

СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ

ПОДЪЕМ

№48

ноябрь 2019

цена:
1,5 лари

Ароматерапия

против стресса

стр.32

Пора научиться

прощать

стр.28

Какие кружки

нужны ребенку

стр. 26

Влияние смартфона

на здоровье

стр. 14

Судьба Авраама Руссо:

Взлеты и падения

стр.20-21

Лайма Вайкуле:

стр.16-17

“Партнера надо любить больше, чем себя”

Подбираем обувь к верхней одежде

Главное правило осеннего образа: обувь должна подходить к верхней одежде. Как не запутаться в изобилии моделей и фасонов?

Перед походом в обувной магазин пересмотрите верхнюю одежду, имеющуюся в вашем гардеробе. Именно она задаст тон будущим покупкам.

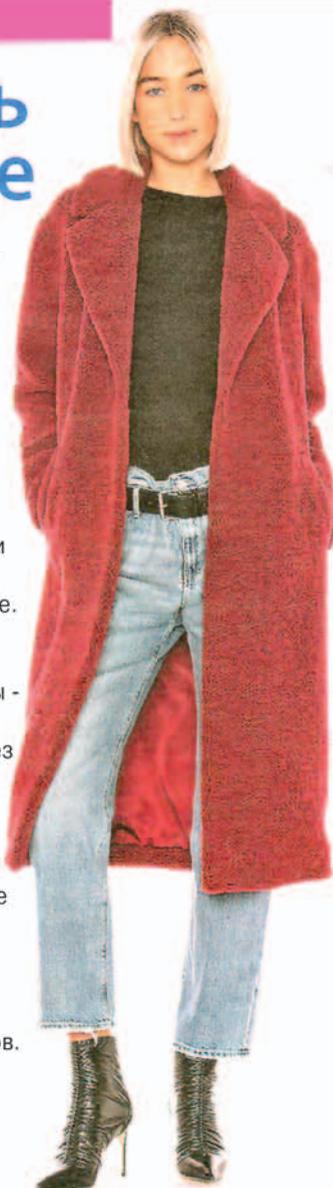
1. Куртка-пуховик удачно смотрится с джинсами, сапогами-дутиками с широким голенищем или грубыми ботинками на шнуровке. Для создания образа в стиле спорт-шик можно сочетать пуховик с обувью на шпильке.

2. Шерстяное пальто. Обувь, подобранная к пальто, должна быть изящной и женственной. Лучшие варианты - сапоги с широким голенищем на устойчивом каблуке, изящные полусапожки или ботфорты. Грубые сапоги без каблука или ботильоны, особенно из джинсовой ткани, оставьте для других случаев.

3. Стеганое пальто. Для спортивного образа сочетайте такое пальто с обувью на низком ходу и грубой подошве или ботинками на шнуровке. Еще вариант: примерьте высокие сапоги, ботинки и полуботинки из гладкой или лакированной кожи.

4. Косуха. Кожаная косуха - вещь вне времени и трендов. Подобрать к ней обувь не составит труда. Главное - фасон куртки. К приталенной модели подойдет элегантная обувь - ботильоны на шпильке, туфли-лодочки. К варианту оверсайз с карманами предпочтительнее выбрать байкерские сапоги или ботинки.

УРОКИ СТИЛЯ



Шакира лишилась голоса из-за опасной болезни



В 2017 году с мировой звездой случилась опасная болезнь - кровоизлияние в голосовые связки. Певица на несколько недель лишилась голоса, и только срочная операция спасла ее от пожизненно-го молчания.

Как вспомнила звезда, сначала она не хотела обращаться к врачам, а пыталась решить проблему с помощью гипноза и медитации. Однако родные уговорили ее обратиться к врачам и перенести операцию.

Во время болезни певица не могла говорить и общалась с близкими с помощью записок. Также Шакира постоянно устраивала истерики мужу - футболисту "Барселоны" Жерару Пике - стала агрессивной и вспыльчивой, однако футболист стойчески переносил все

тяготы болезни рядом с любимой, передает Starhit.

"Жерар терпел все мои истерики, помогал и направлял меня", — с благодарностью вспоминает артистка.

"Мне нужна была операция или Божья воля. Больше так продолжаться не могло. После исцеления показалось, что кто-то свыше помог мне. Теперь я считаю каждый выход на сцену настоящим подарком судьбы", — подчеркнула звезда.

Певица опасается, что болезнь может вернуться, поэтому регулярно проходит медицинские обследования.

Сейчас Шакира готовится к совместному выступлению с Дженнифер Лопес на финале Суперкубка в феврале 2020 года.

Тейлор Свифт представила песню для фильма "Кошки"

Певица Тейлор Свифт опубликовала песню Beautiful Ghosts к фильму "Кошки", которую она за-



писала в соавторстве с композитором Эндрю Ллойдом Уэббером.

Хотя певица сама играет в экранизации одноименного мюзикла, композицию исполняют балерина Франческа Хейуорд и Джуди Денч.

Ожидается, что песня в исполнении Тейлор Свифт будет звучать в финальных титрах. Многие уже высказали мнение, что трек станет претендентом на "Оскар".

ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ

НЕПИ БИЧИКАШВИЛИ

Прием по записи

Тел.: 214-20-65, 5.93-30-65-51,

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

CHIROPRACTOR – МАНУЛИСТ

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

Тел: 5.99-30-90-29

Важа Пшавела, 67.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

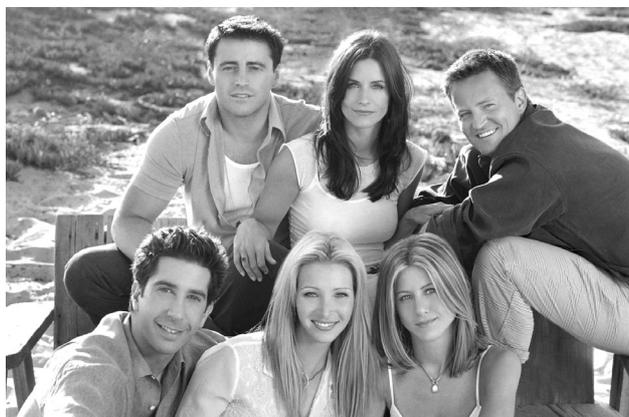
Букинист купит старинную книгу XVIII-XIX века за 1500 лари, фарфоровую статуэтку СССР за 200 лари. Дорого: журналы, открытки, гравюры, рисунки, рукописи, плакаты, детские книги до 1945 года.

Тел.: 591. 75-35-38.

Продолжению быть? Создатели сериала “Друзья” ведут переговоры о возвращении шоу на экраны

О продолжении культового ситкома “Друзья” (Friends) многочисленные поклонники телешоу мечтают уже много лет. Теперь же их мечты наконец стали максимально близки к осуществлению: источники, которые цитирует издание The Hollywood Reporter, сообщают, что создатели сериала и его актеры приступили к переговорам о возвращении шоу на экраны.

Поговаривают, что сейчас сценаристы “Друзей” Дэвид Крэйн и Марта Кауфман обсуждают с Дженнифер Энистон, Кортни Кокс, Лизой Кудроу, Мэттом Лебланом, Дэвидом Швиммером и Мэттью Перри, каким именно будет этот грандиозный камбэк. При этом, источники сообщают, что сделка еще не совершена окончательно.



Переговоры также могут затянуться из-за сложности в согласовании напряженных графиков шести главных актеров сериала.

Продолжение сериала планируется на готовящейся к запуску в мае 2020 года платформе HBO Max — ранее сооб-

щалось, что сервис получил права на показ ситкома. Напомним, что с 1994 по 2004 год шоу транслировалось на телеканале NBC, а с января 2015 года права на него получил Netflix.

Поговаривают, что продолжение сериала как раз будет приурочено к стар-

ту платформы HBO Max, — как раз по этому случаю создатели платформы хотят устроить для всех поклонников “Друзей” сюрприз. Впрочем, радоваться пока рано: долгожданное возвращение сериала на экраны ни представители HBO Max, ни продюсеры из Warner Bros. Entertainment еще не прокомментировали.

Кстати, не так давно в одном из интервью Дженнифер Энистон намекнула на возможный камбэк шоу. В разговоре с Эллен Дедженерес актриса призналась, что им со звездами “Друзей” хотелось бы воссоединиться в кадре. Джен отметила, что им сложно что-либо планировать из-за своих рабочих графиков, поэтому пока они лишь в теории обсуждают возможное возвращение.

Орландо Блум о своих отношениях с Кэти Перри



42-летний Орландо Блум и 35-летняя Кэти Перри уже совсем скоро станут мужем и женой. Актер и певица собираются пожениться в декабре, когда пройдут концерты Перри в Лос-Анджелесе и Чикаго. В интервью журналу Man About Town Блум рассказал о личной жизни, семейных планах и переменах во взгляде на отношения.

Орландо признался, что очень хочет стать от-

цом во второй раз. У звезды есть восьмилетний сын Флинн от брака с австралийской моделью Мирандой Керр. Я действительно хочу получать радость от семейной жизни, от общения с друзьями и моим прекрасным сыном. Хочу, чтобы у меня было больше детей. К этому этапу я подошел без надуманных иллюзий, а с реальным взглядом на то, что такое отношения, — сказал актер в интервью.



Дмитрий Шепелев женится

36-летний телеведущий Дмитрий Шепелев намерен узаконить отношения с возлюбленной, Екатериной Тулуповой. Известно, что он со своим шестилетним сыном Платоном от певицы Жанны Фриске (она ушла из жизни 15 июня 2015 года) на протяжении года живет вместе с дизайнером и ее шестилетней дочерью от прошлых отношений, Ладой.

По словам близких, он и Тулупова не планируют устраивать пышное торжество (на свадьбе будут присутствовать только родные), а хотят просто расписаться в Москве и отправиться в романтическое путешествие.

Недавно Дмитрий запу-

стил на YouTube собственное шоу под названием “Папки”, первым героем которого стал рэпер Леван Гарозия. В эфире программы телеведущий рассказывал и о воспитании сына. Выяснилось, что в этом ему помогает возлюбленная, она отводит мальчика на занятия, заботится о ребенке, пока Шепелев занят на съемках.

Напомним, Дмитрий уже был женат. Его первой супругой была телеведущая Анна Таболина. Они познакомились во время совместной работы в Минске на молодежном шоу. До свадьбы влюбленные встречались семь лет. Однако в браке они прожили всего три недели.



Болячки имеют обыкновение «просыпаться», когда человек пытается заснуть. Вечером чувствовал себя нормально, а положил голову на подушку – и началось!

Эти болезни приходят по ночам

этим эффектом или сочтите их прием с аптечными добавками калия и кальция.

✓ **Ногу свело.** Судорога - это реакция на нарушение кровообращения. Потяните носок на себя и энергично помассируйте. Делайте это лежа или сидя, но не стоя. И вообще, не вскакивайте резко на ноги - из-за онемения в стопе или в голени можно упасть и получить травму.

Судороги и спазмы мышц могут быть связаны с недостатком калия и кальция. Поэтому вечером на ужин ешьте молочные продукты, сыр, пшеничную кашу, курагу, бананы - на ваш выбор.

Не пейте на ночь мочегонные чаи и лекарства с

✓ **Изжога разыгралась.** Поужинали чем-то жирным, острым или копченым? А может, слишком плотно? По этой причине избыток желудочной кислоты забрасывается в пищевод, как только вы ложитесь. Походите спокойно. Примите антацидный препарат, например «Омес». Он свяжет избыток кислоты в желудке. Ложитесь на бок, приподняв изголовье кровати. А перед сном выпейте 2 ст. ложки 10%-ных сливок или стакан нежирного кефира.

✓ **Спину прихватило.** Так дает себя знать остеохондроз или позвоночная грыжа. Измените позу: не спите,

как стойкий оловянный солдатик. Положите подушку под бедра, если спите на животе, или под ноги, если спите на спине. Сильно болит? Используйте нестероидные противовоспалительные препараты, идеально - в свечах. Они не раздражают желудок ночью, как таблетки.

✓ **Кашель напал.** Это признак острого ларингита или бронхита. Не исключено, что к вам подкрадывается астма. Встаньте, откашляйтесь. Спокойно подышите. Выпейте щелочной минеральной воды или молока с щепоткой соды. Ложитесь на бок, приподняв изголовье с помощью большой, не очень мягкой подушки. Если ноч-

ные приступы кашля, да еще с одышкой, повторяются, идите к пульмонологу.

✓ **Храп напал.** Да такой, что сами себя без конца будите? Если вы молоды или среднего возраста, не страдаете чрезмерной полнотой, то, скорее всего, причина в воспалении пазух носа, полипах или аденоидах. Особенно если при этом болит голова, закладывает нос, плохо стали различать запахи.

Не принимайте на ночь ни капли алкоголя. Перед сном промывайте нос слабым соленым раствором.

Засыпайте на бок, положив руки под голову. Если проблема не уходит, поспешите к отоларингологу, пройдите видеоэндоскопическое исследование. Возможно, под ударом сердце.

✓ **«Алло, скорая!».** Если чувствуете, что боль нарастает (любая!), не терпите, вызывайте скорую. Катастрофы, связанные со здоровьем, часто происходят именно ночью.

Е. Манукина, терапевт, врач II категории.

ПРИ ЧЕМ ТУТ ОКСАЛАТЫ?

У меня начался климакс, в моче обнаружили соли оксалаты. Как быть? Очень прошу ответить, помогут ли виноградные листья или чай из виноградных прутьев?

М. Хохлова.

Что такое оксалаты?

...И почему они оказываются в моче? Моча представляет собой раствор различных солей. Если их слишком много, то при отстаивании они образуют осадок, независимо от реакции мочи (кислой, щелочной). При щелочной реакции в осадок выпадают фосфаты, а при кислой - ураты, оксалаты. Важно знать, что такой осадок может появиться при некоторых заболеваниях. Например, при пиелонефрите, сахарном диабете, некоторых отравлениях. Первопричиной становятся операции на кишечнике, воспалительные заболевания кишечника, болезнь Крона и язвенный колит. Случается такое и при дефиците витамина B6, а также при чрезмерном употреблении аскорбиновой кислоты.

О климаксе

Вы упоминаете о климаксе. Он тоже может стать причиной таких нарушений, и сейчас вам нужно нормализовать обменные процессы. Кроме того, советую еще несколько раз сделать анализы мочи. Если в ней снова

окажутся оксалаты, то исключите из рациона продукты, образующие щавелевую кислоту: мясо, щавель, шпинат, петрушку, свеклу, бобы, фасоль, ревень, инжир, сливы, клубнику, крыжовник, цитрусовые, смородину, шиповник, чай, какао, шоколад. Через 2-3 месяца снова сдайте анализы мочи. Если и тогда оксалаты не исчезнут, пройдите полное обследование почек. В таких случаях нередко обнаруживают дисметаболическую нефропатию. Это расстройство связано с тем, что почки плохо выделяют вещества, поддерживающие в норме уровень солей щавелевой кислоты.

Соблюдайте диету

Разрешены белый хлеб, свиное сало, масло сливочное и растительное, сметана. Из овощей - картофель, любая капуста, чечевица, горох, зеленый горошек, репа, брюква, спаржа, огурцы. Овощи и фрукты - не кислые. Включайте в рацион молоко, творог, яйца, немного сыра. Больше круп! А вот поваренной соли и углеводов - поменьше. Пейте не менее 2 л жидкости в сутки,

не ограничивая себя и вечером. Вам очень полезен компот из сухофруктов без сахара. Через 2-3 недели такой диеты перейдите на лечебную диету №5. В нее входят все отварное, а жиры и соли ограничиваются. При этом, курсами по 10 дней назначают витамины B6, B1 и P3, соли калия и магния. Затем - снова диета. И так несколько лет либо пожизненно, чтобы не было камней. Все зависит от того, справится ли ваш организм сам, без лекарств.

О травах и винограде

Есть и травы, способные растворять камни и выводить соли. Особенно эффективны спорыш, укроп, мята, листья земляники, хвощ, кукурузные рыльца, веточки и листья смородины. Вам надо подобрать себе траву. Что же касается винограда, то это удивительное растение действительно может нас и накормить, и напоить, и вылечить. В его ветках и листьях содержится много биологически активных веществ, ценных микроэлементов. Они помогают растворять ураты и оксалаты, очищают кровь и лимфу, снимают воспаление, укрепляют стенки сосудов и нормализуют венозный отток. Так что, можете использовать и виноград. Выбирайте те растения, которые у вас под рукой, не гоняйтесь за диковинками.

А. Захаров, уролог, врач высшей категории.

Что такое невралгия?

Межреберная невралгия возникает, когда происходит механическое сдавливание нервных окончаний, которые идут от спинного мозга вокруг грудной клетки. Причиной часто служит банальный остеохондроз. Но у женщин невралгия может возникнуть и от бюстгалтера. Увы, многие из них шьются по моде, а не для здоровья. В таких лифчиках очень жесткие косточки, слишком тонкое основание и бретельки, есть утягивающие элементы. «Неправильные» бюстгалтеры давят на кожу, а через нее - и на нервные окончания в области ребер. Особенно рискуют женщины с большой грудью.

Исключаем инфаркт

Врачи часто называют межреберную невралгию болезнью-хамелеоном. Все из-за того, что она способна маскироваться под самые разные заболевания. Боль в грудной клетке характерна и для стенокардии, и для пневмонии, и для инфаркта, и для острого панкреатита. Задача врача - исключить эти опасные заболевания. Среди обязательных обследований - электрокардиограмма, флюорография легких, общий анализ крови. А также МРТ или КТ позвоночника, которые позволяют оценить степень остеохондроза и понять, нет ли у человека межпозвоночных грыж или других осложнений.

НЕВРАЛГИЯ

? Недавно у меня появилась непонятная боль в груди. Врачи сначала подозревали пневмонию, стенокардию, чуть ли не инфаркт, хотя мне всего 43 года. В итоге, оказалось, что моя проблема - межреберная невралгия. Как ее лечить?

Е. Середина.

Побеждаем боль

Лечение межреберной невралгии всегда должно быть комплексным. Первоочередная задача - снять боль. Если «стаж» у невралгии небольшой, то приема стандартных анальгетиков может быть достаточно. А вот если болевой синдром длится больше двух месяцев, нередко требуется «тяжелая артиллерия», например антидепрессанты или противосудорожные препараты. Они способны стирать болевую память. При совсем нестерпимых приступах врач может назначить блокады с анестетиком или гормональными препаратами.

Лекарства для нерва

Однако устранить боль при невралгии не значит вылечить болезнь. Нервы остаются по-прежнему поврежденными. Для их восстановления нужны витамины группы В. Они ремонтируют оболочку нерва, делают его более устойчивым. Другая задача - расслабить мышцы, окружающие болезненный участок. Для этого используются препараты, которые

называют миорелаксантами. Также могут быть полезны лекарства, которые уменьшают отечность тканей, расположенных вокруг заболевшего нерва. Например, мочегонные средства. Или препараты, которые усиливают микроциркуляцию в проблемной зоне.

“Ожившая” ветрянка

Особый случай - постгерпетическая межреберная невралгия. Ее вызывает один из вирусов герпеса - так называемый, герпес зостер. Обычно заражаемся мы им в детстве: этот вирус - причина всем известной ветрянки. Однажды попав в организм, он остается в нем навсегда в дремлющем состоянии. Если же у человека по каким-то причинам снижается иммунитет, вирус «поднимает голову». Появляется сильная боль, а затем - специфические высыпания на груди или спине в районе грудного отдела. В этом случае в комплекс лечения входят и противовирусные препараты, которые подавляют размножение вируса.

О. Голубинская,
невролог, психоневролог.



Не давайте ангине разгуляться. Постельный режим, как минимум, неделю. Иначе рискуете получить осложнения.

Ангина бьет по суставам

При ангине микробы из миндалин попадают в кровь и поражают слабые места в организме. 60% осложнений приходится на суставы. Как обычно бывает: пополоскали горло, полежали денек в постели... Вроде бы полегчало. Можно браться за дела. А через пару недель вдруг отекли суставы, припухли. Боль при движении и в состоянии покоя, нередко сопровождающаяся температурой. Это признаки ревматизма. Обычно это продолжается 2-3 дня. Затем симптомы исчезают в этом месте, но появляются в другом, после - в третьем... Такое волнообразное течение отличает ревматизм от

других заболеваний. Чаще поражаются голеностопные и коленные суставы. Хотя ревматическая атака может распространяться и на локти, кисти, позвоночник, стопы. Такое осложнение придется лечить медикаментозными препаратами и физиотерапевтическими процедурами. Однако, проще не дать ангине разгуляться. Чтобы этого не случилось, нужен строгий постельный режим, даже если температура в норме. Любая нагрузка в острый период опасна осложнениями. И не только на суставы, но и на сердце, почки, мозг. После ангины нельзя переохлаждаться. В течение месяца следует избегать физических нагрузок.

Кроме укрепления иммунитета, нужно следить за состоянием миндалин. Хотя

бы раз в полгода (а в тяжелых случаях и чаще) посещайте врача и выполняйте профессиональное промывание миндалин антисептическими растворами. Самостоятельно эту процедуру не сделаете, здесь нужны специальные инструменты. Ежедневно полощите горло, чтобы удалять налет и гной в острый период и предотвращать обострения при хронической форме. Хорошо помогают солевые полоскания. Не перегружайте миндалины - избегайте острых блюд, маринадов, слишком горячей и очень холодной пищи.

Не запускайте насморк - инфекция из носа легко попадает в глотку и на миндалины.

В. Клевакин,
отоларинголог,
врач I категории.

Почему клонит в сон?

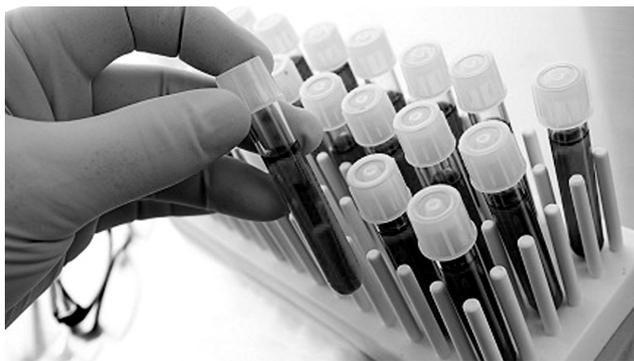
Усталость, слабость, нехватка сил после долгого сна могут указывать на то, что в организме что-то работает не так, как нужно.

✓ Уровень сахара в крови. Сонливость, постоянная жажда, сухость кожи и головокружения зачастую сопутствуют диабету.

✓ Пониженное давление. При гипотонии мозг хуже снабжается кислородом, возникают слабость, вялость и головная боль.

✓ Железодефицитная анемия. Сниженный гемоглобин приводит к кислородному голоданию мозга, и нас клонит в сон.

✓ Депрессия. Также сонливость вызывают некоторые успокоительные и антигистаминные препараты. Как быстро взбодриться? Принять душ - начать с теплой воды, закончить прохладной. Выпить стакан простой воды, лучше с лимонным соком. И растереть брови, шею и уши.



