

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№49

декабрь 2019

цена:

1,5 лари

Читмил:

можно все!

стр.22

**Если зрение
снижается**

стр. 8

Лунный календарь

на декабрь

стр.32

Всегда говори

“да”

стр.18

Федор Бондарчук и Паулина Андреева

Союз молодости и мудрости

стр.20-21

Кира Найтли:

стр.16-17

“Я не хочу смотреть на себя голую на экране”

МОДНЫЕ ВЕЩИ I

Многослойность

Тренд для холодов

Игра с объемами, формами, принтами и фактурами - вот что такое многослойность. Особенно актуальной она становится в осенне-зимний период.



Вечная классика

Чтобы образы смотрелись стильно и оригинально, используйте вещи разных фактур. Надевая их друг на друга, следите за тем, чтобы последний слой был самым длинным. Беспроблемный вариант - брюки, водолазка, свитер, сверху пальто. Для прогулок подойдет сочетание джинсов и рубашки с жакетом, пальто, шарфом. Любите эксперименты? Попробуйте надеть под шубу косяку!

При составлении образа используйте не более трех разных цветов.



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,

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

«Подруга» неоднократно знакомила читателей с интересными случаями из практики известной потомственной ясновидящей Нелли Бичикашвили. Но огромный интерес вызвали ее ответы на вопросы, которые поступили в адрес редакции. Сегодня Нелли Бичикашвили вновь консультирует респондентов со страниц нашего журнала.

УЗНАЙ СВОЮ СУДЬБУ

Дочь встречается с парнем уже пять лет. Когда она обретет семейное счастье? Работает в правоохранительных органах, там проводит большую часть времени, поэтому хочет сменить службу. Стоит ли ей это сделать?

Маквала М., Тбилиси

Н.Б.: Через три года ваша дочь выйдет замуж. Ей подошла бы работа, связанная с биологией, ветеринарией, зоологией.

Год я встречаюсь с женатым человеком. Мы любим друг друга, но из семьи он не решается уйти. Что меня ждет в будущем с этим человеком?

Наира, 28 лет, Батуми.

Н.Б.: Ваш возлюбленный никогда не уйдет из семьи. Я вообще не советую вам встречаться с ним, вы сильно портите свою судьбу и не даете возможности своей половинке найти вас. Если расстанетесь с ним – выйдете замуж в конце этого года или в следующем году. Имя вашего избранника будет Иракий и он немного старше вас. Желаю счастья!

У нас был конфликт с соседями. Теперь моей дочери снится один и тот же сон, как соседка ее обзывает, а дочь читает «Отче наш» и крестит ее. Нет ли на ней порчи?

Мама Цицо, Кахетия.

Н.Б.: Никакой порчи я на вашей дочери не вижу, просто девушка до сих пор не пережила тот конфликт. Вероятно, она чувствует себя виноватой в нем.

Сильно болеет жена, меня сократили на работе. Когда все изменится в лучшую сторону?

Малхаз М.

Н.Б.: Думаю, что осенью этого года ситуация кардинально изменится в лучшую сторону. А пока вам следует вместе с женой провести лето в вашем селении, где вы и ваша супруга наберетесь сил, а заодно и соберете с огорода неплохой урожай.

Восемь месяцев назад из-за болезни сердца умер сынишка от любимого человека. Смогу ли я снова родить именно мальчика, хотя его отец против? Человек, которого я люблю, женат, но жизни без него я не представляю.

Лада М., Рустави.

Н.Б.: Возьмите тайм-аут на год. Вашему организму и нервной системе надо восстановиться. Через год вы получите знак, который укажет вам верный путь для исполнения вашего желания.



**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.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

МОЛОДАЯ ГРУЗИНСКАЯ ПИАНИСТКА СТАЛА ЛАУРЕАТОМ КОНКУРСА ВО ФРАНЦИИ

23-летняя грузинская пианистка Ирма Гигани заняла второе место на международном конкурсе “Звезда фортепиано” (“Les Étoiles du Piano”) в городе Рубе, Франция.

На втором по счету международном конкурсе Ирма Гигани прошла три тура. На первом туре всех конкурсантов слушали по 15 минут, на втором - каждый конкурсант играл в течение 30 минут. В третьем туре отобранные конкурсанты играли в течение часа. Участников оценивало компетентное международное жюри. Все мероприятия прохо-



дили в концертном зале консерватории города Рубе.

Члены жюри наградили всех шестерых финалистов на гала-концерте. На

торжественном вечере выступили обладатели первых трех призовых мест, среди которых и Ирма Гигани.

Заняв второе место,

Гигани получит приз в размере 3 тысяч евро. Обладатель первого места получит 7,5 тысячи евро, а третьего – тысячу евро.

Ирма Гигани поблагодарила всех и своих близких за переживания и поздравления.

“Я счастлива поделиться с вами новостью, что я стала лауреатом второго международного конкурса “Звезда фортепиано”. Я полна незабываемых эмоций... Жюри, полное чудесных музыкантов и сложнейшая программа – три тура с соло репертуаром”, - пишет Гигани на своей странице.

ПРОДЮСЕР “БОГЕМСКОЙ РАПСОДИИ” СНИМЕТ ФИЛЬМ О МАЙКЛЕ ДЖЕКСОНЕ

57-летний британский продюсер Грэм Кинг получил права на съемки байопика о Майкле Джексоне — добился разрешения на съемку в поместье покойного поп-короля и права на использование в фильме его песен.

Грэм Кинг имеет богатый опыт продюсирования успешных проектов, в том числе и о противоречивых персонах из мира шоу-

бизнеса. Кинг был продюсером “Богемской рапсодии” (Bohemian Rhapsody), “Авиатора” (The Aviator), “Отступников” (The Departed) и других фильмов. Многие из них стали лауреатами премии “Оскар”.

Известно, что к работе над лентой о жизни Майкла Джексона Кинг уже привлек сценариста Джона Логана, трехкратного но-

минанта на “Оскар”. Кинг и Логан вместе работали над “Авиатором” Мартина Скорсезе.

Сообщается, что создатели нового байопика не собираются игнорировать скандальные эпизоды биографии Джексона. Певец стал звездой в детстве, и оно было нелегким. Во взрослом возрасте Майкл пришлось защищать себя в судах и выплачивать

компенсации по обвинениям в педофилии. Компания HBO сняла и показала документальный фильм “Покидая Неверленд” (Leaving Neverland), основанный на историях людей, считающих себя жертвами Майкла Джексона.

Недавно Грэм Кинг заключил сделку с кинокомпанией Paramount Pictures на съемку фильма о группе Bee Gees.

ДЖОН ТУРТУРРО СТАНЕТ АНТАГОНИСТОМ БЭТМЕНА

Джон Туртурро присоединился к команде нового фильма про Бэтмена. Новостью поделился на своей странице в Twitter режиссёр картины Мэтт Ривз.

Актёру предстоит воплотить образ главаря готэмской мафии Кармайна Фальконе, который является одним из антагонистов главного героя.

Ранее в фильм записались Колин Фаррелл и Энди Серкис. Первый предстанет в качестве Пингвина, а второй превратится в дворецкого Альфреда. Титульный образ воплотит Роберт Пат-



тинсон, Полу Дано доверили роль Загадочника, а Женщину-кошку сыграет Зои Кравиц. В картине также будет задействован Джеффри Райт в качестве комиссара Гордона.

КРИСТЕН СТЮАРТ НА ПРЕМЬЕРЕ ФИЛЬМА

Актриса представила публике одну из самых ожидаемых премьер этой осени - полнометражный кинофильм “Ангелы Чарли”.

На фотколе присутствовали также партнерши Кристен по съемочной площадке, в кадре появились Элла Балинска и Наоми Скотт. Для выхода в свет Стюарт выбрала клетчатое корсетное платье с открытыми плечами от Thom Browne и дополнила образ кроссовками Nike. А в начале года актрису ожидает новая премьера, фильм “Сибирг”.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Горизонтальные движения глазами. Глаза перемещаются вправо и влево.

Вертикальные движения глазами. Глаза перемещаются вверх, затем вниз.

Смотрите вдаль. Отсчитайте 5-10 секунд, зажмурьтесь, затем поморгайте 3-5 раз.

Представив перед собой квадрат, глазами считайте его углы по часовой стрелке, потом против.

Снова пристально смотрите вдаль, отсчитайте 5-10 секунд.

Глаза движутся по часовой стрелке, затем против нее, фиксируя взгляд на ци-

На весь комплекс уходит 25-30 минут. Упражнения делайте с открытыми глазами

При дальнозоркости

фраж 12, 3, 6, 9. Затем повторите движение глазами, фиксируя взгляд на каждой цифре визуального циферблата.

Смотрите вдаль 5-10 секунд, зажмурьтесь, поморгайте 3-5 раз.

Рисуйте глазами знак бесконечности (восьмерку, лежащую на боку) сначала в одну, затем в другую сторону.

Рисуйте глазами бант с острыми углами - в одну сторону, затем в другую.

Смотрите вдаль 5-10 секунд, зажмурьтесь, поморгайте 3-5 раз.

В 1-й день упражнения делаются 1 раз по 1 разу на фигуру. Во 2-й день - по 3 раза на фигуру 2 раза в день. На 3-й день - по 5 раз на фигуру 2 раза в день. На 4-й день - по 7 раз на фигуру 2 раза в день. На 5-й день - по 10 раз на фигуру 2 раза в день до тех пор, пока зрение не улучшится. Затем



упражнения делаются постоянно 1 раз в день. Постоянная тренировка мышечного аппарата глазного яблока позволяет улучшить остроту зрения, избавиться от очков.

Противопоказания: наличие искусственного хрусталика после удаления катаракты, отслойка сетчатки, кровоизлияния в глазное яблоко, близорукость высокой степени.

А. Н. Коростелев, окулист, врач I категории.

ВЫПАДАЮТ ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

Раньше считалось, что пародонтит бывает только у людей старшего возраста. Но сегодня это заболевание выявляется и у молодых. Что делать, чтобы предупредить его появление?

Разброд и шатание в рядах

Пародонтит - это воспаление тканей, окружающих зубы. При этом, десны кровоточат, появляется неприятный запах изо рта, затем обнажаются шейки зубов - кажется, что зубы стали длиннее. Дальше - еще страшнее: зубы становятся подвижными и шатаются, а если запустить заболевание, начинают выпадать. В итоге, человек нередко теряет ровные, белые, не тронутые кариесом зубы.

К сожалению, большинство людей обращается к врачу слишком поздно, когда процесс стал хроническим и помочь трудно. Небольшое воспаление десен многие просто не замечают. Но болезнь начинается даже не с него. С чего?

Вначале образуется налет, потом камни

Первым звеном в развитии пародонтита является отложение зубного налета. Его можно сравнить с замазкой, которая состоит из белков, углеводов и болезнетворных микроорганизмов и прочно приклеивается к зубу. Со временем зубной налет отвердевает и превращается в зубной камень. А он раздражает слизистую десен и провоцирует воспаление.

Постепенно этот процесс развивается дальше: появляется отек десен,

изменяются десневые сосочки, которые расположены между зубами. Если не начать лечение, страдают связки, поддерживающие зуб в десневой лунке, а то и костная ткань челюсти. На этой стадии предпринять что-либо для спасения зубов уже трудно.

Виновата не только наследственность

Пародонтит часто передается по наследству, но свой вклад вносят и сердечно-сосудистые нарушения, расстройства нервной системы, сахарный диабет, гастрит, язва желудка, колит. Способствуют развитию болезни аллергические и инфекционные заболевания, недостаток в пище витаминов. Нередко пародонтит дает себя знать во время беременности, его провоцирует токсикоз. Если у женщины, пока она вынашивала малыша, не было кровоточивости десен, то есть надежда, что она не склонна к заболеванию.

Бегом к врачу!

Вылечить пародонтит полностью невозможно, но держать его под контролем необходимо и для этого нужно обратиться к пародонтологу. Врач первым делом снимает зубной камень, чтобы остановить болезнетворный процесс, и назначает лечение. Это может быть прием антибиотиков и ви-

таминов, электрофорез, гидромассаж, промывание десневых карманов лекарственными растворами, аппликации противовоспалительных настоев.

Но многое зависит и от самого пациента. Чтобы закрепить результат после лечения, важно правильно ухаживать за полостью рта.

Чистим зубы правильно

Чистить зубы нужно 2 раза в день - перед завтраком и перед сном. Основное движение при чистке - к режущим поверхностям зубов. Процедура должна занимать не менее 7 минут. Перед сном надо особенно тщательно чистить зубы, особенно тем людям, которые страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Ночью выделение слюны замедляется, бактерии не смываются с поверхности зуба и активно размножаются. Это создает условия для дальнейшего развития пародонтита.

Кроме того, желательно ежедневно очищать межзубные промежутки зубными нитями - флоссами (их можно купить в любой аптеке). Полезно приобрести специальную щеточку для чистки межзубных промежутков. Ею нужно очищать зубы 2 раза в неделю.

При пародонтите повышена чувствительность зубов к температурным перепадам, кислому и сладкому. Чтобы ее снизить, нужно выбирать зубную пасту, содержащую фтор и глицерофосфат. На импортных зубных пастах в этом случае бывает пометка «sensitive». После применения этих паст в течение недели-двух неприятные ощущения должны исчезнуть, хотя и не навсегда, а лишь на некоторое время.

А. Вязникова, стоматолог-пародонтолог.

АРТРОЗ ОТ ... ДИАБЕТА

Неужели суставы могут от этого болеть?

? *Слышала, что сахарный диабет может стать причиной проблем с суставами. Так ли это? Какие еще заболевания могут нанести вред суставам?*

И. Новикова.

Да, сахарный диабет усугубляет проблемы с суставами. Чтобы сустав нормально функционировал, необходимо полноценное питание. Особенно важно, чтобы ткани, которые окружают сустав, хорошо снабжались кровью. При диабете же сосуды сильно страдают, кровоснабжение ухудшается, и хрящ недополучает необходимых веществ. Кроме того, энергию хрящ получает из глюкозы, а при диабете ткани организма хуже ее усваивают. Соответственно, страдает и сустав. Кроме сахарного диабета, здоровью суставов могут навредить варикозное расширение вен, атеросклероз мелких сосудов ног, плоскостопие, заболевания щитовидной железы. Артроз, который возникает на фоне других заболеваний, называется вторичным. Чтобы не допустить его развития, нужно держать под конт-

ролем первичное заболевание и параллельно лечить вторичный артроз так же, как и первичный. А для этого надо обратиться к ревматологу.

Какой сахар должен быть у подростка?

? *Мой 13-летний сын болен сахарным диабетом. К каким показателям сахара в крови ему надо стремиться?*

Е. Сафонова.

По данным международной организации, занимающейся изучением диабета у детей и подростков, оптимальные показатели уровня сахара в крови при диабете I типа таковы:

- перед едой или натощак - 4,0-7,0 ммоль/л;
- после еды - 5,0-11,0 ммоль/л;
- ночью - не ниже 3,6 ммоль/л.

Врач сказал, что у меня преддиабет

? *Значит, я скоро заболею диабетом?*

Раиса.

Это значит, что у вас повышен уровень сахара в крови, но диа-

бет еще не развился. Обычно о преддиабете говорят, когда уровень сахара в крови натощак больше, чем 5,7, но меньше, чем 7,0. К счастью, преддиабет не всегда переходит в диабет - примерно в 25% случаев. Чтобы не допустить диабета, откажитесь от калорийной пищи, не увлекайтесь десертами и больше двигайтесь.

Слышала, что фруктоза тоже вредна

? *Во многих диабетических продуктах сахар заменяют фруктозой. Но я слышала, что она тоже вредна. Правда ли это?*

М. Соколова.

Для усвоения фруктозы инсулин не требуется, что важно для больных сахарным диабетом. Но, как показали последние исследования, фруктоза действует на белки в 10 раз активнее обычного сахара, что приводит к ускоренному старению организма. И это не единственный недостаток. Поступая в печень, она превращается в жир, что способствует развитию ожирения. Чрезмерное употребление фруктозы провоцирует развитие болезней сердца и сосудов.

И. Кротов, эндокринолог, врач высшей категории.

С гипотонией жить можно, но сложно

Тонуса не хватает. Китайские медики утверждают, что кровяное давление у гипотоника не поднимается выше 100/60 мм рт. ст. и возникает от избытка тревоги и печали. У западных медиков другое мнение: от гипотонии страдают молодые женщины и подростки, не отличающиеся богатырским здоровьем. Предрасположенность к пониженному давлению может передаваться по наследству, как правило, по женской линии.

Только проснешься - уже устал. Гипотоникам требуется больше времени на сон, чем людям с нормальным давлением. Но, и проспав положенные часы, они встают разбитыми. Слабость, головокружение, теснение в груди, учащенное дыхание

Умереть от гипотонии нельзя, хотя и нормально жить с ней очень непросто. Этому нужно учиться...

и даже обмороки становятся их частыми спутниками. Нередки и вегетативные нарушения: потные ладони и стопы, температура тела ниже 36°C. Гипотоники плохо переносят физические нагрузки, реагируя на них приступами учащенного сердцебиения. Добавьте к этому метеочувствительность и проблемы с акклиматизацией... В общем, жизнь у людей с пониженным давлением не сахар.

С возрастом гипотония чаще всего проходит. Причем сама собой. Ведь

От гипертонии 1 ст. ложку меда растворите в 1 стакане минеральной воды. Добавьте сок 1/2 лимона. Принимайте утром натощак 1 раз в день. Курс лечения - 7-10 дней.

давление с годами имеет тенденцию повышаться. Но стоит ли ждать, когда это произойдет? Как справиться с гипотонией, если она мешает нормально жить?

✓ Питаться нужно часто и понемногу, и больше белковой пищей.

✓ Очень важен полноценный отдых - в идеале 8-10 часов сна. Пока человек спит, кровь, сосредотачивается в центре тела и возникает недостаточность кровоснабжения мозга. При резком подъеме состоянии может ухудшиться.

✓ Полезны ежедневные прогулки на свежем воздухе, гимнастика и плавание.

✓ Полезны массаж, контрастный душ, холодные обливания (обязательно с головой) - они укрепляют сосуды. Отлично их тренирует баня, главное, не переборщить с пребыванием в парной (не дольше 10 минут).

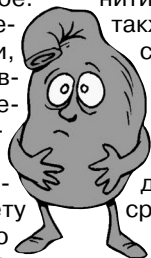
✓ Повышают тонус сосудов и артериальное давление настойки китайского лимонника, заманихи, элеутерококка, женьшеня, аралии. Они придают бодрость, восстанавливают работоспособность и сон. Но соблюдайте меру, иначе будете излишне возбуждены, вас замучают бессонница и головная боль.

С. Кононова, терапевт, врач I категории.

Гастродуоденит и гастрит бывают не только от неправильного питания. Например, в нашей семье из поколения в поколение все страдают желудочно-кишечными заболеваниями, даже у 5-летней внучки гастродуоденит. Главное лечение - это диета. Очень трудно ее соблюдать в молодом возрасте, но приходится, так как без этого никакие лекарства не помогут. Разрешается есть белый черствый хлеб, сухарики; из первых блюд - супы на мясном, рыбном или грибном бульонах с протертыми овощами или крупами. На второе - нежирное отварное мясо или рыба, котлеты, тефтели, паровые каши (гречневая, рисовая, манная); обезжиренный творог, кисломолочные продукты, молоко (если нет поноса), яйца всмятку, вареные овощи, свежие фрукты в протертом виде; чай, кофе, компоты, соки. За-

Главное при гастродуодените - диета, а не лекарства

прещается: алкоголь, пиво, мороженое, газированные напитки, пирожные, все жирное, жареное, копченое, острое. Ешьте 5 раз в день небольшими порциями, желательно через равные промежутки времени. Пищу употребляйте в теплом виде, тщательно пережевывая. Строгую диету соблюдайте только во время обострения, а далее начинайте расширять меню, прислушиваясь к своему желудку: что ему хорошо, а что вызывает дискомфорт. Ферментные препараты принимайте не более 3 не-



дель («Мезим», «Фестал», «Панзинорм» и др.).

При изжоге врачи рекомендуют принимать «Ренитидин» или «Гастал», а также обволакивающие средства - «Алмагель», «Маалокс» и др., но не увлекайтесь этими препаратами, так как есть надежные народные средства, которые при длительном применении дают хороший результат.

Кисель из семени льна обволакивает слизистую желудка и предохраняет от раздражения. Залейте 1 ст. ложку с горкой семени льна (продается в ап-

теке) 300 мл воды, томите на водяной бане 20-25 минут, все время помешивая. Оставьте под крышкой до остывания. Слейте слизистую часть (процеживать не надо, семена пусть осядут на дно). Пейте по 2-3 глотка за 10 минут до приема пищи, а семена можно проглотить во время еды - это полезно для кишечника. Отвар готовьте каждый день свежий.

При пониженной кислотности желудок хорошо лечит сок черной смородины - по 1/4 стакана 3 раза в день за 1 час до еды. При повышенной - пейте сок картофеля - по 3/4 стакана за 1 час до еды. После 10 дней приема, на 10 дней сделайте перерыв.

Лечитесь, соблюдайте диету и не допускайте обострений!

Вместо таблеток от изжоги хорошо разжуйте и проглотите несколько нежареных очищенных семечек подсолнуха или выпейте сок, выжатый из одной картофелины.

МАЛО ВИТАМИНА В12

Иногда больных лечат от сердечной недостаточности, а организму всего лишь не хватает витамина В12.

Сначала человек начинает жаловаться на слабость, быструю утомляемость. Потом к этому присоединяются сердцебиение, боли в сердце, одышка, шум в ушах, головокружение. Может появиться отечность стоп и голеней. Нередко первая жалоба, с которой обращаются к врачу, - это жжение языка. В начале болезни язык темно-красный, с набухшими сосочками и болезненными пузырьками, а на поздних стадиях - гладкий, без вкусовых сосочков и складок, как бы полированный. На слизистой рта могут быть резко болезненные язвочки. Этот недуг называется В12-дефицитной анемией. При этом человек выглядит старше своих лет. Нередко у него появляется лимонно-желтый оттенок кожи, слизистые щек, десен и конъюнктивы глаз становятся бескровными. Но, несмотря на анемию, это, скорее всего, полные люди. Им свойственны поносы. Походка

шаткая, нарушена координация. Нередко ощущается ползание мурашек по коже, пощипывает или покалывает в кончиках пальцев, нарушается чувствительность в руках или ногах.

