можно привить почку плодоносящего дерева методом окулировки. Делать это нужно с апреля по август.

✳ Если вы заметили паразитов на стволе растения, скорее всего, вы льете много воды. Если появятся бурые трещины, срежьте эту часть ствола и обработайте место среза медным купоросом. После этого пересадите культуру, вымыв корни. Почву возьмите новую.



Избавьтесь от привычки трогать лицо руками. От постоянных прикосновений портится макияж, можно легко занести инфекцию.

КОЖА КАК ПЕРСИК

Мелочи, на которые мы привыкли не обращать внимания, не только могут уменьшить эффект средств ухода за кожей, но и навредить. Чего нельзя делать?

Интенсивный ночной уход. Коже нужна круглосуточная забота: утром ее надо увлажнять и защищать, ночью - питать и помогать восстанавливаться. Главное - не переусердствовать. Если нанести крем толстым слоем, он не впитается, а, смешавшись за ночь с частичками кожи и сальным секретом, образует пленку, мешающую коже дышать. К тому же, утром наверняка будут отеки. Накладывайте ночной крем на сухую очищенную кожу гонким слоем за 40-60 минут до сна (и не забудьте промокнуть лицо салфеткой, чтобы убрать избыток косметики).

Пренебрежение тониками. Очищающие средства ошипачивают поверхность кожи, что вредит клеткам. Тоник же восстанавливает кислотный баланс, а заодно сужает поры. Игнорируя то-

низирующие лосьоны, вы снижаете действенность последующего ухода. Обязательно тщательно протирайте лицо тоником после умывания - и утром, и вечером.

Нанесение тона сразу после крема. Это экономит время, но ни один визажист так не делает. Если крем не успел впитаться, тональная основа и пудра лягут неровно. Из-за этого цвет лица будет казаться нездоровым, а макияж поплывет уже через пару часов. После нанесения крема подождите несколько минут, позволяя коже вобрать его в себя. Если вы очень торопитесь, после увлажнения обязательно промокните лицо салфеткой и только затем наносите тональник.

Избавьтесь от привычки трогать лицо руками. От постоянных прикос-

новений портится макияж и легко занести инфекцию.

Привычка спать на животе. Эта поза хоть и удобна, но опасна для вашей красоты. В такой позе лицо сдавливается, и появляются морщины. Вдобавок нарушаются обменные процессы и кровообращение: кожа не может нормально дышать, не освобождается от шлаков и лишней жидкости. В итоге, утром вас беспокоят отеки, а цвет лица оставляет желать лучшего. Идеальная поза для сна - на спине. Важен также размер подушки: она не должна быть высокой. Самый оптимальный вариант - ортопедическая подушка.

Любовь к быстрым диетам. Попытки сбросить 10 кг за 3 дня не принесут ничего, кроме нарушения пищеварения, гормонального сбоя и неприятностей с кожей. Для кожи колебания веса - огромный стресс. Она теряет эластичность и обвисает. К тому же, клетки недополучают питательных веществ, что замедляет регенерацию кожи. Оптимальный вариант - худеть на 1 кг в неделю и не больше, не забывая ухаживать за кожей.

М. Петрова, косметолог.

ПРО ДЕТСКИЙ КРЕМ

Некоторые производители косметики утверждают, что кремы, созданные для младенцев, отлично увлажняют и кожу взрослых.

Но это просто маркетинговый ход. Водно-липидная мантия у малышей недостаточно развита, их кожа нуждается в хорошем увлажнении. Для решения проблемы в детские кремы добавляют дополнительные жи-

ровые компоненты. У взрослых же кожа и так вырабатывает нормальное количество липидов. В итоге, детские средства, перенасыщенные жирами, забивают поры, нарушают обменные процессы и кожное дыха-

ние и даже могут вызвать воспаление. Детские кремы эффективны только для ухода за зонами пяток, коленей, локтей.

✓ ЕСЛИ СПОНЖИ ЛЕЖАТ В ВАННОЙ, А ПРОМЫВАЮТСЯ РАЗ В МЕСЯЦ, НЕ СТОИТ УДИВЛЯТЬСЯ ВОСПАЛЕНИЯМ НА ЛИЦЕ. МОЙТЕ КИСТИ И СПОНЖИ РАЗ В 7-10 ДНЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АНТИБАКТЕРИАЛЬНОГО МЫЛА.



С ДОБРЫМ УТРОМ!