За детальной расшифровкой результатов анализов лучше идти к лечащему врачу, но понять общую картину можно самостоятельно.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ АНАЛИЗЫ

Перед вами лежит листок с результатами анализов, но вы ничего не понимаете в приведенных значениях? Не переживайте, все не так сложно, как кажется.

БАК и ОАК: в чем отличие?

Биохимический анализ крови (БАК) - это оценка состояния внутренних органов. Благодаря БАК можно определить концентрацию гормонов, белков, ферментов, производимых печенью, почками, поджелудочной железой, и на ранних стадиях выявить заболевания этих органов. Кровь берут из вены. За несколько дней до исследования желательнее снизить физическую активность, исключить из меню жирные блюда и алкоголь, временно прервать курс лечения медицинскими препаратами.

Иногда БАК путают с клиническим (общим) анализом крови (ОАК). ОАК оценивает общее состояние здоровья, выявляет наличие воспалений и заболеваний крови. Его назначает терапевт, если пациент жалуется на головокружения, слабость, плохое самочувствие, высокую температуру без видимых причин. ОАК помогает узнать уровень гемоглобина, количество лейкоцитов, эритроцитов, тромбоцитов, СОЭ, лейкоцитарную формулу.

Референсные значения

На листе с результатами анализов есть графа «референсные значения». Здесь указаны границы нормы. Единых параметров не существует: значения будут отличаться для людей разного пола и возраста.

Иногда результаты анализов могут немного отклоняться от нормы. Причин много - менструация, беременность, длительный стресс, физические нагрузки и ряд других показате-

телей. Поэтому, если ваш результат незначительно выходит за пределы референсных значений, указанных в бланке, не стоит паниковать.

Отклонение или нет?

Уровень общего белка указывает на состояние иммунитета. Незначительное снижение белка в крови может быть у лежачих больных, а также из-за нехватки белковой пищи, обезвоживания, перегрузок, во время беременности и лактации. Белок повышается при воспалении суставов, ревматизме, диабете, хронических воспалительных заболеваниях.

К показателям азотистого обмена относят, мочевину, мочевую кислоту и креатинин. Резкое отклонение этих параметров от нормы говорит о проблемах с почками. Верхней границей нормы мочевины для взрослых людей является 6,4 ммоль/л, для пожилых - 7,5 ммоль/л.

Повышение уровня возможно при пиелонефрите, сильное снижение - при нарушении всасывания белка, целиакии, циррозе.

Нормальный уровень глюкозы лежит в диапазоне 3,5-5,5 ммоль/л. Повышение до 6,9 ммоль/л называют преддиабетным состоянием. Сильное снижение уровня сахара может быть следствием гипотиреоза, воспаления поджелудочной железы и других заболеваний.

Показатель липидного обмена - холестерин. Иногда на его уровень влияют внешние факторы - особенности питания, наследственность,

нехватка витамина D, дефицит половых гормонов.

Билирубин в крови показывает, нормально ли работает печень. При повышении общего билирубина более 30 мкмоль/л кожа начинает желтеть. Сильное повышение прямого билирубина бывает, когда что-то мешает оттоку желчи, например, отек или камень.

АСТ - это фермент, который содержится в печени, почках, сердечной мышце. Обычно он находится в цитоплазме и митохондриях, но при повреждении тканей обнаруживается в крови. Например, при инфаркте максимальные значения достигаются через сутки, а снижение происходит через пять дней.

Также повышение АСТ может говорить о нарушениях функции печени, редко - о патологии почек.

АЛТ - это печеночный фермент, который играет важную роль в метаболизме клеток.

Его повышение возникает при нарушении функций печени: чем больше поврежденных клеток, тем больше отклонение от нормы.

Показатели АСТ и АЛТ нужно оценивать совокупно. Это «печеночные пробы», они показывают динамику развития болезней печени.

Уровень пищеварительного фермента альфа-амилазы является маркером заболеваний поджелудочной железы. Повышение может указывать на панкреатит, воспаление брюшины, внематочную беременность и другие заболевания. Понижением амилазы у взрослых считаются показатели ниже 25 ед/л.

Нарушение баланса щелочной фосфатазы может возникнуть из-за приема некоторых препаратов - например, эстрогенов, гормональных контрацептивов, гипогликемических средств. Этот показатель также служит маркером заболеваний желчного пузыря, костей, печени, сердца.

Для профилактики желательно сдавать анализ крови раз в полгода.

ПРИШЛИ ПЛОХИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ? ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У НЕСКОЛЬКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ОБЩУЮ КАРТИНУ.

КАКУЮ ВОДУ МОЖНО ПИТЬ?

? *Пью я исключительно фильтрованную воду. Но недавно задумалась, а достаточно ли фильтрации для того, чтобы обезопасить себя от микробов?*

Татьяна Яковлева.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР: Самые надежные фильтры для воды - те, которые устанавливаются непосредственно на кран и через которые пропускается вся поступающая вода. Менее эффективны фильтры-кувшины. При этом сле-

дует учитывать, что фильтры извлекают нас только от механических и растворенных примесей, а вот возбудители инфекционных заболеваний беспрепятственно проходят сквозь них. Именно поэтому даже воду, пропущенную через



фильтр, лучше прокипятить перед употреблением. Под воздействием высокой температуры микробы погибнут.

На языке желтый налет



? *У меня по утрам на языке появляется желтый налет. Счищаю его зубной щеткой, но на следующий день налет опять появляется. Это нормально или мне надо обратиться к врачу?*

Нелли.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР: Налет на языке сам по себе еще не говорит о наличии какого-либо заболевания: его могут вызвать злоупотребление кофе или чаем, курение, недостаточный уход за полостью рта, кровоточивость десен. Однако и исключать наличие каких-либо заболеваний не следует. В частности, желтый или бело-желтый на-

лет может быть побочным симптомом сбоя в пищеварительной системе (например, дискинезии желчевыводящих путей, гепатита или дуоденита), желто-зеленый говорит о дисбактериозе, желто-коричневый или серый - о проблемах с желудком, таких как язва или гастрит. Проконсультируйтесь с гастроэнтерологом.

От изжоги смешайте зверобой, тысячелистник и сушеницу (1:1:1). Залейте 3 ст. ложки смеси 1 л кипятка и настаивайте 2 часа. Процедив, пейте по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

Каждое утро круги под глазами

? *В последнее время просыпаюсь с припухлостями на лице, кругами под глазами и заложенным носом. Вроде не болею, насморка нет, в чем же тогда дело?*

Екатерина Маврина.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР: Довольно часто описанные вами проявления характерны для тех людей, у кого имеются проблемы с почками. Однако у здорового человека они также могут наблюдаться, если перед сном он выпивает слишком много жидкости. Таким образом, почки не успевают переработать ее до момента засыпания, а остав-

шаяся жидкость переходит в подкожную клетчатку.

Чтобы подобного не происходило, за 1,5-2 часа до сна не употребляйте соки, чаи, воду. Наутро лишним будет выпить кефир, яблочный сок или кофе. Эти напитки обладают мочегонным эффектом и помогут вывести лишнюю жидкость из организма.

ПОЛЕЗНО ЛИ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО НАТОЩАК?

? *Я слышала, что очень полезно выпивать натошак чайную ложку растительного масла. Правда ли это?*

Галина Ишбекова.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР: Растительное масло - источник жирных кислот и витаминов А и Е, поэтому в допустимых дозах оно, безусловно, полезно для организма. Оно помогает нормализовать уровень холестерина, а также является хорошей профилактикой атеросклероза. Однако здоровому человеку достаточно просто использовать масло в пищу.

Что касается приема его натошак, то это



может быть опасно - и вот почему. У большинства взрослых людей, особенно у женщин, в желчном пузыре образуются камни. Выпитое натошак масло приводит их в движение, они застревают в желчевыводящем протоке, в результате развивается острый холецистит - воспаление желчного пузыря, сопровождающееся сильнейшими болями. В этом случае без госпитализации не обойтись.

Что такое фелиноз?

? *Наш котенок постоянно царапает моего 4-летнего сына. Вроде бы царапки остаются небольшие, но все равно страшно. Насколько они опасны?*

Ольга Кириллова.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР: У явления, описанного вами, есть название - фелиноз, или «болезнь от кошачьих царапин». Дело в том, что в полости рта и на когтях у кошек обитает микроб бартонелла, который проникает в кровь через поврежденную кожу. Чаще всего такие царапинки не имеют опасных последствий и проходят сами по себе. Но есть и исключения. Поэтому, чтобы избежать инфицирования, сразу обработайте ранку хлоргексидином, йодом или любым другим антисептиком. Помимо этого следите за тем, чтобы после контакта с животным ребенок обязательно мыл руки.



Мы собрали вопросы, которые больше всего беспокоят сладкоежек, и попросили ответить на них специалиста-диетолога.

ТЯНЕТ НА СЛАДКОЕ

1. Нужно ли полностью отказаться от сахара? Это необходимо только в двух случаях - при сахарном диабете и ожирении. Здоровым людям нет необходимости отказываться от простых углеводов. Они нужны нам для быстрого получения энергии. Сахар, мед, кондитерские изделия, фрукты, ягоды, варенье, соки, конфеты и шоколад могут быть в рационе. Все дело - в количестве.

2. Сколько сахара можно съесть без вреда для здоровья и фигуры? В сутки организму нужно око-

ло 50 г простых углеводов. Это - 10 чайн. ложек сахара, джема или меда. Но если вы ели сладкие фрукты или сладкий йогурт, из этого количества отнимите как минимум 2 ложки на 100 г этих продуктов. Съели 0,5 кг апельсинов - резерв сладкого на сегодня уже исчерпан. Сюда же входит и тот сахар, который уже содержится в продуктах.

3. В кетчупе и сосисках есть сахар? Да, многие продукты содержат сахар. Например, майонез, кетчуп, хлеб, колбасные изделия. И его в них немало.

✓ Если в течение дня станете перекусывать тремя сладкими фруктами и съедать один, как только захочется сладкого, тянуть к конфетам будет меньше.

✓ Постарайтесь продержаться 2-3 недели в таком режиме и потеряете минимум 3 лишних килограмма.

4. Для фигуры лучше есть сладкое утром? Для фигуры лучше не получать лишних калорий. А в какой половине дня вы эти калории получаете, не так уж важно. Иногда можно позволить себе конфетку перед сном, но если вы здоровы и в целом питаетесь правильно. И точно знаете, что на следующий день эти калории сожжете на работе или в спортзале.

5. Лучше съесть карамельку, чем шоколадную конфетку? Да, шоколадные конфеты намного калорийнее за счет того,

что в них, кроме сахара, содержится еще и жир.

6. Бывают сладости, полезные для фигуры? Да, это свежие фрукты и ягоды. Их энергетическая ценность в среднем 50 ккал на 100 г. Кроме винограда и авокадо - эти плоды калорийнее. Но даже они разрешены людям, которым нужно ограничивать углеводы, так как все фрукты и ягоды содержат пищевые волокна, которые замедляют усвоение простых сахаров.

7. Зефир и мармелад можно есть тем, кто на диете? Это - так. Мармелад и зефир не такие калорийные, как другие сладости. Они не содержат жир, в них есть небольшое количество пищевых волокон. Но все равно это рафинированные сладости, в их составе много сахара. Лакомиться ими можно иногда, по праздникам - для смены вкусовых ощущений. И не больше одной штуки за раз.

М. Куземкина, диетолог, врач I категории.

Ночью встала - и упала

Недавно ночью проснулась, встала с кровати и упала, словно ног не было. Попыталась встать и снова упала. Немного полежала в кровати и только после этого встала. А сегодня ночью ногу свело судорогой и в ногах появилась сильная боль. О чем это может говорить?

Е. Резная.

Незамедлительно обратитесь к неврологу! Нарушение чувствительности связано с нарушением нервной проводимости, возможно, сдавлением нервного ствола. Может, вы спали в неудобной позе? Но надо исключить более серьезные причины. Возможно, проблемы в позвоночнике. Какие пройти обследования, вам скажет невролог.

Шишка под коленом

Сначала было по шишке на обеих ногах, а сейчас только под правым коленом. При ходьбе колени начинают вгибаться. Похоже ли это на воспаленный лимфоузел или причина в чем-то другом?

Аркадий Иванович.

В подколенной области лимфоузлы увеличиваются редко. Скорее всего, причина в коленных су-

ставах. Поэтому их нужно обследовать в первую очередь.

Наступил на разбитое стекло

Месяц назад наступил в воде на разбитое стекло. В травмпункте сделали рентген, но на нем стекла не увидели. Большую рану зашили, обезболить новокаином, три поменьше осмотрели - ничего не нашли. Сейчас две раны беспокоят, особенно между пальцев. Такое впечатление, что в суставе осколок. Большие пальцы онемевшие, полностью наступать на стопу не могу - больно. Что мне делать? Местный хирург говорит, что все пройдет.

Шамиль.

Так могут проявляться последствия травмы. Со временем все неприятные ощущения должны пройти. Но если кусочки стекла остались, они, вероятнее всего, нагноятся. Найти в ране мелкие фрагменты стекла очень трудно и довольно травматично для тканей. Придется потерпеть и подождать. На рентгене, действительно, стекла можно не увидеть. Тем более, если оно наложилось на костную ткань. Можно попробовать сделать МРТ.

Мужу приходится бегать вверх-вниз

Еще при этом тяжести таскает. Думаю, от такой физической нагрузки под коленом появляется шишка. Доктор предположил кисту Беккера. Она распирает и мешает движениям. Также у супруга артроз в начальной стадии. Периодически муж принимал хондроитин с глюкозамином. А может, такое бывает и на нервной почве? На работе очень напряженная обстановка... Как быть, посоветуйте? Дело в том, что муж работает в море по контракту. Надо как-то продержаться еще месяца три. Врача на судне нет, но в ближайшем порту можно купить какие-то препараты...

Т. Каримова.

Если у вашего мужа киста Беккера, она вряд ли связана со стрессами. Скорее всего, у него выпячивание на синовиальной оболочке коленного сустава. Немного в этой ситуации помогут нестероидные противовоспалительные препараты. Возможно, боли облегчит не слишком тугое бинтование колена (утром бинтовать, вечером бинт снимать). Но, в общем-то, лечение этой болезни - хирургическое.

О. Болотов, хирург, врач II категории.

Высокое нижнее давление...

? У меня постоянно повышено нижнее давление: 90 мм рт. ст. Знаю, что это сердечное... Значит, я больна и надо идти к кардиологу?

Н. Исакова.

О чем говорит нижнее давление?

О том, как быстро кровь вытекает из сосудов в момент расслабления сердечной мышцы. Высокое диастолическое давление указывает на плохое растяжение артерий и вен. Они не успевают расшириться. Это значит, что напор крови усиливается. Причина не всегда кроется в неполадках с сердцем. Нижнее давление 90 мм рт. ст. может быть при нарушении работы сердца и других органов. Выяснить истинную причину поможет квалифицированный врач и уточняющие исследования.

Если нижнее давление повышено, а верхнее в норме

Повышенное диастолическое кровяное давление еще называют почечным. Почему? Тонус, а значит, и интенсивность тока крови по сосудам поддерживается специальным веществом - ренином. Его выделяют щитовидная железа и почки. Если нижнее давление 90 мм рт. ст., а верхнее - нормальное, это может свидетельствовать об избытке йода и натрия в организме; сужении почечных артерий; болезни щитовидной железы; дисфункции надпочечников; пиелонефрите; хронической почечной недостаточности. Показатели верхнего давления выше 140 мм рт. ст., а нижнего - 90 мм рт. ст. бывают при расстройстве нервной системы, заболеваниях гипофиза, кардиосклерозе, хронической сердечной недостаточности, миокардите, кардиомиопатии, ишемической болезни сердца.

Нижнее давление повышено, верхнее понижено

С таким симптомом пациенты редко обращаются к кардиологу. И напрасно. Если систолическое давление низкое, а диастолическое высокое, причиной могут быть сердечно-сосудистые, почечные и эндокринные болезни. Часто маленькая разница между параметрами кровяного напора сигнализирует о серьезной опасности. Когда верхнее давление меньше 120 мм рт. ст., а

нижнее повышено, это может указывать на наличие аневризмы артерий, аорты, инфаркта левого желудочка, кардиогенного шока, опухоли надпочечников и почек, стеноза аортального клапана. Не пытайтесь нормализовать самостоятельно ни верхнее, ни нижнее давление. Это должен делать кардиолог после диагностических исследований.

Снижать ли нижнее давление, если оно 90 мм рт. ст.?

Даже у абсолютно здоровых людей оно периодически скачет. Нет повода для беспокойства, если иногда показатели верхнего давления около 140 мм рт. ст., а нижнего - 90 мм рт. ст. Возможно, вы перевозбуждены, слишком плотно поели, выпили лиш-

НИЖНЕЕ ДАВЛЕНИЕ СЧИТАЕТСЯ НОРМАЛЬНЫМ, ЕСЛИ ЕГО ПОКАЗАТЕЛИ ОТ 60 ДО 90 ММ РТ. СТ. НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ КОЛЕБАНИЯ В ОБОИХ СТОРОНАХ ТОЖЕ ВАРИАНТ НОРМЫ.

него или кто-то из близких довел до белого каления. Такие показатели давления могут быть и побочными действиями некоторых лекарств.

Снижать повышенное диастолическое давление необходимо, если оно сопровождается ухудшением самочувствия. И еще важно ограничить потребление алкоголя, бросить курить, полноценно регулярно питаться, избегать стрессов, больше двигаться, высыпаться.

Есть ли лекарства от повышенного нижнего давления?

Специальных таблеток, нормализующих только диастолическое дав-



ление, нет. Врач, если требуется, назначает стандартные препараты от гипертонии. Они успешно стабилизируют давление. Это блокаторы кальциевых каналов (нифедипин, амлодипин); ингибиторы АПФ («Берлиприл», «Вальсакор», лозартан); диуретики («Верошпирон», «Гипотиазид», фуросемид); бета-блокаторы (бисопролол, пропранолол, небиволол), спазмолитики (папаверин, «Но-шпа», «Дибазол»).

Можно ли снизить давление народными средствами?

Народные средства работают медленнее и мягче, но, если принимать их регулярными курсами, интенсивность кровяного напора постепенно нормализуется.

✓ Залейте 2 ст. ложки сухих плодов и листьев черной смородины 1 стаканом горячей воды. Держите, накрыв крышкой, на маленьком огне 10 минут. Выпейте в 2 приема в течение дня. Пейте, пока давление не нормализуется.

✓ Смешайте 1 чайн. ложку свежесжатого сока из листьев алоэ и 1/4 стакана теплой воды до полного растворения. Выпейте смесь сразу после пробуждения. Делайте так в течение 4-5 недель.

Н. Щербинин, терапевт, врач высшей категории.

ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ ПОЛЕЗНО В СТАРОСТИ ОНО ЗАЩИЩАЕТ ОТ РАЗВИТИЯ СТАРЧЕСКОГО СЛАБОУМИЯ.

Американские ученые провели исследование при участии 559 человек старше 90 лет. У большинства гипертоников не было слабоумия. Такая же прямая зависимость отмечена между массой тела и развитием слабоумия у пожилых людей.

В меру полный человек меньше рискует потерять ум. Высокое кровяное давление чаще встречается у людей с избыточным весом, в преклонном возрасте это помогает поддерживать хороший кровоток в головном мозге и заставляет его работать.



Скажи “нет”

разгрузочным дням

Голодные дни гипотоникам не подходят. Гипотония - это не только пониженное давление. Это быстрая утомляемость, снижение концентрации внимания, сонливость, необходимость в частом отдыхе и более долгом сне. Резкое понижение уровня глюкозы в крови может проявляться головными болями, внезапной слабостью, тошнотой и даже обмороком. Как бы ни хотелось быстро сбросить пару-тройку лишних килограммов, безболезненно и комфортно это можно сделать за месяц-полтора

Скажи “да”

пряностям и приправам

Они способствуют небольшому повышению давления. Поэтому добавляйте их в рацион, если нет проблем с пищеварением. При гастрите, колите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, синдроме раздраженного кишечника пряности запрещены. При необходимости можно принимать настойки лимонника китайского, женьшеня, аралии розовой. Но будьте осторожны, не стоит подстегивать низкое давление до бесконечности.

Для гипотоника нормально, если он начнет завтрак с бутерброда с брынзой, малосоленой рыбой или беконом. Организм от такой пищи быстро проснется.

СОЛЕННЫЙ ЗАВТРАК

Овощи и фрукты каждый день

Это нужно всем, но гипотоникам вдвойне. В овощах и фруктах много витаминов группы В и магния. При пониженном давлении такая поддержка необходима. Возьмите за правило: не менее пяти разных овощей и фруктов каждый день. В рационе должны быть и хлеб грубого помола, орехи, каши не быстрого приготовления.

Пьем кофе без коньяка

Две-три чашки кофе или крепкого чая в день не навредят. Зеленый чай также содержит кофеин. В свежесваренном виде он повышает давление не меньше кофе или черного чая.

А вот с алкогольными напитками все с точностью до наоборот. Кофе с коньяком для людей с пониженным давлением может оказаться не только бесполезным, но и вредным. Алкоголь расширяет сосуды. Это приводит к временному, но все-таки снижению давления. Гипотоникам же, напротив, нужно сузить сосуды, чтобы усилить циркуляцию крови и поднять давление. Поэтому алкогольные напитки не придают им бодрости и задора. Более того, появляются усталость, апатия, резко падает настроение, тянет ко сну.

Пусть минералка будет под рукой

Один-два стакана минеральной воды порой творят чудеса. Этот на-

питок бодрит и придает сил не хуже, чем кофе и крепкий чай. Речь идет о столовой минеральной воде типа «Боржоми». В ее состав входят микроэлементы, которые задерживают жидкость и немного повышают давление. И еще минеральная вода помогает адаптироваться к перепадам погоды, смене атмосферного давления, магнитным бурям, на которые часто реагируют гипотоники.

Шоколадка в сумочке

Приступы резкого снижения давления, особенно во второй половине дня, - еще одна неприятность, которая омрачает жизнь гипотоника. Давление падает, вслед за ним почти всегда понижается уровень глюкозы. Если вовремя не поесть, состояние может сильно ухудшиться. Стакан крепкого сладкого чая с лимоном и несколько долек шоколада - то, что нужно.

С утра - бутерброд с брынзой

Для гипотоника нормально, если он начнет завтрак с бутерброда с брынзой, малосоленой рыбой или беконом. Организм от такой пищи быстро проснется. Натрий, содержащийся в подсоленных продуктах, задерживает жидкость, увеличивает объем циркулирующей крови и повышает давление. А еще лучше съесть немного каши. Она поможет продержаться до обеда. И выпить чашку кофе или крепкого чая.

М. Куземкина, диетолог, врач I категории.

Помогите венам!

- ☛ Гуляйте каждый день не менее 30 минут. Активные мышцы ног поддерживают кровоток и препятствуют застою крови в венах.
- ☛ После душа окатите ноги холодной водой. Вены при этом сужаются, и кровь быстрее поднимется вверх.
- ☛ Сидя на стуле, не прячьте ноги под него. Угол колена не должен быть менее 90 градусов - чтобы кровь могла течь беспрепятственно.