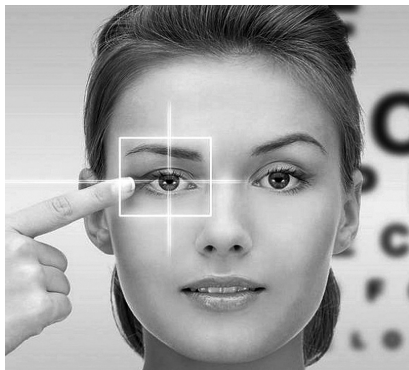
В начале века злокачественное малокровие лечили сырой печенью - она спасла немало жизней. Телячью или бычью печень промывали в теплой воде, очищали, пропускали через мясорубку и давали больному по 200 г в день в сыром виде или слегка обдав крутым кипятком на сите с любимыми приправами: луком, перцем, чесноком, а также в виде бутербродов. В наши дни витамин В12 вводят внутримышечно. При глубокой анемии переливают кровь или эритроцитную массу. Такое поддерживающее лечение обязательно в течение всей жизни больного. Пищевыми источниками витамина В12 являются семечки из яблок и груш (в норме их нужно



съедать 4-5 штук в день), блюда из говяжьей и телячьей печени и почек, желтки яиц, сухое нежирное молоко, сельдь. Чуть меньше этого витамина содержится в кисломолочных продуктах и твердом сыре.

Больше всех В12-дефицитной анемией рискуют заболеть вегетарианцы, особенно те, кто отказывается не только от мяса, но и от рыбы, сыра, молока, яиц. Этот витамин нужен организму еще и для того, чтобы защищать от ожирения, предотвращать депрессию, нормализовать давление. Дефицит этого микроэлемента может стать причиной развития рассеянного склероза.

А. Кулешова, терапевт, врач высшей категории.



Если зрение снижается

Падает зрение? Не спешите надевать или менять очки. Иногда его можно восстановить, скорректировав ежедневные привычки.

Чтобы улучшить кровообращение в глазах, регулярно выполняйте следующее упражнение.

✓ *Встаньте прямо, руки опустите вдоль тела, глаза закройте. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Наклонитесь так, чтобы голова оказалась ниже уровня сердца, не допускайте перенапряжения тела. Так кровь, богатая кислородом, будет активнее поступать к голове. Задержитесь в таком положении на 5-15 секунд. Медленно выпрямитесь и выдохните.*

После упражнения возможно головокружение. Людям с проблемами сердечно-сосудистой системы перед его выполнением следует проконсультироваться с врачом.

Проверить зубы

Ученые доказали, что плохая гигиена полости рта увеличивает риск развития заболеваний сердца, болезни Альцгеймера, сахарного диабета. Состояние зубов влияет и на зрение. У мужчин эта взаимосвязь прослеживается сильнее, чем у женщин. Часто после комплексного лечения полости рта у пациента улучшается зрение, в то время, как при проблемах с зубами люди жалуются на прогрессирующую близорукость, вспышки и «звездочки» перед глазами. Ученые считают, что

Для справки

Возрастные изменения зрения Обычно начинаются после 40 лет, но у некоторых людей этот процесс задерживается и до 50. **С возрастом ослабевают мышцы глаза, сужается зрачок, сокращается выработка слезной жидкости - естественной смазки глаза. Каждые 10 лет зрительное поле сужается на пару градусов, а цветное восприятие становится хуже, Иногда с возрастом происходит отслоение стекловидного тела: перед глазами появляются мушки и черные пятна.**

это происходит из-за того, что зубные гранулемы раздражают нервные окончания, которые рефлекторно воздействуют на зрительный центр.

Измерить давление

При повышенном артериальном давлении капилляры в глазу набухают, и нагрузка на глаза значительно повышается. При этом, может лопнуть сосуд и развиться отек глазного нерва. Без своевременного лечения это грозит глаукомой или глазной гипертензией. Чтобы этого не допустить, необходимо как можно раньше попасть на прием к офтальмологу. Он выпишет препараты для улучшения микроциркуляции крови в глазах.

Не допускайте резких скачков давления и вовремя принимайте меры для его снижения. Не забывайте о важности физической нагрузки: особенно полезны регулярные кардиотренировки. Повысить прочность сосудов помогут натуральные средства с боярышником и гречихой.

Сбалансировать питание

При неправильном питании мышцы глаза теряют эластичность, нарушается кровообращение, а нехватка полезных веществ провоцирует различные заболевания. Так, близорукость появляется при дефиците кальция, а катаракта быстрее развивается при недостатке витамина B2.

Для нормального функционирования сетчатки необходимы витамин А, каротиноиды, антоцианы. Их можно получить из перепелиных яиц, моркови, петрушки, шавеля, сладкого перца, салата, шиповника. Зрительные нервы нуждаются в витаминах группы В, витамине Е, магнии. Они есть в чернике, жирной рыбе, растительных маслах, темном шоколаде, молочных продуктах. Для здоровья хрусталика желательно употреблять достаточно калия, который содержится в яблоках, сельдерее, апельсинах, картофеле, меде, кураге.

Более 80% информации о мире человек получает через зрение, поэтому, когда глаза дают сбой, мы начинаем паниковать. Нередко ухудшение зрения говорит о серьезных заболеваниях глаз, но в некоторых случаях можно восстановить его, не прибегая к операции и даже ношению очков.

Оторваться от экрана

Наши предки рассматривали предметы, находящиеся на разном расстоянии. Глаз постоянно работал - то приближал, то отдалял. Современный человек большую часть времени проводит, глядя на дисплей телефона или в монитор компьютера. Глаза фиксируются в одном положении надолго и испытывают повышенную нагрузку. Мы реже моргаем, из-за чего деформируется слезная пленка и пересыхает роговица. От бездействия мышцы глаз, которые изменяют кривизну хрусталика, начинают атрофироваться.

Хотите сберечь зрение - меняйте режим работы за компьютером. После 30 минут у монитора, устраивайте пятиминутные разминки для глаз или просто смотрите вдаль.

Восстановить кровообращение

Питание глаза идет через кровеносные сосуды, которые доставляют все необходимое к сетчатке. Кровообращение может нарушаться при некоторых заболеваниях (гипертонии, тромбозе, сахарном диабете, ВСД), стрессе, механических повреждениях глаз. Регулярно проверяйте состояние глазного дна у офтальмолога, соблюдайте диету и старайтесь реже бывать в бане, сауне и других местах с резкими перепадами давления.

Усталость, отсутствие энергии и плохое самочувствие - не приговор! Проверенные методы помогут привести себя в форму всего за несколько минут.

КАК УЛУЧШИТЬ САМОЧУВСТВИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Иногда улучшить самочувствие требуется не в ближайшее время, а прямо сейчас! Это возможно. Причем, врачи и медикаменты не понадобятся, все гораздо проще.

Поза победителя

«Сделайте вид, что вы счастливы, - это поможет вам почувствовать себя лучше», - советует нейрофизиолог Джон Арден. Примите позу победителя: плечи расправлены, руки свободно подняты вверх, голова слегка приподнята. Представьте, что вам уже сейчас стало лучше - откуда-то появились силы, исчезло недомогание.

Ученые из Пенсильвании доказали, что две минуты в позе победителя полностью меняют гормональный фон организма: снижается уровень гормона стресса кортизола и повышается уровень тестостерона.

Кототерапия

Мурлыканье на низких частотах способствует восстановлению суставов и костной ткани, на высоких - снимает боль, успокаивает полностью и умиротворяет. Кстати, полезно не только слушать, но и гладить кошку, так как токи, появляющиеся во время трения шерстинок, снимают болевые ощущения.

Если у вас нет возможности пообщаться с животным, посмотрите видео с их участием в Интернете. По словам исследователя Джессики Гал Мирик, такое времяпрепровождение дарит умиротворение.

Излить проблемы на бумагу

Негативные эмоции, которые мы копим внутри себя, разрушают здоровье и приводят к серьезным заболеваниям.

Способов выпустить пар много: можно хорошо покричать, побить подушку или заняться спортом. Психологи советуют выплескивать эмоции на бумаге. Хотите высказать кому-то свои претензии? Напишите ему письмо, но не отправляйте. Важное условие - писать нужно без цензуры и стеснений. Человеку не станет хуже от ваших грубых слов, написанных на бумаге, а вы выразите эмоции и сохраните здоровье.

Танец от всех недугов

Во время танца тело раскрепощается, уходят зажимы и блоки, вырабатывается гормон радости эндорфин, а приятная музыка улучшает настроение. Но не пытайтесь вспомнить, чему вас учил тренер по танцам. Двигайтесь интуитивно, от души. Попробуйте станцевать свое внутреннее состояние и понять, в чем причина хандры и упадка сил.

Сон - важное звено!

Ученым удалось выявить связь между нарушениями сна и диабетом, ишемической болезнью, заболеваниями сердца и гипертонией. При недосыпании появляется риск возникновения ожирения, так как выработка гормона голода грелина повышается, а количество гормона сытости лептина, наоборот, снижается. Умственные способности у тех, кто мало спит, также со временем угнетаются, появляется риск деменции. Это объясняется тем, что токсины, которые

ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД ПОВЫШАЕТ ОБЩИЙ ТОНУС ОРГАНИЗМА, УЛУЧШАЕТ СЕРДЕЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И НОРМАЛИЗУЕТ ДАВЛЕНИЕ.



скапливаются в мозге за день, удаляются именно во время сна.

Чтобы засыпать было легче, постарайтесь два часа до сна не пользоваться гаджетами. Посвятите это время себе - прогулка, чтение, короткая медитация. Полезно выпить перед сном стакан вишневого сока. Этот естественный источник мелатонина позволит быстрее заснуть и легче проснуться.

Чтобы было тепло

Американский ученый Лоуренс Уильямс провел любопытный эксперимент. Он дал одним участникам исследования выпить чашку горячего кофе, а другим - стакан ледяного лимонада. Далее предложил прочитать описание незнакомого человека и рассказать, что испытуемые думают о нем. Те, кто пили горячий напиток, были настроены дружелюбнее, чем те, кто пили напиток со льдом.

Тепло с давних времен ассоциируется у нас с безопасностью, уютом и спокойствием. Хотите быстро почувствовать себя лучше - заварите горячий чай и закутайтесь в плед!

Лечение объятиями

«Нам нужно как минимум 4 объятия в день для выживания, 8 - чтобы сохранить жизнь и 12 - чтобы расти и развиваться», - такое правило вывела американский психолог Вирджиния Сатир.

Во время объятий активизируются рецепторы кожи, которые перенастраивают мозг и запускают выработку дофамина и окситоцина - гормонов счастья и любви. Количество гормона стресса кортизола при этом резко падает, выравнивается пульс и нормализуется давление. Вот почему в объятиях любимого человека мы чувствуем себя счастливыми и защищенными.



Врач долго не может поставить диагноз, пока у человека не случится инфаркт. У кардиологов нестабильная стенокардия пользуется дурной репутацией.

НЕСТАБИЛЬНАЯ СТЕНОКАРДИЯ

1. Стенокардия непредсказуема. Самая распространенная стенокардия - стенокардия напряжения. Такие больные - «везунчики», потому, что сигнальная система в ответ на физическую нагрузку сообщает: ишемическая болезнь сердца, то есть, недостаточное кровоснабжение сердечной мышцы. Намного опаснее, если боли в сердце появляются без видимой причины: рано утром, при пробуждении, в покое или даже при очень небольших нагрузках. Именно так ведет себя нестабильная стенокардия, которая в любой момент может перейти в инфаркт. Причина? У пациента с нестабильной стенокардией в коронарных артериях, снабжающих кровью сердце, возникают такие же нестабильные бляшки - с неровными, изъеденными краями. Прикрепляясь к сосудистой стенке, они, словно пробка, закупоривают кровяное русло, препятствуя нормальному кровотоку. Но

самое страшное происходит, когда «пробка» отрывается и вместе с током крови попадает в коронарные сосуды, тогда и случается инфаркт. Не случайно раньше эту болезнь называли предынфарктным состоянием.

2. Сложно диагностировать. В отличие от стенокардии напряжения, нестабильная стенокардия может не да-

вать никаких изменений ни на ЭКГ, ни в анализах крови. Для уточнения диагноза больной обязательно должен лечь в стационар, где ему проведут развернутые методы исследования коронарных сосудов, в частности коронарографию, в ходе которой через бедренную артерию вводится катетер с контрастным веществом. Он продвигается через аорту к сосудам сердца. Врач на

Если под рукой не оказалось нитроглицерина, проглотите целиком небольшой зубчик чеснока.

Важно!

✓ **Больным нестабильной стенокардией важно не пропустить инфаркт: для него характерна очень сильная, нестерпимая боль. И сам приступ длится гораздо дольше (от 15 минут и более), чем при стенокардии. Приступ боли часто провоцируют физическая нагрузка и стрессы.**

✓ **Другиестораживающие симптомы - холодный пот, внезапно возникающая одышка. В этом случае нужно немедленно вызвать скорую помощь, а до ее приезда с 15-минутным интервалом принять нитроглицерин, но не более трех таблеток.**

✓ **Кстати, если нитропрепарат не снимает боль, значит, вы уже на полпути к инфаркту. Но, может, вам повезло, и у вас всего лишь остеохондроз.**

мониторе компьютера видит все сужения и блокирование кровотока атеросклеротическими бляшками. Недавно у этой небезопасной процедуры появилась замена - мультиспиральная компьютерная томография коронарных артерий. Без проникновения в ткани доктор может оценить состояние кровотока и лишь при необходимости отправить больного на коронарографию. В Европе и США этот метод обследования проходит каждый человек в возрасте 50 лет.

3. Непростое лечение. При обнаружении бляшек в коронарных сосудах больному нужно как можно скорее ставить стент. Под рентгенконтролем через небольшой прокол в пораженный атеросклерозом сосуд вводится стент - металлическая распорка.

Другой вариант хирургического лечения - аортокоронарное шунтирование, то есть, из других частей тела пациента берут здоровые сосуды и формируют из них новые кровеносные пути в обход суженного бляшкой участка. Лекарства при нестабильной стенокардии всех проблем, увы, не решают. Без операции не обойтись. Главное - не дать нестабильной стенокардии перейти в инфаркт.

Е. Заречный, кардиолог, врач высшей категории.

Раньше приступы были реже

Мне 64 года, страдаю аритмией (экстрасистолия). Раньше приступы были редкие и непродолжительные, а теперь частые и длительные. Чем снять длительный приступ и насколько это опасно?

Л. Михаилиди.

Для самостоятельного купирования приступа вам надо принимать антиаритмические препараты, дозу которых должен назначить врач. В качестве дополнительного лечения можно принимать препараты магния. Опасность заключается в том, что при некоторых типах аритмий возрастает вероятность тромбозов сосудов, а это чревато развитием инфаркта миокарда, инсульта, тромбозом болей ветвей легочной артерии (мерцательная аритмия, трепетание предсердий). Желу-

дочковые тахикардии могут вызвать потерю сознания и падение (травмы).

У меня пониженное давление

У меня пониженное артериальное давление - 95-60 мм рт. ст., пульс при этом не опускается ниже 80 ударов в минуту. Опасно это или нет?

Юлия Н.

Страшного в этом ничего нет. Для поддержания на должном уровне количества кислорода, поступающего в клетки, при низком артериальном давлении сердцу приходится чаще сокращаться. Поэтому, при снижении давления часто наблюдается тахикардия (пульс больше 90 ударов в минуту). Уровень артериального давления зависит от регуляции сосудистого тонуса у конкретного человека. Если сниженное давление не сопровождается головокружением, обмороками

и вы себя хорошо чувствуете, то беспокоиться не о чем.

После еды вдруг учащается пульс

После еды у меня начинает учащаться пульс и в горле как будто ком стоит. С чем это связано? Какие анализы нужно сдать?

Вано Н.

Описанные жалобы очень настораживают. Учащение пульса после еды может быть признаком ишемической болезни сердца. Пройдите комплексное кардиологическое обследование (ЭКГ, ЭХО-КГ, суточное мониторирование ЭКГ по Холтеру). Вторая возможная причина - болезни пищевода (эрозии, язвы), которые выявляются при гастроскопии.

Т. Лукьяненко, кардиолог, врач высшей категории.

1. Повышенное давление есть почти у всех, поэтому это не опасно. Стойкое повышение давления - причина серьезных нарушений в работе сосудов, сердца, головного мозга и почек. Инсульт, инфаркт, поражение почек - это неполный список осложнений артериальной гипертонии, которые могут привести к смерти.

2. Молодые люди не страдают артериальной гипертонией. Развитие артериальной гипертонии может начаться и в 30 лет. Как правило, в этом возрасте человек не обращает внимания на симптомы заболевания. В результате, к 50 годам он вполне может стать инвалидом. Сердечная недостаточность, инсульт, летальный исход - не лучший вариант развития событий. Чтобы вовремя распознать заболевание, каждому человеку старше 25 лет необходимо, как минимум, дважды в год измерять артериальное давление.

3. Стрессы и наследственность - основные факторы развития артериальной гипертонии. Ни стрессы, ни наследственность не являются прямыми причинами возникновения гипертонии. Не факт, что человек, имеющий наследственную предрасположенность к гипертонии, непременно ею заболеет. И тем более сомнительно, что человек, уже страдающий артериальной гипертонией, выздоровеет, если его ограждать от ежедневных стрессов. А вот злоупотребление солью может сделать вас гипертоником. Вместе с поваренной солью в организм поступают ионы натрия. Причем, в избытке, даже если не подсаливать пищу.

Артериальная гипертония

Чтобы вовремя распознать заболевание, каждому человеку старше 25 лет необходимо, как минимум, дважды в год измерять артериальное давление.

4. Головокружение, головная боль, покраснение глаз - обязательные признаки повышенного давления. Высокое давление может никак не проявляться внешне в течение долгого времени - в этом и

✓ потеря чувствительности и слабость конечностей.

5. Нормальное давление у каждого человека свое. Нормальное давление - от 90/60 до 140/90 мм рт. ст. Если ваши показатели вписываются в эти рамки, значит, давление считается нормальным. В противном случае ставится диагноз артериальная гипертония и назначается лечение. При некоторых сопутствующих заболе-

ЕСЛИ СЕГОДНЯ ВАШЕ ДАВЛЕНИЕ НЕ ВЫХОДИТ ЗА РАМКИ НОРМЫ, ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ЗАВТРА ОНО НЕ ПОВЫСИТСЯ. К СОЖАЛЕНИЮ, АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ - ЭТО НАВСЕГДА.

заключается коварство болезни. Человек может годами жить с повышенным давлением и не знать об этом. Характерные признаки появляются тогда, когда артериальная гипертония уже породила осложнения. Если вы уже страдаете артериальной гипертонией, вас должны особенно насторожить такие симптомы:

✓ одышка, не исчезающая даже в состоянии покоя;

✓ внезапно возникшее ухудшение зрения;

✓ необъяснимое уменьшение объема мочи;

нелевациях границы нормального давления сужаются.

6. Если давление хотя бы однажды поднялось выше нормы, вы гипертоник. Диагноз артериальная гипертония может поставить только квалифицированный специалист. Давление измеряется строго в состоянии покоя. Самый достоверный метод

Для снижения артериального давления 100 г измельченных листьев айвы залейте 1 стаканом водки. Настаивайте 7 дней. Принимайте по 15 капель 2 раза в день в течение 3-4 дней.



диагностики - суточное мониторирование показателем давления с помощью закрепленных на теле датчиков.

7. Лекарства нужно принимать только тогда, когда давление повысилось. Людям, страдающим артериальной гипертонией, лекарства надо принимать постоянно по схеме, назначенной доктором, независимо от показателей давления. Если сегодня ваше давление не выходит за рамки нормы, это не значит, что завтра оно не повысится. К сожалению, артериальная гипертония - это навсегда. Кроме того, необходимо принимать все препараты, которые назначил врач: эффект от лечения будет только в том случае, если их принимать в комплексе. Каждый из препаратов - деталь единого механизма. Если одной детали не хватает, механизм перестает работать.

8. Если доктор поставил диагноз артериальная гипертония, придется полностью изменить образ жизни. Да, придется соблюдать некоторые ограничения. Однако запреты не такие уж и строгие. Естественно, придется ограничивать количество физических нагрузок, следить за весом. Но никто не запретит вам сходить в сауну или выпить бокал красного вина. Кстати, хорошее красное вино в умеренных количествах благотворно влияет на стенки сосудов.

В. Калашников, доктор медицинских наук.

Сердце щемит и воздуха нет

Если сердце сильно бьется и дыхание учащается, такие симптомы характерны для сердечной астмы.

Сердечная астма - это внезапное сильное появление чувства нехватки воздуха из-за резкого ослабления сокращений сердца, что становится причиной застоя крови в легких и затруднения кровообращения. Это, в свою очередь, затрудняет дыхательный процесс и усвоение кислорода, на что организм реагирует необходимостью чаще дышать. Причина сердечной астмы - заболевание сердечно-сосудистой си-

стемы. Астма не болезнь, а лишь симптом многих заболеваний. В случае астмы сердечного происхождения происходит резкое кровенаполнение некоторых участков легких. Приступ астмы распознать несложно. Его симптомы: ощущение жидкости в легких, резкая нехватка воздуха, внезапная слабость, желание встать, побежать к окну и вдохнуть воздух; возможные перебои в работе сердца, иногда боль.

При появлении таких симптомов надо сразу же вызвать скорую, а до приезда врачей больной должен находиться в полулежачем состоянии. Нужно открыть в комнату доступ свежего воздуха, сразу принять нитроглицерин (если нет гипотонии) или валокордин, настойку валерианы. Приступ может длиться 10 минут, час и больше. Такие приступы появляются и исчезают. Скорая обычно забирает человека в больницу.

Астма - очень серьезное и тяжелое осложнение сердечно-сосудистых заболеваний. Лечить ее должен только врач. Самолечение недопустимо!

Овощи и фрукты не для всех

При каких болезнях какие овощи и фрукты противопоказаны.

- ✓ При сердечно-сосудистых заболеваниях - репчатый лук, соленые огурцы, щавель.
- ✓ При сердечных заболеваниях с отеками - арбузы и виноград.
- ✓ При заболеваниях печени и почек - репчатый лук, чеснок, соленые огурцы, перец красный стручковый, редька, хрен, шпинат, щавель.
- ✓ При хронической почечной недостаточности, вызванной нарушением калиевого обмена - виноград.
- ✓ При нефрите - малина, петрушка огородная.
- ✓ При цистите - петрушка.
- ✓ При желчнокаменной болезни - помидоры, фасоль.
- ✓ При язвенной болезни желудка - лук, чеснок, соленые огурцы, перец красный.
- ✓ При заболеваниях двенадцатиперстной кишки - апельсины, арбузы, виноград, гранаты, грейпфруты, калина, капустный сок, кизил, лимоны, чеснок, редька, сырая репа, слива, хрен, щавель.
- ✓ При острых заболеваниях, воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте - белокочанная капуста, лук-порей, репчатый лук, чеснок, редька.
- ✓ При колитах и поносах - арбузы, виноград, белокочанная капуста, грецкие орехи, хрен.
- ✓ При панкреатите, энтероколите - апельсины, лимоны, редька, сырая репа, редиска.
- ✓ При подагре, полиартрите, остеохондрозе - бобы, инжир, малина, фасоль, шпинат, щавель.
- ✓ При сахарном диабете - персики, рис, свекла, чернослив.
- ✓ При хронических гнойных процессах в легких - виноград.