Что нужно делать, чтобы нравиться себе и окружающим круглые сутки, начиная с восхода солнца?

Режим работы

Начните с того, что у вас и вашей кожи разные биологические ритмы. Рано утром, когда вы еще спите, она уже просыпается. Микроциркуляция усиливается, кровь приливает к дерме, выработка коллагена активизируется. Ближе к полудню, когда вы вовсю бодрствуете, кожа «замирает», переходит в режим защиты, и скорость деления клеток в это время самая низкая. Накопленные за день усталость и стресс к вечеру вызывают в мышцах спазм, замедляя кровообращение и способность дермы к самообновлению, а вот ночью начинается самое интересное. Темное время суток для кожи - это период регенерации. С 23.00 до 04.00 скорость деления клеток возрастает в 8 раз, организм запускает процесс самоочистки.

Ночная смена

То, как вы будете выглядеть утром, во многом зависит от того, как вы ухаживаете за кожей вечером.

* Постарайтесь выработать в себе привычку: вернулись вечером домой, пошли мыть руки - и сразу же очистите лицо.

* Ночные средства ухода наносите до полуночи (в идеале с 22.00 до 23.00), чтобы действие продукта приходилось на период активной выработки мелатонина.

* Тщательно подбирайте ночные продукты ухода - во время сна кожа очищена, мышцы лица расслаблены, и средства легче проникают в глубокие слои.

Без отеков и мешков

* За ночь на поверхности лица скапливаются пот, секрет сальных желез, продукты жизнедеятельности клеток. Утреннее умывание должно входить в обязательную программу ухода.

* Мешки под глазами - типичная проблема в начале дня. Кожа вокруг глаз тоньше, чем где бы то ни было, поэтому излишки жидкости больше всего заметны именно в этой области. Возможно, вы наносите свой крем или гель для

глаз на подвижное веко - никогда этого не делайте.

* Чтобы отек ушел как можно быстрее, попробуйте следующее. Когда будете наносить утром средство ухода, несколько секунд надавливайте на две точки - у внешнего уголка глаза и внутреннего. Это усилит микроциркуляцию.

* Причиной темных кругов под глазами может быть аллергия или синусит. В любом случае лучше консилера ничего не придумали. Подберите правильный оттенок - он не должен быть светлее вашего натурального, а то синяки будут еще более заметны.

* Если вам нужен мгновенный результат, положите крем и сыворотку в холодильник на 10 минут, а потом наносите их. Экспресс-маски тоже хороши. От обычных их отличает более высокое содержание активных компонентов. Используйте маски не чаще двух раз в неделю.

На заметку

Большинство людей спят на боку или лицом вниз. Чем старше вы становитесь, тем менее эластичной делается кожа. С возрастом ей требуется больше времени, чтобы расправиться, восстановиться. Чем раньше вы привычите себя спать на спине или на ортопедической подушке, тем лучше.



ГРИБНЫЕ МИФЫ

Так уж повелось, что грибы - один из самых спорных продуктов. Что же соответствует действительности, а что нет? Давайте развеем мифы.

1 Шампиньоны защищают от инфаркта и диабета. Это отчасти так. В частности, в 100 г шампиньонов содержится много витамина PP - половина суточной потребности. Этот витамин выводит холестерин из организма, предотвращая сосудистые заболевания. При этом, часто в состав грибных блюд входят сметана или сыр, которые могут свести антисклеротическое действие грибов к нулю. Теперь о диабете. Шампиньоны, как и другие грибы, не повышают уровень глюкозы в крови и не перегружают поджелудочную железу. Поэтому смело могут применяться в питании людей с сахарным диабетом и преддиабетом.

2 Если грибы червивые, они точно съедобные. Это миф. И в ядовитых, и в съедобных грибах могут жить черви. Более того, грибы бывают не только ядовитыми или съедобными. Есть еще и условно-съедобные. К ним относятся сморчки, волнушка розовая, груздь черный, рядовка фиолетовая, опенок осенний и некоторые другие. Эти грибы содержат яды. И если их

просто поджарить, то яды никуда не денутся. Чтобы избежать отравления, грибы нужно вымыть, а потом отваривать 2-3 часа. От времени сбора лесных грибов до отваривания должно пройти не больше четырех часов.