О ПОЛЬЗЕ КОФЕ

- ✓ Под действием кофеина улучшается деятельность сердца и повышается давление, поэтому кофе часто рекомендуют пить людям, страдающим пониженным давлением.
- ✓ Кофе усиливает выделение желудочного сока, и примерно через полчаса после его приема

кислотность достигает максимума. Это ускоряет процесс пищеварения, пища лучше усваивается организмом.

✓ При хроническом гастрите с секреторной недостаточностью, хроническом колите, хроническом энтерите в период стойкой ремиссии помогает кофе с молоком.

- ✓ Кофе снимает головную боль, особенно при мигрени, связанной с сужением сосудов головного мозга. Кофеин расширяет эти сосуды, при этом проходят спастические головные боли.



1. Подсолнечное мас-

ло используют как желчегонное и слабительное средство. Кроме того, в нем есть витамин F, который препятствует возникновению атеросклероза. Косметологи ценят подсолнечное масло за витамины A, E и D, которые замедляют старение, укрепляют сосуды, питают кожу, улучшают зрение и обмен веществ.

2. Льняное масло очи-

щает печень и нормализует работу всей пищеварительной системы, снижает риск развития инсульта, диабета, атеросклероза, ишемической болезни сердца. В народной медицине льняное масло используют от глистов, изжоги, различных язв. Также оно очень полезно людям, занятым умственным трудом, так как питает головной мозг. Диетологи советуют принимать льняное масло тем, кто хочет сбросить лишний вес и уменьшить аппетит.

Чем салат заправить?

Каждое из растительных масел имеет свой уникальный набор микроэлементов и по-своему помогает организму.

3. Оливковое масло

содержит огромное количество олеиновой кислоты, которая снижает уровень вредного холестерина в организме. Поэтому масло из оливок применяют для профилактики диабета, ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний. Оливковое масло содержит витамины A, D, E и K, которые укрепляют кости, мышцы и суставы. Оно избавляет от запоров, улучшает работу поджелудочной железы, печени,

предотвращает старение организма и онкологические заболевания. Оливковое масло обладает хорошим желчегонным свойством. Кроме того, его часто используют в дерматологии, так как оно помогает ранам быстрее заживать.

4. Кукурузное

масло снимает усталость и нервное напряжение, улучшает обмен веществ, нейтрализует брожение в кишечнике, повышает тонус сосудов.



✓ **Самая простая и полезная заправка для салата – смесь растительного масла и лимона.**

✓ **Если заботитесь о фигуре, заправляйте салаты оливковым, а лучше льняным маслом.**

Это масло содержит большое количество витамина молодости (витамин E), укрепляет иммунную систему, понижает уровень холестерина, улучшает работу печени, кишечника, желчного пузыря. Маски из кукурузного масла успокаивают воспаленную и питают увядшую кожу, укрепляют корни волос.

5. Горчичное масло

рекордсмен среди других масел по количеству витамина D, который помогает организму усваивать кальций и фосфор. Кроме того, горчичное масло обладает бактерицидным, антисептическим свойствами, поэтому его используют для лечения простудных, желудочно-кишечных болезней.

Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.

СЛИШКОМ МНОГО КИСЛОТЫ

Когда желудок начинает вырабатывать большое количество кислоты, слизистая повреждается - это гастрит с повышенной кислотностью.

Правила питания

Причина - бактерия хеликобактер пилори, а также избыток в рационе жирной, острой, пряной пищи. При этом типе гастрита питание схоже с лечением острой фазы, те же принципы. Никакой жареной, соленой, копченой, острой пищи, а много жидкой и пюреобразной, небольшие порции. Продукты не должны усиливать выделение желудочного сока, долго находиться в желудке и дополнительно раздражать слизистую. Но меню более расширенное: можно есть котлеты, биточки, хлебушкольные изделия, суточная норма соли увеличивается до 8 г. Готовить

лучше всего на пару, тушить, варить или запекать. Есть пищу в теплом виде, тщательно пережевывать. Овощи в свежем виде лучше не есть, только в вареном, печеном или тушеном.

Начали болеть суставы? Заваривайте брусничный лист как чай. Пейте не больше 4 стаканов в день.

Фрукты не должны быть кислыми, цитрусовые и киви нужно исключить, виноград полезен без кожицы. Твердые фрукты надо измельчать в пюре или отваривать.

Хлеб едят подсушенным и только пшеничный. Молоко и молочные продукты должны быть в меню каждый день, но от кисломолочных лучше отказаться. Разрешены нежирные виды мяса и птицы без хрящей и сухожи-

лий, курица без кожи. Это могут быть котлеты, тефтели, разваренное филе, мясное детское питание. Хороши для желудка супы, но только не крепкие мясные бульоны, щи и рассольники. Идеальный вариант - молочные и овощные супы-пюре.

Примерное меню на один день

Завтрак: молочный суп с лапшой, тост, чай.

Второй завтрак: небольшая порция овсянки, травяной чай.

Обед: запеченный рыбный стейк с гарниром из тушеных кабачков, кисель.

Полдник: сухое печенье, компот из сладких фруктов.

Ужин: суп-пюре из цветной капусты, куриное филе, кисель.

Перед сном: стакан молока.

Думай, думай

✿ Иногда при переедании сердце начинает ныть. В основном, это бывает после приема острой или жирной пищи, иногда, наоборот, на голодный желудок. Не оставляйте такую боль без внимания. Так могут проявляться язва желудка, гастрит, холецистит, панкреатит или вздутие кишечника.

✿ Если давление резко поднимается до опасного уровня, человек, как правило, испытывает сильную тревогу, острую головную боль и головокружение, ему внезапно не хватает воздуха. Эти симптомы нельзя оставлять без внимания.

✿ При длительном лечении снадобьями из коры калины снижается уровень холестерина в крови. Но они могут спровоцировать тромбообразование. Поэтому, в пожилом возрасте такое лечение нужно сочетать с препаратами, уменьшающими свертываемость крови.



КАК СМАРТФОН ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ВОЛНЫ ОТ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА ВРЕДНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ? ВОТ ЧТО ВРАЧИ ГОВОРЯТ НА ЭТУ ТЕМУ.

из Международного агентства по изучению рака заявили обратное. Они подтвердили свое заявление результатами наблюдений за пользователями сотовой связи. Эти наблюдения длились 10 лет.

наклоне в 30 градусов нагрузка на шейные мышцы составляет уже не 5, а 18 кг. При наклоне 60 градусов давление на шею возрастает до 27 кг. Из-за этого могут появиться боли в шее, чувство скованности в верхнем отделе спины и даже головные боли.

Чтобы этого избежать, нужно выполнять простую разминку для шеи и спины дважды в день.

Ухудшают зрение, негативно влияют на психику и даже вызывают рак - такие страшилки до сих пор ходят в народе про мобильные телефоны. Но на самом деле смартфон не так страшен, как о нем рассказывают.

Как использование гаджетов влияет на психику

В рамках исследования, проведенного в 2019 году группой американских ученых, было проанализировано психическое состояние около 400 подростков. Взаимосвязи между использованием телефона и подавленным состоянием тинейджеров ученым найти не удалось. Однако они обнаружили любопытную закономерность. Оказывается, чем больше подросток пишет сообщений в социальных сетях, тем счастливее себя чувствует в сравнении с теми, кто использует телефон только для игр и учебы. Опасность заключается в другом: чем чаще ребенок «сидит» в гаджетах, тем меньше времени у него остается на спорт, общение с родственниками, прогулки и сон.

Проблемы со сном

Использование телефона вечером и правда сдвигает биологические часы и препятствует выработке гормона мелатонина, необходимого для нормального засыпания. Все дело в синем свете, который излучают дисплеи современных телефонов. Из-за него сдвигаются фазы сна, и мы долго ворочаемся в постели. Но это не единственная причина, по которой стоит отказаться от использования мобильного телефона перед сном. Мозг не успевает переварить всю информацию, которая отображается на экране. Из-за этого ухудшаются мыслительные способности, мы станем более тревожными. Заснуть в таком состоянии гораздо сложнее.

Свет от экрана мобильного вызывает бессонницу.

В чем опасность излучения от мобильного?

Излучение от мобильных телефонов входит в группу 2B как потенциально опасный канцероген. Но это, скорее, предосторожность со стороны ученых, так как на сегодняшний день нет исследований, которые подтверждают вред мобильного излучения.

Наибольшей опасностью, связанной с мобильными, считается риск попасть в ДТП. Использование смартфона за рулем повышает эту вероятность в 3-4 раза.

Смартфон вызывает онкологию?

Было немало экспериментов на эту тему, но их данные противоречат друг другу. Например, исследование, проведенное в 2007 году в Центре радиационной безопасности Финляндии, показало, что риск развития рака головного мозга возрастает после 10 лет пользования мобильной связью. А через три года их коллеги

От смартфона портится осанка

Когда мы сохраняем осанку ровной, нагрузка на позвоночник составляет около 5 кг, это средний вес головы человека. Однако, если в наши руки попадает телефон, голова неосознанно начинает наклоняться поближе к светящемуся экрану. При

Сколько можно «сидеть» в телефоне без вреда?

Точного ответа на этот вопрос нет, ведь имеет значение не только время, проведенное с телефоном в руках, но и то, чем вы занимаетесь. Одно дело, если это поиск информации по работе, прохождение онлайн-обучения или общение с родственниками по скайпу, другое - онлайн-игры, просмотр роликов или бездумный серфинг в Интернете.

Но для детей Американская академия педиатрии установила нормы общения с гаджетами. Врачи разрешают давать ребенку телефон с 1,5 года. До 5 лет он не должен проводить в смартфоне больше часа в день. Желательно потратить это время на просмотр обучающих передач вместе с родителями. Тогда вы проведете время с пользой.

Минимизировать вред – реально!

Чтобы минимизировать вред смартфона, заведите некоторые полезные привычки.

- ✓ Пользуйтесь наушниками для разговора по телефону.
- ✓ Отключите уведомления в социальных сетях - они не несут важной информации, но нервируют и отвлекают от дел.
- ✓ Не ешьте рядом со смартфоном,

даже если вы не пользуетесь смартфоном во время еды.

- ✓ Регулярно устраивайте «цифровой детокс». Например, на выходные убирайте телефон подальше и используйте только для важных звонков.
- ✓ Установите приложение, которое будет блокировать отвлекающие сайты на время работы.



ЛАЙМА ВАЙКУЛЕ: «Я должна выглядеть так, будто мимоходом оделась!»

На съемку она приезжает полностью готовая — волосы забраны в высокий хвост, глаза ярко накрашены, вся одежда с собой (ну конечно!). Входит решительным шагом, здоровается с командой — и сразу к гримерному зеркалу, где ждет ее постоянный стилист Сергей Усов.

Я жду, когда можно будет включить диктофон и начать задавать вопросы. Трудно оставаться спокойной, сидя перед Лаймой Вайкуле и слушая тот самый голос, который ты всю жизнь старательно имитировал, распевая «Вернисаж».

Лайма улыбается: «Да вы говорите, говорите. Такого, чтобы я замолчала, не будет, не стоит ждать».

Наталья Родикова: Лайма, кто обычно руководит процессом на ваших съемках?

Лайма Вайкуле: Вообще, фотограф, он — самый главный человек. Если не разозлит, конечно. (Смеется.) Я должна ему доверять, потому что на фотосъемке главное — настроение. Я не должна думать о том, как я выгляжу, а должна понимать какое-нибудь состояние души, должна взглядом что-то сказать.

НР: Когда вы себе нравитесь на фотографиях?

ЛВ: Как правило, летом, когда есть солнце — значит настроение, когда загар — значит отдохнувший

свежий вид.

НР: Врачи не хвалят загар, и кажется, он постепенно выходит из моды...

ЛВ: Я знаю, но во мне очень развит дух противоречия. Когда мне говорят «не надо», я наоборот хочу «надо». Я вот начала курить уже тогда, когда все бросили, в сорок лет. Мне так захотелось — и все. Хотя, как раз в этом году я пробую не загорать, посмотрим, чем закончится этот эксперимент.

Тем временем Лайма сама берет кисти и тушь, что-то поправляет, что-то переделывает. «Капризная у вас клиентка?» — спрашиваю стилиста. «Что вы, душечка!» — смеется Сергей.

НР: Лайма, вы доверяете Сергею уже сколько лет?

ЛВ: Двадцать два года.

НР: В чем секрет?

ЛВ: Хороших визажистов много. Когда-то давно мне посчастливилось работать с Валей Юдашкиным, и я считаю его лучшим в этой обла-

сти. В то время, чтобы быть в профессии, помимо медицинского образования надо было два года учиться и участвовать в конкурсах визажистов, где они творили чудеса. Это были очень сложные и очень красивые работы, и преподавал им Валя Юдашкин. Потом карьера Валентина вывела его на другой уровень — он стал дизайнером мирового масштаба, и наши творческие пути разошлись. Но дружба и уважение остались. Был и Саша Шевчук — талантливый парень, и его я любила. А сейчас работаю и дружу с Сергеем, человеческий контакт очень важен. Ну, и результат, конечно.

НР: Каких женщин вы считаете красивыми?

ЛВ: Красота — в глазах смотрящего, но, на мой взгляд, самое главное — не правильные черты лица, а присутствие шарма. И, конечно, надо быть ухоженной, важно качество волос, хорошая кожа, красивые зубы и чистая обувь. А иначе красота просто наскучит.

Я пересказываю Лайме наш разговор с коллегами накануне съемки. О том, что Лайма — уникальная красавица, и у нее, видимо, врожденное чувство стиля — несмотря на то, что выросла она в простой семье, папа — рабочий, мама — продавщица (правда, позже — директор магазина), и что таким людям повезло: что ни надень — во всем будут выглядеть великолепно...

Лайма кивает: да, есть такие люди, которые умеют «нести» одежду. Но с тем, что они могут позволить себе все, — она категорически не согласна.

ЛВ: Это неправда, надо все же понимать, что тебе идет, а что нет. Я люблю такую одежду, чтобы она и прилично выглядела, и удобна была, не впивалась никуда. У меня с детства эта фобия — неудобной одежды. Поэтому люблю все такое — свободное, полуспортивное. И не очень люблю броское, я должна выглядеть так, будто мимоходом оделась..

НР: Но вы не выглядите так, будто оделись мимоходом?

ЛВ: Странно. Я даже не очень стараюсь, когда хожу по магазинам. Я вообще не люблю в них ходить, не люблю выбирать. Мне нравится так: зашел, быстро что-то увидел, купил — все...

Включите музыку, — поворачивается она к фотографу. — Что-нибудь пободрее и погромче».

Хулио Иглесиас поет свой хит Crazy, Лайма выходит в черном платье под софиты, берет в руки белый платок — и за 15 минут мы снимаем наш первый кадр. Затем переставляем план, включаем дым-

машину — и долго ищем образ. Лайма надевает очки, надевает платок, снимает очки, садится на стул, затем на пол. Лайма танцует всю жизнь, с детства, и в любой позе выглядит эффектно, но она любит, чтобы фотографии казались «случайными», и мы снимаем, вместе смотрим на результат, снова снимаем, ищем ту самую легкость, спонтанность. Для человека, который участвовал в съемках тысячи раз, она удивительно работоспособна. Хотя еще час назад говорила, что устала.

НР: Лайма, если бы вам не нужно было куда ехать, вы могли бы провести дома целый день, чем бы вы занялись?

ЛВ: Я бы проснулась, выпила черного чая, долго бы гуляла со своими французскими бульдогами. Потом я бы вымыла их прямо на улице теплой водой в специальной ванночке (у нас такая прикольная дизайнерская ванна перед домом), потом бы поела, потом начался бы день.

НР: У вас хороший аппетит?

ЛВ: Нет. Моя подруга называет меня гусеницей, потому что я люблю ягоды, фрукты, что-нибудь такое. А еда, как развлечение, меня вообще не прельщает. Помню, была

какая-то передача, известный шеф-повар рассказывал, как он все изысканно готовит, я пришла, когда передача уже шла, буквально заскочила в студию, и он спрашивает: «Лайма, что для вас еда?» Я мгновенно: «Топливо». Он в изумлении был. Это было против всех правил, формата, но я ответила честно. Еда должна быть простой и однообразной. Не люблю никакие соусы, никакие приправы. Главное — чтобы было топливо.

НР: Тюбики с космической едой вас бы не испугали?

ЛВ: Если надо будет — пожалуй-ста, мне все равно. Мне просто нужно, чтобы я существовала. Я люблю сладкое, но нельзя всегда позволять много себе. Люблю в Риге мороженое, у нас его вкусно делают. Рижские рождественские печенья люблю...

НР: Хорошо, идем дальше, вот он начался, этот свободный день. Вы бы отдыхали? Листали бы «Инстаграм»?

ЛВ: Ну что вы, «Инстаграм» — это такое, скучное для меня.

НР: Но вы же завели его недавно и даже снимаете видео!

ЛВ: Я не люблю выставлять себя напоказ. Но мы живем в мире, где информация о каждом доступна и

часто очень искажена. И, наверное, совсем неплохо, что есть возможность показать то, чем хочу поделиться. Часто, просто хорошим настроением. Это «Дамы с дюн» с Аллой и Максом (Видео в «Инстаграме») Лаймы с Аллой Пугачевой и Максимом Галкиным), это мои собачки. К примеру, Эми, мой французский бульдог, жарким летним днем нас порадовала, когда разлеглась в домашнем искусственном ручейке, и меня удивило, что это было интересно более чем миллиону зрителей в «Инстаграме».

НР: Да, я видела, правда смешно. Но все же, когда есть «Инстаграм», хочется что-то полистать, друзей посмотреть, потупить... Как-то мозг расслабить, одним словом!

ЛВ: Да, можно и так, но я предпочитаю личную встречу с друзьями. Потом я очень увлечена своим фестивалем. Он проходит раз в году, но 4 дня, и подготовка к нему длится более полугода. Выбор артистов — это просмотр в Интернете интересных исполнителей. И даже популярные певцы присылают ссылки на песни, которые хотели бы спеть. Это занимает много времени. К примеру, Филипп Киркоров в этом году прислал около 20 песен. Филипп очень серьезно относится к своим выступлениям, я его за это очень уважаю.

НР: Вы сами поете на фестивале?

ЛВ: Стараюсь не выходить с сольными номерами, в основном, это дуэты. Спеть дуэтом — это узнать артиста совершенно с другой стороны, какие-то иные его качества открываются, видно сразу, кто тянет на себя одеяло, кто вообще не партнер, кто, как я говорю, солист конченный. Очень хорошо узнаешь людей в этот момент. Это как в танце: есть такой партнер, который вас ведет и вы подаетесь, и он вас слушает и подается в ответ. А есть такие, кто сам по себе и больше ничего не видит. Мы сейчас выступали с замечательной аккордеонисткой Ксенией Сидоровой, она мировая звезда, виртуоз, и она сделала мне лучший возможный комплимент. В нашем дуэте она с аккордеоном сидит на стуле, в какой-то момент я сажусь рядом, и она не должна чувствовать, что я присела, я не должна ей мешать. И после нашей репетиции она мне говорит: «Лайма, как вы это сделали?» А я стараюсь быть максимально аккуратной и максимально чуткой к партнеру. Я даже обнимаю всегда не так (Лайма крепко обнимает меня), а вот так (легко кладет руку на плечо).

Надо партнера больше любить, чем себя, понимаете?





ЧТО МЕШАЕТ ВАМ ПРОЯВИТЬ СЕБЯ?

Часто мы мечтаем о лучшей жизни, строим планы на будущее, но когда наступает важный момент, внутренний голос шепчет: «Не высовывайся», «Будь скромнее». Все-таки надо как-то заставить его замолчать!

Лариса уже шесть лет работает помощником руководителя в крупной фирме. И давно ждет заслуженного повышения: «Начальство ценит меня и отмечает мои сильные стороны. Я думаю, что достойна повышения. Но каждый раз, когда пытаюсь поговорить об этом с боссом, на меня накатывает паника, и я двух слов связать не могу. Похоже, придется смириться...» Таких как Лариса много. Возможно, вы тоже миритесь с тем, что не в силах изменить. Или вы на самом деле просто не хотите впустить в жизнь перемены?

РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Психологи уверены: все наши внутренние установки, как правило, родом из детства. Скажем, если родители, вместо того, чтобы успокаивать плачущего ребенка, все время шикали на него: «Прекрати!», «Перестань кричать: люди же смотрят», «Ты меня позоришь», то это отразится на его взрослой жизни. Иногда мы игнорируем свои эмоции, задвигаем их подальше, что-

Если не научиться отстаивать свои границы, есть риск всю жизнь посвятить интересам других людей. Здоровый эгоизм необходим для нормального развития личности!

бы никого не смущать. Нам хочется быть удобными, поэтому приходится подстраиваться под других.

Друг одолжил деньги и не поднимает эту тему уже почти год? Ничего, я потерплю, дружба же важнее... Начальство не дает повышения? Я лучше промолчу, чтобы не выводить босса из себя. Родители все время влезают в мои отношения, и из-за этого от меня уходит уже третий партнер? Наверное, я просто не разбираюсь в людях... И тысячи других ситуаций.

Иногда человеку не дают двигаться вперед не интересы других людей, а внутренние страхи. Почему они возникают?

БЕЛАЯ ВОРОНА

Скорее всего, у каждого в классе был мальчик (или девочка) белая ворона. Над ним смеялись, его унижали все кому не лень. Доказано: опыт школьной травли влияет на наши внутренние убеждения. Лучше я не буду высовываться, чтобы не наткнуться на агрессию, критику, осуждение окружающих. Таким образом мы защищаем себя от боли. Страх превратиться в белую ворону не дает нам двигаться вперед. В данном случае желательно обратиться за помощью к специалисту, чтобы проработать детские травмы. Самостоятельно разобраться в этом будет непросто.

СТРАХ ПЕРЕМЕН

Елена признается: «Мы с мужем давно спим в разных комнатах. Я знаю, что у него роман с коллегой, но делаю вид, будто ничего не замечаю. Дети выросли и создали семью, все мои подруги замужем, и у них своя жизнь... Если я уйду от супруга, кто меня поддержит? Кому я нужна? Я понимаю, нужно что-то делать, может быть, хотя бы начать знакомиться с другими мужчинами. Но мне страшно. Вдруг я останусь ни с чем?»

Часто мы подсознательно отталкиваем от себя перемены, потому что боимся провала. Это происходит из-за неуверенности в себе. Когда человек недооценивает себя, ему кажется, что и другие не видят в нем ничего особенного. Вернуть уверенность в себе помогут работа с самооценкой и консультация специалиста.

ТРИ ГЛАВНЫХ ВОПРОСА

Если вы чувствуете, что находитесь в ситуации, которая вас не устраивает, и хотите изменить это, начните с простой практики. Задайте себе три вопроса.

1 Что бы вы хотели изменить в своей жизни (работе)? Например, получить более престижную работу.