От неправильного образа жизни и нерационального питания страдает печень - главный кровеносный орган. И желчный пузырь, который в виде желчи выводит из печени отработанные, вредные вещества.

Болит в правом подреберье...



бы он мог точно поставить диагноз и назначить лечение.

Кефирное голодание

При заболеваниях печени и желчного пузыря рекомендуется строжайшее соблюдение диеты. Нужно полностью исключить из рациона жареные, жирные, острые и кислые блюда; рыбные и грибные бульоны; блюда из баранины, свинины, гуся, утки; лук, чеснок, консервы, томаты, перец, уксус, сахар, варенье, мед, кондитерские изделия. Во время обострения заболевания печени и желчнокаменной болезни рекомендуется кефирное голодание. В течение недели нужно выпивать в день 4-5 стаканов слабого (односуточного) или среднего (двухсуточного) кефира. Вместе с ним можно пить по 2-3 стакана слабогазированной минеральной воды. Употреблять в это время другие продукты не рекомендуется. Кефир помогает восстановить нормальную работу печени, стабилизирует отток желчи. Может даже выводить из организма скопившиеся в желчном пузыре и протоках мелкие камни.

Через неделю, не переставая пить кефир и минеральную воду, можно вводить в дневной рацион сухари, несдобное печенье, сухой бисквит, крупяные пудинги (особенно овсяные и гречневые). В обед рекомендуется суп, приготовленный на слабом овощном или фруктовом бульоне, молочный суп, нежирная отварная говядина или запеченная рыба или птица. На ужин можно приготовить блюдо из сырых или отварных овощей, вязкую кашу, омлет. Наряду с кефиром и минеральной водой полезны свежевыжатые соки (кроме соков из цитрусовых, красной смородины и клюквы), фруктовые и ягодные кисели, компоты, желе, цельное молоко, блюда из творога с добавлением обезжиренной сметаны. Придерживаться такой диеты рекомендуется в течение 2-3 месяцев. А после этого ограничить употребление пищи, вредной для печени и желчного пузыря. Кефир лучше продолжать пить: по 2 стакана в день - утром и вечером, перед сном.

Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.

Вредны для печени

Плохо отражается на печени любовь к жареной, острой и жирной пище, к соленьям, маринадам, консервам, копченостям и кондитерским изделиям. И, конечно же, к алкогольным напиткам и табаку. В последние годы все чаще болезни печени появляются из-за лекарств. Губительны для печени чистящие и моющие средства, в состав которых входят кислоты, едкие щелочи, хлорофос, карбофос. Чтобы обезопасить себя, нужно соблюдать технику безопасности.

Во рту стало кисло

Почти любое заболевание печени сопровождается покалыванием или тянущей болью в правом подреберье. При легком надавливании может возникнуть резкая боль, отдающая в спину с правой стороны. При пальпации печень легко прощупывается, так как воспаленный орган сильно увеличен. При заболевании печени почти сразу же нарушаются функции желчного пузыря. Язык обносит бело-желтым налетом. Во рту ощущается кисловато-горький привкус. В правом боку появляется резь и покалывание, может нарушиться стул.

При первых симптомах болезни нужно ограничить употребление вредных продуктов (жареных, жирных, острых и кислых блюд) и обратиться к врачу, что-



БОБОВЫЕ: ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

По количеству белка бобовые можно сравнить с мясом, а по доле сложных углеводов - с хлебом и крупами. Добавьте к этому отсутствие жира и получите натуральное средство для нормализации уровня холестерина.

Гороховый суп с тыквой

1/2 стакана сухого гороха, 300 г тыквы, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 л воды, растительное масло, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Сухой горох замочите на ночь, затем засыпьте в холодную воду и варите до полуготовности. Добавьте нарезанный кубиками картофель, а через 15 минут нарезанную кубиками тыкву, пассерованные лук и морковь. Посолите и варите еще 5-10 минут, пока тыква не станет полупрозрачной. Готовый суп сразу подавайте на стол.

Фасоль с орехами и гранатом

0,5 кг фасоли, 100 г очищенных грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 10 веточек кинзы, 150 мл гранатового сока, зерна четверти граната, 1 сладкий перец, на кончике ножа молотая корица и гвоздика, соль по вкусу.

Фасоль потушите в сковороде, откиньте на дуршлаг. Измельчите грецкие орехи и нарезанный сладкий перец, истолките растертые вместе чеснок, кинзу и соль. Разведите все гранатовым соком, добавьте корицу и гвоздику, соедините с тушеной фасолью и перемешайте. Готовое блюдо посыпьте сверху зернами граната.

Салат из бобов и свеклы

1 стакан вареных бобов, 100 г очищенных кедровых орешков, 1 небольшая свекла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, оливковое масло, зелень, розмарин.

Свеклу варите примерно 1,5 часа, остудите, очистите и нарежьте тонкими длинными ломтиками или мелкими кубиками. Добавьте бобы, мелко натертый чеснок. Лук очистите, нарежьте тонкими кольцами, слегка обжарьте на сковороде на масле, выложите к бобам, хорошо перемешайте. Украсьте мелко рубленой зеленью, веточкой розмарина и толчеными кедровыми орешками. Сбрызните салат оливковым маслом или соком лимона и подайте к столу. Можно добавить стручковую фасоль и отваренную спаржу. В качестве заправки также можно использовать соевый соус.

Гороховые котлеты

1 морковь, 1 луковица, 200 г гороха, 3 ст. ложки растительного масла, 1-2 зубчика чеснока, специи (имбирь, перец, семя укропа), соль - по вкусу. Замочите на ночь горох. Воду слейте, а горох пропустите через мясорубку. Нарежьте лук и морковь, поджарьте в растительном масле и тоже пропустите через мясорубку. Чеснок перетрите с солью и сухими специями, смешайте. Полученную смесь выдержите около получаса. Сформируйте котлетки и поджарьте в растительном масле.

Спагетти с чесноком по-итальянски

250 г спагетти, 3-4 зубчика чеснока, 1 красный острый перец, 1 пучок петрушки, 5 ст. ложек оливкового масла, соль.

Чеснок нарежьте пластинками, перец кусочками. Обжарьте вместе на оливковом масле, пока чеснок не станет золотистого цвета. Спагетти отварите в подсоленной воде до готовности, откиньте на дуршлаг. Смешайте их с чесноком и перцем, поддержите немного на огне, посыпьте рубленой зеленью.

Пирожки с капустой

Для теста: 0,5 л минеральной воды, 2 чайн. ложки сухих дрожжей, 1/2 чайн. ложки соли, 2 ст. ложки сахара, мука - сколько возьмет тесто, тушеная капуста для начинки, растительное масло.

В минеральной воде размешайте дрожжи, соль, сахар, добавьте муку, пока тесто не перестанет липнуть к рукам, но и не будет слишком густым. Оставьте тесто в теплое место, чтобы подошло. Слепите пирожки и жарьте на слабом огне.

Котлеты картофельно-рисовые

500 г картофеля, 1/2 стакана риса, 2 луковицы, 3 моркови, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Картофель очистите, отварите, разомните или натрите на крупной терке. Отдельно отварите рис. Обжарьте в растительном масле мелко нарезанные лук и морковь. Соедините с картофелем и рисом, посолите, поперчите и тщательно вымесите. Сформируйте котлеты и жарьте с двух сторон на растительном масле.

Кисель из тыквы и яблок

200 г тыквы, 2 яблока, 1/2 стакана сахара, 1,5 ст. ложки крахмала, 1 г лимонной кислоты, 3,5 стакана воды.

Яблоки и тыкву нарежьте. Положите в кипящую воду, сварите до мягкости, протрите с отваром. Затем всыпьте сахар, доведите до кипения и введите предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал. Снова доведите до кипения, охладите.





МОЖЕШЬ, ЕСЛИ ЗАХОЧЕШЬ

Трудно найти женщину, которой нравится своя фигура. Но у каждой есть, по меньшей мере, пять отговорок, чтобы не заниматься спортом.

1. Нет времени. Но на все остальное время находится. Это самая распространенная отговорка. Тем более, что именно занятым и успешным по жизни очень хочется и отлично выглядит. **Что делать.** Начать с нуля. Степ хорош для 1-й ступени. Главная задача - не сойти с дистанции, поэтому, на первых порах не переутомляйтесь во время занятий.

2. Я и так худая. Это уже хорошо. Но у худых есть свои проблемы. Подкожного жира очень мало, и мышцы со временем (уже после 30) становятся дряблыми, даже подвисают заметными мешочками. Вернуть мыш-

цам тонус можно, развивая глубокие мышцы, особенно те, что держат спину. Плюс мышцы бедра и плеча. **Что делать.** Отлично подходят упражнения с большим мячом, с ним надо кувыряться, обниматься и кататься вместе. Он укрепит главные группы мышц. Хороши и тренажеры, особенно для внутренней поверхности бедра, где мышцы «стареют» прежде всего.

3. Не хочется. Упадочные настроения и даже депрессия - веская причина отложить все и пойти в тренажерный зал. Чаще всего в перепадах настроения виноваты нелады с гор-

монами. А физические упражнения активизируют гормоны радости. Медики утверждают: негативные мысли улетучиваются прямо пропорционально времени, проведенному за упражнениями. **Что делать.** На первых порах лучше начать заниматься спортом в компании хотя бы одной подруги. И начать с йоги.

4. Уже поздно начинать. На самом деле не поздно - начинать даже в семьдесят. А в тридцать или сорок лет стартовать нормально. Если не сейчас, то когда же? Дальше фигура поплывет гораздо сильнее, а пока ваш поезд еще не ушел. Начните с малого - полчаса в день быстрым шагом. Откажитесь от лифта. А затем приступайте к силовым упражнениям на тренажерах. Ходьба, велосипед, бассейн. Главное - сочетать легкие и сложные нагрузки. Начните постепенно.

Не перетрудите себя с самого начала.

5. Моделью все равно не быть. Это действительно так. Но становиться моделью и не требоваться. Задача проще - где-то подтянуть, где-то убрать, где-то нарастить. Через два месяца регулярных занятий улучшится осанка и походка. **Что делать.** Всего три занятия степом в неделю помогут подкачать икроножные мышцы, ягодички и даже живот. Степ и ходьба благотворно действуют на сердечно-сосудистую систему и сжигают много калорий (300 ккал за полчаса). Только ходить нужно быстро и широким шагом. Хорошо убирает жир, расположенный по всему телу, ежедневный 30-минутный оздоровительный бег или плавание по 45 минут 3-4 раза в неделю.

М. Твердохлебова, инструктор по фитнесу.

Если обострилась подагра

При обострении подагры назначаются постельный режим, строгая диета, медикаментозная терапия.

На весь период обострения из рациона исключают мясные и рыбные продукты. Жидкости надо выпивать до 2 л в сутки в виде жидких блюд. Рекомендованы щелочные минеральные воды.

Натощак: полстакана подогретой щелочной минеральной воды или отвара шиповника.

Завтрак: полпорции жидкой овсяной каши на молоке, 1 стакан молока.

11 часов: стакан виноградного сока.

Обед: полпорции овощного протертого супа, молочный кисель.

17 часов: стакан морковного сока.

Ужин: полпорции жидкой рисовой каши на молоке, стакан компота из свежих фруктов.

21 час: кефир.

На ночь: стакан чая с молоком без сахара.

После родов нужно срочно худеть

Ученые выяснили: женщины, которые не смогли постройнеть за 12 месяцев после родов, чаще страдают от повышенного холестерина и высокого давления. Это может привести к сердечно-сосудистым проблемам и диабету.

Много глюкозы - родится мальчик



Недавно ученые высказали интересный гипотезу: высококалорийное питание повышает вероятность зачатия мальчиков. Также на пол будущего ребенка может оказать влияние и промежуток времени между принятием пищи и зачатием. Так, было доказано, что повышенный уровень глюкозы в организме женщины после завтрака способствует развитию мужских эмбрионов.

В третьем триместре полезно есть шоколад

Поздний токсикоз - самое тяжелое осложнение при беременности, губительно действующее на плод и повышающее артериальное давление у мамы. Чтобы спастись от головкружения, тошноты, рвоты, немецкие врачи предлагают есть горький шоколад. Особенно он полезен в третьем триместре беременности. Принимать его надо по 20-30 г в день.



Отдыхай!

Живое проявление чувства	Виртуозная музыкальная пьеса												
	Сердце Венесуэлы		Искренность, открытость	Элин, опаливший крылья	Уго ... союзник Лукашенко		Полный улет!						
				Молочно-белый минерал	Листовой размер		Баронесса ... де Сталь						
	Материя для бинтов		Значимая часть слова										
					Водохранилище по сути							Блокбастер о планете Пандора	Фруктропижанец
	Одноглазый Полифем		Металлическая балка				Вражеские тиски		Олимпийский город Японии			Охотничья собака	
	1						"Киношоковый" курорт						
<p>☺ ☺ ☺ Мальчик пишет сочинение о своем отце: "Мой папа - самый сильный и храбрый! Он может переплыть самую широкую реку, победить в схватке с любым хищником, сразиться с любыми бандитами! Мой папа может все! Но чаще всего ему приходится мыть посуду, стирать белье и выносить мусор".</p>				Дефектолог для картавого	2								
							Вояж мусулманина в Мекку	Река с истоком в Гималаях					
			Гусиное "ржание"	Место боксерских схваток		Беспокойный ребенок	Острый суп от Гиви						
												Малая родина Эдуарда Ханка	Бараний ухажер
			Сыр, который в ризотто трут		Суданская роза		Буква кириллицы						
							Выгода, преимущество (устар.)		Вечный двоечник			Китайская гимнастика	
Мазь для блеска сапог		Австралийский дикий пес	Итог неважной торговли	Город близ Каира					Речитативное соло в опере				
				Нечто очень смешное	Соломка для шляпок							Страны	
	Африканская антилопа		Аз да ... - и вся наука				"Страж Медведицы" на небе						
					Холодная часть избы							Запрещенный цветок	
	Побочный приработок		Старый волк знает ...				Мультимедийный "Джерри"						
					Пост в рамза								
Оратор в Др. Рима		Певица Патриция ...					Румынский народный танец						
													 <p>Порода</p>



КИРА НАЙТЛИ: «Я больше не хочу смотреть на себя голую на экране»

— Кира, как вам удается совмещать материнство и работу? Вы сейчас активно заняты в рекламной кампании нового фильма, иначе мы, собственно говоря, ничего бы и не могли у вас узнать.

— Я работаю шесть часов с перерывами на сцеживание молока, прежде чем отправляюсь домой к своей малышке Делайле. Так что, у меня всегда есть в запасе молоко в холодильнике на случай, если дома не хватит. Конечно, это все очень непросто, но как-то справляюсь. Собираться на работу мне, если честно, помогают мои парикмахер, стилист, визажист и другие люди из моей команды. Даже причесаться сама не могу. И не знаю, во что меня оденут, — приносят какие-то вещи и наряжают в них. (Улыбается.)

— В новом фильме «Опасные секреты» вы играете очень интересную героиню — свою соотечественницу Кэтрин Ган. Она в 2003 году прославилась тем, что, работая переводчицей в секретной службе Великобритании, выдала прессе важную информацию, изобличающую правительство, чтобы таким образом, как она искренне верила, предотвратить войну в Ираке. Похоже, у вас нет проблем получить стоящую роль, в отличие

от многих коллег.

— Ну, это вы зря так думаете. Не так уж много хороших сценариев приплывает к моему берегу. Это всегда борьба. Слишком много прекрасных актрис находятся в поиске серьезной и интересной актерской работы. И да, мне всегда хотелось сыграть в настоящем политическом триллере. Но не в стиле Джеймса Бонда или Джейсона Борна, а в драматической истории. Мне больше нравятся проекты, бросающие мне вызов как актрисе. Поэтому я и согласилась в этом фильме сняться. Даже будучи беременной.

— Однако вы совершили прорыв в карьере именно благодаря развлекательному фильму — я имею в виду франшизу «Пираты Карибского моря».

— И правда. Помню, друзья, коллеги предупреждали — мол, этот блокбастер на основе тематического парка в Диснейленде поставит крест на твоей актерской карьере. Мне 17 лет было, когда я согласилась в первых «Пиратах...» сняться. Но я не жалею. Это был настоящий прорыв, позволивший мне получить много очень хороших ролей впоследствии.

— Вернемся к «Опасным секретам». А вы, вообще, в юности политикой интересовались?

— Да, представьте себе. Я прекрасно помню, когда началась война в Ираке. Как нас к ней готовили и когда начались протесты. В Лондоне проходил масштабный антивоенный марш, и в нем принимали участие мои друзья. А я в это время была занята на съемках «Пиратов Карибского моря» в Америке и помню, как звонила им прямо в костюме своей героини из трейлера, пока меня гримировали, в перерывах. И ужасно переживала, что меня нет в Лондоне, а вместо этого я вынуждена торчать здесь и какими-то глупостями заниматься... Надо сказать, что все закончилось бесславно. В войну, несмотря на протесты, мы вступили. Так что, и в нашем фильме нет никакого голливудского хеппи-энда...

— Известно, что Кира Найтли не ведет блоги в социальных сетях. Где же вы информацию и новости узнаете?

— Да, социальные сети меня шокируют, пугают, выводят из себя, вызывают ярость и так далее. А новости я узнаю из газет, солидных и уважаемых. Хотя, наверное, нужно разнообразить это чтение, потому что, в основном, я довольствуюсь изданиями, с позицией которых согласна. Когда я была беременна, мой муж (Джеймс Райтон, бывший солист британской группы Klaxons, ныне музыкант, композитор, сочиняющий треки к фильмам). — очень мудро с его стороны! — пытался приохотить меня к своим любимым книжкам о климатических изменениях на нашей несчастной планете. Он их в огромных количествах поглощает. Это было, конечно, очень «актуальное» чтение. Я так себе и представляла, как мой будущий ребенок окажется на необитаемой планете. И все время, пока читала, просила у него прощения.

— В «Опасных секретах» вы снова играете вместе с Рэйфом Файнсом — после вашей совместной работы над «Герцогиней».

— Да, помню, как почти десять лет тому назад я нервничала, потому что совсем не была уверена в себе — как я справлюсь на фоне Файнса со своей ролью. Мне казалось, что между нами целый океан. Он был просто завораживающе великолепен. Я, просто-напросто, тонула рядом с ним, пропадала. Сейчас Рэйф был все так же прекрасен, но теперь я чувствовала, что мы действительно вдвоем участвуем в сценах. Я понимала, что происходит, и у меня не было ощущения, что я погружаюсь с головой под воду. И даже привношу что-то свое, как актриса, вместо того, чтобы бесконечно извиняться. В общем, я получила отличную возможность почувствовать, как развились мои актерские навыки.

— В этом году вышел еще

один фильм с вашим участием — романтическая история «Последствия» в духе вашей знаменитой картины «Искушение» 2007 года.

— Я довольно много снималась в фильмах о Второй мировой войне и никогда не задумывалась о том, что же происходило после ее окончания? И мне кажется, в Англии никто об этом особо не задумывался никогда. И тут я читаю сценарий, как англичанка после победы над Германией приезжает к мужу в Гамбург — его назначили мэром города на период его восстановления — и оказывается в одном доме с немцем, архитектором. И между ними возникает любовь. Вопреки всему, что случилось во время войны. Сын моей героини погиб под немецкой бомбой... И поначалу она испытывает к этому интеллигентному и, ни в чем лично не виноватому, человеку остроту, как я это называю, женскую ярость. Особое такое чувство. Уникальное... Хотя, казалось бы, история эта частная, личная, но это своего рода метафора послевоенного восстановления. Мучительного преодоления ненависти, восстановления человеческих отношений между немцами и теми, кто с ними воевал...

— Скажите, вы до сих пор переживаете из-за критики? Ведь это любимое занятие публики — вечно критиковать Киру Найтли, в каком бы фильме она ни сыграла.

— Знаете, дело не в критике. По крайней мере, в 22 года я загремела в клинику с диагнозом «нервный срыв и посттравматическая депрессия» не из-за этого. А как раз наоборот. Из-за чертовой славы, которая на меня вдруг обрушилась. Я почувствовала себя в какой-то момент совершенно ничего не стоящей пустышкой. За мной, как стая волков, гонялись папарацци. После того, как я снялась в «Реальной любви», и в «Пиратах...», и в «Короле Артуре», и в «Гордости и предубеждении», меня стали разглядывать в увеличительное стекло. Вот тут-то у меня крыша и поехала. В



С Джонни Деппом в фильме «Пираты Карибского моря», 2003 г

те времена выше всего ценились истории и фото молодых знаменитостей, которые, так или иначе, оскандалились. И папарацци старались довести нас до срыва. Не знаю, честно говоря, как там сейчас обращаются с молодыми актрисами, но для меня это добром не кончилось. Я пару лет лечилась и не могла работать.

— И это несмотря на то, что вы сами не робкого десятка и в детстве были настоящим сорванцом!

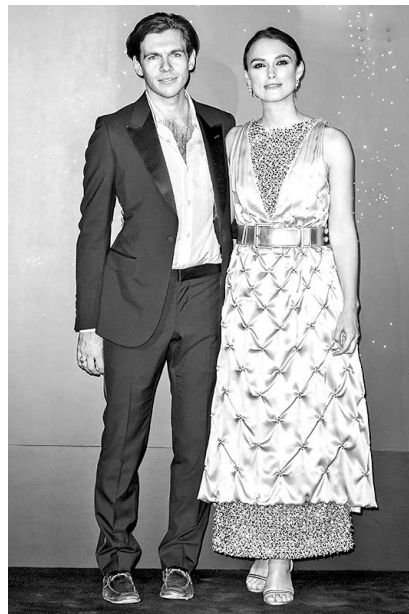
— Да, никаких юбок и платьев, в школе я протестовала до тех пор, пока девочкам не разрешили создать свою футбольную команду. В 11 лет была помешана на фильме «Крестный отец» и хотела быть на месте Аль Пачино. (Смеется.) Уже тогда поняла, что самые лучшие роли всегда достаются мужчинам! Я мечтала стать актрисой и быть мальчиком — в том смысле, что мне жутко нравились все те привилегии и преимущества, которые были у мальчишек. (Смеется.)