3 Грибы не стоит есть на завтрак. Да, они трудно перевариваются. К тому же, содержат много триптофана. Его еще называют природным антидепрессантом, так как он снимает нервозность, помогает расслабиться. Ко всему прочему это вещество обладает снотворным действием. А если сделать из грибов жульен, то снотворное действие такого блюда еще больше усилится. А все потому, что при его приготовлении используется сыр, который также содержит триптофан. Поэтому грибы, и в частности жульен, лучше есть вечером или в обед.

4 Шампиньоны можно есть всем. Да, но их нужно правильно выбирать. Во-первых, обратите внимание на цвет. Шампиньоны должны быть розоватыми или белыми. У свежих грибов всегда есть матовый блеск.

Если грибы несвежие, они темнеют - такие лучше не покупать. Потрогайте их руками. Они должны быть упругими, а шляпка еще и закрыта. Если вы берете гриб в руку, а он разваливается, то может быть опасен. Кроме того, свежие шампиньоны, как и другие грибы, противопоказаны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек и печени и детям до 6 лет.

5 Грибы нужно замачивать перед приготовлением а замороженные - размораживать. Ошибочно как то, так и другое утверждение. Грибы замачивают в соляном растворе (10 г соли на 1 л воды), чтобы избавиться от насекомых, хвои, навоза. Грузди, например, замачивают на 2-3 суток, чтобы вышла горечь, а потом их солят. Теперь о размораживании. Это необходимо, если вы собираетесь фаршировать шампиньоны или резать замороженные целыми грибами. В остальных случаях лучше готовить их замороженными, сохранится больше полезных веществ.

✓ При отваривании, засолке и стерилизации большинство полезных веществ теряется. Поэтому сушеные и замороженные грибы полезнее.

✓ Шампиньоны, как и другие грибы, смело могут употреблять больные сахарным диабетом и преддиабетом.

СУП ИЗ ТЫКВЫ С МОЛОКОМ

100 г картофеля, 0,5 кг тыквы, 100 г молока, луковичка, зубчик чеснока, зелень, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Тыкву (лучше мускатную) запекайте в духовке до готовности. Остудите, перетрите в пюре. Очищенный картофель припустите в молоке, добавив щепотку соли. Остудите, разомните. Лук и чеснок обжарьте до золотистого цвета на масле. Готовую массу из тыквы и картофеля соедините и нагрейте в кастрюльке до температуры подачи. Добавьте лук с чесноком, тщательно перемешайте. При подаче украсьте зеленью, можно посыпать измельченными грецкими орехами.

ГРИБЫ НА ШПАЖКАХ В ТЕСТЕ

200 г грибов, 300 г слоеного теста, 70 г сливочного масла, луковичка, соль, перец, сушеная петрушка, приправа для грибов, яйцо, 2 ст. ложки сметаны.

Залейте грибы водой, добавьте приправу, перец, петрушку, половинки луковички, сливочное масло, посолите по вкусу. Проварите 1-2 минуты, достаньте грибы из кастрюли, остудите. Разрежьте тесто на полоски по 2 см, не раскатывая. Наденьте на шпажки грибы. Проткните шпажкой один конец полоски теста и аккуратно накрутите ее вокруг грибов (края идут внахлест). Яйцо взбейте со сметаной, смажьте заготовки. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 20 минут.

ПЕЧЕНЬЕ С ФИНИКАМИ

300 г фиников, 180 г овсяных хлопьев, 150 г муки, 6 ст. ложек растительного масла, 1/2 стакана воды, 50 г изюма, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, щепотка соли.

Отложите горсть хлопьев, оставшиеся перемелите, перемешайте с мукой, добавьте целые хлопья. Финики нарежьте, посолите, добавьте немного воды и измельчите блендером в пюре. Смешайте его с мучной смесью, изюмом, небольшим количеством воды и маслом. Замесите тесто. Скатайте шарики, разложите их на застеленный пекарской бумагой противень, сплющите. Выпекайте при 180 градусах 20-25 минут.



Омлет с овощами в духовке

Понадобятся: 1 крупный болгарский перец, 3 яйца, 1/2 красной луковички, 100 г брокколи, 1,5 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки сливочного масла, зубчик чеснока, немного лимонного сока, соль, перец, приправы по вкусу.

Яйца смешиваю с оливковым маслом и приправами. Лук и перец нарезаю соломкой, чеснок мелко рублю. Брокколи разбираю на соцветия. Чеснок заливаю отдельно оливковым маслом и соком лимона. Обжариваю все овощи на сливочном масле, в самом конце добавляю чеснок, потом заливаю яйцами.

ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ!