2 Что вы выигрываете от текущего положения вещей? Отвечайте подробно. Есть ли польза от того, что занимаетесь нелюбимым делом? Раз вы смирились с положением вещей, значит, личная выгода должна быть. Вы утратите эту выгоду, если все же смените работу? Что для вас важнее: нынешняя выгода или будущие достижения?

3 На что вы готовы ради изменения ситуации? Это самый важный вопрос. Составьте список действий, которые вы могли бы совершить, чтобы добиться своей цели. Допустим, если бы вам ничего не мешало, и вы могли сделать это завтра.

Составить список не получается? Значит, скорее всего, пока вы не готовы изменить ситуацию. И, возможно, никогда не будете готовы. Попробуйте отложить этот вопрос и вернуться к нему позже. Список получился внушительным, и вы чувствуете подъем сил и энергию? Поздравляем, вы на верном пути!

**Сегодня нет времени.
Завтра не будет сил.
А послезавтра не будет нас...
Ничего не откладывайте,
живите сейчас!**

Для маленького ребенка мама священна. Нет никого лучше нее. Но с годами многое меняется. Старые обиды, недопонимание, упреки, недомолвки разрушают хрупкую связь между постаревшим родителем и повзрослевшим ребенком. А ведь эти отношения так важны!

«МНЕ ЛУЧШЕ ЗНАТЬ!»

Мама, которая все время лезет в вашу личную жизнь, может порядком раздражать. Она знает всех ваших ухажеров поименно, общается с ними лучше, чем с вами, и раздает советы направо и налево. А все потому, что руководствуется мыслью: «Кто может знать моего ребенка лучше, чем его мать?»

Что делать? Без сомнений, перед вами - мама-диктатор. Волевая натура, которая признает или свое мнение, или никакое. Возможно, в прошлом она занимала руководящую должность. А сейчас, когда замаячила пенсия и пенцы вылетели из гнезда, ей не остается ничего, кроме как продолжать руководить помимо воли окружающих. Чтобы такая родительница переключилась с вашей жизни на свою, предложите ей варианты проведения досуга, увлеките чем-нибудь. Ей нужно тратить свою энергию. В случае если мама переходит границы, вежливо, но твердо дайте об этом знать: «Я люблю тебя, но не готова обсуждать свои отношения с мужем».

«Я ЗА ТЕБЯ ПЕРЕЖИВАЮ»

Даже в сорок лет мама-наседка будет спрашивать у дочери, поела ли она, не забыла ли надеть шарф, полила ли цветы. Ее дети не взрослеют никогда, потому что она им не позволяет.

Что делать? Увы, статистика такова, что многие дети, выросшие под крылом мамы-наседки, одиноки. Они попросту не могут построить собственную семью, потому что над ними всегда довлеет мама. Чтобы разрешить ситуацию, необходимо отделиться от родительницы. Начать жить отдельно, проводить меньше свободного времени вместе, обрести собственные интересы. Можно попробовать другой вариант - повернуть ситуацию вспять. Начните вы ухаживать за мамой, чтобы она перестала это делать в отношении вас. Можно угостить ее испеченным пирогом или сделать уборку в квартире.

«КАКАЯ ЖЕ ТЫ НЕПУТЕВАЯ!»

Если послушать такую маму, окажется, что ее взрослый ребенок хуже всех остальных. Сын или дочь непутевые, неорганизованные, не-



КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С МАМОЙ?

Если вы можете похвастаться прекрасными отношениями с мамой, считайте, вам повезло. Тенденция современности такова, что чаще взрослые дети хранят в душе обиды на родителей.

воспитанные и, главное, неблагодарные! На деле, кстати, все может оказаться совсем не так.

Что делать? Примите как факт: натура вашей мамы такова, что она и дня не может прожить без критики. Не вы одна в ее глазах плохая. У нее плохо все. Без сомнений, трудно жить с ярлыками вроде «непутевая» или «безалаберная», но попробуйте относиться к ним проще. Не стоит пытаться доказывать родительнице, что вы лучше, чем она считает. Держите нейтралитет. Достигайте новых высот, спокойно относитесь к промахам, не боясь услышать осуждения матери. А в следующий раз, когда она заявит, что в вас что-то не так, скажите: «А я тебя все равно люблю, мама, пусть я и непутевая». И улыбнитесь. Это ее обезоружит.

«ТЫ МОЯ КРОВИНОЧКА...»

Довести этот тип матери до слез проще простого. Она слишком чувствительна, чтобы держать эмоции в себе. Порой мама кажется настолько беспомощной, что оставить ее в одиночестве не представляется возможным.

Что делать? Слишком тревожные матери отнимают много моральных сил. В некотором смысле они энергетические вампиры, которые никак не хотят отпускать детей от себя. Чаще всего им не хватает внимания. Спросите себя, достаточно ли вы общаетесь с родительницей, часто ли выслушиваете ее проблемы? Возможно, решение вашей проблемы лежит на поверхности - достаточно регулярно по-

свящать маме время, чтобы она стала чуточку счастливее.

«Я У СЕБЯ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ!»

Прямо противоположный тип мамы - та, для которой дети всегда были второстепенны. Это совсем не значит, что она их не любила, - просто находилось что-то важнее. Такие дети, вырастая, часто чувствуют себя недолюбленными.

Что делать? Придется принять: мама очень любит себя и имеет на это полное право. Вас она тоже любит, но вы не центр ее вселенной. Да и надо ли им быть? Вы уже взрослый человек и должны сконцентрироваться на собственной семье. Не пытайтесь завоевать материнскую любовь, угодить родительнице. Живите собственной жизнью. Может, вы не будете созваниваться несколько раз в день, зато пару раз в месяц договоритесь встречаться за чашкой чая. Почему бы и нет?

Мама или лучшая подруга?

По мнению специалистов, мать и дочь не должны превращаться в двух подружек, поскольку из-за этого смещаются психологические границы. Становится сложно определить, кто прав, а кто виноват, где заканчиваются детско-родительские отношения и начинаются дружественные. Поэтому важно выстраивать границы и не посвящать мать абсолютно во все подробности вашей личной жизни, особенно интимные. Первый подарок матери - жизнь, второй - любовь, а третий - понимание.



Судьба Авраама Руссо: ВЗЛЕТЫ И ПАДЕНИЯ

Певец нашел своего слушателя в начале 2000-х, тогда же побывал на вершине славы, а потом внезапно исчез. Что этому предшествовало и почему так все сложилось?

История взросления мальчика с пронзительными голубыми глазами похожа на роман XIX века куда больше, чем на обычную биографию.

Мальчик родился в семье французского легионера, ветерана Второй мировой и медсестры, которые познакомились в госпитале в Сирии. Позже будущий певец будет называть себя человеком мира неспроста: в его жилах, кроме французской, течет кровь армян, греков, итальянцев и турок, а детство проходило в Сирии, Франции и Ливане.

ФРАНЦИЯ-ЛИВАН

Первым городом, куда попала семья маленького Абрахама Ипджяна, а именно так звали певца в детстве, стал Париж. Мама была вынуждена эмигрировать туда вместе с двумя сыновьями после смерти мужа. Аврааму тогда было всего семь.

Франция не оказалась особенно гостеприимной, поэтому семейство двинулось дальше и попало в

Ливан. У мамы не было возможности поднимать мальчишек и оплачивать их образование, поэтому учиться они отправились в школу при мужском монастыре.



ПОЛИГЛОТ

Там мальчик не только изучал грамоту, но и открыл два превосходных таланта: его нежный вокал отмечал весь церковный хор, а способность к языкам педагоги приписывали частым переездам и старались поощрять.

Один из учителей заметил, что на осваивание азбов языка ребенку достаточно полугода. На нем буквально пробовали все новые языки. Сейчас Авраам считается полиглотом со знанием английского, французского, армянского, испанского, арабского, турецкого, русского языков и даже основами иврита.

ЛЮБИТЬ И ПЕТЬ

В десять лет будущий артист влюбился в дочь ливанского священника из монастыря, где учился. Красавица была старше его на семь лет и всерьез к мальчику не относилась. Однако, все-таки, научила его целоваться.

Строгое церковное воспитание поселило в сердце ребенка строгую веру, но не сделало его скучным и боязливым. В 16 лет Авраам, помня о своих вокальных способностях, входит в состав музыкального коллектива, который зарабатывает в ресторанах и на свадьбах. Заметив, что все получается, он стал брать уроки вокала и скоро выступил в Алеппо с полноценными концертами.

ЧЕЛОВЕК МИРА

Привыкший с детства путешествовать и знавший о своей природной особенности — быстро изучать языки, Авраам теперь решил, что может нести свой певческий талант по всему миру. Он отправился с концертами по всему миру. Побывал в Швеции, Арабских Эмиратах, жил у брата на Кипре, в Греции и во Франции.

Пока на одном из концертов ангельского вида парня с хорошим голосом не заметил знаменитый московский бизнесмен Тельман Исмаилов. Такую жемчужину ему не хотелось упускать. Интересному певцу он предложил продолжить работу в России. Привыкший жить и работать в разных странах, Руссо, не задумываясь, согласился.

ЗВЕЗДА

Сначала он пел в ресторане «Прага», а когда Исмаилов убедился в том, что публике иностранец нравится, Авраамом занялся уже известный и успешный тогда продюсер Иосиф Пригожин.

Главные хиты ему писал Дробыш, вместе с Руссо стал выступать Дидюля. Но основная победа ждала впереди: сначала концерт в «Олимпийском» собрал более 17 тысяч поклонников, потом с новой звездой в дуэте спела сама Кристина Орбакайте.

Теперь молодой певец с красивым голосом и привлекательным иностранным акцентом стал одним из самых высокооплачиваемых и приглашаемых звезд российской эстрады.

ПОКУШЕНИЯ

Где известность, там и деньги. Руссо сумел заработать несметное богатство: уже к началу 2000-х он давал концерты по всему миру и продал более десяти миллионов пластинок.

Тогда же общественность потрясла новость о том, что любимого певца неизвестные затащили в автомобиль и выбросили потом избитым. Никаких объяснений о том, что происходит, ни Руссо, ни его продюсер поклонникам не давали.

Избитый певец попал в больницу



с сотрясением мозга и другими травмами. Сам он говорил, что его «делят» продюсеры и даже публично обозвал Пригожина вором, на что тот подал иск в суд и отсудил за неосторожное высказывание круглую сумму.

ПОБЕГ

Спустя короткое время автомобиль певца обстреляли из автомата, а затем оружие выбросили. Раненый певец был перепуган, но все-таки нашел в себе силы уехать с места покушения.

Следствие позднее констатировало, что убивать Руссо не собирались, иначе потратили бы все патроны. Однако ранение было настолько серьезным, что Авраам чуть не умер от потери крови.

На тот момент артист уже был женат и ждал потомства. Оставаться в столь опасной ситуации он уже не мог. И вместе с супругой улете-

ли в Нью-Йорк. Вернется Руссо только в 2010-м, но былой славы уже не достигнет.

МОРЕЛА

Зато певец до сих пор благодарит себя за решение уехать из России и спасти тем самым свою семью и ребенка.

Первые серьезные отношения у него были с красоткой из Туниса в конце 90-х. Когда Исмаилов позвал его в Россию, он попросил девушку отправиться с ним, но та отказалась, поставив таким образом точку в отношениях.

Свою любовь он встретил спустя несколько лет, в США, во время гастрольного тура с Кристиной Орбакайте. Блондинка Морела — американка украинского происхождения, сразу понравилась мужчине. Свадьбу они сыграли в Москве, а позднее обвенчались — в путешествии по Израилю.

СКАНДАЛ

Руссо признается, что он патриархален. В одном из своих интервью он напрямую говорит, что женщины в нашем веке получили слишком много свободы и растерялись, стали вести себя непозволительно. Такое заявление он сделал во время скандала с супругой, которая обвиняла его в том, что тот держит ее и детей «в черном теле».

Спустя время, просил любимую дать ему возможность начать все заново.

В ответ певец рассказал, что шлет Мореле по сотне тысяч долларов и она не должна ни в чем нуждаться. Скандал между супругами разразился пару лет назад. Тогда о разводе Руссо заявил в одном из ток-шоу, а уже в другом, спустя время, просил любимую дать ему возможность начать все заново.





Моя работа

РОДНЯ, ДРУЖБА И СЛУЖБА

На работе мы проводим больше времени, чем дома. Неудивительно, что отношения с некоторыми коллегами давно вышли за рамки деловых. А задумывались ли вы в таком случае о последствиях?

Нет, конечно, на работе можно встретить и будущего мужа, и будущую лучшую подругу, и работать вместе с родственниками в мире и согласии. Но на одну такую счастливую историю придется три истории с несчастливым концом. Что может пойти не так, если смешивать личные и рабочие отношения?

ЛЮБОВЬ

Алина, 22 года, офис-менеджер в автосалоне: «Я влюбилась в начальника. Наш роман, само собой, стал главной темой для сплетен, но меня это мало волновало. Вот только уже через три месяца я поняла, что это не мой человек и у нас нет будущего. Я постаралась осторожно прекратить наши любовные отношения. Видимо, у меня не очень хорошо получилось, потому что потом на работе начался ад! Бывший возлюбленный кричал на меня по малейшему поводу, по десять раз на дню менял указания на прямо противоположные, а потом прилюдно устраивал мне показательную порку. Другие сотрудники, видя, что из фаворитки я превратилась в девочку для битья, тоже включились в травлю. Через месяц мне пришлось уволиться».

По статистике, из ста служебных романов только восемнадцать заканчиваются браком. А остальные? Разрыв и чувство мучительной неловкости всякий раз, когда вы случайно сталкиваетесь в коридоре с бывшим кавалером. И это еще в лучшем случае! В худшем - вам начнут мстить, ставить палки в ко-

леса и устраивать скандалы. Работать вместе станет невозможно, и одному из вас придется уйти. Услужливая статистика и здесь подсказывает, что чаще всего в роли «дезертира поневоле» оказывается именно женщина. И это не единственная опасность романов на рабочем месте. Добавьте сюда зависть коллег, сплетни, сальные шуточки, подмоченную репутацию, необходимость скрывать отношения - и поймете, что нужно крепко подумать, прежде чем смешивать работу и удовольствие.

ДЕНЬГИ

Ольга, 40 лет, госслужащая: «Мне в наследство досталась однокомнатная квартира, я решила ее сдавать и искала хороших жильцов. Мне посоветовали женщину из соседнего отдела - милая, приятная, мать-одиночка с маленьким сыном. Не успела я порадоваться, что все так удачно получилось, как началось... Она оставила сына одного дома, и тот залил соседей снизу. Ремонт соседям мне пришлось оплатить из собственного кармана. Коллега обещала все вернуть, но прошло три месяца, а я до сих пор не увидела ни копейки. Я уже намекнула, что ей придется искать

Кстати

Если на рабочем месте с сослуживцами все же лучше не выходить за официальные рамки, то вот с бывшими коллегами поддерживать личные отношения рекомендуется: это часто может оказаться весьма кстати и принести пользу.

новую квартиру, так она в ответ начала рассказывать всем на работе, как я хочу выкинуть ее на улицу с маленьким ребенком. Все ей сочувствуют, а меня считают стервой. Понятия не имею, как мне выйти из этой ситуации».

Когда вы одалживаете деньги у коллег, сами даете в долг, и вообще позволяете деньгам вмешиваться в ваши рабочие отношения, то вы рискуете не только денежной суммой, но и своей репутацией. Не вернули долг вовремя - и вот уже весь отдел обсуждает вашу нечестность, ненадежность и не порядочность. Попробовали потребовать свои деньги с должника - а он смотрит на вас невинными глазами, просит войти в положение и подождать еще чуть-чуть, а потом еще чуть-чуть, а потом до зарплаты, а потом до премии... И что вам остается делать? Расписку вы не стали писать - ведь не чужие же люди! - да и скандалить на работе не хочется. Если дело дойдет до публичных разборок, то помните простую истину - в глазах окружающих прав окажется не тот, кто на самом деле прав, а тот, кто первый рассказал о проблеме, повернув ее удобным для себя боком.

ДРУЗЬЯ И РОДСТВЕННИКИ

Марина, 38 лет, директор магазина: «Лучшая подруга упростила меня взять на работу ее сына. Я, конечно, знала, что он редкостный балбес, но подруга уже столько раз меня выручала, как тут откажешь? И теперь у меня на руках великовозрастной лентяй, который работает вполне, а стоит мне пригрозить или рассердиться, как он тут же жалуется своей маме, а та потом обижается, что я третирую ее ненаглядное детятко».

Работа с родственниками и друзьями может стать настоящим испытанием. Как сказать племяннице, что ее показатели в этом месяце ниже всякой критики и на премию ей лучше не рассчитывать? Как донести до подруги мысль о том, что вы не можете бесконечно прикрывать перед начальством ее опоздания и промахи? Если вы с самого начала не установили четкие правила: «На работе мы коллеги, я буду рада тебе помочь, но я не буду выполнять за тебя твою работу», - то потом придется делать выбор между дружбой и работой. И еще один закон выживания в рабочем коллективе: когда речь заходит о повышении, друзей среди коллег нет и быть не может. Поэтому не удивляйтесь, если та, которую вы считали своей подругой, начнет поливать вас грязью за глаза и выболтает все ваши секреты, чтобы получить заветную должность начальника отдела.

Ваш любимый сканворд

					Англ. писатель	Управ. войсками	Приверженец идеи	Алыча	Арка
Косушка	Географическая	Танец		Сов. авиа-констр.					
			Калашников	Третий, дейтерий	Предок ЗИЛа	Садовая замаска	"Шинель", перс.		
Под палубой	Черный медведь					Биртуган			
					Страна, Средиз. море				
Для обозрения							Монета, Лаос		
			Шоссе	Имеет место	Вереск				
						"Ролс-..."	"...черные"	Отросток дерева	
			Часть упряжи	Старый воин	Полемика				
	Езда, ходьба	"...Флойд"	Покрытие, керамика	Масса			Жена Леннона	Срок, работа	
						Разведка			
	Папоротник	холодильник	Восклицание	Кресло монарха			Сквозн. отверстие	Город в Бухар. обл.	
				Одновр. звучание	Льдина в торах				
Город в Ростов. обл.	Футляр, пистолет					Вулкан в Турции	Коррозия		
				Настил для спанья			Дефект посуды	Часть молекулы	
Драг. камень	Кормовой знак	Пластик, горная порода				Позор (разг.)			
				"Унес. ветром", актриса	Летат. аппарат				
Крылатый отрок	Кассационная					Кислород			
Сов. ледокол					Жен. накидка				



ОТ НЕНАВИСТИ ДО ЛЮБВИ

Говорят, что от любви до ненависти всего шаг. Кто бы мог подумать, что Елена пройдёт эту дорогу туда и обратно. Она так запуталась в своих чувствах, что металась от одной крайности к другой. То готова была всё бросить и лететь к любимому на крыльях любви, то ненавидела его лютой ненавистью. И как найти грань между этими, такими глубокими чувствами, она не представляла. Порой ей даже казалось, что сходит с ума. Так хотелось хотя бы глазком взглянуть в родное лицо, услышать любимый голос. Однако ещё одно, не менее сильное, чувство с такой силой овладевало ею, что из этих силков невозможно было выбраться. Это была ревность.

Только спустя полгода после разлуки она поняла, что влюбилась заново.

СЕМЬ ЛЕТ – ЛЮБВИ НЕТ

На автобусной остановке, как всегда, полно народа. Час пик. Ещё совсем недавно стояли ночные сумерки, но уже суетливо рассветало зимнее утро. В бликах фонарей кружился пушистый снежок. Лена очень любила такую погоду, когда

зима, словно заглаживая свою вину за колючесть, создает тихое счастье. Вдруг в тёмном углу остановки шевельнулся какой-то клубок. Лена подошла поближе, присела. На неё уставились два жалобных карих глаза, и тут же уткнулся в руку мокрый нос. «Собачка», – прошептала Лена и погладила холодную шерсть. – «Где же твой хозяин?» Но вот подошёл автобус, и Лена, уже втискиваясь в его тесные недра, почти забыла о своей находке. Немного отогревшись, Лена погрузилась в навязчивые мысли. А ведь, по сути дела, она мало чем отличалась от этого одинокого и холодного существа. Тоже заброшена, также никому не нужна. От таких мыслей предательски защекотало в носу, но она сдержалась. В последнее время Лена только и делала, что сдерживалась. Прячала грустные глаза от любопытных взоров коллег, вечно лезущих не в свое дело. «Ну что им всем от меня надо? Я же не спрашиваю у них, как они живут, с кем!»

Следует отметить, что Лена всегда была как бы на виду. И не только потому, что отличалась яркой внешностью. Просто некая харизма так притягательно действовала

на окружающих, что люди к ней тянулись. С Леной просто хотелось постоять рядом, наблюдать за её мимикой, жестами, ловить в глазах быстро меняющуюся гамму чувств. Открытая и доверчивая, она не могла скрывать своих эмоций, и была вся как на ладони: беззащитная, искренняя. В этом и заключалась её привлекательность.

А ещё Ленка верила. Сначала в детстве – в сказки, потом – в свои мечты. Замуж вышла рано, но не по большой и страстной любви. Ей хотелось поскорее стать взрослой, самостоятельной, независимой. Просто взять и уйти из-под родительской опеки и серой пресной жизни. В тот момент ей практически было не важно, кто будет отцом её детей. И не потому, что она была такой уж легкомысленной. Разве что наивной.

Семь лет супружества пролетели незаметно, в хлопотах и заботах о детях. За эти годы Елена всё же смогла найти в своём сердце ответные чувства к мужу. Владимир, как ей казалось, любил её искренне, но всё же не так, как мечталось в детстве. Скорее виной всему был серый быт, за которым постепенно

вся пылкость чувств свелась на «нет». Не зря же говорят, что в семь лет наступает сложный период в жизни семейных пар. И только сейчас, когда Лена увлеклась астрологией, стала понимать, что не всё так легко на планете Земля. Нет простых случайностей, есть простые закономерности. Именно под них и попала её семья. Тем более, в последние годы Володя как-то незаметно пристрастился к спиртному.

Когда уставшая с работы Лена возвращалась домой, чуть не таща на себе младшенького сынишку Сашеньку, ей хотелось поскорее уснуть. Ужин, хлопоты по дому, готовка на завтра, стирка, уборка и неизвестно откуда взявшиеся нескончаемые выяснения отношений с мужем. Она не просто устала, она вымоталась от какой-то бесконечной суетности, обыденности. Нет, Лена знала, что это естественный удел многих женщин – тянуть семейный воз. Но когда на этот воз сваливался ещё и полупьяный муженёк, её терпению приходил конец.

Володя на самом деле был хорошим семьянином. Когда родился младшенький, так вообще ходил гордый. Ещё бы, долгожданный наследник. Всё у них было хорошо, как, впрочем, у большинства семей. Были и ссоры, и бурные примирения. Были и радости, и разочарования. А как же без них прожить? Но в последние годы муж изменился. Володя не то, чтобы стал алкоголиком, просто «тихим любителем». Лена зачастую находила початые бутылки в самых необычных местах. Когда Лена выкидывала в центр комнаты бутылку из-под водки и возмущенно восклицала: «До каких пор это будет продолжаться?» Володя делал невинные глаза, пожимал плечами: «Это не моё, не знаю, откуда она тут взялась. А потом она уже больше не возмущалась. Просто в один прекрасный, вернее в не очень-то радужный день собрала все пожитки мужа и показала ему на порог. Вот и не верь теперь в магию чисел: ровно в семь лет брака гороскоп обещал трудности и даже развод.