— Скажите, а почему вы не выступили вместе с коллегами-актрисами против Харви Вайнштейна, хотя прекрасно были с ним знакомы?

— Ну, прежде всего, не так уж хорошо я его знала. А главное — мне он никакого ущерба не нанес. Ни морального, ни физического. Больше всего мы контактировали в связи с фильмом «Игра в имитацию». Правда, я снималась беременной. Да и вообще, может, я просто не в его вкусе? (Смеется.) Конечно, я знала, что он бабник. Все это знали. Такое не скроешь — видно всегда невооруженным глазом. Но, честно говоря, думала, это у него происходит по обоюдному согласию. И я, опять же, никогда не слышала, что он кого-то изнасиловал. Всем отлично было известно и что Харви — жуткий хам, задира и хулиган. Кто не слышал его воплей, ругани и визга? Но все эти истории с приглашениями актрис в номер, требованиями сделать ему массаж и все прочее, как-то не представляются мне убедительными... Особенно обвинения в том, что у него была фабрика по производству наркотиков. По-моему, это чушь полная. Зачем? И, в конце-то концов, что бы там ни было, но этот тип знал толк в настоящем кино.

— Правда, что вы с некоторыми пор отказались сниматься в сексуальных сценах обнаженной?

— Верно. У меня есть прекрасная дублерша, и у нее замечательно красивое тело. Не то, чтобы я переживала из-за своего, просто я подумала — нет, хватит. Рожала, мне уже за тридцать... А эта милая женщина с большим удовольствием меня заменяет. Как было на съемках фильма «Последствия»,



С мужем Джеймсом Райтоном, 2018 г

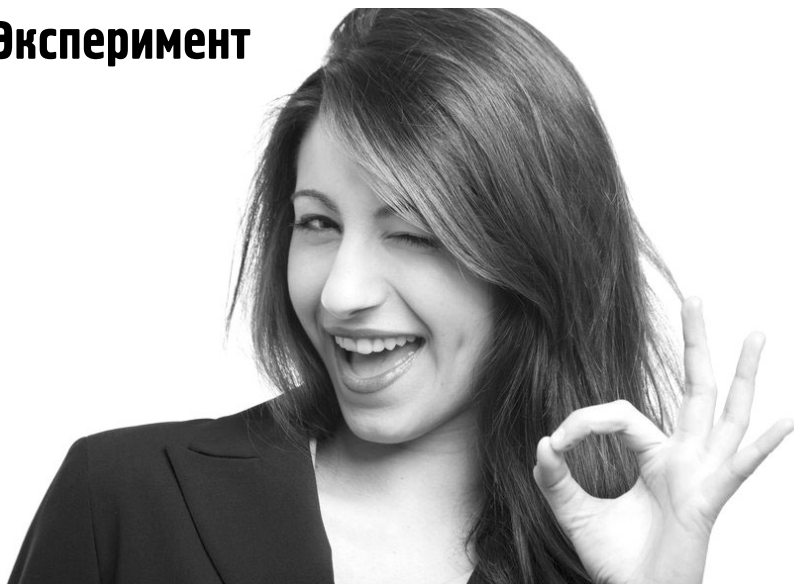


Со старшей дочерью Эди, 2016 г

например. Я в это время, когда снимали страстную и весьма откровенную сцену, пила себе чай с пирожным. Где-то в другом месте. Страшно довольная.

— Но ведь раньше вас это не смущало?

— Да, я раньше снималась в них сама и чувствовала себя абсолютно комфортно. Но сейчас так больше себя не чувствую. И не потому, что недовольна своим телом. Лично я совершенно счастлива. Но стоять обнаженной перед группой мужчин, а потом смотреть на себя голую на экране? Зачем? К счастью, мне это больше не нужно делать.



ВСЕГДА ГОВОРИ «ДА»!

Что будет, если на каждое поступающее предложение отвечать согласием? Жизнь может заиграть новыми красками и в корне измениться!

Чашка ароматного чая, две булочки, обильно посыпанные корицей, кот Мурзик, примостившийся рядом. Я основательно подготовилась к просмотру фильма! В этот раз на очереди оказалась кинолента с Джимом Керри «Всегда говори «да»».

ОДНИ НЕПРИЯТНОСТИ...

Просмотр фильма закончился ближе к полуночи. Еще полчаса я лежала в раздумьях. Почему бы не попробовать, как главный герой, отвечать «да» любым предложениям? Тем более, завтра понедельник, начало новой недели. Уж неделю-то я точно продержусь!

На следующее утро я проснулась от телефонного звонка. Звонила подруга Машка: «Спасай, Натусик, у меня срочная командировка, а Лари не с кем оставить!» Сон как рукой сняло. Лари звали огромную овчарку, которую Машка по глупости оставила у себя после развода с мужем. Лари была огромной, грозной и прожорливой. «Ладно, договорились», - выпалила я как можно быстрее, чтобы не передумать. На работу пришлось опоздать: нужно было придумать, как развести Лари и Мурзика в моей скромной квартире.

В офисе меня ждало новое испытание. «Наталья, - встретила с порога начальница. - Знаю, что у тебя много дел, но, может, выручишь? Надо перебрать документы». Она кивнула в сторону огромной кипы бумаг. Я сглотнула. Отказываться-то я не могла. «Да», - робко ответила я и второй раз за день пожалела, что придумала для себя этот квест.

Домой шла на трясущихся ногах: цела ли вообще моя квартира? Недовольный кот встретил меня гневным взглядом со шкафа - цел, слава богу. Лари выглядела беззаботной. Пара царапин на носу, похоже, ее не расстроила. Зато расстроилась я: в моих новых, неделю назад купленных кроссовках, зияло несколько свежих дыр. Хорошенькое начало!

НЕОЖИДАННЫЕ ОТКРЫТИЯ

Первые несколько дней впечатления от эксперимента были исключительно негативные. Я отбивалась от Лари, ночами разбирала рабочие бумаги, согласилась отвезти соседу в больницу, хотя времени у меня вообще не было.

К середине недели стало спокойнее. И тут раздался звонок мамы. Чтобы вы понимали, мы с ней находимся в приятельских, но вовсе не близких отношениях. Видимся редко, созваниваемся тоже. И вдруг ее неожиданное предложение о встрече. Пришлось соглашаться. Не поверите, но мы просидели в кафе четыре часа! И все это время говорили без умолку, как будто не виделись несколько лет. Я потрясюще провела время, и мы пообещали друг другу чаще устраивать такие посиделки. По дороге домой подумала о том, что этой встречи могло бы и не быть, если бы я не начала свой эксперимент. Наверняка я по привычке придумала бы несуществующие дела и предложила бы встретиться «когда-нибудь потом». Как много я, оказывается, теряла...

В четверг вернулась Машка, и

наша тесная дружба с Лари закончилась. Мне было даже немного грустно расставаться с этой добродушной псиной. Но так я думала утром. К вечеру жизнь подкинула мне новые обстоятельства. Я зашла в Интернет, чтобы посмотреть цены на смесители - нужно было заменить потекший. На экране справа высветилось сообщение: «Добрый вечер! Могу я вам чем-нибудь помочь?» Слово за слово, мы разговорились с консультантом, и тут вдруг он предложил: «Может, вы хотите сделать комплексный ремонт в ванной?» Я схватилась за голову, но написала: «Конечно!»

ПАЗЛ СОШЕЛСЯ

Надо отдать должное мастерам - ремонт начался через день. Сначала я была не в восторге от этой затеи, но потом поменяла решение. Вспомнила о том, как давно хотела поменять плитку, поставить экран на ванну, перевесить зеркало. Сама бы я никогда не собралась, а тут - удачное стечение обстоятельств! Да еще и скидка.

Иногда мой эксперимент приносит действительно курьезные результаты. В конце недели мы с подругами отправились в новый ресторан. Плотно поев перед этим, я собиралась ограничиться кофе и десертом. Но у милой услужливой официантки явно были на меня другие планы: «Может, попробуете горячее?», «Как вы относитесь к белому вину?», «Не проходите мимо наших закусок!». Как только она поняла, что я соглашаюсь на все, то посчитала своим долгом накормить меня до отвала. Я расплачивалась со слезами на глазах, а подруги так и не поняли, что за обжорство на меня напало в тот вечер.

Воскресенье было последним днем эксперимента, и я проснулась с надеждой, что все пройдет без сучка, без задоринки. Но не тут-то было! К полудню знакомая пригласила меня вечером заглянуть к ней. В восемь часов вечера я стояла перед ее дверью с тортиком.

Вечер прошел тепло и душевно. А главное, я познакомилась с Антоном. Удивительно, но раньше я бы ни за что не обратила на него внимания «Однако, ответив «да» на все его «Давай потанцуем», «Пойдем поболтаем» и «Можно тебя проводить?», я нашла потрясающего собеседника! На следующей неделе мы вместе идем на выставку.

Результаты моего эксперимента нельзя назвать однозначными. С одной стороны, говорить «да» оказалось полезно - передо мной открылись новые возможности. Но с другой, соглашаясь со всем, можно загнать себя в тупик и перестать получать удовольствие от жизни. И все же лучше чаще говорить «да», чем «нет»!

Не вешай лист!

Все, кто меня знает, в курсе: я жизни не могу представить без своей домашней оранжереи! Растений у меня так много, что квартира во время их цветения напоминает Ботанический сад. Родные уже привыкли, что я много времени трачу на уход за цветами. А когда приходится уезжать в командировки, эти обязанности ложатся на плечи мужа. Не скажу, что он в восторге от подобного, но что делать...

Очень смешно наблюдать за тем, как он общается с растениями. Однажды я застала довольно комичную картину. Приехала из командировки и заметила, что у герани поникли листья. Расстроилась, а потом услышала, как в мое отсутствие супруг с ней начал разговаривать: «Ну, ты чего меня подводишь? Я же хорошо за тобой ухаживал, сил не жалел! А ну-ка, не вешай лист!»

Не знаю, может, на цветок действительно действовало строгое внушение, но на следующий день он набрался сил и продолжил нас радовать буйным цветом.

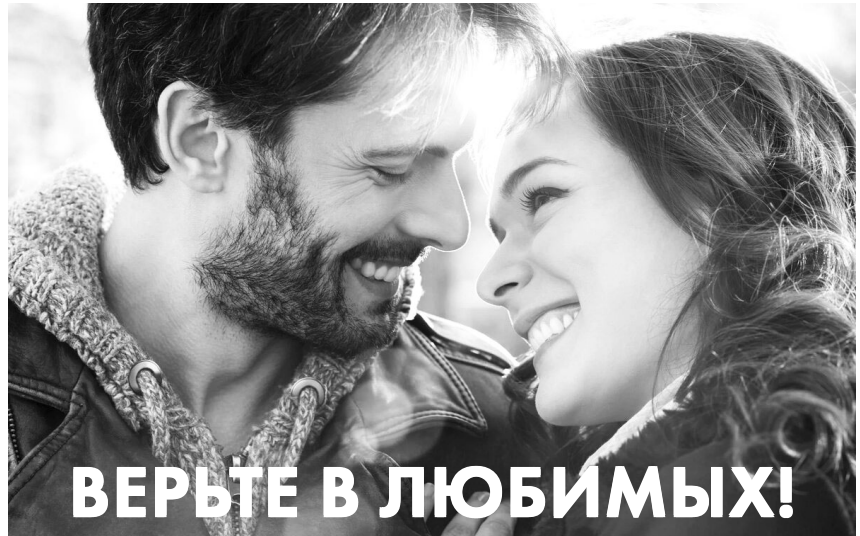
Ольга.

Мохнатый доктор



Всем известно, что животные - неплохие доктора. Вот и моя собака Капа, когда я болею, старается, как может. Конечно, арсенал «лекарств» у нее небольшой, но действенный! Капочка согревает меня своим теплом, носит тапочки, сидит рядом. Но самое главное ее средство - игрушечная косточка. Она у Капы одна, самая любимая, никому ее не дает, даже мне. Исключение - период болезни. Как только я заболела, пес тут же с готовностью приносит ее, обмусоленную, на мою кровать. Как бы говорит. «Держи, буквально от сердца отрываю, но вижу: тебе она сейчас нужнее!» Я всегда с благодарностью беру презент и втайне надеюсь, что он мне поможет!

Дарья Ромашова.



Десять лет назад, когда мы с будущим мужем только начали встречаться, все мои родные и близкие были против него. Выглядел он действительно странно - неформал с длинными волосами и гитарой наперевес. Когда я твердила всем вокруг, что Леша - добрый, заботливый и понимающий, слышала в ответ: «Доброта ему не поможет обеспечить семью!» Доходило до того, что родители не хотели приходить на нашу свадьбу, когда мы решили, что она непременно состоится. Правда, потом им пришлось изменить свое решение ради любимой дочери. Но их мнение о моем

муже не поменялось: «Он тебе не подходит. Из него ничего путного не выйдет».

И что же вы думаете? Прошло восемь лет, у моего супруга есть бизнес, который приносит неплохой доход, он солидно выглядит. Вместе мы воспитываем двоих сыновей. Живем в достатке! Родителям пришлось признать: по одежке человека не судят. А мои подружки, которые пророчили нам скорый развод, теперь втайне завидуют, вслух восхваляя моего супруга. Но для меня их слова - уже не новость, ведь я-то верила в него с самого начала!

Наталья Кропоткина.

То, чего глазами не видно

Мы многого не замечаем в суете привычной жизни. Но самое обидное, когда не видим, какие замечательные люди находятся рядом. Вот взять, к примеру, моего племянника Павлика. Обычный 14-летний подросток, которому ничего, кроме друзей и компьютера, не интересно. По крайней мере, я так думала раньше...

Пашина бабушка тяжело больна и содержится в частном специализированном доме престарелых. Время от времени мы ее навеща-

ем, но всегда без Пашки. А однажды решили взять его с собой. Каково же было наше удивление, когда обнаружилось, что весь персонал учреждения знает мальчика! Оказывается, ничего нам не говоря об этом, он регулярно заходил к бабушке! Та, будучи в тяжелом состоянии, рассказать нам об этом не могла. Сам Паша тоже молчал и очень смутился, когда правда раскрылась. Но разве можно стесняться таких поступков?

О. Харитонова.

Устами младенца

Когда я была маленькой, домофоны только начали появляться. Помню, какой диковинкой они нам казались! И конечно, эти чудеса связи мы использовали не только по прямому назначению, чтобы открывать дверь. Например, у нас с мамой была договоренность: на прогулке я каждые полчаса-час звонила ей домой по домофону и отчитывалась, что у меня все хорошо. Мне эта затея очень нравилась!

До последнего я думала, что подобные забавы остались в нашем детстве. Но недавно стала свидетельницей умильной картины. Наша соседка - девочка лет семи - периодически подбегала к домофону, набирала номер своей квартиры и говорила маме: «Мамочка, я люблю тебя!» В ответ слышала то же самое и со спокойным сердцем убегала дальше играть. Видимо, не все традиции канули в Лету.

Марина Кутузова.



ФЕДОР БОНДАРЧУК И ПАУЛИНА АНДРЕЕВА

Союз молодости и мудрости

Разлучница, вертихвостка, расчетливая барышня - как только не называли Паулину, когда стало известно о ее романе с известным режиссером.

Не успел российский светский бомонд оправиться после шумной свадьбы Ксении Собчак и Константина Богомолова, как пришло время для нового торжества. На этот раз праздник обещал быть тихим, скрытным, не для лишних глаз.

НОВОЕ ИМЯ В КИНОМАТОГРАФЕ

На самом деле ее звали Катя. Под этим именем она училась в школе, Катенькой называли ее любящие родители, Катериной - учителя, когда девочка плохо знала урок. Хотя такое случалось нечасто - Андреева была прилежной ученицей.

Ничто не говорило о том, что у

девочки большое будущее. Обычная внешность, слишком высокий рост, которого она отчаянно стеснялась. Правда, Катя занималась танцами и иногда участвовала в школьных постановках, но в центре внимания быть не любила... Все поменялось в один день, когда Андреева пошла учиться на факультет журналистики. Она вдруг поняла, что Катей быть больше не желает, и поменяла имя на Паулину.

Удивительно, но с новым именем девушка почувствовала себя смелее. И журфак уже не стал казаться ей таким привлекательным! Поставив родителей перед фактом, Андреева из родного Петербурга отправилась в Москву - поступать в Школу-студию МХАТ. Удивительно,

но ее приняли! Не последнюю роль сыграла колоритная внешность - модельные параметры, интересное лицо, изюминка в виде ушей необычной формы.

В 2013 году Паулина снялась в сериале «Оттепель» и наутро после премьеры проснулась знаменитой. Посыпались интересные предложения. Одна из них стала для актрисы знаковой. В спектакле «Номер 13D» она должна была играть с Игорем Верником. Актер пригласил на премьеру своего друга - режиссера Федора Бондарчука. И тут закрутилось-завертелось...

ВРЕМЯ ДЛЯ НОВОГО ЗНАКОМСТВА

Федор не мог оторвать глаз. По сюжету героиня Андреевой - милая секретарша Джейн - разгуливала по сцене в нижнем белье. Бондарчук даже не сразу понял, на чем фокусировать внимание.

Время для нового знакомства было очень подходящим. Его брак с телеведущей Светланой Рудской давно трещал по швам. Супруги жили раздельно, но предпочитали не распространяться об этом - боялись травмировать детей. Хоть те давно выросли, а все же сердце за них болело. Младшая Варвара, с детства имевшая особенности в развитии, жила за границей. Старший, Сергей, пошел по стопам отца и окунулся в режиссерскую деятельность. Он подарил счастливым родителям двух внуков. И, казалось бы, Бондарчуку надо было успокоиться и почитать на заслуженных лаврах. Но будучи истинным мужчиной, Федор мечтал о новых ощущениях.

И тут вдруг - она. Молодая, непосредственная, легкая и воздушная. В их первую встречу Бондарчук о романе не помышлял. Просто отметил: да, хороша, редкая театральная фактура. Потом встретился с Паулиной на кинорынке в Сочи. Александр Цекало представлял там свою картину «Саранча», одну из ролей в которой исполнила Андреева. Фильм получился настолько провокационным и откровенным, что Федор даже засомневался, готова ли публика к такому. Что касается героини Андреевой, он ограничился многозначительным: «Смелая роль!»

В 2015 году на экраны вышел сериал «Метод», где компанию Андреевой составил актер Константин Хабенский. И эта премьера не прошла мимо Бондарчука. Он уже давно с пристрастием изучал все работы актрисы.

Еще через год он позвал ее к себе в программу «Кино в деталях». Интервью получилось коротким, но в нем буквально все кричало о том,

что эти двое равнодушны друг к другу. Впрочем, так оно и было. К тому моменту их роман уже разгорелся.

СТРАСТИ НАКАЛЯЮТСЯ...

Осенью 2015 года поползли первые слухи. «Седина в бороду - бес в ребро», - поговаривали про Бондарчука, намекая на его связь с молодой актрисой. Официальную жену, Светлану, не переставали жалеть. Никто ведь не знал, что супруги давно не вместе.

В марте 2016-го Федор и Светлана Бондарчук заявили о своем расставании. Правда, это мало что изменило. Скорее раззадорило недоброжелателей. Они стали обвинять Паулину во всех грехах, находя в ней все новые изъяны. Оказалось, таланта у нее никакого, форма ушей неправильная! Но самое главное - девушка посягнула на святое и разрушила крепкий 25-летний брак!

Ситуацию разрешила Светлана Бондарчук, заявив: «У нас с Федором произошел кризис, из которого мы не смогли выйти». Женщина призналась, что нынешняя пассия ее мужа ни при чем. Напряжение спало. Правда, официальный развод удалось оформить не сразу - пара делила имущество. Однако с тех пор Федор и Паулина могли спокойно появляться на публике вместе. Их первый выход состоялся в июне 2016 года, на закрытии «Кинотавра». Они произвели фурор, и ближе к новому году таблоиды заговорили о скорой свадьбе.

Однако состоялась она лишь через несколько лет. Свое «но» высказал сын Бондарчука Сергей. Молодой человек, выступая против

новой пассии отца, поставил его перед выбором: или он остается холостяком, или больше никогда не увидит своих внуков. Бондарчук задумался...

В октябре 2018 года лед тронулся. На юбилей - 30-летие - Паулины Андреевой пришел Сергей Бондарчук. Было очевидно, что сын принял выбор отца или, по крайней мере, смирился с ним.

Летом этого года стало известно, что свадьба состоится! И запланирована она на осень. Больше никакой информации. Влюбленным не хотелось выставлять напоказ личную жизнь. Расписались Федор и Паулина 1 сентября. А 17-го числа решили отпраздновать это событие в кругу друзей, которых насчитали аж 200 человек! Единственное, что было известно - торжество пройдет в родном для Паулины Петербурге.

Утром 17 сентября приготовления начались в старинном особняке XVIII века - Доме Беггровых. Туда завозили украшения, декор, напитки. Но за пару часов до банкета стало известно, что состоится он в Юсуповском дворце. Выбор здания был неслучаен, ведь именно в Юсуповском дворце убили Григория Распутина. А Паулина только недавно сыграла жену его убийцы в проекте «Григорий Р.».

Гостям заранее выслали приглашения. К ним прилагался самый настоящий «Похмельный набор». В нем можно было найти пластыри, патчи для глаз и, конечно, средства от похмелья. В приглашении была приписка: «Не сдерживайте себя! Будьте красивыми и пьяными!»

Под вечер в Петербурге зарядил



Сергей и Светлана Бондарчук. Сын не сразу принял выбор отца, но Светлана уговорила: «Так бывает...»

дождь, но общего настроения он не испортил. В обстановке строжайшей секретности гости стали прибывать к Юсуповскому дворцу. Каждого из них охрана пыталась скрыть за несколькими зонтами. Но журналистам удалось заметить Ксению Собчак с Константином Богомоловым, Филиппа Янковского с Оксаной Фандерой, Антона Табакова, Анну Чиповскую, Константина Эрнста, Константина Крюкова.

ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Молодожены попросили гостей не пользоваться на их свадьбе смартфонами, не делать фото и видео или, по крайней мере, не выкладывать их в Интернет. Гости свое слово сдержали, поэтому о церемонии известно немного.