По мнению диетологов, отказ от завтрака - одна из самых главных причин ожирения. Наши читатели делятся своими любимыми рецептами блюд на завтрак.

Как только белок начнет схватываться, ставлю сковороду в духовку и держу там 10 минут при 180 градусах.

Екатерина.

Вместо каши - лепешка

На завтрак я частенько готовлю овсяную кашу. Но когда она уже надоедает, поступаю так. Измельчаю 2,5 ст. ложки овсяной крупы, смешиваю ее с 2 яйцами, добавляю немного тертого сыра и кунжута. Потом выливаю на сковороду и поджариваю лепешку по 2 минуты с каждой стороны. Румяную, горячую выпечку люблю запивать молоком. Сладкий вариант можно сделать не с сыром, а с бананом.

И. Владимирова.

Пышные оладушки на дрожжах

В нашей семье любят на завтрак есть оладьи.

Продуктов нужно по минимуму: 500 г муки, 0,5 л молока, 2 ст. ложки сахара, 1 чайн. ложка соли, 6 г сухих дрожжей и 2 ст. ложки растительного масла в тесто и отдельно для жарки.

Муку просеиваю, добавляю дрожжи, соль и сахар, перемешиваю. В глубокой емкости смешиваю теплое молоко и растительное масло. Соединяю с мукой и дрожжами, размешиваю и оставляю в тепле на 30 минут. Разогреваю на сковороде масло, выкладываю тесто ложкой, обжариваю с двух сторон.

Кира.



ДЕВУШКА-ОСЕНЬ

Психологи убеждены: внутренний мир женщины и стиль взаимосвязаны. Дам предлагают поделить по характеру на четыре типа: «весна», «лето», «осень» и «зима», опираясь на которые можно правильно подобрать одежду, макияж и аромат.

Осень

Женщины осеннего типа целеустремленны и энергичны, умело распоряжаются своей жизнью, часто занимают руководящие посты. Они не слишком элегантны, но страстны и сентиментальны.

Что носить? Жизнеутверждающее обаяние такой женщины подчеркнет этнический стиль. Одежда должна быть фантазийная, но не слишком романтичная, свободная и неоднозначная. Цветовая палитра - колорит осеннего пейзажа. В вечерних туалетах приветствуется золотое обрамление, пышная отделка, тяжелая вышивка. Украшения нужно выбирать яркие и броские, духи - с ароматами Востока.

Зима

Это женщина контрастов. Она очаро-

вывает своей противоречивостью: светлой кожей в сочетании с темными волосами и ярким цветом глаз. Такие дамы выглядят экстравагантно и изысканно и отличаются холодной неприступностью.

Что носить? Не помешает строгость, простота линий и форм. Избегать стилистики рюшей, бантов и других затейливых деталей. Подойдет красный цвет а гардеробе, а также холодные, синеватые оттенки. Зимней женщине не требуется много украшений, ее вариант - прозрачная бижутерия. Идеальны экзотические ароматы.

Весна

Женщины такого типа естественны и искренни, полны оптимизма. Это любознательные натуры, у них всегда полно свежих идей и разработок. Весенние женщины легко сходятся с людьми.

Что носить? Оборки, жабо, кружева слишком романтичны для этой дамы. К ее хрупкой внешности больше всего подойдет строгий классический стиль. Идеальная палитра - теплая, все оттенки песка, карамели, молочного шоколада. Украшения подойдут маленькие и изящные. Невесомым должен быть и аромат - с нотой фруктов.

Лето

Представительницы этого типа женственны и утонченны. Однако от них веет прохладой и отстраненностью. Летние леди выглядят уверенными в себе, любят быть на виду и вызывать восхищение. В конфликтных ситуациях всегда найдут компромисс.

Что носить? Такой даме подойдет сдержанно-элегантный стиль, ей к лицу кружева, оборки, рюши, жабо и драпировка. Жесткие и строгие вещи не для этой женщины, ткани должны быть струящимися, прозрачными, слегка блестящими. Идеально подойдут оттенки серого, голубого, розового. Ярких цветов лучше избегать. Украшения из жемчуга и кожи придадут романтизм. Та же функция и у духов. Остановить выбор лучше на изящных, немного сладких ароматах.

Поздравления

Чрезвычайного и полномочного посла Греции в Грузии господина Дмитрия КАРАБАЛИСА, генерально-го консула Греции в Грузии госпожу Марию ЗИГОЯНИ, а также всех греков мира поздравляем с Днем Охи. Пусть всегда будет мир! Нет войне, нищете, голоду, насилию, кризису и любой другой несправедливости.