РЕВНОСТЬ

И всё же разрыв с мужем давался ей нелегко. Иногда Лена просыпалась среди ночи от безысходной тоски. Вздыхала, шла на кухню, зачем-то смотрела в окно. Ворочалась с боку на бок, с трудом засыпая. А утром опять кутерьма. Сборы и проводы в садик, вечные опоздания на работу. Не знала Лена, что одной ещё труднее будет. «Хотела быть сильной, гордой, вот и получаю», – корила она себя в минуты накопившейся усталости. Порой ей до боли

хотелось ласки и тепла, и она тихо плакала в подушку, жалея себя. В такие минуты Лена готова была звонить мужу и просить, нет, умолять его вернуться назад. Но не звонила, не звонил и он.

Володя приходил к детям по выходным, приносил игрушки и гостинцы. Забирал их с собой в гости к бабушке. С Леной практически не общался. Он стал каким-то независимым, другим. И с каждым месяцем все более чужим. Лена чувствовала, что они всё дальше отдаляются друг от друга, что каждый скоро начнёт строить собственную судьбу. Это всё сильно било Лену по самолюбию, и тогда просыпалась ревностью.

В одну из таких воскресных встреч Володя пришёл в приподнятом настроении.

- Привет, Ленчик! Как дела? Всё хорошеешь?

Володя и раньше делал Ленке комплименты, но тогда она не обращала особо на них внимание, привыкла, что муж её любит, гордится и любит при каждой возможности, подчеркивая все её достоинства.

Неожиданно для себя Лена вспыхнула. Как давно ей никто не говорил подобного. Но вида не подала. «Вот ещё, нужны мне его нежности. Лене хотелось, чтобы «бывший» страдал, просил у неё прощения, признавался, что любит и не может без неё жить. Но он молчал. А порой Лена ловила себя на мысли, что опять ревнует. К чему бы это? Ведь она уже давно не любила Володю, может, и никогда не любила. Но когда видела его трезвого, ухоженного, своего и в то же время чужого мужчину, ревность опять напоминала о себе.

Однажды от друзей Лена узнала, что Володя собирается завести новую семью. И не мудрено: парень-то он видный и руки на месте, такой на дороге не завалится. «Дурёха ты, Ленка, такого мужика упустила. И кто сейчас не пьёт, да все они одинаковые. Зато детей вон как любит. Да и по бабам вроде не шляется», – говаривали Ленке подружки. Она и сама знала, что лучшего отца детям ей не найти. Но дело сделано, и назад пути нет.

СВИДАНИЕ

В свободное время, а оно появлялось, когда весь дом затихал в тихой дрёме, Лена звонила своей закадычной подружке. Татьяна всегда могла найти для неё нужные слова, успокоить и подбодрить в минуты слабости.

- Танюша, мне так одиноко. Я никому не нужна.

- Что ты, глупая, у тебя же дети, ты нужна им. А ещё мне. Ну, как я

без тебя, ты же самая лучшая, умница и красавица. Да ты хоть в зеркало на себя посмотришь?

- Ну что, посмотрела? Так вот, давай иди, приведи себя в порядок. Я сейчас к тебе приду. Ничего готовить не надо. У меня для тебя сюрприз.

- Ты интриганка. Говори немедленно, что задумала.

Танюша уже положила трубку, а Лена не на шутку заволновалась. Не успела она ещё раз подкрасить глаза и губы, как раздался звонок.

- Свои, открывай.

И Ленка чуть не задохнулась от счастья и волнения. На пороге стояла Танюша, а рядом с ней был Володя. Он держал в руках букет белоснежных роз и загадочно улыбался.

- С чего это вы вместе?

- Да вот, привела тебе жениха. Знакомься...

Когда самообладание вернулось к ней, Лена услышала тихое повизгивание.

- Ой, а это что за карапуз?

- Это Сашке. Он ведь давно хотел собачку.

Лена присела на корточки, и к ней тут же на руки забрался пёсик, его мокрый нос охладил воспалённые щёки, а прохладный язык уже вовсю облизывал лицо.

Ленка восторженно засмеялась и удивленно посмотрела на подружку. Ну и сюрприз! Правда и раньше Танюшка ее радовала, но чтобы так... Унося с собой восторженный взгляд подруги, Татьяна убежала на кухню. Праздник же!

А бывшие муж и жена всё еще стояли напротив друг друга, не находя слов.

- Держи, это тебе. Ты же любишь такие.

Лена прижимала к лицу нежные бутоны, пряча непрошенные слёзы.

А пуделек уже побежал обживать новое жилище. Из спальни раздался радостный крик сына.

- Мама, мама, кто это? Это чей?

- Твой сынок, твой.

Володя поднял ребёнка на руки. Розовый со сна, тот лишь потирал глазёнки, улыбаясь во весь рот.

- Папка, он, что, теперь будет жить у нас?

- Конечно, куда ж ему теперь деваться?

- А ты, папа, тоже никуда не уйдешь?

- Нет, сынок, я уже пришёл. Я тоже дома.

Лена смотрела на родных и близких ей людей и не знала, что ей делать от счастья, то ли плакать, то ли смеяться. Волна эмоций, как нежданная тайфун обрушилась на неё. И она больше не видела ту черту, которая отделяла её от Володи. Сейчас в её огромных глазах вместо ненависти вовсю плескалась любовь.

Наши дети



КАКИЕ КРУЖКИ НУЖНЫ РЕБЕНКУ?

Как правильно выбрать кружок и обеспечить ребенку всестороннее развитие без стресса? Наша читательница делится опытом.

Когда Алисе исполнилось четыре года, я решила отдать ее на дополнительные занятия. Выделила базу: творческие кружки, спортивные секции для поддержания здоровья и занятия для развития интеллекта. И сразу прикинула, что я могу сама объяснить ребенку, а для чего необходима помощь педагога. Например, о закономерностях природы я рассказывала Алисе сама. Мы ходили в лес, наблюдали за птицами, учили названия растений. То же самое со спортом. Зимой осваивали лыжи и коньки, летом - велосипед. Но вот научить танцевать, рисовать я, к сожалению, не могла. Поэтому выписала адреса тематических кружков.

Для себя я сразу решила: давить не буду. Ну и что, если в детстве я мечтала стать актрисой? Алисе в драмкружке не понравилось, поэтому мы не стали туда ходить.

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С УЧИТЕЛЯ

Дочка всегда любила рисовать, поэтому я ни секунды не сомневалась, когда отдавала ее в художественную студию. «Проблем не возникнет» - так думала я, покупая лучшие краски и кисти для занятий. Но ошиблась. Моя дочь - экспериментатор, в творчестве ей нравится фантазировать, что-то придумывать. Педагог, наоборот, требовала беспрекословного подчинения.

Если лягушка - то зеленая, если солнышко - то желтое. Ей нравились «правильные» рисунки других детей, а творческие эксперименты моей дочери она в лучшем случае не замечала. Однажды дочь вышла в слезах и сказала, что никогда больше не будет рисовать, потому что учительница заставила ее перекрашивать сиреневые листья на осеннем дереве в красный цвет. Разумеется, в эту студию мы не вернулись. Нашли такую, где учитель мыслил творчески. Да, приходилось ездить на другой конец го-



Дочь вышла в слезах и сказала, что больше не будет рисовать, потому что учительница заставила ее перекрашивать сиреневые листья на дереве...

рода, но зато дочка выходила с занятий счастливая и с гордостью показывала свои шедевры.

КТО ИЩЕТ, ТОТ ВСЕГДА НАЙДЕТ

К семи годам Алиса успела позаниматься не только рисованием и актерским мастерством, но и танцами, вокалом, шахматами, песочной графикой, детской йогой и многим другим. Это вовсе не значит, что мы ходили туда месяцами. Иногда хватало одного-двух занятий, чтобы Алиса поняла - ей не нравится.

В некоторых лофтах устраивают мастер-классы по гончарному мастерству, керамике, лепке. Я старалась отслеживать такие события и записывать Алису на интересные уроки. Иногда занималась вместе с ней - мне очень понравилось лепить из глины. Стоимость занятия в лофте выше, чем в обычном кружке, но зато Алиса знакомилась с разными видами искусства и получала новые впечатления.

БОЛЬШЕ НЕ ЗНАЧИТ ЛУЧШЕ

Пока Алиса ходила в садик, мы успевали на рисование, музыку, «умелые ручки» и танцы. Иногда я забирала ее из сада пораньше, благо я домохозяйка и у меня есть свободное время. Мы обедали, собирались на занятия. Если погода была хорошей, шли пешком и разговаривали. Такой ритм жизни нравился и мне, и ребенку.

Но, когда Алиса пошла в школу, добавились кружок английского и бассейн. Чтобы все успеть, мы жертвовали не только нашими прогулками и семейным общением, но даже нормальным питанием. Алиса перекусывала в машине по дороге на занятия, а ужинала уже вечером дома. После этого мы сидели за уроки. Такой темп выматывал и ребенка, и меня.

В результате, было решено отказать от «умелых ручек» и музыки, а в бассейн ходить не два раза в неделю, а один - в выходной. Алиса такое решение поддержала. Потом я нашла детский центр, в котором можно заниматься в один день и танцами, и рисованием. Это сэкономило время.

Я не могу сказать, что кружки дали Алисе значительное преимущество в школе. Мне кажется, дополнительные занятия нужны, чтобы расширить кругозор ребенка и показать, насколько многообразен и интересен мир. Найти хорошего учителя, поддерживать, радоваться успехам и ни в коем случае не заставлять посещать те или иные кружки - вот, что требуется от родителей.

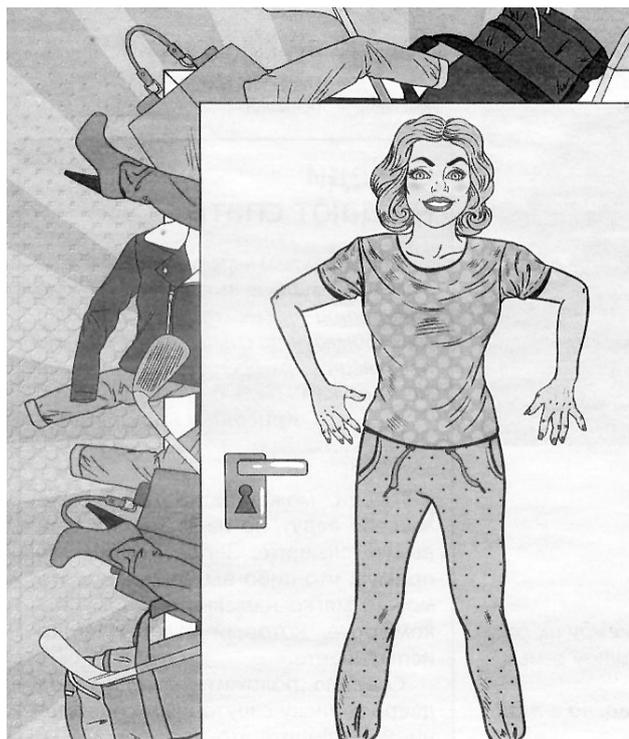
ПРОСТО, ПЛЮШКИН КАКОЙ-ТО!

Я знаю, что это ненормально, но не могу остановиться. Захламляю свой дом разными никому не нужными вещами. У меня огромное количество сувениров, статуэток, рамок на всех подоконниках и полках. Я никогда не выбрасываю рекламные буклеты, каталоги, журналы. Все время мелькает мысль: «А вдруг пригодится?» Зачем - не знаю. Убеждаю себя, что может понадобится для аппликации сыну в школу, для «чего-то еще» или «кому-нибудь отдам».

Стыдно признаться, но я даже старое постельное белье не выбрасываю. Иногда делаю из него полотенчики на кухню, хотя, если честно, больше собираюсь сделать, чем делаю. Ругаю себя, но продолжаю копить хлам.

Мама посоветовала не жадничать и отдать всю старую одежду и другие вещи тем, кто в этом нуждается. И я честно собиралась сделать это уже три раза, но все время находились отговорки: «Мне некогда», «Успеет еще», «А может, эти вещи никому кроме меня и не нужны?» Чувствую себя Плюшкиным каким-то из «Мертвых душ» Гоголя. Даже друзьям не рассказываю об этом. Боюсь, не поймут. Знаю, что нередко этим «грешат» старики, но мне всего 37 лет! До пенсии еще далеко.

Марина.



Ох уж эти собрания в школе...



Каждый раз иду на собрание в школу скрепя сердце. А все потому, что меня удивляют некоторые родители. Представьте: намечается праздник - День учителя или 8 Марта, и родительский комитет решает, что подарить педагогам. Кто-то начинает возмущаться: «Я не обязан ничего покупать! Они получают зарплату за свою работу! Что еще нужно?» Другой оскорбленный родитель заявляет: «Достаточно будет трех хризантем!» Но неужели вам не хочется сказать спасибо педагогам за то, что те взяли на себя непростой труд: учить ваших детей? Лично я преклоняюсь перед учителями и считаю, что они заслуживают элементарной благодарности хотя бы на праздник. Давайте будем людьми!

Ольга Гребенюк.

Моя детская мечта сбылась

В детстве я, как и многие девочки, мечтала о кукле-младенце. Но то ли у нас денег лишних не было, то ли мама просто в педагогических целях сказала «нет» - не знаю... Я приставала к родителям целый месяц, и в конце концов мне пообещали пупса на Новый год. Как назло, когда мы пришли в магазин в канун праздника, всех кукол уже разобрали. Я проплакала весь вечер... С тех пор прошло много лет. Я давно выросла и

вышла замуж. Недавно увидела точь-в-точь такого же пупса в магазине игрушек и, не задумываясь, купила. Муж сначала удивился «прибавлению», но когда услышал мою детскую историю, поддержал меня. Моему счастью не было предела. Так что, теперь у нас есть малыш, мы назвали его Темой. А мораль моего письма такая: мечты должны сбываться несмотря ни на что.

Ангела М.

Хотела одно, а получила другое

Моя лучшая подруга влюбилась в коллегу. У нее просто крышу снесло - грезилась о нем и днем, и ночью! План действий был такой: носить каблуки, облегающие юбки, в общем, шикарно выглядеть и участвовать во всех мероприятиях в офисе - чтобы любимый заметил. В результате, через полгода подруга получила повышение, она на хорошем счету у руководства, а не-

давно ей выписали приличную премию. Мужской коллектив от нее в восторге, уже почти все коллеги успели позвать подругу на свидание. Все, кроме того самого! И все же мне кажется, она не зря старалась.

Я думаю, здесь стоит вспомнить поговорку: все, что ни делается - все к лучшему!

Маяя.

Такса-привереда

Брат, возвращаясь с работы холдным вечером, подобрал на улице таксу. Видимо, потерялась. Поскольку корма для собак у нас не было, стали потчевать животное домашней едой: котлетка, сосиска, кашка... Новая гостья нюхала все, что мы ей предлагали, и отворачивалась. Решили: это по-

следствия стресса. Наверняка скучает по хозяину, поэтому и не ест. Каково же было мое удивление, когда такса учуяла овощные голубцы на столе и оживилась. Заглотила за один присест два голубца, два свежих помидорчика и огурчик. Животные-вегетарианцы существуют! Евгения Олейникова.

Самоанализ



Умные
не обижаются,
а делают выводы.
Агата Кристи

ПОРА НАУЧИТЬСЯ ПРОЩАТЬ!

Груз обид, который многие носят в душе годами, давит, мешает жить с каждым днем все больше. Снять его и почувствовать облегчение - необходимо!

Нет ничего более деструктивного, чем обида, - уверены психологи. Только представьте: вы тратите свои силы, энергию, ресурсы, время и эмоции на пережевывание того, что осталось давно в прошлом. У вас портится настроение, а ваш обидчик продолжает жить в свое удовольствие и наверняка даже не вспоминает о случившемся.

ПРОЩАТЬ - ВЫГОДНО

Многие считают, что простить - значит дать слабину. Но практика показывает: на самом деле прощать умеют только сильные люди. Если вы еще сомневаетесь в том, стоит ли отпустить свои обиды в свободное плавание, задумайтесь, как они отравляют вашу собственную жизнь прямо сейчас.

- **Вы живете в прошлом.** Настоящее проходит мимо, у вас нет на него времени. На будущее - тем более! Когда вам строить планы, если вы увлечены тем, что лелеете старые душевные болячки?

- **Вы стоите на месте.** Не можете развиваться, мечтать, начинать что-то новое. Вас не покидает ощущение, что вы что-то не завершили, а значит, не можете двигаться дальше.

- **Вы теряете энергию.** Она полностью уходит на эмоциональную подпитку обид. Поэтому вы часто можете чувствовать себя опустошенной, разбитой.

- **Вы теряете время.** В данный момент вы могли бы заняться чем-то новым для себя, но время уходит на прокручивание в голове

прошлых ситуаций. Вы можете часами зависать на интернет-страницах тех людей, которые вас обидели, перечитывать старые письма, вспоминать события. Но зачем?

А теперь представьте, что вы освободились! Появились энергия и время, прошлое осталось в прошлом, а будущее заиграло радужными красками. Приятная картина? Еще бы!

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ

Прощение - это всегда освобождение. Достичь его непросто, но возможно. Что для этого нужно сделать?

- 1. Осознать проблему.** На первом этапе важно признаться себе: да, многие мои проблемы возникают от нерешенных ситуаций и обид, связанных с ними. Да, мне необходимо прощение, только после этого я смогу жить полной жизнью.

- 2. Взять ответственность на себя.** Мы привыкли винить во всем обидчика: это он, негодяй, вогнал нас в многолетнюю кабалу обиды! Но нет, это вы однажды решили посмотреть на сложившуюся ситуацию именно под таким углом зрения. А ведь могли закрыть глаза и забыть о случившемся. Итак, ответственность лежит на вас, винить больше некого. А значит, и прощение теперь дело только ваших рук.

- 3. Выразить эмоции.** Возьмите ручку и чистый лист бумаги. Опишите на нем ситуацию, которая когда-то вызвала у вас обиду. Старайтесь как можно четче вспомнить свои эмоции: «Мне было больно, обидно, колото сердце, в горле стоял

ком, хотелось плакать». Излейте на бумаге все, что вы чувствовали.

- 4. Посмотреть на себя со стороны.** Как бы парадоксально это ни звучало, обидчик иногда является отражением нас самих (а точнее, наших тех или иных качеств). Например, если мы обижаемся на него за невнимательность, стоит задать вопрос: всегда ли внимательны, предупредительны и заботливы вы сами? Начните с себя!

- 5. Выразить благодарность.** Обида и последующее прощение - это всегда возможность для роста. Простив, вы переходите на новую ступень развития, помните об этом. Поблагодарите - вслух или на бумаге - обидчика за то, что он подарил вам такой полезный опыт. Сделайте это искренне.

ЧТО ЕЩЕ ПОМОЖЕТ?

Для работы с обидами психологи предлагают несколько интересных техник.

«**Глаза в глаза**». Расслабьтесь, закройте глаза и представьте своего обидчика. Сосредоточьтесь на нем. Он подходит к вам близко, смотрит в глаза и произносит: «Прости меня, пожалуйста. Мне так горько, я не хотел тебя обидеть». И уходит.

«**Прочь, лишнее!**» Если трудно избавиться от лишних мыслей в голове, для начала избавьтесь от хлама в квартире. Выбросьте ненужные вещи, проведите генеральную уборку, насадитесь на уборку с ощущением свободного пространства. Практика показывает: после этого и с обидами будет работать легче.

«**Танцуй со мной**». Можно прожить обиду в танце. Заранее подберите плейлист: начинаться он должен с эмоциональных композиций, а заканчиваться легкими, словно воздушными. Включите музыку и протанцуйте всю ситуацию, которая вас волнует. Вы почувствуете облегчение.

ОБИДЫ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ?

Обиды, которые мы лелеем в своем сердце годами, могут превратиться в болезни. Так организм находит для них единственный выход. Некоторые исследователи уверены: груз обид может вызвать онкологические и гинекологические заболевания, болезни горла, сердца и печени, проблемы с желудочно-кишечным трактом, аллергию и головные боли. Если что-то из перечисленного уже присутствует у вас, срочно займитесь работой над собой! Желательно в тандеме с психологом.

Встречаясь с человеком впервые, практически невозможно сразу его разгадать. Нужно время, чтобы возникло доверие и стало ясно, что за личность перед вами. У вас, скорее всего, тоже есть что-то, что вы предпочитаете скрывать от незнакомцев и даже близких друзей. Что именно? Пройдите тест, и вы узнаете ответ на этот вопрос.

1. Какой вы хотите показаться при первой встрече?

А. Не слишком заинтересованной в общении, чтобы не подумали, будто я нуждаюсь в новых знакомствах.

Б. Интересной, оригинальной, притягивающей внимание.

В. Доброй и хорошей. Хочется нравиться людям.

2. Когда у вас проблемы, вы:

А. Справляюсь с ними на ура!

Б. Никогда не прошу о помощи, даже если она действительно требуется.

В. Обращаюсь к окружающим: сама я справлюсь с ними, как правило, не в состоянии.

3. За что вас ценят окружающие?

А. За умение решать вопросы, протягивать руку помощи.

Б. За креативность, позитив.

В. За дружелюбность и безотказность.

4. Начальство начинает вставлять вам палки в колеса, мешая работать. Ваши действия:

А. Сделаю вид, что ничего не происходит, и буду работать еще лучше.

Б. Если это не прекратится, просто найду новое место работы.

В. Попрошу о помощи коллег, через них найду путь к сердцу босса.

5. Как вы предпочитаете проводить свободное время?

А. За душевными разговорами с близкими людьми.

Б. Люблю учиться, путешествовать, узнавать что-то новое.

В. Посвящаю его себе, чтобы выглядеть еще лучше.

6. Вас легко вывести из себя?

А. Легко! Но внешне я этого не покажу, зато ночами буду рыдать в подушку.

Б. Нет, я достаточно уравновешенный человек.

В. Да, причем даже на людях я не могу сдерживать своих эмоций.

7. Вы оказались в чужой стране, не зная языка. Что будете делать?

А. Сначала возьму паузу, затем попробую отыскать все необходимое.

Б. Залезу в Интернет и прочитаю там подсказки.

В. Обращусь к прохожим с просьбой сориентировать меня.

8. Рассказываете ли вы кому-нибудь свои секреты?



КАКИЕ ЧУВСТВА ВЫ СКРЫВАЕТЕ?

Каждый из нас хотя бы раз в жизни «надевал улыбку» и прятал свои истинные чувства. А некоторые даже пытались выглядеть совершенно другими людьми. Что скрывается за этим поведением

А. Все держу в себе. Уверена, окружающие равнодушны к моей жизни.