Зарегистрировал брак друг семьи Константин Хабенский, сделав это на сцене исторического Домашнего театра в Юсуповском дворце. Далее молодожены вместе с гостями отправились в тот самый Дом Беггровых, где провели неформальное празднование торжества. Ведущим стал Игорь Верник. Композицию для первого танца молодожены выбрали нестандартную, станцевав под лирическую песню «Хлопья летят вверх» рэп-исполнителя Feduk. Говорят, гости плакали от умиления. А Федор выглядел как никогда счастливым, несмотря на то, что торжество для него вышло недешевым. Только аренда двух дворцов обошлась в полмиллиона рублей. А еще платье невесты - около 300 тысяч, столько же - номер в отеле, где Паулина провела ночь перед свадьбой, угощения для гостей, их размещение. Но все было не зря! Глядя в счастливые глаза своей молодой невесты, Бондарчук еще раз убедился в том, что сделал правильный выбор.



Вот такой увидел Паулину Федор Бондарчук. А все благодаря Игорю Вернику...

Как я похудела



Диетологи придумали читмил - плановое нарушение диеты, чтобы во время похудения было меньше срывов.

ЧИТМИЛ: МОЖНО ВСЕ!

Больше половины диет заканчиваются срывом. Чтобы его избежать, диетологи рекомендуют раз в неделю разрешать себе все!

Начиная придерживаться очередной диеты, мы говорим: на этот раз точно без срывов. Но проблемы на работе, осенняя хандра или ежемесячные гормональные скачки делают свое дело - и вот уже в ход идет торт со сгущенкой. Но худеть без страданий можно!

ПРАВИЛО 90/10

Чтобы диета была эффективной, следует строить питание по правилу 90/10. 90% времени необходимо придерживаться здорового питания, в остальные 10% давать себе передышку.

Например, если вы едите четыре раза в день, в неделю получается 28 приемов пищи. Следуя правилу 90/10, вы можете устроить читмил 2-3 раза в неделю или посвятить чревоугодию один из дней. Но тренеры не советуют слишком увлекаться и призывают ограничиться одним «загрузочным» приемом пищи в неделю. Людям с большим процентом подкожного жира разрешено устраивать читмил раз в 2-3 недели.

ПЕРЕЗАГРУЗКА ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Если долго сидеть на белковых и низкокалорийных диетах, тело адаптируется к новой системе питания и вес встанет. Это явление называется «эффект плато». Во всем виноват лептин - гормон, ответственный за чувство сытости и регулирование энергетических

запасов. Он вырабатывается жировыми клетками. При низкокалорийной диете уровень лептина падает, метаболизм замедляется, организм переходит в режим сохранения энергии. Читмил служит встряской, после которой процесс жиросжигания запускается заново и вес начинает уменьшаться. Однако важно соблюдать одно условие - в остальное время сохранять режим питания и тренировок.

Полезен читмил и с психологической точки зрения: это эмоциональная перезагрузка и дополнительная мотивация в момент, когда хочется сорваться. Ведь гораздо легче придерживаться диеты, зная, что в выходной можно побаловать себя любимыми блюдами. Хотя, если вы грамотно составили свой рацион и сбалансировали приемы пищи по белкам, жирам и углеводам, то сильной «ломки» по сладкому и вредному не будет.

А ТОЧНО РАЗРЕШЕНО ВСЕ?

Во время читмила не рекомендуется превышать обычное количество калорий более, чем в два раза. Также лучше избегать блюд с высоким содержанием жира, так как молекулы пищевого жира легче превращаются в подкожный жир и откладываются на бедрах или талии. Алкоголь во время читмила - табу!

Если ваше питание преимущественно растительное, можно позволить себе мясную котлету или сливочное мороженое. Если вы

сидите на низкоуглеводной диете, во время «загрузочного» дня имеет смысл налегать на выпечку, пасту, лазанью и пиццу. Кстати, на этом построен полезный аналог читмила - рефид. Он подразумевает загрузку углеводами высокого качества: фастфуд и булочки не подойдут.

ГРАМОТНЫЙ ПОДХОД

Подготовиться заранее. Заблаговременно назначьте дату читмила, определите список продуктов. Читмил - это запланированное нарушение диеты, а значит, случайно съеденный в обед пончик - это обыкновенный срыв.

- Предварительно поработать. Желательно перед читмилом хорошо попотеть в спортзале. После тренировки метаболизм разгонится и переварит все отступления от правил в несколько раз быстрее.

- Гаджеты - в сторону. Есть перед телевизором или компьютером - это не про читмил. Во-первых, вы не сможете максимально насладиться «запретной пищей», о которой мечтали всю неделю. Во-вторых, съедите в два, а то и в три раза больше, чем планировали.


- Не забывать про обычный рацион. Не стоит жертвовать стандартными приемами пищи в день, когда у вас запланирован читмил. Просто впишите его в обычный распорядок бонусом. А после читмила не лишним будет устроить разгрузочный день, например яблочный или гречневый.

- Сначала отнять, чтобы потом прибавить. Чтобы не мучиться чувством вины во время «загрузки», можно каждый день в течение недели «недодавать» себе 150-200 ккал. Таким образом, к выходным удастся сэкономить, как минимум, 900 ккал, которые можно будет с чистой совестью потратить на читмил.

День для отрыва

Помимо читмила и рефида, существует, так называемый, читдэй. В этом случае человек позволяет себе нарушать диету в течение целого дня. Читдэй возможен только в том случае, если проблемы с весом не слишком серьезные, а на диете худеющий сидит просто для поддержания формы. После читдэя желательно в течение нескольких дней придерживаться строго ограниченного рациона.

Ваш любимый сканворд

Судно с дизелем						Синяк						
Струна на луке	Замысел	Закваска для теста	Жалящее насеком.	Ярмо	Нетленка	Конные грабли						
Дорожка			Гора Зевса	Докум. новосела								
"...для двоих", фильм	Приток Урала	Клан Холл		Духовой INSTR.	"Лакме", комп.	Пряность						
Браз. футболист				Волш. Изумр. города								
			Линия температур									
Школьная мебель	Польск. фантаст.			Эдем	Первые ростки	Приворотное...			Олений мох			
Фарс, триллер	 <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">1</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">Ледяная гора</p>											
				Пищевые продукты								
Колючий зверек				1	Завет		"20000... под водой"					
Колючее раст.				Вопль	Зеро				Хвойное дерево			
		Хранилище				...Федорова, актриса						
Сечение сферы	Орган слуха	Кашка	...Жуан	Старт	Цветок-недоотрога							
		Спорт. клуб										
Кусок пакаи	Капли на траве	Удобный случай										
Река в Бонне				Помпа	Первое блюдо	Намет						
				Греч. буква								
"...о полку Иго-реве"	Трал, невод			Сетка в бильярде								
Автофонарь			Льдина ребром									

Интересно узнать

Самая большая пирамида в мире расположена не в Египте, а в мексиканском местечке Холулу де Ривадакхья. Высота ее стен 54 метра, сама пирамида покрывает площадь в 10 га. Пирамида была построена между VI и VII веками нашей эры.

●
Чаще всего коровы дают больше молока, если они слушают музыку.



Не родив любимому ребенку, Ирина стала бабушкой для его дочери. Говорят, судьба – злодейка. Никогда не знаешь, какие каверзы она приподнесет. Вот и Ирина даже в страшном сне не представляла, что такое может случиться с ней.

СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА

И вдруг однажды как гром среди ясного неба раздался телефонный звонок.

- Знаете, где сейчас ваш муж? Он у любовницы. Адресок запишите.

Улица и номер дома оказались знакомыми. Это было одно из семейных общежитий, где ее Коля подрабатывал электриком. Да и сами они когда-то там проживали, пока не дали квартиру. Ирина еще долго стояла в оцепенении, не понимая, что происходит. Ее любимый и родной Коля сейчас в объятиях другой женщины? Не может быть! Ведь он так любит ее и детей. Это, наверное, чья-то злая шутка. А может ошибка? Нет, надо проверить. Мысли путались, а ноги несли сами собой.

- О, Ирина... Привет! Какими судьбами? – расплылась в улыбке дежурная на вахте.

Ничего не ответив, Ирина прошла в холл. «И зачем я здесь? Идиотка!» - корила она себя, поднимаясь на второй этаж. За время ее отсутствия в семейном общежитии мало что изменилось. Всё так же пахло кислыми щами, доносились детские голоса. Ирина подошла к комнате, которую назвала ей доброжелательница. Сердце бешено заколотилось. Ирина невольно дотронулась до двери. Оказавшись незапертой, она приоткрылась, и Ирина увидела полуобнаженного Николая.

Обескураженная, она не знала, что делать. «Предатель!» - Ирина

хотела ворваться в комнату, вцепиться ногтями в изменника мужа и в ненавистную соперницу. Но ноги вдруг сделались ватными. «За что?» - металось в воспаленном мозгу. Потрясенная, оскорбленная, она выскочила из общежития, не понимая, куда идет. «Как же такое могло случиться?» - мысли путались в голове. И шесть лет брака как один миг пронеслись перед ее глазами. Вот она – студентка 5 курса, и Николай – уже взрослый 30-летний мужчина. Свадьба, рождение сына, дочери. Ирина считала и свято верила, что Коля любит ее также беззаветно и преданно, как и она.

Ирина и не заметила, как оказалась у себя в квартире. Внезапно все здесь стало чужим и ненужным. Жизнь рушилась, словно картонный домик. Обида, злоба, отчаяние, - все перемешалось в ней. «Как он мог?» Зазвонил телефон. Услышав голос подруги, Ирина разрыдалась:

- У Коли есть любовница. Я не выдержу этого. Не прошу.

- Да ладно, глупая, не реви, успокойся. Так ведь все живут. Раскрой глаза. Думаешь, мой святой? Терпи ради детей.

- Нет, я не смогу. Это нечестно. Я так ему доверяла. Как теперь жить?!

В тот день Николай пришел поздно, навеселе. «Нам надо поговорить», - Ирина старалась быть сдержанной. Слезы она уже успела выплакать, - в ее глазах осталась лишь боль.

- Я все знаю. Я была там.

Николай не стал оправдываться. «Хочешь, подавай на развод, - процедил он сквозь зубы.

Ирина не скоро свыклась с ролью разведенной женщины. Но она совсем не чувствовала себя одинокой. Главная-то радость у нее в жизни осталась. Это были ее дети - Костик и Юленька. Они не давали Ирине расслабиться, расклеиться, делая ее сильной. А еще несколько десятков смысленных пар глаз на уроках русского языка и литературы. Ирина знала, что ей необходимо держаться. Никто не должен догадаться, что творится в ее продрогшей душе.

ГОЛУБОГЛАЗОЕ СЧАСТЬЕ

Это были восьмидесятые годы. Тогда, во время страшного дефицита, в городе, словно грибы после дождя стали появляться киоски со всякой всячиной. Вот туда-то и устроилась в ночную смену Ирина. На одну зарплату учителя разве могла она прожить с двумя маленькими детьми? Ну, а нищенские алименты вовсе не спасали ситуацию. Вечером, накормив и уложив ребятшек спать, Ирина отправлялась на вторую работу, захватив с собой для проверки тетрадки. По ночам народу особо не было, так что Ире хоть урывками, но всё же удавалось поспать прямо за прилавком. Так, собственно, и жила она: крутилась как белка в колесе, полностью за-

быв о том, что она женщина, к тому же, еще молодая и красивая.

Тот поздний вечер, когда Ирина приступила к своему дежурству в киоске, ничем не отличался от сотен других. Покупателей было мало. Проверенные тетрадки уже лежали в сумке. Ирина же прокручивала в голове дела обыденные. «У Костика брюки совсем обтрепались, Юленька новое платье просит. А до зарплаты еще ой как не скоро. Придется самой шить».

- Девушка, мне бы бутылочку пива, - голос покупателя отвлек ее от житейских мыслей.

Ирина взяла деньги и, протягивая товар, внезапно зацепилась взглядом за невероятную синь глаз. Словно чистое-чистое небо, без единого облачка, вдруг само спустилось к ней на грешную землю.

- Девушка, вы почему грустная? Красивая женщина не должна печалиться. Можно, я буду приходить к вам почаще?

Ирина пожала плечами. Молодой человек ушел, оставив невидимый магнетик, зацепивший сердце женщины. Владимир, так звали парня, теперь каждый раз стал приходить к Ирине на работу. Незаметно их дружба переросла в близкие отношения. Владимир быстро нашел общий язык с ее детьми. Так в доме поселилось теплое счастье, да и Иру было не узнать. Вечно спешащая куда-то, затурканная, она засветилась, заново ощутив вкус к жизни. Ей тридцать два, ему двадцать четыре. Какой пустяк. Разве это могло помешать им любить друг друга?

ПРИЗНАНИЯ В ЛЮБВИ

Шли годы. Дети подрастали, менялось время, а вместе с ним и жизнь. Как-то к Ирине заявился бывший муж. Полупьяный, слегка обтрепанный, без былого шика и лоска, с поседевшими висками и

потухшими глазами. Он вспоминал, как некогда ее любил. Любил и детей, но по глупости потерял. А вот теперь он никому не нужен: ни женщинам, которых уже отлюбил, ни второй жене, которой всё время было мало его денег.

- Неужели ты все понял, Коля? Знаешь, а ведь мы тебя ждали. Но не теперь. Не ходи к нам больше. Дети давно выросли. Сейчас и ты им не нужен. Да и мне тоже.

Николай ушел, а Ирина долго смотрела ему вслед, ничего кроме досады не испытывая. Ее сердце давно отболело. Зрелая, умная женщина уже знала себе цену. Правда не все в жизни складывалось, как хотелось. Ирина до сих пор не была замужем. Совсем не так представляла она свои отношения с Володей. А может причина была в том, что общих детей у них не было? Она часто корила себя за то, что побоявшись родить, сделала аборт.

Не родила она, родила другая. Володя не сразу признался Ирине, что у него будет ребенок. Ту историю про молодую женщину Галю, приехавшую из деревни, которую Володя по своей душевности поселил у себя, Ирина знала доподлинно. Володя тогда работал вместе с Галей. Он – водителем автобуса, она – кондуктором. Бедолагу выгнал муж. Ну куда ей было деваться с малолетним ребенком? Ирина сама подкармливала ее, принося обеды и ужины на двоих. Ждала на остановке автобус, даже вещи свои отдавала. Кто же знал, что все так обернется?

Со временем Володя стал реже бывать у Ирины, ссылаясь на неотложные дела. А вскоре у него появились и определенные обязанности. Володя помогал Гале, занимался с ее дочкой. А Ирина его любила и продолжала ждать, отказывая в ухаживаниях другим мужчинам. И только, когда у Володи родилась

дочь, как две капли воды похожая на папу, поняла, что это конец. Однако она ошибалась. Володя опять стал к ней приходить, но уже со своей дочерью. Ирина их с радостью принимала, отдавая все свое свободное время. Старалась накормить вкусненьким, подарить Светланке новую игрушку, поиграть. Ей казалось, что мать о ребенке особо не заботилась. А Ирина давно мечтала о собственных внуках, которых ей еще не успели подарить дети. К тому времени они выросли и разлетелись кто куда. Константин поступил на военную службу по контракту, Юленька уехала учиться, да так там и обосновалась.

Володя, казалось, жалел о случившемся, переживал о своей, как он говорил, неудавшейся жизни.

- Ты прости меня, Иришка. Не могу я без тебя. Тянет меня сюда, хоть ты тресни!

Говорил, что Галка его глупая и неряшливая, и что жениться он на ней не думает. Просто очень хотел ребенка, своего.

- Твои дети, Ирочка, для меня тоже родные, но это же не то. Ты пойти меня правильно.

Ирина старалась понять Владимира. Ведь дети тут не причем. Да и как не любить его дочь Светлану, это голубоглазое белокурое сокровище?

Ей размышления прервал стук в дверь.

- А вот и мы!

Света со всех ног кинулась к Ирине. И от искренних объятий этого ребенка вмиг исчезли все жизненные неурядицы. «Да ты мой чудо!» - улыбнулась женщина. А та вдруг выдохнула: «А ты моя самая любимая бабуля. Я тебя сильно-сильно люблю. Вот так!» И чистые признания этой крохи вмиг вычеркнули из сердца все другие объяснения в любви. Ирина еще раз улыбнулась, - что ж, жизнь продолжается...





Психологи сравнивают зависимость от смартфона с алкогольной и наркотической тягой.

ходим, чтобы быть на связи с близкими людьми. «Зависать» в нем, пропадать, не отрываться от смартфона - значит, наоборот, отдаляться от родных.

СЕМЕЙНЫЕ ПРАВИЛА

Установите в семье правила, которым должны следовать все домочадцы.

КАК ОТВЛЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ СМАРТФОНА?

Хотя в 2019 году ученые и объявили, что излучение мобильного телефона не влияет на психическое здоровье, это вовсе не делает мобильник безобидной игрушкой.

Среднестатистический подросток сидит в телефоне по 4-5 часов в день. Иногда ему нужна важная информация, но чаще всего время уходит на соцсети и игры. Это пагубно сказывается на учебе, здоровье и социальной адаптации. Когда стоит бить тревогу?

МАГИЯ СМАРТФОНА

Несмотря на то, что зависимость от телефона психологическая, а не химическая, механизм действия у нее тот же, что у наркотической или алкогольной зависимости. Во время использования смартфона в организме выделяется повышенное количество дофамина, подросток чувствует себя счастливым. База для этого формируется еще в детстве, когда мама слишком занята и поручает воспитание ребенка планшету с мультимедиами.

У школьников излишняя погруженность в виртуальный мир может говорить о психологических трудностях - неуверенности в себе, проблемах в общении со сверстниками. Телефон в этом случае становится укрытием, где ребенок может спрятаться от проблем.

Врачи называют десятки пагубных последствий частого общения с гаджетами - ухудшение зрения, памяти и концентрации внимания, заболевания спины, нарушение сна. Использование телефона перегружает детскую сенсорную систему, а обилие информации делает его раздражителем, ухудшает состояние нервной системы.

Благодаря смартфонам у подростков есть возможность находиться в Интернете сколько угодно. Это таит в себе множество социально-психологических угроз. Например, несколько лет назад по

Сети гуляла игра «Синий кит», кураторы которой склоняли подростков к суициду. Сейчас в моду вошло другое развлечение - «Исчезновение на 24 часа», в котором участникам предлагается на сутки сбегать из дома. Нередкое явление в Интернете - кибертравля, когда человеку пишут оскорбления и угрозы в личных сообщениях. Да и нежелательного контента в Сети хоть отбавляй. Проконтролировать, на каких сайтах «зависает» чадо, родителям не всегда под силу.

ТЫ НАКАЗАН - ОТДАВАЙ ТЕЛЕФОН!

Чтобы оставаться своими в компании, подростки должны постоянно быть на связи, общаться в социальных сетях. Поэтому забрать у подростка телефон - плохая идея. Вы не только потеряете доверие ребенка, но и побудите его пойти на обман, чтобы вернуть игрушку.

Первое, что стоит понять: современные дети появляются на свет «с телефоном в руках». Людей, родившихся после 2000 года, называют поколением Z, и их образ мышления отличается от мышления их родителей. Значит, общаться с подростком с позиции силы нельзя.

Объясните ребенку правила обращения с телефоном так же, как вы объясняете правила дорожного движения. Попросите его не выкладывать в Сеть личную информацию о себе и родственниках, не ставить геолокацию на фото, не сообщать о крупных событиях в семье.

Постарайтесь приучить его к мысли о том, что телефон - средство первой необходимости, а не игрушка или развлечение. Он необ-

1 Время, свободное от гаджетов

Договоритесь, что во время еды, например, телефон должен оставаться в комнате, а в гостях у бабушки нужно общаться с родственниками, а не с гаджетом. Однако, установив правила, будьте готовы к тому, что в остальное время подросток будет иметь право распоряжаться телефоном, как ему заблагорассудится.

2 Без дурного примера

Если вы сами любите «зависать» в телефоне, несправедливо корить за это детей. Видя, что для родителей в порядке вещей расслабляться с гаджетом в руках, ребенок возьмет эту модель поведения за норму.

3 Отдых от телефона.

Собираясь в отпуск, ищите жилье без Wi-Fi или отправьтесь на пару недель в эко-отель, где не ловит Сеть. В выходной можно устроить «цифровой детокс» для всей семьи. Не только ребенок, но и вы с мужем должны сдать телефоны. Вместо серфинга в Интернете можно поиграть в настольные игры, посмотреть вместе фильм или отправиться на велосипедах в соседний город. Покажите, как интересен окружающий мир, и ребенок сам отложит телефон в сторону.

«Родительский контроль» эффективен?

Родители могут установить на телефон ребенка программу «Родительский контроль». Она ставит запрет на скачивание платных приложений, ограничивает игровое время, защищает от негативного и «взрослого» контента. Однако, чем старше ребенок, тем сложнее ему будет принять факт контроля. Так что, этот способ - не панацея. К тому же, современные дети настолько продвинутые пользователи компьютеров, что приложениям немного усилий, они быстро найдут возможность обойти запреты родителей.

Если ребенок балуется в храме

Моему сыну 4 года, и он ужасно ведет себя в храме! Приходится выводить его на улицу, но я так хочу, чтобы он присутствовал на службе!

Ольга М.

Детей можно приводить в храм с малых лет - как правило, после крещения, которое часто совершается на 40-й день после рождения.

Четырехлетний ребенок достаточно мал для того, чтобы соблюдать все каноны. Он может капризничать, шалить. Важно прежде всего понять, почему он так делает. Голоден, устал или ему что-то не нравится.

Маленьким детям совсем не обязательно отстаивать всю службу. Допустимо приводить их непосредственно к причастию или незадолго до него, если родители хотят, чтобы малыш захватил хотя бы часть службы. Конечно, отцу с матерью следует следить за тем,



как ребенок ведет себя в храме. Объяснять (особенно если отпрыск взрослый), почему нельзя делать те или иные вещи. Можно постараться заинтересовать сына или дочь: рассказать о совершаемых таинствах, церковных чинах, об иконах. Допустимо взять с собой в храм любимую игрушку малыша, карандаши и бумагу для рисования - усадить его на скамеечку и предложить позаниматься под церковные напевы.

Если все же ребенок не желает себя хорошо вести, капризничает, утомляется, значит, его нужно вывести на улицу. Ситуация повторяется? Повремените с частым посещением храма, дайте малышу привыкнуть.



КАК ПОПРОСИТЬ БЛАГОСЛОВЕНИЯ?

Часто вижу священника на службе, на территории храма, даже просто на улице (живем недалеко друг от друга), но стесняюсь подойти за благословением. Уместно ли это будет? Не помешаю ли я ему?

Анастасия.

Стесняться просить у священника благословения не стоит. Он не откажет. Раньше люди обращались за ним при любом начинании, считая, что без него дело не будет успешным.