Суважением, Анна Орфаниди, Мария Саввиди, Анатолий Цагариди, Алла Караиланиди, Эвридика Энгопуло, Ирина, Спирула и Яннис Икономиди, Анна Иониди, Иорданка Евтимиади, Никос Симитис, Ирина и Ольга Энтиди, Теона Янакопуло, Мелина и Эмилия Родаки, Эрида Мустиди, Анемона Иродопуло, Анастасия Микропуло, Элла Асланиди, Мирелла Цандекиди, Алла, Михаил и София Фотовы, Нина Романиди, Росица Билянова, Ксения Спиранди, Йоргос, Лана и Нина Астериади, Екатерина Станиси, Эльза Элевтериади, Дионис Харалампиди, Гликерия Уранопуло, Елизавета Шаманиди, Елена Цалигопуло, Антигона и Хариклия Згуриди, Лаура Коккинаки, Анна и Геродот Мармариди, Елена Пануриди, Алики Леондраки, Анна, Мира и Нина Аргираки, Ирина Георгиади, Виргиния Козмиди, Аннета Хашомова, Нелли Зоргана, Ангелина Клионики, Варвара Каниди, Лия Константиноиди.

Дмитрия (Дито) ГЕЛАШВИЛИ поздравляем с днем рождения. Счастье, радость, любовь – Ничего не забыто. Много ласковых слов, С днем рождения, Дито.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Мария Саввиди, Манана

Агдомелашвили, Натия Сацерадзе, Алла Есаулова, Хатура Суладзе, Любовь Зарубина, Гульнара Ескалиева, Ирина Морозова, Анастасия Бойко, Алла Изверская, Оксана Чернолес, Лили Турдзеладзе, Верико Беручашвили, Надежда Роднина.

Мери КЕШЕЛАВА поздравляем с днем рождения. Зугдиди, Цаленджиџа, Абаша... Хорошему всегда поверить надо, Живешь, дела, добро всегда верша, Подруга наша, Мери Кешелава.

Суважением, Анна Орфаниди, Нино Кешелава, Лали Изория, Элеонора Гвадзабия, Лия Кодуа, Мария Кондролова, Валентина Шипулина, Татьяна Корчагина, Цицо Беруашвили, Пепела Копалеишвили, Майя Гиоргобиани, Вектра Диомова, Ольга Лучинка, Галина Ремкова, Ирина Епифанова, Елена Иваницкая, Алла Буквинская, Полина Иванова, Екатерина Зелинская, Марина Карадочева, Манана Орагвелидзе, Майя Венкова, Виктория Дабринян, Кнарлик Минасян, Сильвия Оганесян, Дали Мхитарян, Наталия Псаропуло, Нина Романиди, Ксения Спиранди.

Весту КВЕРНАДЗЕ поздравляем с днем рождения. В Софии, Туапсе и Зестафони Пекут лепешки из дрожжевого теста, Радость надолго будет в твоём доме, Ты не печалься, улыбайся, Веста.

Суважением, Анна Орфаниди, Малуза Горанова, Анна Димчева, Лада Николова,

Донка Младенова, Мари Гличева, Ионка Христова, Росица Билянова, Райна Желева, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Стефка Дончева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Лана Стоева, Лорина Развигорова, Параскева Минчева, Эрминия Карастоянова, Лиза Борджиева, Цветелина Стойкова, Маргарита Ганева, Ангелина Желавнова, Зоряна Янкова, Марианна Трайчева, Кристина Димитрова, Мальвина Кидикова, Мария Стромлова, Светлана Цвельева, Алла и София Фотовы, Финка Гаргова, Иорданка Евтимиади, Ирина и Ольга Энтиди, Анемона Иродопуло, Анастасия Микропуло, Ирина и Спирула Икономиди, Елена Микелашвили, Этери Марташвили, Ирина Мегвинетухуцеси, Марина Мурадян, Лана Манагадзе, Софико Сакварелидзе, Анаида Акопян, Алла Титвинидзе, Цисана Квирикашвили, Тасико Векуа, Ирина Санадзе, Оксана Билозир, София Евдокименко, Виолетта Нетребко, Ирина Подсоснок, Анна Еловенко, Инна Артеменко, Валентина Рудник, Ирина Стасюк, Нина Борисюк, Светлана Бурневич, Елена Емельяченко, Гульнара Озманова, Елена Шишкина, Лина Радева-Нергадзе, Майя Голобова.