Б. Только, если мне это выгодно.

В. Да, в надежде, что меня поймут, услышат, пожалеют.

9. В чем для вас заключается счастье?

А. Создать семью - без этого никуда!

Б. Достичь своих целей, состояться в профессии.

В. Иметь близких людей рядом,

которые будут любить меня.

10. Мужчина сообщает вам о том, что полюбил другую. Ваша реакция?

А. Никакой! Пусть уходит, и как можно быстрее! Мне нужно побыть одной.

Б. Спрошу, почему так вышло. Мне понадобится время, чтобы это переварить.

В. Расплачусь, возможно, даже попрошу его пересмотреть свое решение.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Любые трудности вы встречаете с неизменным выражением лица. И только близкие догадываются, что в этот момент происходит у вас в душе. За холодной неприступностью прячется маленькая ранимая девочка. Она не хочет показаться слабой, прячет свои истинные чувства, не любит выглядеть беспомощной. Беда в том, что окружающим действительно кажется, что такой человек силен, однако на деле ему часто требуется дружеское плечо. Не бойтесь показаться ранимой. Близкие будут рады увидеть ваше истинное лицо.

Большинство Б

Помощь вам давно никто не предлагает, потому что окружающим вы кажетесь сверхчеловеком - талантливым, могущественным, целеустремленным. Такие люди часто многого добиваются в жизни: у них может быть собственное дело, благополучная семья, приличная сумма на банковском счете. Но что же

за скелет прячется у них в шкафу? Имя ему - страх. Вы боитесь всего и перед каждым важным событием переживаете небывалое волнение. Только окружающим этого не показываете. Чтобы сбросить со своих плеч этот груз, научитесь просить о помощи, не бойтесь быть человеком, который чего-то не может и не умеет.

Большинство В

Больше всего вы хотите, чтобы вас любили. Для этого стараетесь быть приветливой, коммуникабельной, позитивной. Вы сомневаетесь, что можете быть интересны окружающим, что вас могут любить мужчины, ценить на работе коллеги и т.д. И вы готовы сделать все, чтобы возникла хотя бы иллюзия того, что у вас много друзей и вы - душа компании. Расслабьтесь! Пока вы не избавитесь от корня проблем - неуверенности в себе, - настоящую любовь отыскать будет непросто. Полюбите себя, чтобы вас полюбили окружающие.



(Продолжение. Начало в 16).

На церемонии бракосочетания он вел себя немного странно. Она знала, мама именно так и подумала. Он был каким-то рассеянным, слушал вполуха, грыз ногти – привычка, не подобающая взрослому мужчине. С учетом того, что присутствовали всего восемь человек, а он к тому же морской офицер, она находила его нервозность несколько избыточной.

– Вот глупышка, – сказал ей папа. – Все женихи выглядят точно приговоренные к смертной казни.

А ее мама игриво шлепнула его по руке и ободряюще улыбнулась накрашенными губами.

Дина пребывала в дурном настроении. Она надела темно-синий, почти черный костюм, и Эвис, естественно, пожаловалась на нее маме, но та посоветовала не кипятиться.

– Ей, конечно, очень неприятно, что ты первая выходишь замуж, – прошептала мама. – Ты ведь понимаешь?

Эвис понимала. И даже слишком хорошо.

– Ты все еще любишь меня? – уже потом спросила она его.

Ее родители оплатили праздничный обед и номер в «Гранд-отеле» Мельбурна. Ее мама за столом всхлипывала, а когда они с Изэном собрались подняться наверх, сказала театральным шепотом, что все было вполне на уровне и Эвис не помешает немного выпить для смелости. Эвис в ответ только улыбнулась. Ее улыбка успокоила маму и до чертиков разозлила сестру, поскольку словно говорила: «Я собираюсь сделать ЭТО. Я стану женщиной раньше тебя». Эвис так и подмывало сообщить сестре, что уже сделала ЭТО накануне вечером, но в последнее время Дина стала ужасно вредной, она только и ждала удобного случая, чтобы заложить ее маме.

– Изэн? Теперь, когда я стала миссис Рэдди, ты все еще любишь меня?

Они наконец вошли в свой номер. Он закрыл за ней дверь, глотнул бренди и расстегнул воротничок.

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

– Конечно люблю, – ответил он. Сейчас он уже, похоже, пришел в себя. Он прижал Эвис к себе и стал шарить горячей рукой по ее бедру. – Безумно люблю, моя дорогая девочка.

– И как, ты меня прости?

Но ему уже было не до чего.

– Конечно. – Он легонько куснул ее в шею. – Я ведь тебе говорил. Просто не люблю сюрпризов.

– Чувствую, что надвигается шторм. – Валлиец Джонс проверил барометр возле двери в кубрик, закурил очередную сигарету и передернул плечами. – Я его нутром чувствую. Такое давление обязательно даст о себе знать.

– А что, по-твоему, было утром? Просто туман с дождем?

– И ты считаешь это штормом? Будто в лужу пернули! Я, парни, говорю о настоящем шторме. О шторме, похожем на разъяренную женщину. Когда волосы встают дыбом, сводит челюсти и штаны трещат по всем швам, а ты еще даже не успел сказать: «Ой, да брось, любимая. Я назвал тебя ее именем просто в шутку».

В ответ из гамаков раздался дружный взрыв смеха. Найкол слышал угрюмый шум волн, предвещающий грозные тучи. Джонс был прав. Будет шторм. Он напрягся, на душе стало тревожно, словно он выпил слишком много черного кофе. Это всего лишь шторм, сказал он себе.

Перед его мысленным взором снова возникло бледное лицо в лунном свете. Ее взгляд не был призывным или кокетливым. Она не из тех женщин, кто флиртом компенсирует себе ограничения, накладываемые статусом замужней дамы. Правда, было в ее взгляде что-то особенное. Нечто такое, что говорило ему о наличии взаимопонимания между ними. И какой-то странной связи. Она действительно узнала его. Именно это он и почувствовал.

– Ох, господи боже ты мой! – громко воскликнул он, вылезая из гамака.

Он вовсе не собирался ничего говорить и, когда его ноги коснулись пола, сразу пришел в себя.

– Найкол, любовь моя, в чем дело? – отложил свое письмо Валлиец Джонс. – Тебе что, слишком туго затянули корсет? Или слишком мало салаг удалось в карцер посадить?

Найкол зажмурился. Глаза были как песком засыпаны. Но несмотря на усталость, он почти не спал. А если и спал, то урывками в дневные часы. Когда ему удавалось немного расслабиться, тревожное состояние потихоньку исчезало, оставляя после себя лишь свинцовую тяжесть век. И боль в душе. Как я могу так думать? Почему из всех людей именно я?

– Голова раскалывается, – потер он лоб. – Ты был прав. Это давление.

Он убеждал себя, что уже не способен на проявление эмоций. После всех

ужасов войны, после потери товарищей он окончательно замкнулся в себе. И вот теперь, беспристрастно посмотрев на себя со стороны, он понял, что, наверное, никогда не любил жену, а женился просто потому, что так было надо. У него не оставалось иного выхода после того, как она призналась ему, к каким последствиям привели их шалости. И вот ты женился, обзавелся детшками и постарел. Твоя жена тоже постарела и поблекла в одиночестве, а ты стал желчным и замкнутым из-за несбывшихся надежд. Дети выросли и выпорхнули из родного гнезда, дав себе зарок не повторять родительских ошибок. В душе уже не осталось места для желаний или жажды перемен. И ТЫ СМЕРИЛСЯ. Возможно, думал он в самые черные минуты, просто трудно признаться себе в том, что война освободила тебя от этого.

– Слушай сюда, Найкол! Кочегары собираются сегодня вечером закатить вечеринку. Самое время, раз уж на нашей старушке все устаканилось. – Джонс задумчиво постучал по переборке. – Хочу сказать, довольно всем этим женщинам впустую растрачивать свои таланты, должны же они отведать старого доброго морского гостеприимства. Думаю заглянуть к ним в кубрик чуть погодя.

Найкол взял ботинок и принялся его полировать.

– Ну ты, сукин сын, и ловкач! – бросил он.

Валлиец Джонс шутливо зарычал.

– А что здесь плохого? – спросил он. – Та, что не захочет отведать моего гренка по-валлийски, значит, и вправду любит своего мужа. И это прекрасно. А те, кто находят, что морской воздух... – многозначительно поднял он бровь, – пробуждает у них аппетит, вероятно, и не собирались держаться до конца.

– Джонс, ты не можешь так поступать. Видит бог, они замужние женщины.

– А я вот на все сто уверен: многие из тех, что сядились на корабль замужними дамочками, уже пересмотрели свой взгляд на замужество. Ты ведь уже слышал о случае, что произошел на палубе В, да? Прошлой ночью я дежурил у каюты 6Е. Так, прикинь, блондиночка из той каюты вообще не давала мне покоя. Шастала туда-сюда, туда-сюда... «Ой, мне буквально на секундочку в уборную», а у самой халат нараспашку. Так вот, я считаю, что здесь настоящие жертвы – именно мы, мужчины. – Он театрально похлопал ресницами. (Найкол снова взялся за ботинок, который полировал.) – Ох, да брось, Найкол! Не стоит так рьяно защищать замужних женщин и судить нас слишком строго. Если тебе нравится жить по уставу, это еще не значит, что остальные не могут получить хоть толику удовольствия.

– По-моему, тебе стоит оставить их

в покое, – произнес Найкол, стараясь не слышать одобрительного гула в ответ на слова Джона. Ему было неприятно сознавать, что среди членов экипажа, как ползучая зараза, постепенно распространяется неуважительное отношение к женщинам.

– А вот я считаю, что тебе не мешает немного встряхнуться. Вот Лиддер тоже идет, да, парень? А еще Брент и Фартинг. Пошли с нами, а там сам посмотришь, как мы себя ведем.

– Я сегодня дежурю.

– Конечно дежуришь. Прижав ухо к двери их спальни, чтобы послушать, как они тяжело дышат от неудовлетворенных желаний. – Хмыкнув, Джонс залез в свой гамак. – Ой, Найкол, кончай валять дурака! Морпехам тоже не вредно иногда развлечься. Послушай... Ладно, постарайся посмотреть на то, что мы делаем, как на своего рода службу. Развлечение жен военнослужащих Британской империи. Словом, как на работу во благо нации.

И, шутиво отдав честь, Джонс улегся в гамак. И к тому времени, как Найкол сумел придумать достойный ответ, тот уже крепко спал с тлеющей сигаретой «Синьор сервис» в руке.

Мужчины боксировали на полетной палубе. Там, где раньше стояли «корсары», устроили импровизированный ринг, на котором Деннис Тимс прямо сейчас делал котлету из другого моряка. Его обнаженный торс представлял собой гору мускулов, а сам он двигался по рингу тяжело и не слишком ритмично. Не человек, а автомат, машина для разрушения. Его тяжелые кулаки тупо молотили противника, молодого матросика. В результате, практически бездыханный, он упал на канаты, и его уволокли прочь. Уже четыре раунда подряд в победах Тимса была такая жуткая неотвратимость, что у собравшихся зрителей – женщин и моряков – едва хватало энтузиазма на бурные аплодисменты.

Фрэнсис, которая не могла себя заставить наблюдать за побоищем, стояла, повернувшись к ним спиной. Тимс, кулачная расправа... Слишком живы оказались воспоминания о той роковой ночи, когда произошел «инцидент» с Джин. Было нечто такое в этом человеке, в его мощном замахе, в его свирепом выпяченном подбородке, в том, как он обрабатывал отданную ему на растерзание бледную человеческую плоть, что Фрэнсис похолодела, несмотря на жару. И девушка уж начала было подумывать увести сидевшую рядом Джин от греха подальше. Но неподдельный интерес Джин к поединку свидетельствовал о том, что она не помнила ни Тимса, ни других непосредственных участников рокового события, поскольку была в стельку пьяна.

– Надеюсь, что они все-таки не слишком разгорячатся, – заявила Джин, устроившись рядом с Маргарет. Похоже, ей явно не сиделось на месте: последний час она только и делала, что курсировала между рингом и шезлонгами, на которых расположились Маргарет с Фрэнсис. – Вы слышали? Вода кончилась.

– Что? – удивленно посмотрела на нее Маргарет.

– Нет, слава богу, не питьевая, но насосы не справляются, и теперь ни-

какого мытья или стирки – волос, одежды и остального, – пока они их не наладят. Только неприкосновенный запас. Можете себе представить? Это в такую-то погоду! – Она картинно обмахнулась рукой. – Должна вам сказать, в уборных черт знает что творится! Эта Айрин Картер корчит из себя благородную, но вы бы слышали, как она выражалась, когда из душа перестала литься вода. Она даже старину Денниса вогнала бы в краску! – За последнюю неделю к Джин вернулась обычная жизнерадостность, ее бессвязная речь приобрела новый импульс и теперь лилась нескончаемым потоком. – А вы в курсе, что Эвис будет соревноваться с Айрин Картер на звание королевы красоты «Виктории»? А сегодня днем конкурс «Мисс Самые Красивые Ножи». Эвис сейчас у шкафчиков с нашими вещами, уговаривает офицершу разрешить ей взять из чемодана лучшую пару лодочек. Четырехдюймовый каблук, темно-зеленый атлас, как раз в тон ее купальника.

– О...

Тимс сделал апперкот, сопроводив его хуком слева. Затем снова. Еще и еще.

– Мэгги, с тобой все в порядке?

Маргарет мыслями была где-то далеко и не замечала протянутого Фрэнсис мороженого. Фрэнсис удивленно переглянулась с Джин.

– У меня все прекрасно. Честно, – сказала Маргарет, старательно отводя глаза.

– Ой, Деннис снова на ринге. Пойду посмотрю, захочет ли кто-нибудь заключить со мной пари. Хотя что-то не вижу желающих. Тем более при таких ставках. – Джин резво вскочила, одернула юбку и присоединилась к остальным зевачкам.

Маргарет с Фрэнсис остались есть мороженое. Где-то вдалеке, у самого горизонта, шел танкер, и они молча следили за ним до тех пор, пока он не растворился в туманной дымке.

– Это что у тебя? – Маргарет посмотрела на письмо, которое держала в руке. Неожиданно она поняла, что имя адресата очень хорошо видно. Фрэнсис больше ничего не сказала, но в ее глазах был немой вопрос. – Ты... собираешься кинуть его в море, да? – (Маргарет бросила взгляд на лазурную воду.) – Что ж, может быть, и правильно. Однажды у меня был пациент, его любимая погибла в Германии во время бомбежки. Он написал ей прощальное письмо, мы положили письмо в бутылку, а бутылку выбросили за борт нашего плавучего госпиталя.

– Я собиралась его отправить, – сказала Маргарет.

Фрэнсис снова посмотрела на конверт, словно желая проверить, правильно ли она прочла имя. Затем с озадаченным видом повернулась к Маргарет. За ее спиной зрители, окружившие ринг, что-то возмущенно кричали, но Фрэнсис не сводила взгляда с подруги.

– Я солгала, – сказала Маргарет. – Позволила всем думать, что она умерла, но это не так. Она нас бросила. Уехала два с половиной года назад.

– Твоя мать?

– Угу. – Маргарет помахала письмом. – Сама не понимаю, зачем я его сюда принесла!

Затем Маргарет начала говорить, уже не заботясь, услышит ее кто-нибудь или нет.

Это стало для них самым настоящим потрясением. Так велико было непонимание того, что произошло. В один прекрасный день, когда они вернулись домой, на плите, как обычно, варился обед, выглаженные рубашки аккуратно висели в ряд, полы были вымыты и натерты, а на столе – записка. Она иссякла и больше не может, написала она. Она дождалась, пока братья Маргарет вернутся с войны, а Дэниелу исполнится четырнадцать и он возмужает, и теперь твердо решила, что выполнила свою миссию. Она любила их всех, но хотела хоть немножко пожить для себя, пока у нее еще есть силы. Она надеялась, что они ее поймут, но предвидела, что нет.

Она попросила Фреда Бриджмена подбросить ее до станции и уехала, взяв с собой только чемодан с одеждой, отложенные двадцать два фунта и две фотографии детей, стоявшие в гостиной.

– Мистер Лайдер из билетной кассы сказал, что она села на поезд до Сиднея. А оттуда она могла отправиться куда угодно. Мы надеялись, что она вернется домой, когда будет готова. Но она так и не вернулась. Дэниел перенес ее отъезд тяжелее других. – (Фрэнсис взяла Маргарет за руку.) – Уже гораздо позже я поняла, что мы должны были заметить признаки надвигающейся беды. Но ведь никто никогда не приглаживается. Разве не так? Матери по определению всегда измучены и сыты по горло такой жизнью. Они по определению сперва орут, а потом извиняются. У них по определению вечно болит голова. Мне кажется, мы все относились к ней как к предмету обстановки.

– А ты с тех пор что-нибудь о ней слышала?

– Она пару раз нам писала, и папа писал в ответ, умолял вернуться, но она не вернулась, и он перестал. Вообще-то, довольно быстро. Он не смог смириться с мыслью, что она его больше не любит. А когда мальчики поняли, что она не вернется, тоже перестали писать. Словом, он... они... вели себя так, будто она умерла. Это было легче, чем принять правду. – Маргарет ненадолго замолчала. – В нынешнем году она написала только один раз. Возможно, я напоминаю ей о чем-то таком, что она хочет забыть. Возможно, я вызываю у нее чувство вины. Иногда мне кажется, что с моей стороны будет гуманнее просто взять и отпустить ее. – Маргарет повертела в свободной руке конверт.

– Я уверена, она не хотела причинять тебе боль, – тихо произнесла Фрэнсис.

– И тем не менее причинила. И боль эта не проходит.

– Но ты хотя бы можешь с ней связаться. Пути Господни неисповедимы. Когда она узнает, что ты переехала, возможно, будет писать чаще.

– Дело не только в письмах. – Маргарет швырнула конверт на палубу.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).



АРОМАТЕРАПИЯ ПРОТИВ СТРЕССА

Стресс мешает расслабиться? Попробуйте ароматерапию! Некоторые запахи помогают снять напряжение всего за несколько минут.

Все, что вам понадобится для проведения сеанса ароматерапии, - эфирные масла, ароматические свечи или саше с пряностями и травами.

Лучшие эфирные масла

Самый простой способ - нанести 2-3 капли эфирного масла на ватный диск и вдохнуть аромат. Другой вариант - перелить масло в диффузор и поставить рядом с кроватью. Снять напряжение также помогут массаж с маслами, ванны и компрессы. Лучшими эфирными маслами против стресса считаются следующие.

Лаванда. Снимает напряжение в мышцах, помогает при перевозбужде-

нии. Согласно последним исследованиям лаванда улучшает память и успокаивает головную боль.

Черный тмин. Это масло - отличный помощник при бессоннице и хронической усталости. Помогает облегчить состояние при стрессе.

Иланг-иланг. Аромат рекомендуется вдыхать при болезнях сердца. Иланг-иланг успокаивает, нормализует давление и сердцебиение.

Мята. Приятный запах мяты восстанавливает силы и успокаивает. Массаж с этим маслом рекомендован после физических нагрузок. Мята «уничтожает» следы усталости, возвращает коже здоровый цвет и естественное сияние.

Бергамот. Считается природным антидепрессантом. То, что нужно при беспокое, эмоциональном напряжении, усталости. По некоторым данным, бергамот улучшает работу мозга.

Травы и пряности

Травами и пряностями можно наполнить саше - небольшой тканевый мешочек. Положите его под подушку или носите с собой в сумочке.

Мелисса. Это растение известно своими успокаивающими свойствами. При помощи мелиссы лечат бессонницу, повышенную тревожность, устраняют стресс. Для саше будет достаточно 50-70 г сушеной травы. По желанию можно добавить 2-3 капли любимого эфирного масла.

Зверобой. Настойка зверобоя рекомендуется не только при стрессе, но и в период менопаузы, предменструального синдрома. Перед сном вдыхайте аромат сушеного зверобоя, чтобы сон был крепче.

Пустырник. Многолетник с розовыми цветами обладает успокаивающим, седативным эффектом. Чай с добавлением этой травы благотворно воздействует на сердце и сосуды. Используйте 2-3 ст. л. сушеного пустырника для саше либо приготовьте отвар, который можно добавлять в ванну - для релаксации.

2 ст. л. высушенных цветков пустырника и 2 ст. л. сушеной валерианы залить 0,5 л кипятка. Накрыть полотенцем и дать настояться в течение 2 часов. Процедить и перелить в ванну.

Базилик. С древних времен базилик применяют для укрепления нервной системы, восстановления сил - физических и эмоциональных. Приготовьте отвар, который можно как пить, так и использовать для ингаляций.

2 ст. л. сушеного базилика залить 2 стаканами воды, добавить 2 ч. л. сушеной мяты. Подогреть на водяной бане. Длительность ингаляции не должна превышать 5 минут.

Ваниль. Эта пряность помогает быстро расслабиться и заснуть. Почему бы не поставить палочку ванили в спальне?

Что еще поможет?

Ароматерапия - не единственный метод борьбы со стрессом. Чтобы расслабиться и прийти в себя, можно прибегнуть к другим способам.

1. Провести дыхательную гимнастику. Закройте правую ноздрю большим пальцем. Медленно вдыхайте и выдыхайте левой ноздрей. Затем закройте левую ноздрю и сделайте то же самое. Через 3-5 минут вы расслабитесь.

2. Съесть пирожное. Сладкое повышает настроение и дарит умиротворение. Однако важно не увлекаться: заедать стресс - не самая полезная привычка!

3. Взять в руки книгу. Исследователи из Сассекского университета пришли к выводу: даже шести минут чтения в день достаточно, чтобы снизить уровень стресса почти на 70%.

НА ЗАМЕТКУ

Американские ученые выяснили, что ароматерапия влияет на мозговые волны и снижает уровень кортизола - гормона стресса. Этот способ работает как со взрослыми, так и с детьми. В частности, в 2010 году в США был проведен эксперимент, который подтвердил, что запах лаванды помогает младенцам успокоиться и улучшает качество их сна.



АРОМАТЫ МОЖНО РАСПЫЛЯТЬ В ВОЗДУХЕ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ МАССАЖА И ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВАННЫ.

Хорошая привычка



ДЕЛАТЬ УБОРКУ В... ТЕЛЕФОНЕ!

Мы привыкли наводить порядок в квартире, но не задумываемся над тем, что в нем нуждается и наш телефон. Не знаю, как остальные, но я использую свой смартфон по полной программе. Делаю фото, пишу заметки, строю планы, переписываюсь с друзьями. А потом оказывается, что память заполнена, а если что-то нужно найти, это просто нереально.

Я взяла за привычку раз в месяц чистить телефон от всего лишнего. Удаляю плохие фото, ненужную информацию, старые заметки, просматриваю телефонную книгу на предмет номеров, которые мне не нужны. В итоге, у меня телефон как новенький, а самое главное, я чувствую, что мне самой легче. Все-таки информация давит, когда ее много и она лишняя. Удаляя ее, мы расчищаем пространство для чего-то нового.

Алена.