Попросить благословения можно как в храме, так и в любом другом месте, встретив батюшку. В первом случае благословение проводится как обряд и совершается после литургии. Нужно улучить момент, когда священник будет один, и подойти к нему. Обращаясь с просьбой: «Благословите, батюшка», нужно обозначить, что именно вас беспокоит. Хотите ли вы получить благословение на свадьбу, работу на новом месте, на иное служение, долгую дорогу. Подходить необходимо с ладонями, сложенными крестом: снизу левая, сверху правая. Ладони должны быть

обращены вверх. Священник выслушает, может задать наводящие вопросы - не противоречат ли ваши цели церковным канонам, не затрагивают ли интересы других людей. Как правило, батюшка отвечает: «Бог благословит», но может также прочитать молитву. После этого следует открытыми ладонями взять руку священника и поцеловать ее. В данном случае она символизирует руку самого Господа Бога, дарующего благо.

Попросить священника о благословении можно даже тогда, когда он находится не в храме и не в рясе. Встретили его на улице в гражданской одежде? Подойдите. В данном случае просьба о благословении может служить своеобразным приветствием. Руку батюшки можно не целовать, если только он сам ее не протянет.

ВОВРЕМЯ ПРОСНУЛСЯ...

Я работаю дальнбойщиком. Работа сложная и выматывающая. Приходится ездить даже ночью, в плохую погоду. Жена переживает, просит, чтобы я ушел, наконец, на пенсию. А как же мы проживем на такие крохи? Вот и приходится вкалывать.

Жена недавно положила мне в машину триптих - складен из трех икон - Иисуса Христа, Богородицы и Николая Чудотворца. Говорит, оберегут. И надо же такому случиться, что именно в той поездке произошла эта история. Ехал я ночью, в дождь. Ничего не видно, фонари на трассе не работают. В кабине тепло, играет легкая роман-

тическая музыка, и я сам не заметил, как начал дремать. И вдруг во сне чувствую: меня кто-то будит. Открываю глаза, вижу жену Нину. Она трогает меня за плечо: «Вставай, Игорь, вставай!» Думаю, откуда она здесь? И тут меня как током дернуло! Распахиваю глаза и вижу, что уже еду по встречной полосе на мосту и сдвигаюсь вбок к ограждению. Оградка хиленькая, моя фура ее бы вмиг снесла и с моста улетела бы. Успел вовремя выкрутить руль. А иначе бы...

С тех пор стараюсь ночью не ездить и всегда молюсь перед дорогой.

Игорь Бабенко.



КАКОЙ У ВАС КОЛЛЕКТИВ и как вести себя в нем правильно?

Не зря говорят: в чужой монастырь со своим уставом не ходят. Также и на работе вам нужно суметь подстроиться под стиль отношений в коллективе.

Какой тип отношений принят между сотрудниками в вашем коллективе?

ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

К коллегам можно обращаться на «ты», в кабинет начальника войти без стука, в обед можно посидеть и поговорить о своем, о девищем, а корпоративные праздники отмечаются так, что все здание ходит ходуном. Кажется, что это не работа, а вторая семья, где вас всегда поймут и поддержат. Такой стиль отношений в коллективе любят создавать молодые продвинутые руководители, которые читают книги по управлению персоналом и знают, что комфортный психологический климат хорошо сказывается на работе всей фирмы.

Однако, будьте осторожны: подобная доброжелательность и непринужденность, слепленная по западному образцу, таит в себе несколько подводных камней. Во-первых, не нужно путать рабочий коллектив и семью. В семье вас любят безоговорочно и безусловно, а на работе никто не будет прощать ошибки просто потому, что к вам хорошо относятся. Во-вторых, не перегибайте палку с фамильярностью и вседозволенностью в общении. Ваш начальник, может, и не

возражает, что вы называете его по имени и обращаетесь на «ты», но это не значит, что вам сойдет с рук безапелляционная критика его идей и решений и халтура в работе. В-третьих, не стоит перебарщивать с откровенностью, несмотря на показную доброжелательность окружающих.

ФОРМАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Никто не устраивает дружеских посиделок и не утешает вас после очередной ссоры с мужем. Здесь вообще косо смотрят на любые разговоры, не связанные с работой. Оправдания из серии «Я сегодня опоздала, потому что нужно было отвести ребенка к стоматологу» никого не впечатляют. На зато все сотрудники неизменно вежливы и корректны, вы четко знаете круг своих рабочих обязанностей, и оценка вашей работы зависит от реального результата, а не от настроения начальства.

Вам кажется, что коллективу не хватает немного душевности и неформального общения, и вы именно тот герой, который сможет всех расшевелить? Забудьте эти фантазии, иначе тут же получите щелчок по носу от шефа, который считает, что пустые разговоры и развлечения только мешают рабо-

те. Старайтесь вести себя предельно корректно, не откровенничайте, не обсуждайте за глаза коллег и начальство, сдерживайте свою эмоциональную натуру и культивируйте образ делового, компетентного, уравновешенного сотрудника с аналитическим мышлением.

ХАОТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Процветают в тех коллективах, где заправляют начальники старой закалки, которые считают, что все новомодные идеи о важности системного подхода к управлению персоналом придуманы бездельниками. В коллективе есть привилегированные любимчики и откровенные изгои, сотрудники объединяются во враждующие группы, постоянно вспыхивают ссоры, конфликты, процветают сплетни.

Новичков нещадно прессингуют, поэтому выжить в подобном коллективе - задача для людей с сильным духом и крепкими нервами. Здесь нет единого стандарта отношений, поэтому к каждому из коллег вам придется искать свой подход. Кто-то с удовольствием обсудит с вами детей и школьные проблемы, к кому-то нужно обязательно обращаться по имени-отчеству и начинать разговор словами «прошу прощения за беспокойство...», кто-то любит, чтобы за любую мелочь его благодарили в самых цветастых восточных выражениях. При этом не забывайте общие правила: будьте сдержанны (особенно поначалу), вежливы и спокойны. Не ввязывайтесь в конфликты, не участвуйте в сплетнях и держитесь подальше от воинствующих группировок. Научитесь говорить вежливое, но твердое «нет», если вам пытаются сесть на шею. В качестве оправдания называйте нечеловеческую занятость и прямые распоряжения руководства.

Не забывайте, что всем понравиться невозможно, поэтому, в первую очередь, старайтесь производить впечатление на тех, от кого зависят карьерный и зарплатный рост.



Мечтаете о свадьбе, выбираете белое платье и составляете список гостей? Стоп! Для начала выясните, на каком этапе находятся ваши отношения.

Надев розовые очки, мы часто не можем объективно оценить, насколько прочны наши отношения. Не можете разобраться с этим? В помощь вам - тест.

1. Есть ли у вас со второй половинкой общие интересы?

А. Нет, нам нравятся совершенно разные вещи. Но ведь противоположности притягиваются.

Б. У нас есть точки соприкосновения, но их не так много.

В. Да, на этом мы и сошлись!

2. Представьте свою пару через 10 лет. Какой она будет?

А. Не могу представить.

Б. Деталей не вижу, но надеюсь, мы будем вместе.

В. Мы будем такими же счастливыми и влюбленными!

3. Как обычно вы ссоритесь?

А. Громко, долго, сильно и часто.

Б. Редко, но метко. Примирение происходит не сразу.

В. Стараемся конструктивно, не повышая друг на друга голоса.

4. Все ли вы можете рассказать своему партнеру?

А. Конечно, нет! У меня от него много секретов.

Б. Боюсь, что нет. Да и зачем? У каждого должно быть свое личное пространство.

В. Пожалуй, их практически нет. Мы доверяем друг другу.

5. Партнер кричит на вас. Это норма?

А. В нашей паре такое бывает. Ничего: покричит и успокоится.

Б. Это не норма, но я к этому привыкла.

В. Нет, это значит, что его что-то сильно расстроило.

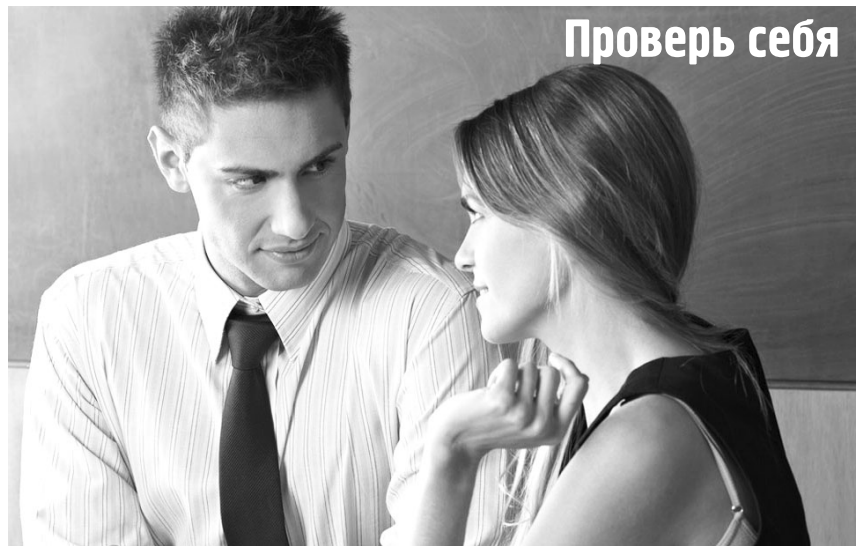
6. Устраивает ли вас ваша сексуальная жизнь?

А. Совсем нет... Хотелось бы чаще, дольше и более страстно.

Б. Да, хотя кому-то она может показаться не идеальной.

В. Во всем устраивает! Партнер меня хорошо чувствует.

7. Ваши мнения с возлюбленным разошлись. Что будете делать?



ПОНИМАЕТЕ ЛИ ВЫ ДРУГ ДРУГА?

А. До последнего буду настаивать на своем! Такой уж у меня характер.

Б. Попробую пойти ему на уступки, но это работает не всегда.

В. Мы придем к компромиссу - это самый простой вариант.

8. У вас незапланированно появилось свободное время. Ваша первая мысль:

А. Наконец будет возможность побыть одной. Как я от всех устала!

Б. Встречусь с подружкой, давно не виделись.

В. Спрошу, что в планах у любимого. Может, удастся провести это время вместе.

9. Часто ли вы в порыве эмоций говорите о расставании/разводе?

А. Постоянно! Но это же только слова...

Б. Не говорю, но думаю постоянно! Иногда так хочется все бросить.

В. Нет, хотя иногда и возникает желание. Просто я не люблю бросаться такими словами.

10. Раздражает ли вас что-нибудь в любимом человеке?

А. Иногда мне кажется, что раздражает абсолютно все!

В последнее время особенно.

Б. Конечно! А есть такие, которых ничего не раздражает?

В. Иногда, в некоторых ситуациях. Но это быстро проходит.

Подводим итоги

Большинство А

Выбирать свадебное платье пока рано. Ваши отношения находятся буквально в шаге от разрыва! Либо вы вместе уже слишком давно и порядком устали друг от друга, либо просто не можете до сих пор сойтись характерами. Скорее всего, основой для ваших отношений служит страсть, но она мимолетна. Если не достичь взаимопонимания, крепкого союза не получится. Проанализируйте свои отношения, решите, насколько они для вас ценны. И если ценны, постарайтесь совершенствовать их со своей стороны.

Большинство Б

Ваши отношения можно назвать крепкими, однако насчет их будущего можно поспорить. Вы как будто устали друг от друга, исчерпали лимит своих эмоций и чувств. Возможно, перестали ценить друг дру-

га, как раньше. Ситуация не критическая, все можно исправить, только вот хотите ли вы этого? Зачастую респонденты, попадающие под эту категорию, так устают от старых отношений, что им легче вступить в новые и начать все с нуля.

Большинство В

Спешим вас поздравить! Пожалуй, такие отношения можно назвать практически идеальными. Конечно, вы, также как и все пары, ссоритесь, у вас бывают непонимания и недомолвки. Однако, в целом, вы поддерживаете друг друга, доверяете, готовы протянуть руку помощи. Вы довольно четко представляете свое будущее, в котором непременно есть партнер. Даже если на вашем пути возникнут трудности, вы справитесь с ними вместе! Вам остается лишь дать доброе напутствие: так держать!



(Продолжение. Начало в 16).

Фрэнсис с трудом поборолла желание прижать письмо чем-то тяжелым, чтобы его не унесло случайным порывом ветра.

– Все так запуталось. Дело в ней, что есть в ней и во мне.

– Но она же сказала, что любит тебя...

– Ты не понимаешь. Я ведь ее дочь, так?

– Да... но...

– Тогда что я должна сейчас чувствовать, если материнство настолько плохая штука и моей матери отчаянно хотелось сбежать? – Маргарет потерла глаза распухшими пальцами. – Фрэнсис, а что, если... что, если, когда это существо родится, когда ребенок появится на свет... я буду испытывать то же самое, что и мама?

Погода испортилась ровно в половине пятого, как раз когда закончился боксерский матч или, вернее сказать, когда Тимсу надоел весь этот цирк. Первые тяжелые капли дождя упали на палубу, и женщины стали разбегаться, испуганно кудахта из-под полей шляп от солнца, прикрывая головы сложенными журналами и запихивая вещи в сумки. Они, точно муравьи, мгновенно расплзлись по ангарной палубе.

Маргарет поспешила в каюту проведать Мод Гонн, а Фрэнсис с Джин остались сидеть в буфетной, наблюдая за тем, как струйки воды размывают пятна соли на стеклах, просачиваясь сквозь ржавые рамы. Кроме них, только несколько невест предпочли остаться на палубе, укрывшись в относительно надежных стенах буфетной. С моря шторм выглядел совсем не так, как с суши, и они чувствовали себя совсем беззащитными посреди бушующих сизых волн и потоков дождя, который извергали неумолимо надвигающиеся с юга свинцовые тучи.

После того, как Маргарет выговорила, у нее явно отлегло от сердца. Она немного поплакала, поборнала за это ребенка в животе, а затем, улыбаясь,

КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

принялась без конца извиняться. Фрэнсис было страшно неловко. Ей хотелось рассказать Маргарет хоть немного о собственной семье, но она понимала, что подобный рассказ повлечет за собой необходимость дальнейших откровений, к чему она была совершенно не готова. Фрэнсис очень ценила дружеские отношения с Маргарет, что делало ее еще более уязвимой. Более того, она боялась накликать беду. Поигрывая металлической ложечкой в пустой чашке, она прислушивалась к натужному κραхтению корабля. Снаружи жалобно звякали цепи, а дождь барабанил по палубе.

Интересно, где он сейчас? – подумала она. Спит или нет? Или просто мечтает о своих ребятишках? Или о жене? И если мысли о дружбе с Маргарет наполняли ее душу новыми, радостными эмоциями, то размышления о семье морпеха будили в ней нечто такое, отчего ей становилось безумно стыдно.

Она завидовала. Она поняла это в тот вечер, когда Маргарет общалась со своим Джо по радио. Слыша их разговор, видя, как Маргарет буквально светится от надежды услышать всего несколько ласковых слов, Фрэнсис еще острее ощутила свое одиночество и зияющую пустоту собственной жизни. Она почувствовала острый приступ печали, которую, наверное, впервые за время плавания не могло унять даже созерцание океана. А от тягостных мыслей о морпехе и его семье ощущение потери стало еще сильнее. Она думала о нем как о близком человеке, о родственной душе. Она еще никогда не испытывала ничего подобного к мужчине. И теперь обнаружила, что все это переросло в нечто не поддающееся точному определению, но очень похожее на горечь разлуки.

Она подумала о своем муже – Чоки Маккензи. Он никогда не будил в ней подобных чувств. Оставив в покое ложку, она заставила себя посмотреть на свою соседку. Я этого не сделаю, сказала она себе. Что толку мечтать о невозможном? О том, чего ты никогда не сможешь иметь. Она вспомнила первые дни на борту. Тогда ей было вполне достаточно осознания того, что впереди дальняя дорога. Она ведь была вполне счастлива, разве нет?

– Кок говорит, что это еще не самый сильный шторм, с разочарованием в голосе произнесла Джин, вернувшись к столу с двумя чашками чая. Похоже, он уже набрал силу. Ужасно обидно. Когда мы шли через Большой Австралийский залив, я была не против качки. По крайней мере, когда меня перестало выворачивать наизнанку. Он, правда, говорит, что, когда мы пройдем Суэцкий канал, следует ждать очередной непогоды.

Фрэнсис уже успела привыкнуть к полному отсутствию у Джин элементар-

ной логики, а также к ее приступам энтузиазма по самым нелепым поводам.

– По-моему, большинство пассажиров вовсе не жаждут ухудшения погоды.

– А вот я действительно этого хочу. Хочу всамделишного шторма, по высшему разряду. Чтобы было о чем рассказать Стэну. Ой, конечно, наша старушка такая большая, что мы толком ничего и не почувствуем, но я обязательно останусь здесь, чтобы лучше видеть. Для острых ощущений, понимаешь? Все как в кино, только взаправду. А то, если честно, здесь становится скучновато.

Фрэнсис посмотрела в иллюминатор. Где-то далеко-далеко небо прорезали молнии, осветив его неземным светом. Дождь зарядил сильнее, он стучал по металлической крыше, и девушкам пришлось перейти на крик, чтобы слышать друг друга. Несколько невест, сгрудившихся в другом конце буфетной, тыкали пальцем в сторону далекого горизонта.

– Ой да ладно тебе, Фрэнсис! Ты ведь тоже любишь острые ощущения. Только посмотри на молнию! И ты еще будешь говорить, будто это тебя нисколечко не трогает! Ну знаешь! – Джин поерзала на месте. – Я хочу сказать, ты только посмотри!

И Фрэнсис на секунду позволила себе взглянуть на шквал глазами Джин, пропустить через себя его могучую энергию, осветить себя изнутри, подзарядить себя на полную мощь. Однако сила многолетней привычки возобладала, и когда она повернулась к Джин, то снова стала прежней Фрэнсис, сдержанной и рассудительной.

– Ты там поосторожнее со своими желаниями. Иногда они исполняются, – сказала она, не сводя глаз с ярящихся волн.

Они уже собирались уходить и стояли у дверей буфетной, ожидая, когда дождь чуть утихнет, чтобы можно было пробраться на ведущий к каютам трап, как на пороге, откуда ни возьмись, появился насквозь промокший матрос. Он вошел внутрь, и в буфетной сразу пахнуло холодом и сыростью.

– Я ишу Джин Каслфорт, – заглянув в бумажку, сказал он. – Джин Каслфорт. Его тон не предвещал ничего хорошего.

– Это я. – Джин схватила матроса за руку. – А в чем дело?

Лицо матроса было непроницаемым.

– Мэм, вас приглашают в командирскую рубку, – сказал он и, увидев, что Джин с окаменевшим лицом стоит столбом, обратился к Фрэнсис, словно Джин там и не было: – Она одна из самых молодых, да? Мне сказали, что будет лучше, если кто-нибудь пойдет вместе с ней.

Эти слова сразу отбили охоту к дальнейшим расспросам. Он повел их ко-

ротким путем, самым длинным коротким путем в ее жизни, как уже после вспоминала Фрэнсис. Не обращая внимания на дождь, они пересекли ангарную палубу, миновали торпедный погреб, поднялись по какому-то трапу и оказались перед незнакомой дверью. Матрос отрывисто постучал. Услышав: «Войдите», он открыл дверь и придержал ее, чтобы пропустить девушек. Джин, которая еще по дороге схватила Фрэнсис за руку, теперь вцепилась в нее мертвой хваткой.

Просторная комната, с большими иллюминаторами с трех сторон, оказалась намного светлее полутемного коридора, и девушки заморгали с непривычки. Возле одного из иллюминаторов вырисовывались силуэты трех человек, еще двое сидели лицом к ним. Фрэнсис рассеянно заметила, что, в отличие от других помещений корабля, на полу лежит ковер.

Она увидела судового капеллана, что ее сразу насторожило, а потом – женщину-офицера, которая наткнулась на них в машинном отделении в тот злополучный вечер. Ей вдруг стало холодно, и она зябко поежилась.

Джин нервно обшарила взглядом лица присутствующих, ее буквально колотило от страха.

– С ним ничего не случилось, да? – спросила она. – Боже мой, вы хотите мне сообщить, что с ним произошла беда! Он в порядке? Скажите, он в порядке?

Переглянувшись с капелланом, капитан Хайфилд выступил вперед и протянул Джин радиogramму.

– Мне очень жаль, моя дорогая.

Джин посмотрела на радиogramму, затем – снова на капитана.

– М... Н... Это буква Н? – Джин водила пальцем по строчкам. – Буква А? Прочти за меня. – Она протянула телеграмму Фрэнсис. Бумага шелестела в ее дрожащей руке.

Фрэнсис, которая продолжала крепко держать Джин, свободной рукой взяла радиogramму. Джин так сильно вцепилась в ладонь Фрэнсис, что у той покраснели кончики пальцев.

Она поняла содержание радиogramмы, даже еще не успев ее прочитать. Слова падали у нее изо рта, словно булыжники.

– «Наслышан о твоём поведении на борту. У нас нет будущего. – Фрэнсис тяжело сглотнула. – НЕ ЖДУ, НЕ ПРИЕЗЖАЙ!».

Джин посмотрела на радиogramму, затем – на Фрэнсис. В комнате стояла гробовая тишина.

– Что?! – воскликнула Джин и попросила: – Прочти снова.

Точно от повторения эти слова будут звучать менее безжалостно, подумала Фрэнсис.

– Я не понимаю, – сказала Джин.

– На море новости распространяются быстро, – тихо произнесла женщина-офицер. – Наверняка кто-то что-то сказал почтальону во время стоянки на Цейлоне.

– Но ведь никто ничего не знал. Кроме вас...

– Когда мы разговаривали с начальством вашего мужа, чтобы подтвердить подлинность радиogramмы, нам сообщили, что его чрезвычайно взволновали слухи о вашей беременности. – Она сделала паузу. – Насколько я понимаю,

если верить названному вами сроку, то он никак не может быть отцом ребенка.

Фрэнсис подумала, что слова женщины звучали чересчур жестоко, как будто ей было приятно вбить в гроб Джин еще один гвоздь. Как будто ей было мало «НЕ ЖДУ, НЕ ПРИЕЗЖАЙ!».

Джин побелела как полотно:

– Но я вовсе не беременна. Просто...

– Мне кажется, в свете открывшихся обстоятельств он, возможно, счел ваш приезд неуместным.

– Но у меня даже не было возможности ему объяснить. Мне надо с ним поговорить. Он все не так понял.

В разговор вступила Фрэнсис:

– Она не виновата. Честное слово. Произошло досадное недоразумение.

Судя по выражению лица женщины, ей было не привыкать: она уже тысячу раз слышала такое. А вот мужчины явно чувствовали себя неловко.