Светлану МАГДАЛЯНОВУ-КОМАРОВУ поздравляем с греческим праздником Днем Охи.

Нет войне, голоду и насилию, Справедливость придет, когда надо. Слава счастью, добру, изобилию, Дорогая подруга Светлана.

Суважением, твои подруги Анна Орфаниди и Марина Белчева с семьями.

Знакомства

Хочу познакомиться с мужчиной до 30 лет.

Нанули 555-41-08-35

+ + +

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

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

Тел.: +995 790-18-88-74. Давид.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №38

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Жгут. Лебедь. Мамонт. Дыра. Финиш. Саман. Ника. Трава. Раб. Котовник. Канава. Гаур. Багор. Фабула. Осокорь. Коко. Ар. Перемет. Пате. Минор. Самородок. Тема. Софит. Ротан. Катамаран. Гарь.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Форс. Графин. Каша. Рerата. Никон. Тропик. Табу. Роса. Шаповал. Ром. Лето. Вага. Софа. Стан. Дир. Будуар. Игрок. Пахота. Марка. Совет. Держава. Урок. Рем. Набор. Кофе. Итог. Монета. Реле. Омар. Тарань.

Светлана доктор
ПОДРУГА

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Вета Аракелова

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

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



ЕСЛИ СОБАКА РЕВНУЕТ...

Ученые доказали, что собака может испытывать человеческие эмоции, в том числе ревность. Как с ней справиться, чтобы не страдал ни питомец, ни вы?

Вы заметили, что ваш дружелюбный Бобик стал огрызаться, вести себя агрессивно по отношению к членам вашей семьи или другим животным? Это тревожный сигнал. Пора принять меры!

...к другой собаке

Собаки - стайные животные и обычно легко уживаются со своими сородичами. Но даже в стае соблюдается иерархия, и процесс ее установки занимает время. Как ни странно, кобели регулируют отношения между собой быстрее (и навсегда), а вот о представительницах женского пола этого не скажешь: они периодически будут пытаться занять более высокое положение. Если в вашем доме появился щенок или взрослая собака, ваша задача - не мешать старичку учить новобранца подчиняться, вмешиваясь лишь в исключительных случаях. При этом, лидер стаи (то есть вы) обязан всячески поддерживать авторитет старшего. Как именно?

Первым еду получает старичок, на него же первым надевают ошейник, собираясь на прогулку. При выполнении команды обеими собаками первым лакомство также получает старичок. Следите за тем, как собаки едят. Если новичок пытается «украсть» миску старожилу, пресекайте эти попытки. И наоборот. Надо дать понять животным: у каждого своя еда. Важный момент: в случае конфликта или драки наказывайте обеих собак одновременно, а не одну.

...к кошке

При знакомстве пса с котенком или взрослой кошкой действуют те же правила, что и с щенком или собакой, но есть ряд нюансов.

Если собака большая или агрессивная и может навредить новенькому, то лучше на начальном этапе держать их в разных комнатах. Кормить кота следует в недоступном для собаки месте (например, на подоконнике). Первое время пес будет хватать кошачьи игрушки, поэтому не покупайте те, которые он сможет разгрызть или проглотить.

Совместное времяпрепровождение начинайте с малого (например, одновременного кормления), не оставляя животных наедине. Уделяйте больше внимания тому животному, которое проявляет признаки ревности. Как правило, ревность собаки - это всегда признак того, что хозяин недостаточно внимателен или ласков.

...к супругу

Обычно в семье («стае») пес выбирает лидером одного из супругов, а второго может воспринимать соперником и проявлять по отношению к нему агрессию. Такое поведение нужно пресекать сразу - с щенячьего возраста.

Хозяином собака считает того, кто ее кормит, гуляет с ней и играет. Поэтому старайтесь, чтобы все члены семьи принимали участие в жизни питомца.

Пес болезненно воспринимает ситуацию, когда его хозяйка выходит замуж и в стае появляется «чужак», который сразу претендует на лидерство. Не пускайте процесс знакомства с собакой на самотек: пусть ваш партнер приносит лакомства, играет с ней на прогулках.