ПОКУПАТЬ ПРОДУКТЫ НА НЕДЕЛЮ ВПЕРЕД

Все мои знакомые ходят за продуктами несколько раз в неделю. Раньше и я так делала, но стала замечать, что уходит слишком много денег. Каждый раз приходишь в супермаркет и хочется купить чего-нибудь вкусненького.

Но вот уже месяц, как мы с мужем решили: будем покупать продукты оптом, раз в неделю! Выбрали гипермаркет с низкими ценами и в выходной день отправляемся туда. Получается действительно выгоднее. Во-первых, перед этим я составляю четкий список, чтобы не купить лишнего. Во-вторых, я распределяю продукты на целую неделю. А если чего-то не хватает, начинаю «колдовать» - придумывать и ухищряться. В-третьих, даже если мы что-то покупаем для баловства, то теперь делаем это только раз в неделю.

Наталья Капустинская.

И В ШКОЛУ - БЕЗ ОПОЗДАНИЙ!

Моя дочь - та еще соня! Утром ее с кровати не поднять, что уж говорить о выборе гардероба. У нас в школе нет формы, лишь пожелания - одежда должна быть аккуратной, неяркой, в меру строгой.

Чтобы не тратить утром время на сборы, мы выделяем этому вечер воскресения. Заранее собираем готовые комплекты на неделю вперед, аккуратно складываем их и помещаем на полку. Утром остается лишь взять готовую форму и надеть ее.

Дочери нравится, что она сама участвует в процессе, пробует сочетать цвета и предметы одежды.

Ольга Яковлева.



ГОТОВИМ СПЕЦИИ САМИ

Вы привыкли покупать специи-мельницы? Но это же неудобно! Они быстро заканчиваются, а пополнить их невозможно. Я уже давно создаю смесь специй самостоятельно. Покупаю их вразвес у проверенных продавцов, чаще всего на рынке. Измельчаю, смешиваю по собственному усмотрению и пересыпаю в отдельные баночки. Каждая из них у меня подписана - «Для мяса», «Для салатов», «Для шашлыка». Аромат у собственноручно приготовленных специй ярче и насыщеннее!

М. Горелова.



ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ХАЙЛАЙТЕР?

В последнее время стало модным использовать в макияже хайлайтер. Он делает лицо более выразительным, позволяет его подсветить и расставить акценты. Но как быть, если модной новинки под рукой не оказалось? В таком случае я беру обычный бальзам для губ. Важно, чтобы он был жирным, но не липким. Наношу его под брови, на кончик носа, под скулы. Получается приятное мягкое сияние. А уж какая экономия выходит!

Полина Ермолова.



ЧТОБЫ БУКЕТ ОСТАЛСЯ СВЕЖИМ

Порой, цветы приходится покупать не в день торжественного события, а накануне. Как сохранить их свежими до следующего утра?

Я кладу букеты в холодильник! Стебли оборачиваю влажной тканью, сами цветы помещаю в бумагу. Если холодильник и высота цветов позволяют, можно разместить их внутри даже в вазе, только сверху обязательно укрыть бумагой. Особенно хорошо переносят холод хризантемы и тюльпаны.

Кстати, если решите воспользоваться моим советом, имейте в виду: надо убрать с полок холодильника фрукты! Они выделяют вещества, ускоряющие увядание цветов.

Алла К.

МАСТЕРИЦА

Связать варежки самостоятельно - не такая уж сложная задача. Зато этот необходимый в холодное время года аксессуар станет отличным дополнением к любому образу.



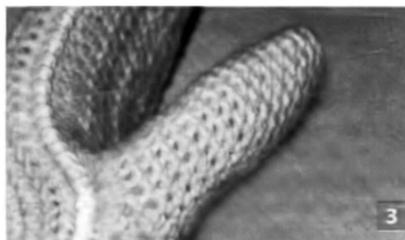
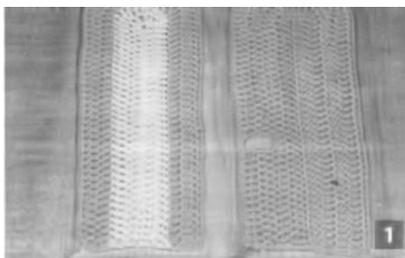
Размер 7

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

пряжа (100% акрил, 200 м/50 г): желтая, белая, розовая, зеленая; крючок №3.

ОБОЗНАЧЕНИЯ:

в.п. - воздушная петля; соед. ст. - соединительный столбик; полуст. с/н - полустолбик с накидом; ст. б/н - столбик без накида; ст. с/н - столбик с накидом.



ВАРЕЖКИ С ЦВЕТКОМ

1. Связать внешнюю часть варежки.

1-й ряд. Белой пряжей набрать цепочку из 35 в.п. + 3 в.п. подъема. Провязать 34 ст. с/н, в последнюю петлю цепочки провязать 6 ст. с/н. Обвязать цепочку из в.п. с другой стороны.

2-й ряд. Перевернуть работу, набрать 3 в.п. подъема и провязать ряд по кругу, удваивая каждый из шести крайних столбиков на повороте. Нить оборвать.

3-й ряд. Присоединить желтую пряжу и провязать аналогично, на повороте удвоить каждый второй ст. с/н.

4-й ряд. Провязать аналогично, удваивая на повороте каждый третий ст. с/н. Полотно обвязать ст. б/н. Связать внутреннюю часть варежки.

1-й и 2-й ряды вязать желтой пряжей также, как и внешнюю часть варежки.

3-й ряд. Провязать 13 ст. с/н, 3 в.п. подъема и вязать в обратную сторону.

4-й ряд. Провязать аналогично 3-му ряду и оборвать нить.

Отступить 2 ст. от места, где была оборвана нить. Присоединить пряжу и провязать 3 в.п. подъема и оставшиеся петли, как на внешней стороне варежки. Затем про-

вязать 2 в.п. над отверстием для пальца и закрепить соед. ст. сразу после отверстия. Полотно обвязать ст. б/н.

2. Для декора варежек связать 2 розочки и 4 листочка.

Для розы розовой пряжей набрать 30 в.п., далее провязывать в каждую петлю цепочки по 2 ст. с/н, а между ними 1 в.п. Из полученной спирали сформировать цветок и закрепить с изнаночной стороны. Для листка зеленой пряжей набрать 10 в.п. Провязать по одной стороне 1 ст. б/н, 1 полуст. с/н, 5 ст. с/н, 1 полуст. с/н, 1 ст. б/н, 3 ст. б/н в последнюю петлю цепочки. По другой стороне провязать 1 ст. б/н, 1 полуст. с/н, 5 ст. с/н, 1 ст. б/н.

3. Вернуться к связанным внешним и внутренним частям варежек. Соединить обе детали и обвязать белой пряжей «рачьим шагом». По низу варежки связать манжету.

1-й ряд. Провязать желтой пряжей 36 ст. б/н. 2-й ряд. Провязать 36 ст. с/н. 3-й ряд. Провязать белой пряжей «пышный» столбик с 3 накидами + 1 в.п. «Пышные» столбики провязывать в каждую вторую петлю столбиков предыдущего ряда. 4-й ряд. Провязать желтой

пряжей по 2 ст. с/н между «пышными» столбиками предыдущего ряда. 5-й ряд. Провязать белой пряжей «рачьим шагом».

Для пальца набрать по краю отверстия 18 ст. б/н и вязать по кругу 4 см ровно. Затем в каждом ряду равномерно убавлять по одной петле, пока не останется 6 петель. Оставшиеся петли стянуть. Вторую варежку связать аналогично. Пришить декор к каждой варежке.

Автор изделия
Елена Киряшина.



Столешницу, на которую пролили уксус, кофе или сок, сразу же обработайте пищевой содой.

НА КУХНЕ ВСЕГДА ЧИСТО!

Если вы часто стоите у плиты и балуете близких интересными вкусными блюдами, избежать бардака на кухне помогут несколько нехитрых советов.

Все по плану

Столешница должна быть чистой, а посудомоечная машина и мойка - пустыми. Иначе вам будет неудобно готовить, беспорядок будет мешать процессу. Помните, сколько раз вам нужно будет измельчить чеснок, а сколько натереть на терке лимонную цедру? Если один и тот же ингредиент используется в нескольких блюдах, приготовьте его заранее. Сразу отмерьте муку или сахар, если они понадобятся не один раз, натрите на терке овощи и измельчите для первого и второго блюд. Так вам не придется постоянно доставать по несколько раз продукты, мерные емкости и разделочные доски.

Нужная фольга

Не жалейте фольги или пергаментной бумаги для запекания во время приготовления блюд в духовом шкафу. Ведь нет ничего хуже, чем очищать прилипший к противню сыр или капли жира, пролившися на нижнюю полку духового шкафа.

Избавьтесь от вещей, которые вы не используете. Захламленное пространство мешает быстро ориентироваться и доставать те продукты и приспособления, которые вам необходимы.

Избавьтесь от лишнего

- * Чтобы нарезать пиццу, не обязательно покупать специальный нож-ролик. Вы можете использовать кухонные ножи.
- * Вместо формы для резки теста используйте стакан или стеклянную банку. Чтобы тесто не прилипло к краям, опускайте стакан сначала в блюдо с мукой.
- * Вместо форм для приготовления яиц пашот используйте формочки для кексов. Положите сливочное масло, разбейте яйцо, разместите формы на решетке и поставьте на кастрюлю с водой. Когда вода закипит, накройте крышкой и варите 4-7 минут.

Подходящие инструменты

Такое со всеми случилось: достали

слишком маленькую миску, поняли, что она не подходит, взяли другую, побольше, которую не собирались использовать. В итоге, испачкали обе, приходится мыть две, а посуда и так уже не влезает в раковину. Поэтому, если сомневаетесь, выбирайте сразу самую большую миску, в том числе и для шумовки, вилки и ложки, которыми вы пользуетесь во время готовки, - так стол останется чистым. То же самое касается и разделочной доски.

Кстати

- * **Заведите полезную привычку - убирать все, не откладывая на потом.**
- * **Продукты, которые больше не понадобятся в рецепте, сразу ставьте обратно в шкаф.**
- * **Смешивайте сыпучие продукты над мойкой.**

Если в процессе готовки на дно духовки накопал жир, после приготовления блюда обильно присыпьте его пищевой содой.

+ + +

Избавьтесь от привычки встать на столешницу, чтобы добраться до верхних полок. Она не рассчитана на ваш вес.

Салон красоты



СЫВОРОТКА - КОНЦЕНТРАТ КРАСОТЫ

Не все проблемы с кожей может решить крем. Иногда стоит применять сыворотки, которые действуют глубже.

Сыворотка отличается от других косметических продуктов высокой концентрацией активных веществ в своем составе. В ней может содержаться от 3 до 7 ингредиентов, действующих направленно. Сыворотка состоит из мельчайших молекул, которые глубоко проникают в кожу, благодаря чему практически полностью усваиваются.

Большой выбор

Сыворотки выбирают в зависимости от проблемы, которую необходимо решить.

Увлажняющие. Подходят для сухой кожи с признаками зуда и шелушения. Успокаивают раздражение благодаря гиалуроновой кислоте и глицерину в составе.

Осветляющие. Используются для борьбы с гиперпигментацией, особенно актуальны после летнего сезона. Обычно в их состав входят ретиноиды, кислотные эксфолианты, осветляющие компоненты.

Тонизирующие. Минимизируют вредное воздействие окружающей

среды. Нейтрализуют свободные радикалы за счет антиоксидантов. Также в них присутствуют витамины А, С и Е, растительные экстракты.

Отшелушивающие. Необходимы для обновления кожи. Благодаря специальному составу такие сыворотки буквально растворяют ороговевшие частицы. Наносить их необходимо на ночь, а с утра аккуратно удалять с помощью спонжа. В составе сывороток присутствуют кислоты - салициловая, гликолевая, молочная.

Заживляющие. Идеальны для проблемной кожи, склонной к высыпаниям и акне. Включают в себя АНА- и ВНА-кислоты, алоэ вера, цинк, муцин.

Укрепляющие. Борются с куперозом - сосудистой сеточкой на лице. Сыворотка укрепляет сосуды, делая их менее выраженными. Эффект достигается за счет коллагена, витаминов С и К, растительных вытяжек.

Омолаживающие. Рекомендуется применять при выраженных признаках старения. Лифтинг-эффект достигает

Сыворотка не заменит крем, но может его дополнить.

ся за счет содержания в их составе антиоксидантов, ретинола, коллагена.

✓ **Сыворотки с ретинолом необходимо использовать перед сном: этот компонент лучше всего работает ночью.**

Наносим правильно!

Чтобы сыворотка работала в полную силу и давала результат, необходимо правильно ее нанести.

1. Очистить кожу с помощью геля для умывания или молочка. Использовать для этой цели спиртосодержащие средства не рекомендуется. Протереть сверху тоником.

2. Нанести в небольшом количестве сыворотку. Будет достаточно 3-5 капель. Втирать средство не нужно: движения должны быть легкими, похлопывающими, скользящими. Сыворотку также можно использовать в зоне шеи и декольте, если это требуется.

3. Подождать 5-7 минут, чтобы сыворотка полностью впиталась. Сверху нанести крем дневной или ночной, соответственно. Он полноценно «запечатывает» средство, позволив ему работать эффективнее.

Что нового?

Помимо классических сывороток, в продаже можно найти мгновенные. Они дают сиюминутный эффект в отличие от остальных, которые начинают работать спустя 4-6 недель. В качестве основы для мгновенных сывороток обычно берут силикон, а сами они представляют собой увлажняющий концентрат со светоотражающими частицами.

Еще одно ноу-хау - двухфазные сыворотки. Помимо прочего, в их состав входят питательные масла - ши, кокосовое, семян шиповника. Благодаря им происходит дополнительное увлажнение и питание кожи.

Косметологи отмечают, что можно использовать несколько сывороток одновременно. Например, на область лба нанести омолаживающую, на Т-зону - матирующую, на область щек - увлажняющую, на зону декольте - питательную. Допустимо также помещать концентраты друг на друга, но в этом случае активнее будет работать тот, который лег первым.

СПОРТ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ КОЖИ?

Занятия спортом помогают не только держать себя в форме, но и заботиться о коже лица.

- * Вместе с потом во время занятий выходят шлаки и токсины. Вот почему после тренировки важно принять душ и смыть с себя все лишнее.
- * Когда мы занимаемся спортом, сердце начинает биться чаще. В результате вырабатывается белок IL-15, отвечающий за омоложение клеток кожи.
- * Во время физической активности усиливается кровоток. Сосуды расширяются, и питательные вещества по ним начинают доставляться быстрее.
- * Во время нагрузок в мышцах выделяются вещества, тормозящие выработку гормона стресса кортизола. Из-за него часто появляются воспаления.



ПЯТНА НА ЛИЦЕ: В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Пятна на лице, тусклые волосы могут оказаться сигналом о нарушениях в работе одной или нескольких внутренних систем.

Красные пятна на лице могут говорить об аллергии, перенапряжении, гормональных, сердечных и аутоиммунных заболеваниях.

Шелушение - возможное следствие авитаминоза, депрессии, заболеваний печени, почек и желудочно-кишечного тракта, даже беременности.

Ранние морщины - не только признак пренебрежения уходом и правильным питанием. Они могут быть симптомом расстройства эндокринной системы, желудочно-кишечного тракта и обмена веществ.

Второй подбородок при нормальном весе сигнализирует о проблемах в эндокринной системе.

Синеватые губы - показатель нарушения кровообращения.

Слегка желтоватые белки глаз намекают на хронические воспаления печени и желчного пузыря.

Коричневато-темные точки на радужке глаз могут говорить о том, что кишечник не усваивает железо.

Тусклая, сероватая кожа - следствие проблем с желудочно-кишечным трактом и сердцем. Желтоватый оттенок выдает не только курильщики, но и людей с заболеванием почек. А красное лицо характерно для гипертоников.



ОТЕК ВЕК, КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ

От неправильно подобранной косметики могут появиться отеки. Немногие знают, что наносить крем для глаз нужно промокающими движениями по линии орбитальной косточки, иначе может появиться легкая припухлость.

Отеки век могут говорить также о нарушении работы почек. Если к тому же у вас долгое время сиплый голос без видимых причин, а язык как будто стал толще, срочно идите к нефрологу.

Если под глазами круги, возможно, просто сосуды просвечивают сквозь тонкую кожу. Иногда в этом виноваты дефицит меланина или проблемы с микроциркуляцией (пигменты крови скапливаются под кожей и придают ей

голубоватый оттенок). Коричневые круги указывают на заболевания печени и почек.

Что поможет? Антигистаминные препараты и смена косметики справятся с аллергией. Кроме того, не стоит пить на ночь много жидкости и есть соленое, жирное, копченое, острое. Анализ крови, который определяет концентрацию белков в сыворотке, исключит заболевание почек.

Витамин С (внутри и наружно) справляется с темными кругами, вызванными недостатком меланина, мази и кремы с конским каштаном стимулируют микроциркуляцию и избавляют от синяков.



ВЫСЫПАНИЯ И ПРЫЩИ

Недостаточное очищение кожи, отказ от отшелушивающих средств и забитые поры - вот самые распространенные причины этих явлений.

Избыток сладкого и жирного усложняет работу органов пищеварения, а стрессы заставляют более интенсивно работать сальные железы. Чаще всего страдает нос: прыщики на нем появляются, когда печень испытывает слишком сильные нагрузки (алкоголь, тяжелая, жирная пища). Также высыпания могут свидетельствовать о различных сердечно-сосудистых нарушениях.

Прыщики на лбу - один из симптомов неполадок мочеполовой системы (верх), органов пищеварения (середина) или печени (нижняя часть). Сыпь на подбородке указывает на гормональные колебания из-за овуляции или менструации. На щеках - индикатор органов дыхания и эндокринной системы.

Что поможет? Тут нет общих рекомендаций, сыпь действительно может вызвать все что угодно: от аллергии на новую косметику до серьезных заболеваний.

БЛИНЫ С ПРИПЕКОМ



КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ЛОСОСЕМ И ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

Понадобятся: картофель - 700 г, шнитт-лук мелко нарубленный (можно взять обычный зеленый) - 2 ст. л., масло сливочное - 60 г, масло оливковое для жарки, лосось (соленый или копченый) - 200 г, соль и перец - по вкусу. Для соуса: горчица (дижонская) - 2 ч. л., сахар - 2 ч. л., соль - 1/2 ч. л., уксус (белый винный) - 1 ст. л., масло оливковое - 50 мл.

Картофель очистить, натереть на крупной терке, отжать лишний сок. Соединить в миске картофель, шнитт-лук, растопленное сливочное масло и немного соли и перца.

Разогреть оливковое масло в сковороде на среднем огне. Выкладывать по 2 ст. л. картофельной массы на сковороду и обжаривать с двух сторон до золотистой корочки. Выложить блины на бумажную салфетку, чтобы убрать лиш-

нее масло. Переложить на противень и прогреть в духовке 5-7 мин. при 150 градусах.

Для соуса: смешать горчицу, сахар, соль и уксус, размешать до растворения сахара. Взбивая смесь венчиком, вливать тонкой струйкой оливковое масло.

На тарелку выложить блинчик, сверху несколько тонких ломтиков лосося. Полить соусом; повторить.

ЛИМОННО-МАКОВЫЕ

Понадобятся: молоко - 600 мл, мука - 300 г, мак - 125 г, сахар - 100 г, яйцо - 3 шт., лимон - 1 шт., сода - 1/2 ч. л., масло сливочное - 80 г, куркума - 1/2 ч. л., соль - по вкусу, масло растительное - для жарки.

Мак залить кипятком, накрыть пищевой пленкой. С лимона снять цедру. Выдавить сок. Яйца взбить миксером, добавить 400 мл молока и снова взбить миксером.

Муку просеять, затем смешать с куркумой, содой и солью. Всыпать в яично-молочную смесь и перемешать, чтобы не было комочков. Ввести в тесто сок лимона, цедру и 40 г растопленного и охлажденного сливочного масла.

Мак процедить через сито, перетереть в ступке с сахаром, добавить в тесто. Дать постоять 20 мин.

Влить в тесто в 2-3 приема 200 мл молока, доведя до нужной консистенции. Испечь на растительном масле блинчики. Готовые блины смазать сливочным маслом. Подавать с ягодами или медом.



Понадобятся: шампиньоны - 150 г, лук зеленый - несколько перышек, петрушка, укроп - маленький пучок, сыр твердый - 60-70 г, мука - 1 стакан, яйцо - 3 шт., молоко - 2,5 стакана, масло растительное для жарки, соль и перец - по вкусу.

С ЗЕЛЕНЬЮ, СЫРОМ И ГРИБАМИ

Грибы и зелень промыть, обсушить салфеткой. Шампиньоны нарезать тонкими пластинками, зелень измельчить. Грибы слегка обжарить на масле. Сыр натереть на мелкой терке.

Из молока, яиц и муки приготовить блинное тесто. Добавить 2-3 ст. л. растительного масла, перемешать.

Вмешать в тесто начинку припека. Испечь блины обычным способом. Подавать со сметаной или растопленным сливочным маслом.

На заметку! Выпекать блины можно и так: сначала на сковороду налить порцию теста (меньше, чем обычно, в противном случае блин получится толстым). Когда блин слегка подрумянится, сверху выложить ложку начинки-припека и залить второй порцией теста. Обжарить с другой стороны.

БЕЛОРУССКИЙ КРУПНИК С САЛОМ

300 г курицы, 2 л воды, картофеля, морковь, луковица, 20 г сала, подсолнечное масло, по 50 г гречки и риса, зелень, лавровый лист, перец горошком.

Сварите курицу в подсоленной воде с лавровым листом, перцем. На разогретую сковороду положите мелко нарезанное сало, добавьте 20 мл масла. Слегка обжарьте кубики лука и моркови. В кастрюлю добавьте кубики картофеля, доведите до кипения, всыпьте рис, гречку. Варите до готовности. Мясо нарежьте мелкими кусочками и верните в суп. Заправьте крупник зеленью.

РЫБКА В ДУХОВКЕ С ОВОЩАМИ

Тушка любой морской рыбы, 5 картофелин, морковь, луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки соевого соуса, растительное масло, соль, перец.

Лук и морковь нарежьте крупно, обжарьте на масле вместе с чесноком, посолите, поперчите. Кубики картофеля отварите до полуготовности в подсоленной воде. На рыбе сделайте надрезы, натрите солью, перцем, полейте соевым соусом, сбрызните маслом. Дайте полежать 15 минут. Форму смажьте маслом, выложите в нее рыбу, разложите вокруг овощи, сбрызните соевым соусом, поперчите, посолите. Форму накройте фольгой и запекайте при 180 градусах 20 минут. Снимите фольгу и запекайте еще 15 минут.

ПЫШНЫЕ ТВОРОЖНЫЕ БУЛОЧКИ

250 г творога, 200 г муки, 1 яйцо, 100 г сахара, по щепотке соли и ванилина, 0,5 чайн. ложки разрыхлителя, 2 ст. ложки сметаны.