– Мне очень жаль, – сказал капитан Хайфилд. – Мы уже переговорили с представителями Красного Креста. Они позаботятся о том, чтобы отправить вас обратно в Австралию. Вас высадят...

Джин сжала кулаки и, как ураган, налетела на женщину из вспомогательной службы.

– Ты, сука поганая! Мерзкая старая сука! – И прежде чем Фрэнсис успела ее остановить, пару раз ударила женщину по голове. – Мстительная старая потаскуха! И все потому, что на тебя ни у кого не стоит! – визжала Джин. Она не обращала внимания ни на мужчин, пытавшихся ее оттащить, ни на увещевавшую ее Фрэнсис. – Я ничего такого не сделала! – орала она, захлебываясь слезами, а Фрэнсис с капелланом, красные от натуги, пытались оторвать ее от тетки из вспомогательной службы.

– Я ничего не сделала! Вы обязаны сказать Стэну!

Атмосфера в комнате сгустилась настолько, что нечем было дышать. Даже капитан выглядел шокированным.

– Мне отвести их назад, сэр?

Фрэнсис увидела краем глаза, что в комнату вошел доставивший их сюда матрос.

Джин, похоже, иссякла и сдалась.

– Да, так будет разумнее, – кивнул капитан. – Я пришлю кого-нибудь обсудить необходимые приготовления... чуть позже. Когда страсти... немного улягутся.

– Сэр, – выступила вперед Фрэнсис, обняв дрожащую Джин. – При всем моем уважении к вам, хочу заметить, что вы оказываете ей плохую услугу. – От такой несправедливости у Фрэнсис потемнело в глазах. – В этой истории она была жертвой.

– Вы медсестра, а не адвокат, – приложив руку к окровавленной голове, прошипела тетка из вспомогательной службы. – Я свидетель. Или вы забыли?

Все было кончено. И когда Фрэнсис с помощью матроса выводила из командирской рубки находящуюся в невменяемом состоянии Джин, то сквозь всхлипывания подружки она услышала, как женщина-офицер, словно оправдываясь, говорит:

– Должна сказать, что я отнюдь не удивлена, сэр. Меня предупреждали. Эти австралийки одним миром маза-

ГЛАВА 14

Если вы получили вещмешок родственника или друга, служащего в вооруженных силах, это не означает, что он обязательно убит или пропал без вести... Тысячи мужчин, прежде чем отправиться для участия в боевых действиях за рубежом, упаковывают свои личные вещи и просят отправить их домой. Вот официальный совет: «Вручение такой посылки еще не повод для волнений, если близкие родственники не получили извещения письмом или телеграммой от официальных структур».

Дейли мейл. Понедельник, 12 июня 1944 года

Двадцать третий день плавания Джин сняли с корабля во время короткой незапланированной стоянки в Кочине. Больше никому не разрешили высадиться на берег, но несколько невест наблюдали за тем, как Джин залазит с сумкой и чемоданом в руках в шлюпку и, не оглядываясь назад, плывет к берегу в сопровождении офицера из Красного Креста. Она даже никому не помახала на прощание.

Фрэнсис, которая в первый вечер помогала Джин справиться со слезами и истерикой, а когда та погрузилась в мрачную задумчивость, просто сидела рядом, отчаянно пыталась найти способ исправить ситуацию, но не смогла. Маргарет пошла еще дальше и добилась встречи с командиром корабля. Он принял ее весьма любезно, рассказывала она потом, но объяснил, что если муж отказывается от Джин, то он, командир корабля, здесь бессилен. Конечно, он не сказал: «Приказ есть приказ», хотя явно имел это в виду. Так бы и удавила эту чертову бабу из вспомогательной службы, заявила Маргарет.

– Мы можем написать ее мужу, – предложила Фрэнсис.

Но тогда пришлось бы вдаваться в объяснения, чего они не могли сделать, не погрешив против истины. И как много можно ему рассказать?

Пока Джин спала, Маргарет с Фрэнсис составили письмо, относительно правдивое и одновременно дипломатичное, которое они собирались отправить во время следующей почтовой стоянки. Конечно, обе прекрасно понимали, хотя и не говорили об этом вслух, что письмо вряд ли поможет. Поэтому им ничего не оставалось делать, как, заслонив глаза рукой от солнца, следить за причаливающей к пристани шлюпкой. На пристани они увидели каких-то двух людей под зонтиком. Один из них взял вещи Джин, а другой помог ей высадиться на сушу. Больше ничего разглядеть было попросту невозможно.

– Я не виновата, – нарушила Эвис тягостную тишину. – И нечего на меня так смотреть.

Маргарет вытерла глаза и, тяжело ступая, вошла в каюту.

– Все это чертовски печально, – сказала она.

Фрэнсис промолчала.

Джоджо МОЙЕС.

(Продолжение следует).

Лунный календарь на декабрь

	<p>1 ВВ+ 12:47 — начало 6-го лунного дня</p> <p>День принесет внутреннее спокойствие. Все получится, если настроится на успех. Благоприятное время для общения. Однако коллективной работой заниматься не стоит.</p>	<p>2 ПВ- 13:14 — начало 7-го лунного дня</p> <p>Контролируйте эмоции — сегодня ваше настроение очень нестабильно. Не легит и не сплетничайте. Не тратьте энергию на мелкие хлопоты, иначе ее не хватит на главное дело.</p>	<p>3 ВВ* 13:34 — начало 8-го лунного дня</p> <p>Благоприятный день для получения и передачи знаний. Информация усваивается легко. Сегодня будут успешными собеседования, переговоры. Избегайте шумных мероприятий.</p>	<p>4 СВ* 13:50 — начало 9-го лунного дня</p> <p>День хорош для любых начинаний. Но прежде закончите дело, которое никак не давалось. Вечер в кругу друзей принесет радость, но физические силы стоят побережь.</p>	<p>5 ПВ- 14:04 — начало 10-го лунного дня</p> <p>Отпустите былые обиды, не допускайте критики в адрес окружающих. Начинать сегодня стоит только тщательно спланированные дела, иначе рискуете столкнуться с проблемами.</p>	<p>6 ПВ+ 14:17 — начало 11-го лунного дня</p> <p>День подходит для духовного очищения. Важно не поддаваться негативным эмоциям. Займитесь визуализацией желаний. Неблагоприятный период для работы в группе.</p>
<p>7 СВ* 14:29 — начало 12-го лунного дня</p> <p>Противопоказаны безделье и лень, пассивный отдых может стать причиной заболеваний. Очистите дом от ненужных вещей. Не рекомендуется приступать к новым делам.</p>	<p>8 ВВ+ 14:44 — начало 13-го лунного дня</p> <p>Удачно выполнять важные задачи. Однако братья за дело, цели которого не ясны, не стоит — впустую потратите время. Мысли сегодня имеют особую силу — думайте о хорошем.</p>	<p>9 ПВ+ 14:58 — начало 14-го лунного дня</p> <p>День благоприятен для укрепления связей. Соберите близких вместе, проведите с ними вечер. Избегайте ссор — отношения, давшие трещину сегодня, будут сложно восстановить.</p>	<p>10 ВВ+ 15:17 — начало 15-го лунного дня</p> <p>Попытайтесь освободиться от груза накопившихся проблем, энергии, взявшись за их решение. Действуйте, оставив сомнения позади. День подходит для дружеских посиделок.</p>	<p>11 СВ* 15:41 — начало 16-го лунного дня</p> <p>Утро идеально подходит для новых начинаний. Смело приступайте даже к сложным задачам. Ближе к вечеру обострится интуиция — прислушайтесь к ней.</p>	<p>12 ПВ- 16:15 — начало 17-го лунного дня</p> <p>Не отказывайте никому в помощи. Избавьтесь от ненужных вещей, поспрайте остальных от обид. Доставит удовольствие вечер в компании друзей.</p>	<p>13 ПВ- 17:02 — начало 18-го лунного дня</p> <p>День соблазна и искушения. Контролируйте себя — спонтанные действия могут привести к негативным последствиям, которые будут непросто нейтрализовать. Хорошо отдать долги.</p>
<p>14 СВ+ 18:03 — начало 19-го лунного дня</p> <p>День гармонии и внутреннего равновесия. Придерживайтесь плана, тогда любые дела будут спориться. Не поддавайтесь провокациям. Старайтесь сохранить спокойствие.</p>	<p>15 ВВ- 19:17 — начало 20-го лунного дня</p> <p>Не рекомендуется полагаться на других, т.к. вас могут подвести. Серьезное приобретение период посвятите завершению старых дел.</p>	<p>16 ПВ- 20:40 — начало 21-го лунного дня</p> <p>День благоприятен для того, чтобы избавиться от ненужных связей и вредных привычек. Растет вероятность обмена, поэтому не совершайте каких-либо сделок.</p>	<p>17 ВВ+ 22:06 — начало 22-го лунного дня</p> <p>Плавный, гармоничный день. Однако занятия, требующие интеллектуальной деятельности не принесут успеха. Не проводите время в одиночестве — встретитесь с родными.</p>	<p>18 СВ+ 23:33 — начало 23-го лунного дня</p> <p>Займитесь самообразованием: сейчас самое подходящее время для получения знаний. Хорошо отправляться в поездку и проводить процедуры, направленные на омоложение.</p>	<p>19 ПВ+ 23-й лунный день</p> <p>Хороший день для решения бытовых вопросов. Не беритесь за сложную работу. Проявите выдержку, чтобы избежать ссор — их последствия будут тяжелыми.</p>	<p>20 ПВ+ 00:59 — начало 24-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Любые действия, если выполняются искренне и направлены на создание, ознаменуются успехом. Благоприятное время для встреч с близкими.</p>
<p>21 СВ- 02:24 — начало 25-го лунного дня</p> <p>День делает вас расслабленными и невнимательными. Поэтому не беритесь за ответственные задания. Лучше займитесь рутинными делами. Вечер проведите в уединении.</p>	<p>22 ВВ+ 03:50 — начало 26-го лунного дня</p> <p>Действуя в одиночку, без поддержки, вы вряд ли добьетесь успехов в делах. Коллективная работа окажется плодотворной. Благоприятное время для продажи недвижимости.</p>	<p>23 ПВ- 05:15 — начало 27-го лунного дня</p> <p>Вы негереливы, склонны принимать спонтанные решения, однако не все они могут оказаться верными. Долгосрочные дела лучше отложить. Вечер проведите в компании.</p>	<p>24 ВВ* 06:39 — начало 28-го лунного дня</p> <p>Благоприятное время для планирования. Идеи, которые появятся сегодня, окажутся легкорезализуемыми. Прислушайте к внутреннему голосу — он даст важные подсказки.</p>	<p>25 СВ+ 07:57 — начало 29-го лунного дня</p> <p>День спокойствия. Благоприятное время для самонализа и начала путешествия. Сегодня вы можете взглянуть на свою жизнь под другим углом, избавиться от негатива.</p>	<p>26 ПВ- 08:16 — начало 1-го лунного дня, 09:06 — начало 2-го</p> <p>Не утрачивайте себя активными действиями, меньше суетитесь. Не принимайте важных решений, ведь последствия ошибки окажутся очень серьезными.</p>	<p>27 ПВ+ 10:02 — начало 3-го лунного дня</p> <p>День благоприятен для занятий, не требующих концентрации внимания. Вы будете чувствовать себя расслабленно, поэтому за долгосрочные дела братья не рекомендуется.</p>
<p>28 СВ+ 10:44 — начало 4-го лунного дня</p> <p>В первой половине дня хорошо заняться новыми делами, разнообразить рутину. Вечер же рекомендуется провести спокойно: почитать книжку, послушать музыку, помедитировать.</p>	<p>29 ВВ+ 11:15 — начало 5-го лунного дня</p> <p>День подходит для укрепления семейных отношений. Если вы одиноки, есть шанс встретить спутника жизни, поэтому не стоит избегать знакомств. Вечером прогуляйтесь.</p>	<p>30 ПВ+ 11:38 — начало 6-го лунного дня</p> <p>День удачен для того, чтобы наладить отношения с теми, кто обижал на вас. Больше времени проводите с близкими. Вечером вероятно получение важной новости.</p>	<p>31 ВВ+ 11:56 — начало 7-го лунного дня</p> <p>Домашние хлопоты будут не в тягость, а в радость. Можете рассчитывать на поддержку друзей. Прислушайтесь к их советам. В течение дня не избегайте новых знакомств.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> + Благоприятные дни - Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни * Дни, благоприятные для активной деятельности. Из них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Полнолуние ● Новолуние ☾ Знак зодиака, в котором находится Луна 	

Чтобы начать вязать, достаточно желания, вдохновения и немного усердия. Вязание не требует серьезных финансовых вложений. Зато результат радует глаз и трогает сердце. А главное, сам процесс признан специалистами одним из методов борьбы с депрессией.

Только на пользу

В процессе вязания в работу включаются оба полушария мозга, что стимулирует развитие и поддержание нервных связей. Особенно это актуально для людей в возрасте, когда повышается риск когнитивных расстройств. Процесс вязания стимулирует мозг активно пользоваться памятью, чтобы запомнить рисунок, количество провязанных рядов, цветовые сочетания. Рукоделие также развивает гибкость суставов и мышечный тонус кистей. Чтобы процесс шел только на пользу, не забывайте время от времени делать перерывы и слегка массировать руки. При некоторых заболеваниях рукоделие особенно полезно. К ним относятся болезни сердца и сосудов, нервной системы, головные боли. На наших пальцах располагаются биологически активные точки, которые массируются в процессе вязания. Большинство из них отвечают за иммунитет и состояние внутренних органов. Совершая монотонные, однотипные движения, мы как бы погружаемся в транс - особое состояние сознания. Проблемы отходят на второй план, мысли исчезают из головы. Постепенно нормализуется частота сердечного ритма, давление, понижается уровень



ВЯЗАНИЕ ДЛЯ УМА, ЗДОРОВЬЯ И НАСТРОЕНИЯ

Шерстяная терапия, йога для ума - как только не называют вязание. Психологи и вовсе сравнивают этот процесс с медитацией. В чем же секрет такого простого, вроде бы, занятия?

гормона стресса кортизона в крови.

✓ **Вязание применяется в качестве терапии во многих реабилитационных центрах. Оно необходимо пациентам для восстановления мелкой моторики рук.**

В процессе вязания вырабатывается гормон радости эндорфин.

вать их время от времени, даже если сами изделия уже будут розданы, утеряны, проданы или подарены.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Если вы только учитесь вязать, выбирайте несложные работы. Одни из вариантов - салфетка, закладка для книг, шарф, чехол для смартфона. Эти вещи вдохновят вас на новые работы. Первым делом изучите условные обозначения и схемы, посмотрите иллюстрации или видеоролики по вариантам набора петель и выполнению основных приемов вязания. Для первых работ лучше использовать пряжу из хлопка или с содержанием акрила - они наиболее удобны. Выбирайте для вязания толщину нити и номер крючка или спиц, основываясь на рекомендациях к конкретному изделию. Это важно для того, чтобы оно получилось правильного размера. Со временем вы заработаете необходимый опыт и сами сможете определять, какие спицы брать, как сочетать цвета. Ведь, помимо прочего, в процессе вязания формируются и оттачиваются творческие способности, чувство вкуса и стиля. Приступайте к работе с позитивными мыслями и не торопитесь!

Сколько радости!

Вязать можно в любом месте и в любое время, в одиночестве или в компании единомышленников. Можно даже участвовать в совместном процессе. Это интересное мероприятие, которое обычно проходит в клубе, кружке или дистанционно. Участники выбирают, что именно будут вязать, а руководитель составляет план и распределяет нагрузку. К нему можно обратиться за помощью, задать вопросы, получить совет. Часто в конце совместного вязания выбирают лучшего и вручают грамоты или призы. А это всегда приятно! В процессе вязания вырабатывается гормон радости - эндорфин, который отвечает за настроение и создает ощущение благополучия. Психологи советуют хранить фотографии работ на электронных носителях и просматри-



ВЯЗАНЫЕ ВЕЩИ В ИНТЕРЬЕРЕ – НА ПИКЕ МОДЫ. ДЕКОРИРУЙТЕ ДОМ С ПОМОЩЬЮ ВЯЗАНЫХ САЛФЕТОК, НАВОЛОЧЕК ДЛЯ ПОДУШЕК, ПРИХВАТОВ, АКСЕССУАРОВ, МЯГКИХ ОБЕРЕГОВ, КОВРИКОВ. ПРИДУМЫВАЙТЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СВЯЗАТЬ, ЧТОБЫ В ВАШЕМ ДОМЕ СТАЛО УЮТНЕЕ.

МАСТЕРИЦА



УКСУС

В ДОМЕ ПРИГОДИТСЯ

Уксус нужен не только в салатах и маринадах! Есть еще несколько способов его применения

Сохраните цвет. Если опасаетесь, что цветные вещи, особенно новые, полиняют во время стирки, замочите их на 15 минут в тазу с холодной водой, добавив полстакана уксуса. Затем выжмите и стирайте обычным способом.

Отмойте краны. Намочите бумажное полотенце чистым неразбавленным уксусом и оберните те места, где образовался известковый налет. Оставьте примерно на час, затем очистите щеткой.

Помойте стекла и зерка-

ла. Уксус не оставляет разводов. Смешайте в бутылке с распылителем уксус и воду в равных частях и используйте как средство для мытья окон. А 5%-ный раствор воды и уксуса прекрасно справится с грязью на полках и стенах холодильника, а также устранил неприятные запахи.

Почистите ножицы, полив лезвия столовым уксусом, затем насыпьте сверху немного соли и протрите поверхность винной пробкой. После этой процедуры сполосните лезвия про-

хладной водой и вытрите насухо, чтобы не образовалась ржавчина

Устраните запах табака и сырости, впитавшийся в мебельную обивку, шторы или ковры. Наполните широкое блюдо уксусом примерно на пару сантиметров и оставьте его в комнате на ночь.

Очистите мусорное ведро и унитаз. Сначала сполосните его водой, затем щетку намочите в растворе уксуса и теплой воды и потрите стенки контейнера. Чтобы удалить ржавчину и

налет на стенках унитаза, налейте небольшое количество уксуса и оставьте на час, затем смойте.

Удалите пятна с ковров, смешав воду и уксус в одинаковых пропорциях. Налейте раствор на пятно, подождите 5 минут, а затем вытрите ковер чистой тряпочкой. Если щенок не дождался прогулки и случайно сделал лужицу на ковре, возьмите уксус, наполните им шприц и выдавите содержимое в ковровый ворс так, чтобы уксус проник до самого основания.

Отмойте душевую лейку, на которой скапливается не только известковый налет, но и множество бактерий. Чтобы очистить отверстия лейки, наполните целлофановый пакет неразбавленным уксусом, наденьте пакет на лейку и закрепите резинкой. Оставьте его на всю ночь, а затем почистите лейку старой зубной щеткой.

✓ **Чтобы из шкафа, буфета или комода не пахло сыростью, протрите внутренние стенки тряпочкой, смоченной в уксусе.**

✓ **Смешайте 1 ст. ложку уксуса и 1 чайн. ложку соли. Этой смесью хорошо чистится никелированная посуда.**

СПАСИТЕ ВАШУ ОБУВЬ

Часто кожаная и замшевая обувь портится от дождя или соли. Протрите ее бумажным полотенцем, смоченным в столовом уксусе, он растворит соль. Ботинки будут как новенькие.

ОБНОВИТЕ ИГРУШКИ

Сложите их в тазик с теплой водой, добавьте в нее полстакана уксуса. Через 10 минут ополосните игрушки под проточной водой и аккуратно протрите губкой. Уксус, помимо прочего, отлично продезинфицирует игрушки.

Советы читателей

Чтобы отбелить распашонки, простыни, замочите их на пару часов в таком растворе: 2 ст. ложки борной кислоты на 10 л воды. После этого тщательно прополощите. Эффект белоснежной чистоты гарантирован без порошков, отбеливателей и кондиционеров!

М. Смирнова.

Если у вас в доме окна, двери или стены покрашены светлой масляной или эмалевой краской, мойте их водой без мыла и соды, затем протрите сухой тряпкой, иначе цвет потускнеет. В воду можно добавить нашатырный спирт (1 чайн. ложка на 1 л воды), загрязнения легко удалятся, кроме того, поверхность заблестит.

В. Кривцова.

Чтобы сервировочные ножи блестели, советую почистить их сырым картофелем. Или протереть салфеткой или тряпкой, смоченной в лимонном соке.

А. Смагина.



5 ШАГОВ К ПОРЯДКУ

Несколько простых действий позволят сохранять порядок в помещении и не тратить на уборку много времени.

На заметку

Некоторые вещи делают дом уютным, поэтому от них стоит избавляться. Замените покрывала, подушки и шторы с рюшами и оборками на классические. Вынесите в подъезд искусственные растения в горшках. Многочисленные фото в рамках уберите в альбом. Коллекции кукол пугают мужчин. Поэтому, если вы еще не нашли вторую половинку, избавьтесь от них.

1. Всегда заправляйте постель с утра - это мгновенно придаст спальне опрятный и свежий вид. А вам не придется краснеть, если после свидания он вдруг захочет заглянуть к вам на чай.
2. Включите музыку и таймер. Чтобы не растягивать уборку на долгие часы и не мотивировать себя не отвлекаться, используйте таймер на 15-20 минут. Не впадать в уныние поможет также энергичная музыка.
3. Чем больше вещей, тем сложнее поддерживать порядок. Попробуйте в течение месяца провести эксперимент: принося в дом новую вещь, убирайте из него две старых. Это ос-

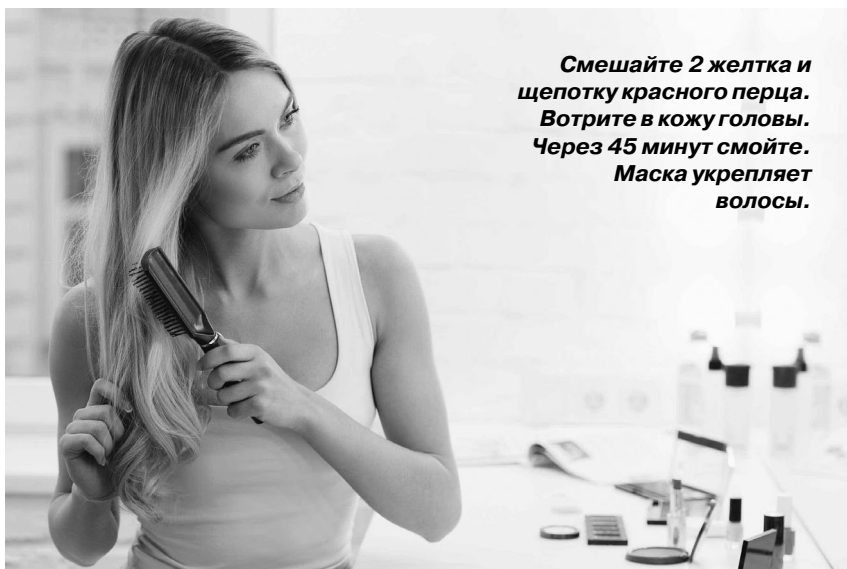
4. Избавьтесь от лишнего. Беспорядок создают вещи, которые мы перекладываем с места на место, не зная, куда их положить. Найдите в своем доме такие предметы - возможно, этих прошлогодних чеков на столе и коробки с бижутерией, которую вы никогда не носите, уже не должно быть в вашем доме?
5. Для быстрой уборки в захламленном пространстве соберите весь мусор в мешок, вымойте посуду и уберите одежду. Эти три простых действия (особенно если выполнять их своевременно и регулярно) гарантированно помогут сохранять порядок.