Не стоит разрешать «чужаку» сразу же гулять с собакой или отдавать ей команды на правах хозяина. На сближение нужно время. Если ваш пес скалится или лает на партнера - не нужно смеяться и умиляться собачьей ревности. Животное воспримет вашу реакцию как поощрение и будет так поступать всегда. Пресекайте агрессию настойчиво, но без насилия. Собака должна понять, что такое поведение неприемлемо: ей придется смириться с существованием второго хозяина. Для этого, спустя пару месяцев после знакомства отправляйте супруга с собакой вдвоем на прогулки, в ветклинику, зоосалон, в гости и т.д.

...к ребенку

К появлению младенца в доме собаку нужно готовить заранее. Постепенно меняйте распорядок дня, подстраивая его под режим будущего малыша.

Переносите время и продолжительность прогулок, возможно, трехразовый выгул заменится двухразовым, не исключено, что придется перевести животное с натуральной пищи на сухой корм (за неимением времени готовить и для семьи, и для питомца). Все эти изменения не должны связываться собакой с появлением младенца.

Обычно собаки настолько любят хозяина, что смогут принять и его ребенка. Конечно, при этом животное не должно страдать от недостатка внимания. Принеся младенца в дом, познакомьте его с любимцем, дайте обнюхать. Из соображений безопасности ваш супруг в это время может придержать пса за ошейник, если тот перевозбужден. Старайтесь всеми силами продолжать выказывать собаке свое расположение: ласкайте ее, разговаривайте с ней, отправляйтесь на прогулки тет-а-тет, хотя это будет и нелегко.

Игнорирование питомца приведет к тому, что он будет чувствовать себя ненужным и начнет обращать на себя внимание всеми способами: гадить дома, грызть вещи и игрушки. Если сами не справляетесь, поможет консультация зоопсихолога или кинолога.

✓ **Бойтесь, что пес будет обижать новичка? Покажите питомцу, что с появлением второго животного вы не стали меньше любить его!**

Иногда собака из ревности делает вид, что ей плохо - например, прихрамывает.

Уроки стиля

Аксессуары в стиле винтаж

Заколки, пластиковые очки, яркие колготки - все, что, казалось бы, навсегда кануло в Лету, сегодня вернулось в моду. Пора дать винтажным аксессуарам новую жизнь!



50-Е: ОЧЕНЬ ИЗЯЩНО!
Главный атрибут 50-х - широкий пояс, подчеркивающий талию. Он может быть контрастного цвета или в тон одежде. Сделать образ изящным помогут шляпки-таблетки и широкополюе модели, а также кожаные перчатки, жемчужные бусы или колье.



Эти странные 80-е...

Заколки-автоматы, цветные маленькие крабы, клик-кляк - не стоит ограничиваться одним аксессуаром для волос из 80-х. Возьмите несколько одинаковых и используйте для украшения любой прически. Также обратите внимание на цветные колготки ярких, кислотных оттенков с геометрическими или другими принтами.



В ТРЕНДЕ



Яркие 60-е

Солнцезащитные очки в пластиковой оправе вернулись в настоящее время из журналов 60-х. Яркие оправы самых разных оттенков, покрытые лаком, - самый интересный аксессуар той эпохи. К очкам подберите сумку - идеально подойдет модель прямоугольной формы с контрастными вставками и длинным ремнем.



70-е: бохо-шик

Стиль бохо - главный тренд эпохи 70-х. Сейчас он вернулся к нам в виде бахромы, шнурков и завязок на одежде. Обратите внимание на замшевые куртки и сумки-мешки с длинной бахромой. Еще один элемент из прошлого - повязка на голову. Она может быть спортивной, вязаной, шелковой, бархатной - выбирать вам.



90-Е: БРОСКО И СМЕЛО

В 90-х в моде были крупные и броские аксессуары. Сейчас к нам вернулись некоторые из них. Например, кожаные рюкзаки с молниями, крупные серьги из пластика в виде колец, объемные цепочки, широкие браслеты из золота и кольца с массивными камнями. Не увлекайтесь: ярких аксессуаров должно быть немного!