Соедините творог с яйцом, добавьте сахар, соль, ванилин. Смешайте все миксером. Всыпьте частями просеянную муку с разрыхлителем, перемешивая ложкой. Когда тесто станет тугим, продолжайте замес руками. Тесто должно получиться гладким и эластичным. Разделите его на 7 кусочков. Скатайте из них шарики и выложите на смазанный маслом противень. Сверху смажьте сметаной и присыпьте сахаром. Запекайте булочки в разогретой до 180 градусов духовке 20 минут.



Тыква, фаршированная телятиной

2 маленьких тыквы, стакан риса, по 2 помидора и луковицы, зубчик чеснока, 300 г телятины, по 2 моркови и болгарских перца, растительное масло, соль, перец.

У тыквочек срежьте крышечку и ложкой выньте мякоть с семечками. Слегка присолите. Рис отварите до полуготовности и откиньте на сито. Рисовый отвар слейте в емкость. Мясо нарежьте кусочками, посолите, поперчите и обжарьте на масле до золотистого цве-

ОСЕНЬ - ВРЕМЯ ТЫКВЫ

Тыква – природный поливитамином. Она полезна для зрения, сосудов, снижает кислотность, нормализует сон...

та. Морковь, лук и перец нарежьте соломкой, спассеруйте на масле, добавьте мелко нарезанные помидоры. Все компоненты начинки соедините, посолите, поперчите. Заполните тыкву начинкой (если она очень густая, подлейте рисовый отвар). Закройте срезанной крышечкой, обмажьте маслом и отправьте в разогретую до 225 градусов духовку на час.

Яркая запеканка с манкой

100 г манки, 500 г тыквы, 2 яйца, 100 г сметаны, 1,5 ст. ложки сахара, по щепотке соли и корицы, 10 г сливочного масла.

Мякоть тыквы нарежьте кубиками. Отварите до готовности и измельчите в пюре. Вбейте яйца, добавьте манку, сметану, сахар, соль, корицу. Все

взбейте. Выложите тыкву в форму, смазанную маслом. Накройте фольгой и запекайте при 180 градусах 30 минут. Снимите фольгу и запекайте до румяной корочки.

Пастила

с имбирем корицей

500 г тыквы, по 2 чайн. ложки сухого порошка имбиря и корицы, сахарная пудра по вкусу.

Нарежьте тыкву на квадратики и отварите в небольшом количестве воды (лишь бы не пригорело). Измельчите в пюре, всыпьте специи и пудру. Застелите противень бумагой для выпечки, выложите на нее тонким слоем пюре. Сушите пастилу в духовке 4-5 часов при 50 градусах, приоткрыв дверцу.



КАК УБЕРЕЧЬ АВТОМОБИЛЬ ОТ УГОНА?

В 1896 году один француз не обнаружил в гараже новенького автомобиля «Пежо». С этого момента началась история угонов, которые происходят в современном мире каждые 10 секунд.

Считается, что если вашу машину захотят угнать, то никакие навороченные системы защиты не помогут. Отчасти это верно - мастерство современных автоворов достигло совершенства. Однако полагаться только на судьбу все же не стоит.

Любой знающий мастер скажет вам, что для того, чтобы более-менее обезопасить свою машину от угона, потребуются комплексные меры. Это должно быть сочетание механической защиты, электронной и, конечно, здравого смысла.

Механика

Механические устройства защиты автомобиля были популярны 15-20 лет назад. Тогда у каждого второго в машине стояла огромная «рогатка» на руле. Считалось, что этого достаточно. Современные мастера в большинстве своем скептически относятся к механической защите, так как считают, что снять ее легко. Од-

нако маленькая деталь: для того, чтобы это сделать, угонщику потребуется время. Возможно, он не захочет его тратить и предпочтет заняться другой машиной, менее защищенной.

Итак, что есть в арсенале?

Блокиратор руля. По виду напоминает «рогатку». Закрепляется на руле, предотвращая его движение.

Блокиратор коробки передач. Похож на стержень или большой гвоздь. При его наличии невозможно воспользоваться рычагом переключения передач.

Блокировка капота. Замок капота, при наличии которого открыть капот кому-либо, кроме хозяина, будет не под силу. Имея такой в наличии, можно ставить любую электронную сигнализацию непосредственно под капот. Отключить ее угонщикам будет проблематично.

Блокиратор педалей. Механическая «рогатка» на педали, делающая невозможным их нажатие.

Блокиратор колес, болт, устанавливаемый на колесо,

при котором оно остается неподвижным.

Все перечисленные выше блокираторы хозяину придется снимать каждый раз перед началом пути и ставить вновь после окончания поездки.

Электроника

На авторынке представлено немало электронных противоугонных систем. Специалисты рекомендуют устанавливать малознакомые, но при этом надежные. Продукция хорошо раскрученных компаний уже давно исследована угонщиками вдоль и поперек, и они прекрасно знают, как с ней справиться. Какие электронные варианты можно рассмотреть?

Иммобилайзер. Существуют контактные (для отключения сигнализации требуется непосредственно нажать на что-нибудь) или бесконтактные (в виде брелока с сигнализацией). Устройство препятствует нормальному функционированию одной или нескольких важных сис-

тем автомобиля в момент угона. Также сообщает владельцу при помощи обратной связи, если машину пытаются вскрыть.

Секретная кнопка. Для этой цели можно запрограммировать любую кнопку управления в салоне (включение обогрева сидений, радио или поворотник), или несколько кнопок. Также можно установить отдельную, новую кнопку в укромном месте, например, под сиденьем. Для того, чтобы машина поехала, вам необходимо будет каждый раз перед заведением двигателя нажимать на секретную кнопку.

Спутниковые системы. Они окажутся полезными, если вашу машину уже угнали. Эти системы отслеживают географические координаты автомобиля, что помогает оперативно его разыскать.

Здравый смысл

Не только новомодные противоугонные системы могут сохранить авто, но и ваша собственная осмотрительность. А именно:

- ✱ проверяйте, закрыты ли окна и двери перед уходом. Внимательно осматривайте машину. Во время нахождения в автомобиле всегда держите заблокированными двери;

- ✱ не оставляйте в салоне ценные вещи, которые могут привлечь внимание грабителей: сотовые телефоны, навигаторы, плееры, даже провода и держатели;

- ✱ для постоянной парковки выбирайте гараж, платную стоянку, хорошо освещенное место, на которое выходят окна жилого дома или есть круглосуточно работающий магазин;

- ✱ держите автомобиль в хорошем состоянии. Психология угонщиков такова: «Машина грязная, салон неухоженный, номера еле видны? Вряд ли такая хорошо защищена!»

И последняя деталь: чем заметнее машина, тем меньше вероятность, что ее угонят. Так что, если вы давно хотели сделать аэрографию на своей красавице, пусть даже небольшую, самое время действовать!

Поздравления

Полину СТАНЧЕВУ поздравляем с днем рождения.

Асеновград и села все Пириня, Осенним воздухом до глубины дышат, Неповторимой будь всегда, Полина, Пусть светом доброты глаза глядят.

С уважением, Анна Орфаниди, Алла и Радостина Станчевы, Мари Гличева, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Росица Билянова, Лорина Развигорова, Параскева Минчева, Марианна Трайчева, Ионка Христова, Стефка Дончева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Финка Гаргова, Лиза Борджиева, Эрминия Карастоянова, Цветелина Стойкова, Зоряна Янкова, Маруза Горанова, Лина Радева-Нергадзе, Донка Младенова, Лада Николова, Лана Стоева, Кристина Димитрова, Мальвина Кидикова, Райна Желева, Ангелина Жеранова, Анна Димчева, Светлана Цылева, Мария Стромова, Алла и София Фотовы, Анемона Иродопуло, Гликерия Уранопуло, Ирина и Спирула Икономиди, Мария Саввиди, Анастасия Микропуло, Анна Бостаниди, Ирина и Ольга Энтиди, Лаура Коккинаки, Элла Асланиди, Эвридика Энгнопуло, Мелина и Эмилия Родаки, Елена Микелашвили, Этери Марташвили, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетухцеси, Цисана Квирикашвили, Алла Титвинидзе, Тинико Маргвелашвили, Тасико Векуа, Софиико Сакварелидзе, Марина Мурадян, Анаида Акоюян, Ирина Санадзе, Елена Шишкина, Гульнара Озманова, Алла Фридман, Ирина Подсоснок, Нина Борисюк, Светлана Бурневич, Анна Еловенко, Ирина Стасюк, Елена Емельяненко, Виолетта Нетребко, Ирина Артеменко, Валентина Рудник, София Евдокименко, Оксана Билосир, Жанна Еджубова.

Светлану МАГДАЛЯНОВУ-КОМАРОВУ поздравляем с днем рождения. В Фессалоники Левкос Пиргос,

Сады... Здесь все приглядное. Хорошее пусть будет видно, Светлана Магдалянова.

С уважением, твои подруги Анна Орфаниди и Марина Белчева.

Лидию Михайловну СИТНИКОВУ-КОМАРОВУ поздравляем с 80-летием со дня рождения.

Недаром бесконечность в вертикале, Прекрасный добрый праздник для души, Пусть празднует его сейчас Авчала, Все – стар и млад, и дети хороши. Так эта бесконечность в вертикале, Прекрасный юбилей, счастье для Вас. Вы, Лидия Михайловна, видали!

Жизнь пишет Вам прекраснейший рассказ. С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Инна Ячевская-Седыкина, Валентина Ярославцева-Шемшур, Елена Мачабели, Тамара Лапшина, Кристина Лапшина-Капанадзе, Нина Губеладзе, Мери Саакова-Энгенова, Циала Саакова-Чумбуридзе, Натела Швангирадзе, Ирина Кобалия-Данелия, Любовь Арашвили, Наталия Меладзе, Ирина Бериташвили, Людмила и Цицо Тевзадзе, Анна Апцизури.

Ию ПЕРАДЗЕ поздравляем с днем рождения.

Купаты, пхали и сациви, Вино «Хванчкара» на столе, Сегодня радуется Ия, Мир, свет, веселье на Земле.

С уважением, Анна Орфаниди, Дареджан Капанадзе, Мадонна Карсанова, Джеджило Эристави, Белла Киладзе, Майя Пирцхалишвили, Медея Чхаидзе, София Болквадзе, Лали Дгебуадзе, Любовь Истомина, Валентина Неженцева, Раиса Смирнова, Ларина Степаненко, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Нина Кондратюк, Зоя Кучеренко, Любовь Искренко, Этери

Шенгелия, Елена Яровая, Алла Есаулова, Нино Балавадзе, Надежда Ляпина, Лела Турашвили, Манана Кавтарадзе, Красмимира Русинова, Майя Венкова, София Светлинова, Лана Стоева, Зоя и Иванка Костовы, Венера Кростева, Мэзия Кудухова, Эльза Санакоева, Кети Димитриади, Елена Акритиди, Лили Тодадзе, Ирина Епифанова, Полина Иванова, Светлана Губкина, Раиса Мкртчян, Ангела Геворкян, Диана Габарашвили, Нанули Варазашвили, Додо Лалиашвили, Русудан Абесадзе, Анна и Юлия Кузнецовы.

Элгуджи МАМАЛАДЗЕ и Анастасию (Тасико) НЕМСЦВЕРИДЗЕ, а также Романа ТУРЧАНУ и Людмилу ГИРЛОВАН поздравляем с рождением внучки, а Георгия МАМАЛАДЗЕ и Ольгу ТУРЧАНУ с рождением дочери Хрисулы.

Со своей Молдовы шлюет привет – С Тирасполя, Ранда, Кахула...

Видит прекрасный белый свет Малышка милая Хрисула.

Из Натанеби, Букнари Привет из Гурии прекрасной, Хрисуле пожелаем мы Света, добра, мира и ласки.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Ланда Урзичану, Мария Драгомариу, Дорина Ротару, Майя Санду, Сильвия Загоряну, Диаманта Биешу, Илона Кодряну, Эстера Мунтяну, Арина и Мелисула Спатару, Кристина Лазару, Маргарита Доряну, Диана Армашу, Дорина Юрку, Марелия Чептанару, Зоя Драган, Армина Гелага, Диаманта Патеряу, Елена Будуран, Ангелия и Лидия Ботезату, Иоанна Капрату, Мирелла Иорданеску, Ирина Мелкова, София Христиди, Аурелия Нишнианидзе, Лора Пенчева, Нино Палавандишвили, Лела Гудумидзе, Ия Короглишвили, Инга Саркисян, Нино Хадури, Нана Кобалия, Марина Бибилашвили.

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 участ-

ки. 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 №47

СКАНВОРД НА СТР. 15

Δ	Δ	Κ	Τ	Ι	Λ	Ο	Σ	Κ	Ο	Π	Ι	Υ
Ε					Α	Β	Ρ					
Λ					Κ	Ε	Ρ	Α	Μ	Ι	Κ	Α
Ε					Ο			Ν	Ε	Μ	Ο	
Κ	Λ	Α	Σ	Σ	Ι	Κ		Ι	Ε			
Τ		Β	Α	Κ	Λ	Ο	Σ					
Ρ	Α	Σ	Χ	Ο	Δ			Π	Ο	Τ	Ο	Π
Ι	Υ	Β	Υ	Ρ	Ι	Μ	Ε	Κ	Κ	Λ		
Κ	Υ	Ρ	Σ	Ο	Ρ	Α	Ρ	Κ	Α	Δ	Α	
Π		Π	Δ	Ε	Β	Υ	Τ	Α	Ζ	Ο	Β	
Α	Β	Ρ	Α	Α	Μ			Σ	Π	Ζ		
Τ	Ι			Α	Κ	Σ	Ε	Σ	Σ	Υ	Α	Ρ
Ρ	Α	Ζ	Β	Ο	Ρ	Ο	Τ	Μ	Υ	Ζ	Ο	
Ο			Π	Κ	Α	Χ	Ε	Λ	Ι	Ζ		
Π	Ο	Ρ	Τ	Υ	Π	Ε	Υ	Χ	Α	Ν	Τ	Υ
Ι	Υ	Σ	Χ	Τ	Γ							Ρ
Ν	Α	Σ	Μ	Ο	Ρ	Κ	Ρ					Γ
Σ	Κ	Α	Λ	Ι	Α	Ν	Α					Υ
Σ	Κ	Α	Λ	Ι	Α	Ν	Α	Ε	Μ	Α	Ρ	Σ

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Шпультка. Осока. Кров. Субмарина. Рот. Авокадо. Ус. Штукатур. Дуремар. Гвоздика. Оноре. Пивовар. Патока. Нона. Окорок. Борона. Осадка. Кирасир. Нарвал. Капот. Кок. Гран. Оторопь. Укус. Злак. Пью. Жало.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Утюг. Порто. Воин. Бита. Бор. Пол. Лавр. Звон. Работа. Волос. Ток. Куст. Иван. Низ. Радар. Коп. Обрат. Дан. Топь. Вуду. Погон. Кью. Станок. Ропак. Сад. Карен. Товар. Гуж. Климат. Мотор. Дверка. Дутар. Кочка. Аул. Забор. Резак. Алонсо.

Светлана доктор
ПОДРУГА
железнодорожные перевозки

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.

ПЕРЕЛЕТ С ПИТОМЦЕМ. КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ НУЖНЫ?



Если вам предстоит перелет с домашним любимцем, заранее позаботьтесь о деталях. Вам понадобится авиабокс. Иногда перевозчик предоставляет его сам - это нужно уточнить на сайте авиакомпании.

Мелкие животные допускаются вместе с хозяевами в салон самолета. При этом, габариты переноски не должны превышать 180 см. Животное крупнее? Тогда придется в прямом смысле сдать его в багаж: существует специальный утепленный багажный отсек.

Из документов вам понадобятся ветеринарный паспорт с информацией о кличке животного, его породе, возрасте, владельце. Но самое главное - об обязательных прививках! В числе основных - от бешенства. Также справка формы №1 (ветеринарное свидетельство). Для ее получения нужно обратиться в любую ветеринарную клинику. Важный момент: она действует всего 5 дней. Наконец, не забудьте о разрешении на выезд животного. Это заверенное свидетельство о том, что ваш кот или пес не представляет племенной ценности и его можно вывезти за границу. Разрешение выдают разные инстанции: клубы служебного собаководства, кинологические организации, Федеральная служба по ветеринарному надзору.

ЗАЧЕМ КОШКИ ГРЫЗУТ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ?

Многие хозяева уверены: если кошка грызет комнатные растения, значит, ей не хватает витаминов. Ветеринары предупреждают: это утверждение в корне неверно! На самом деле, животное делает это по двум причинам.

1 В желудке скопилось много шерсти. Когда кошка умывается, то заглатывает небольшое количество шерсти. Она инстинктивно грызет листья растений, чтобы очистить желудок. Такое поведение не является патологией - считают специалисты. Но безопаснее использовать для этой цели ветеринарные пасты. Их добавляют в пищу кошке раз в два месяца.

2 В организме появились кишечные паразиты. В зоне риска животные, которых выпускают на улицу. Жесткие листья и стебли растений помогают «снять» паразитов со стенок желудка и вывести их из организма. Чтобы обезопасить животное от проблем со здоровьем, раз в полгода рекомендуется проводить профилактическую обработку против глистов. Для



этого используют комплексные препараты сразу против нескольких видов паразитов. Дозировка подбирается индивидуально, в зависимости от веса кошки.

Не стоит опрыскивать комнатные растения горькими веществами, чтобы

отпугнуть от них любимицу. Вместо этого лучше посадите в цветочном горшке овес или просо - эти зерновые культуры восполняют недостаток полезных веществ в организме животного и помогут мягко очистить желудок. А ваши любимые цветы уберите подальше.



Стеганные **ПАЛЬТО**,
ШУБКИ из искусственного
меха, трикотажные
ПЛАТЬЯ, уютные
СВИТЕРА - обязательные
детали осеннего
гардероба. Он должен
быть не только теплым,
но и радовать глаз
ЯРКИМИ,
НАСЫЩЕННЫМИ
цветами.





КОТЛЕТА ПО-КИЕВСКИ

Грудка куриная (филе) - 4 шт., яйца - 2 шт., мука - 3/4 стакана, сухари панировочные - 1,5 стакана, масло сливочное - 8 ст. л., чеснок - 1 зубчик, сок лимонный - 1 ст. л., петрушка (зелень) - пучок, соль по вкусу, перец черный молотый - 1 ч. л., масло растительное для фритюра.

Соединить сливочное масло, измельченные чеснок и петрушку, лимонный сок, соль, 1/2 ч. л. молотого черного перца. Сформовать колбаску, поместить в пластиковую тару, убрать в морозильник. Филе разрезать вдоль, завернуть в пищевую пленку и хорошенько отбить. Филе посолить и поперчить. Начинку достать из морозилки и нарезать на небольшие кусочки. Каждый положить на филе (ближе к краю). Завернуть филе с боков, затем свернуть рулетиком. В глубокой сковороде разогреть растительное масло. Каждый рулетик поочередно обвалить в муке, окунуть во взбитые яйца, обвалить в сухарях и обжарить во фритюре. Выложить на бумажные салфетки, чтобы удалить лишний жир.



ЦЫПЛЕНОК ТАБАКА

Цыпленок - 700-800 г, масло растительное - 2 ст. л., масло сливочное - 100 г, перец чили - 1-2 щепотки, перец черный молотый - 2 щепотки, хмели-сунели - 1 ч. л., кардамон молотый - щепотка, соль - 1/2 ч. л., паприка - 1/2 ч. л., чеснок - 2-3 зубчика, сок лимонный - 1,5 ст. л.

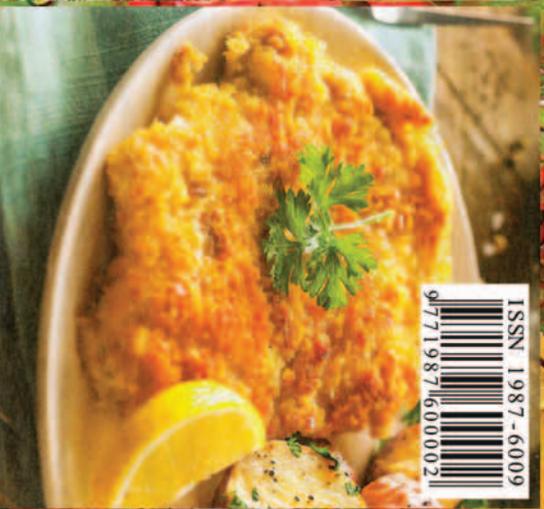
Цыпленка разрезать вдоль грудки, оставив целым хребет. Перевернуть и отбить. Соединить пряности с солью и измельченными чесноком, обмазать тушку со всех сторон. Выложить в тапу (чугунную сковороду с прессом) половину сливочного масла, добавить растительное. Выложить цыпленка, полить лимонным соком, сверху положить кусочки оставшегося сливочного масла. Прижать крышкой «трюзо» и оставить мариноваться на 1,5-2 ч. (Если нет тапы, можно взять обычную чугунную сковороду и поставить на цыпленка кастрюлю с водой). Поставить тапу на большой огонь на 5 мин., затем немного уменьшить огонь и обжарить цыпленка по 15 мин. с каждой стороны.



КРЫЛЫШКИ ТЕРИЯКИ

Крылышки куриные - 1,5 кг, крахмал - 1 ст. л., соус соевый - 250 мл, мед - 150 г, чеснок - 3 зубчика, корень имбиря - 3 см, вино сухое белое - 1/2 стакана, соус чили - 2 ст. л.

Крылышки вымыть, обсушить бумажным полотенцем. В небольшой емкости соединить мед, вино, крахмал, соевый соус и соус чили. Добавить чеснок, пропущенный через пресс, и тертый на мелкой терке имбирь. Тщательно перемешать. Каждое крылышко разделить на две части (кончики не понадобится) и обильно смазать приготовленным соусом. Духовку разогреть до 180 градусов. Противень застелить бумагой для выпечки и выложить на нее крылышки. Запекать около 60 мин., переворачивая каждые 20 мин. Готовые крылышки подавать с любимым соусом. Можно крылышки просто выложить в форму для запекания и залить соусом, после чего отправить в духовку.



ШНИЦЕЛЬ

Грудка куриная - 700 г, яйца - 2 шт., кефир - 1 стакан, мука - 5 ст. л., сухари панировочные - 4 ст. л., соль - 1 ч. л., перец черный молотый по вкусу, масло растительное для жарки.

Нарезать филе на тонкие отбивные, завернуть в пленку и отбить, стараясь не повредить. Залить кефиром, посолить и оставить мариноваться на 1-2 ч. Тем временем подготовить панировку. Для этого в одну мисочку насыпать муку, во вторую - панировочные сухари, а в третью - вылить яйца (яйца предварительно слегка взбить, добавив по вкусу соль и перец). Каждый кусочек куриного филе сначала обвалить в муке, затем обмакнуть в яйца, потом обвалить в панировочных сухарях. Обжарить на сковороде в разогретом растительном масле на большом огне (по 1 мин. с каждой стороны). Обжаренные кусочки выложить в форму и запечь в духовке при 190-200 градусах до готовности (10-12 мин.).