ФИЛЕ ТУНЦА В ТЕСТЕ ФИЛО

600 г филе тунца или лосося, 3 см корня имбиря, 2 ст. л. сока лайма, 200 г готового теста фило, 6 ст. л. оливкового масла, 100 г помидоров черри, 1 свежий огурец, 4 листа салата, 2 веточки петрушки, соль, молотый черный перец. Рыбное филе вымыть, хорошо обсушить и разрезать на 4 куска. Для маринада корень имбиря очистить и натереть на мелкой терке. Соединить с соком лайма и 2 ст. л. оливкового масла. Рыбное филе посолить, поперчить, полить получившимся имбирным маринадом и оставить на 15 мин. Тесто фило разрезать на 4 прямоугольника и смазать 2 ст. л. масла. Куски рыбного филе промокнуть бумажным полотенцем, выложить на листы теста и завернуть. Каждое изделие смазать 1/2 ст. л. масла и выпекать около 15 мин при 180 градусах. Помидоры черри вымыть, обсушить, разрезать на половинки. Огурец нарезать кубиками, петрушку порубить. Овощи и зелень перемешать, посолить, поперчить и полить оставшимся маслом. Подать с рыбным филе в тесте. В слоеном бездрожжевом тесте рыба также получится вкусной.



ПЛОВ С КУРИЦЕЙ

1 кг куриной мякоти (филе грудки и мякоть с окорочков), 4 луковицы, 4 моркови, 100 мл растительного масла, 1 ст. л. сушеного барбариса, 1 ст. л. зиры, 1/2 ч. л. молотого красного перца, 1 ст. л. тмина, 100 г куратин, 400 г риса, 1 головка чеснока, соль. Куриную мякоть нарезать небольшими кусочками. Лук и морковь нарезать соломкой. В казане или чугунной кастрюле нагреть масло, положить лук с морковью и жарить на сильном огне, помешивая, 5 мин. Добавить куриную мякоть, барбарис, зиру, молотый красный перец и тмин. Посолить. Помешивая, обжарить все вместе. Затем огонь уменьшить и держать под крышкой 5 мин. Куратун залить кипящей водой и оставить на 10 мин. Затем отжать и добавить в кастрюлю (казан). Влить немного воды и тушить 10 мин. Рис распределить по курице с куратой. Влить горячую воду так, чтобы она покрыла рис слоем с 3 см. Варить до тех пор, пока вода не уйдет с поверхности. Чеснок очистить и разделить на зубчики. Воткнуть в рис, прикрыть кастрюлю крышкой и варить на маленьком огне 10 мин. Самый подходящий для плова считается длиннозерный рис девзира. Басмати и жасмин тоже дела не испортят.



ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУК

6 крупных красных луковиц, 600 г рубленого мяса, 2 стручка сладкого перца, 2 веточки кинзы, 4 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, 1 ст. л. смеси специй для плова (кориандр, зира, острый перец), соль. Луквицы очистить и разрезать поперек на половинки. Вынуть сердцевину так, чтобы образовались «чашечки» со стенками толщиной 1 см. Сбрызнуть лимонным соком. Вырезанную мякоть лукавиц нарезать и обжарить на 2 ст. л. растительного масла. Сладкий перец разрезать на половинки и удалить семена, порезать кубиками. Добавить к луку, приправить специями и жарить 5 мин. Кинзу вымыть, обсушить и порубить. Мясо соединить с луком, перцем и кинзой. Посолить, влить 2 ст. л. холодной воды и перемешать. Луквицы «чашечки» наполнить получившимся фаршем. Смазать оставшимся растительным маслом. Поместить на противень и каждую лукавицу прикрыть фольгой. Запекать 20 мин при 180 градусах. Затем фольгу снять и запекать еще 10 мин. За пять минут до готовности лукавицы можно посыпать тертым сыром.



ОВОЩНЫЕ КОТЛЕТЫ С ГРИБАМИ

На 4 порции: 500 г картофеля, 1 морковь, 300 г корня сельдерея, 1 яйцо, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. панировочных сухарей, 7 ст. л. растительного масла, 1 лукавица, 500 г шампиньонов, 50 г укропа, 2 зубчика чеснока, соль, молотый черный перец. Картофель, морковь и корень сельдерея очистить и крупно нарезать. Залить кипятком, довести до кипения и варить 20 мин. Овощи откинуть на дуршлаг и сразу размять. Дать немного остыть. В получившееся овощное пюре вбить яйцо, добавить муку, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон на 5 ст. л. растительного масла. Для соуса лук порубить, грибы и укроп мелко нарезать. В сковороде нагреть оставшееся масло и обжарить лук до золотистого цвета. Добавить грибы и жарить все вместе 5 мин. Измельчить в блендере. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Перемешать с грибами и укропом, посолить и поперчить. Получившийся соус подать с овощными котлетами. Для соуса лучше использовать не свежие, а предварительно вымоченные соленые грибы.