ЛАК ДЛЯ НОГТЕЙ ПОПАЛ НА ТКАНЬ?

Если он еще не засох, сразу же промокните пятно тампоном с небольшим количеством жидкости для снятия лака.



Делайте так до тех пор, пока пятно не станет бледным. Гораздо лучше, если у вас дома есть жидкость для разбавления лака - это средство эффективнее удаляет лак с различных поверхностей. Не используйте жидкость для снятия лака на синтетических тканях, вы только испортите ее. Если вещь дорогая, попробуйте отдать ее в современную химчистку. После этого, если вещь можно стирать, выстирайте ее обычным способом с порошком. Оставшиеся пятна можно удалить жидким отбеливателем. Только сначала попробуйте использовать средство на незаметной части, убедитесь, что не повредите рисунок. Если лак пролился на ковер, промокните лак слегка салфеткой и дайте ему подсохнуть, затем состригите края запачканного ворса маникюрными ножницами. Мебель промокните бумажным полотенцем, а затем влажным тампоном с жидкостью для снятия лака. Чтобы не испортить покрытие, предварительно проверьте на незаметном участке. После удаления лака протрите поверхность влажной тканью и отполируйте сухой.



Смешайте 2 желтка и щепотку красного перца. Вотрите в кожу головы. Через 45 минут смойте. Маска укрепляет волосы.

На заметку

- * Выпадение - типичная реакция на стресс. Также может быть свидетельством эндокринных нарушений и шейного остеохондроза
- * Ранняя седина - генетический фактор. Если прабабушка еще не поседела, а у вас уже появились белые волоски, проверьте поджелудочную и щитовидную железы.
- * Сухие волосы - следствие нехватки витаминов (А, В, С) и белка. Также это может быть симптомом заболевания почек.
- * Секущиеся кончики - реакция на агрессивные красители, горячие фены и утюжки. Если волосы секутся, как бы вы их ни подстригали, добавьте в рацион продукты, богатые калием, витаминами А и Е.
- * Если волосы начали темнеть, проверьте печень и желчный пузырь. Когда отток желчи затруднен, красящие пигменты выбрасываются в кровь и доходят до волосяных луковиц.

ТУСКЛЫЕ И ЛОМКИЕ ВОЛОСЫ

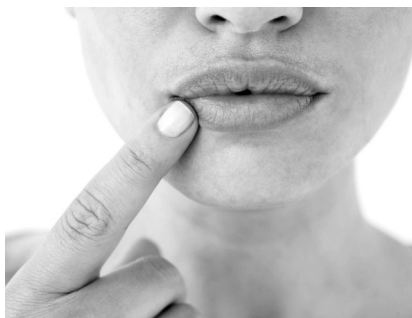
Виноват неправильный уход: вы используете горячие приборы для укладки без термозащиты и агрессивные красители. Кислородное голодание - вторая причина ломкости волос. Чтобы вернуть волосам блеск, нужно больше гулять и чаще проветривать помещение.

Увлажняющие маски, термоспреи и прогулки не помогают и волосы по-прежнему ломкие? Их состояние может быть признаком железодефицитной и серповидноклеточной анемий и проблем с желудочно-кишечным

трактом. Другие причины - заболевания почек и легких, паразиты (лямблиоз, глисты) и хронические инфекции. Если волосы стали расти медленнее, проверьте уровень гемоглобина.

Что поможет? Питательные масляные маски сгладят кутикулу волоса и вернут блеск и силу. Точечный массаж обеспечит приток крови к волосяным луковицам. Комплексы, содержащие витамины А, В2, В9, С, Е, Н, железо, селен, кальций и магний, поддержат локоны изнутри.

ПЕРХОТЬ МОЖЕТ ГОВОРИТЬ О ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК, ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, АЛЛЕРГИИ. СДАЙТЕ АНАЛИЗ НА ГОРМОНЫ. ИНОГДА БЫВАЕТ ВИНОВАТ ВЫСОКИЙ ТЕСТОСТЕРОН. ЕГО УРОВЕНЬ ОТРЕГУЛИРУЕТ ЭНДОКРИНОЛОГ. ИНОГДА ДЕЛО В РАЦИОНЕ. ЗДОРОВЬЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ БОРЬБЫ С ПРОБЛЕМОЙ.



ЗАЕДЫ В УГОЛКАХ РТА

Причины - кандидозная инфекция, недостаток витамина В2 (рибофлавина) и РР (ниацина). Заеды могут быть симптомами расстройства желудочно-кишечного тракта и сигнализировать о наличии бактерий стрептококка и стафилококка. В трещинках, которые появляются в уголках рта, иногда виноваты зубные пасты с фтором. **Что поможет?** Только врач. Это лечат витаминами, противогрибковыми препаратами, а иногда даже антибиотиками.

КОЕ-ЧТО О НОГТЯХ

Белые пятна на ногтях могут сообщать о проблемах с сердцем.

Неестественно розовые - повод проверить почки.

Красное ногтевое ложе сигнализирует о неполадках в сердечно-сосудистой системе.

Желтые с голубоватым основанием встречаются у диабетиков.

Ломкие ногти - дефицит биотина. Им богаты орехи, дрожжи и желток.



★ **Морковная** хорошо увлажняет, питает вялую и дряблую кожу. Очистите 1 яблоко и 1 морковь, натрите на мелкой терке, смешайте и наложите на лицо и шею на 20 минут.

★ **Белковая** применяется при жирной коже. Смешайте размятое печеное яблоко с предварительно взбитым белком и нанесите на лицо на 10-15 минут, затем смойте холодной водой, а кожу смажьте кремом.

★ **Из печеного яблока.** Разотрите яблоко, добавьте несколько капель оливкового масла и 1 чайн. ложку меда. Такая маска отлично питает кожу, делает ее эластичной и замедляет процесс старения.

★ **Медовая** маска омолаживает и отбеливает кожу. Особенно полезна для сухой и нормальной кожи. Очищенное яблоко натрите на мелкой терке, до-



ЯБЛОЧНЫЕ МАСКИ

Лучше всего для масок использовать зеленые яблоки

бавьте 1 чайн. ложку меда. Маску наложите на лицо на 15-20 минут.

★ **Масляная** применяется для смягчения и лечения трещин и ссадин на коже лица (особенно на губах) и рук. Тертое яблоко смешайте с 1 чайн. ложкой сливочного масла и нанесите маску на лицо на 15-20 минут.

★ **С глицерином.** Маска смягчает воспаленную или обожженную на солнце кожу. Слегка разбавьте водой 1/2 стакана яблочного сока, добавьте 1/2 чайн. ложки глицерина. Маску наложите либо непосредственно на лицо, либо смочите этим раствором марлю и приложите ее к лицу.

На каждый день

★ **Снимайте макияж сразу, когда приходите домой, а не перед сном.**

★ **Наносите помаду кисточкой, если хотите получить четкий контур, и пальцами, если нужно придать объем губам.**

★ **Гель для укладки бровей можно заменить гелем для волос. Нанесите его на щеточку и уложите брови.**



ДОЛОЙ УСТАЛЫЙ ВЗГЛЯД!

Слишком яркий макияж или одежда не по возрасту может прибавить несколько лет. Что еще делает женщину старше?

1. Неокрашенные седые волосы. У кого-то седина появляется уже в 30 лет. Кто-то не сидит до глубокой старости. Против генетики, как говорится, не пойдешь. Но если вам приходится красить волосы, чтобы скрыть седину, делайте это вовремя.

2. Неухаженные руки. Ничто так не выдает возраст женщины, как руки. Они

сильно страдают от стирки, мытья посуды и других домашних обязанностей. Привыкайте выполнять домашнюю работу в перчатках.

3. «Бульдожки щечки» и дряблая шея. Это касается женщин, склонных грустить и печалиться по каждому пустяку. Печально опущенные углы рта со временем превращаются в «бульдожки

щечки». Привычка опускать голову и размышлять о своей пропавшей жизни приводит к морщинам на шее и появлению второго подбородка.

4. Бронзовый загар. После 40 лет женщину красит не загар, а интересная бледность и нежный румянец.

5. Одежда с блестками и люрексом. Возраст после 40 лет не случайно назван возрастом элегантности - одежда должна быть спокойной и выдержанной в цветах.

6. Замазывание недостатков тональным кремом. Замаскировать можно какие-то неровности кожи, но тут важно соблюдать осторожность. Чтобы освежить лицо, добавьте тени на верхнюю часть щек и под бровью или пользуйтесь более легкими тональными средствами.

7. Обвисшее тело. Неважно, что помогает вам держать форму - йога, бассейн или бег, но без этого сейчас нельзя.

8. Лак для ногтей персикового цвета. Розовато-лиловый цвет - не самый лучший выбор лака для ногтей. Из-за этого ваша кожа может выглядеть старше. Отдайте предпочтение глянцевому белому или кремовому розовому, они придают свежесть вашей коже.

9. Усталый взгляд. Вспомните себя в 16 лет - вам все было интересно, поэтому глаза горели. Если не ждете от жизни ничего хорошего, ваш взгляд прибавляет вам лишние годы. Любите жизнь за ее маленькие радости, будьте благодарны за все, что она вам дарит, и за хорошее, и за плохое. Любите себя и улыбайтесь чаще!

Вкусно и полезно



ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ

Понадобятся: картофель - 400 г, кабачки, баклажаны и лук репчатый - по 1-2 шт., помидоры - 3-4 шт., чеснок - 2-3 зубчика, ароматные травы (тимьян, орегано или др.), соль и перец - по вкусу, масло оливковое.

Нарежьте кружочками баклажаны, посолите и оставьте на 20 мин., чтобы удалить горечь. Затем промойте и обсушите.

Кабачки, помидоры, картофель и лук нарежьте кружочками той же толщины, что и баклажаны.

Смажьте форму маслом и, чередуя, выложите овощи. Посолите, поперчите, присыпьте травами и измельченным чесноком.

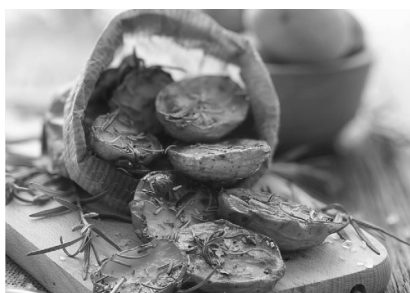
Запекайте при 190 градусах, пока картофель не станет мягким, а кабачки и баклажаны не подрумянятся.

МАФФИНЫ ЗАКУСОЧНЫЕ

Понадобятся: картофель - 350 г, яйцо - 1 шт., фета - 200 г, молоко (3,5%) - 250 мл, мука - 100 г, крахмал - 1 ст. л., шпинат - 100-150 г, соль и перец - по вкусу.

Очистите и отварите картофель (без соли). Приготовьте пюре, влив горячее молоко. Добавьте желток, крахмал, измельченные фету и шпинат, соль, перец. Осторожно вмешайте белок, предотвратив взбив его до устойчивых пиков.

В формочки вставьте бумажные вкладыши и выложите в них картофельную массу. Выпекайте при 200 градусах 20-30 мин.



КАРТОФЕЛЬ С ТРАВАМИ

Понадобятся: картофель - 800 г, чеснок - 2-3 зубчика, тимьян - небольшой пучок (можно использовать прованские травы), масло оливковое - 1/3 стакана, соль и перец - по вкусу.

Тщательно вымойте и обсушите на бумажном полотенце картофель. Разрежьте на половинки (если мелкий) или на дольки, не снимая кожуру.

В масло добавьте измельченные чеснок и тимьян.

Картофель выложите в форму для запекания. Посолите, поперчите, полейте маслом. Руками перемешайте. Запекайте при 190 градусах около 40 мин. (через 20 мин. перемешайте).

САЛАТИК «СЫТНЫЙ»

Понадобятся: филе индейки - 300 г, салат листовой - 1 кочан, помидоры черри - 10-12 шт., яйца перепелиные - 10 шт., каперсы - 2 ст. л., чеснок - 1 зубчик, горчица сладкая - 1 ч. л., масло оливковое - 5 ст. л., соль и перец - по вкусу.

Филе посолите, поперчите, запекайте в духовке. Яйца сварите вкрутую, очистите, разрежьте на четвертинки.

Чеснок пропустите через пресс, смешайте с горчицей, маслом, солью и перцем.

В тарелки на листья салата выложите половинки черри, яйца, каперсы, филе и полейте соусом.



В МУНДИРЕ ИЛИ БЕЗ?

Во время диеты многие стараются исключить картофель из рациона - и совершенно напрасно. Этот корнеплод богат растительными аминокислотами, а также ценными минералами. Так, калий помогает усвоению и расщеплению жиров и крахмала, что немаловажно при борьбе с весом. Кроме того, содержащаяся в кар-

тофеле клетчатка снижает уровень холестерина в крови, а значит, предотвращает развитие атеросклероза и сопутствующих ему проблем с сердцем. А еще корнеплод помогает выводить лишнюю воду из организма, что важно не только для людей, страдающих заболеваниями почек, но и для тех, кто хочет стать стройнее. Больше всего полезных

веществ - в кожуре, поэтому готовить картофель лучше всего «не снимая мундира».

Наименее калорийные блюда из него получаются при варке и запекании.

Не стоит употреблять корнеплод более 3-4 раз в неделю. Из сортов, представленных в продаже, выбирайте картофель с фиолетовой, розовой или красной кожурой: эти сорта наименее калорийны.

СУП СО ЩАВЕЛЕМ И ЧЕЧЕВИЦЕЙ

400 г куриного мяса, 1 луковица, 1 морковь, 2 пучка щавеля, 1 стакан чечевицы, 2 зубчика чеснока, 1 пучок укропа, растительное масло, соль и перец, петрушка.

Сварите бульон из мяса, процедите, мясо отделите от костей и нарежьте. Измельчите лук и морковь, спассеруйте на масле. В бульон всыпьте чечевицу, варите 10 минут. Добавьте куриное мясо, измельченный щавель и варите суп до готовности чечевицы (примерно еще 15 минут). За 5 минут до готовности посолите, поперчите, добавьте измельченную зелень и выдавленный через пресс чеснок. Подавайте, разлив по тарелкам, положив в каждую по половинке вареного яйца.



МЯСНЫЕ КОТЛЕТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

500 г мясного фарша, 1 луковица, 1 яйцо, 4 ст. ложки растительного масла, 7 ст. ложек белых хлебных крошек, смесь зелени (зеленый лук, кинза, укроп), перец и соль.

В сотейник налейте 1,5 ст. ложки масла и обжарьте порезанный лук. Положите измельченную зелень, мешайте в течение минуты и добавьте в фарш. Вмешайте в полученную массу яйцо, 2 ст. ложки хлебных крошек, перец и соль по вкусу. Сформируйте котлеты и обвалийте их в оставшихся хлебных крошках. Обжаривайте в масле в течение 4 минут с каждой стороны.



СЛОЙКИ СО ШПИНАТОМ И СЫРОМ

500 г слоеного теста, 2-3 пучка шпината, 200 г сыра (лучше брынзы), 2 яйца, соль и перец, масло для формы.

Шпинат обдайте кипятком, нарежьте и слейте лишнюю воду. Сыр натрите на крупной терке и смешайте с яйцами и шпинатом. Посолите и поперчите по вкусу. Раскатайте тесто в тонкий пласт и нарежьте квадратами. На одну сторону каждого квадрата положите ложку начинки, накройте второй стороной и прижмите край. Выложите на застеленный бумагой и смазанный маслом противень, выпекайте в духовке при 180 градусах 15-20 минут.



Говядина с яблоками

500 г говядины, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 кисло-сладких яблока, по 1 моркови и луковице, 2-3 лавровых листа, перец горошком, соль, 0,5 л бульона.

Говядину порежьте на куски. Лук, морковь и яблоки очистите. Яблоки нарежьте дольками, лук и морковь - кусочками. На дно сотейника положите масло, лавровый лист и перец. Сверху выложите часть овощей, яблок и мяса, посолите. Затем снова слоями выложите оставшееся мясо, овощи и яблоки. Залейте бульоном.

Поставьте сотейник на маленький огонь и тушите говядину с яблоками 2 часа. За это время почти вся жидкость

МЯСО ПО-ОСЕННЕМУ

выкипит, яблоки и лук полностью растворятся.

Курица в кляре с баклажанами

500 г куриного филе, 1 крупный баклажан, 3-4 помидора, по 100 г твердого сыра и панировочных сухарей, по 1 ст. ложке муки и молока, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, перец, соль, растительное масло.

Куриное филе нарежьте тонкими пластинами, посолите, поперчите. Для кляра в одну тарелку насыпьте муку, в другую - панировочные сухари. В отдельной миске взбейте яйцо с молоком, щепоткой соли и натертым чесноком. Куриные кусочки обваливайте сначала в муке, затем окуните в яичную массу и обваливайте в сухарях. Обжарьте на среднем огне до золотистой корочки и переложите на противень. Баклажан нарежьте пластинами, обжарьте и выло-

жите поверх мяса. Сверху уложите кружочки помидоров и посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке при 190 градусах 10 минут.

Капустные рулетики с фаршем

1 кг белокочанной капусты, 0,3 кг мясного фарша, 2 луковицы, 1/2 ст. ложки крахмала, базилик, растительное масло, соль и перец.

Капусту разделите на листья и пропарьте. Одну луковицу и базилик порежьте, добавьте в фарш, посолите, поперчите. На капустный лист выложите фарш и сверните рулетиком. Рулетики обжарьте с двух сторон на растительном масле до золотистого цвета. Добавьте оставшийся измельченный лук, немного воды и тушите рулетики до готовности. В конце влейте разведенный в небольшом количестве воды крахмал и доведите до кипения.



5 СЕКРЕТОВ ХОРОШЕГО СЕЛФИ

Хотите, чтобы ваш пост в социальных сетях набрал много лайков и вызвал отклик подписчиков? Делимся секретами удачного селфи.

Селфи стало таким популярным явлением, что в 2013 году в Великобритании его признали словом года и добавили в Оксфордский словарь. С помощью фотографий своего

лица звезды раскручивают аккаунты в Instagram, предприниматели продвигают бизнес, а все остальные - знакомятся с противоположным полом или просто собирают восторженные ком-

ментарии. Какой бы ни была ваша цель, научиться делать красивые селфи не помешает.

1. Хорошее освещение

Качественные снимки на смартфоне получаются в дневное время при естественном освещении. Желательно, чтобы источник света располагался чуть выше линии ваших глаз. Солнце слишком яркое? Тонкая занавеска поможет рассеять лучи. А вот вспышку лучше не использовать: она искажает черты лица.

2. Правильный угол

Чтобы найти «рабочую» сторону лица, поэкспериментируйте перед камерой, снимая себя справа и слева. Лучше всего слегка наклонить голову (на 30 градусов), чтобы кадр получился непринужденным, и линия подбородка не сливалась с шеей. Можно поднять камеру над собой, тогда в кадр попадет не только ваше лицо, но и окружающая обстановка. Кстати, этот ракурс визуально делает глаза больше, а подбородок - меньше.

3. Улыбка

Селфи с каменным лицом вряд ли привлечет большое количество фолловеров (подписчиков). Постарайтесь расслабиться и улыбнитесь. По статистике, фотографии с улыбкой получают больше откликов в социальных сетях, чем другие.

4. Интересный фон

Постарайтесь найти красивый вид. Например, заснеженные горы, раскидистые деревья, яркие цветы могут послужить вам хорошим фоном. Согласитесь, такие селфи выглядят интереснее, чем снимки возле пыльных ковров и потрепанных обоев.

5. Меньше фильтров

Раньше было модно накладывать на фото разные фильтры, но снимки выглядели неестественно. Сегодня другая тенденция; чем меньше фильтров - тем лучше. Так что, тратить время на работу над селфи в редакторе не нужно.

ФИРМЕННЫЙ ЛИМОННЫЙ КРЕМ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ

Я часто готовлю лимонный крем для тортиков, пирогов и другой выпечки. Он получается легким и нежным. Попробуйте и вы. Перетрите 100 г сахара с измельченной лимонной цедрой (с двух лимонов), затем взбейте с 2 яйцами, добавьте сок от двух лимонов и 20 г сливочного масла. Непрерывно помешивая, варите на медленном огне до загустения. Намажьте коржи получившимся кремом и подавайте торт к чаю. Приятного аппетита!

Елена Городишенина.

ПОЧИСТИТЬ ДИВАН БЕЗ ХИМЧИСТКИ

Недавно дети чем-то испачкали обивку дивана. Позвонила в химчистку - пришла в ужас от цен! В итоге, справилась сама быстро и бесплатно. Итак, вот что я сделала. Вспенила хозяйственное мыло в 1 л теплой воды. Затем губкой, смоченной в этом растворе, прошла по местам загрязнения. Сполоснула губку в чистой воде и еще раз протерла обивку. Кстати, если пятно застарелое, я использую лимонный сок и соду. В 0,5 л теплой воды растворяю 5 ст. л. лимонного сока и 4 ст. л. соды. Они вступают в реакцию, появляется пена. Наносу

пену толстым слоем на пятно и оставляю на 5 минут. Затем протираю обивку щеткой, смоченной в чистой воде. Загрязнений как ни бывало!

Виктория.



Поздравления

Лали ДГЕБУАДЗЕ поздравляем с днем рождения.

Случилось странное дело,
Поверили тому едва ли.
Сердце твое будет в покое.
С праздником, дорогая Лали!

Суважением, Анна Орфаниди, Мадонна Карсанова, Ия Перадзе, Майя Пирцхалаишвили, Нанули Варазашвили, Диана Габарашвили, Джемджило Эристави, Белла Киладзе, Ирина Епифанова, Лали Тодадзе, Полина Иванова, Дареджан Капанадзе, Валентина Неженцева, Раиса Смирнова, Любовь Истомина, Манана Кавтарадзе, София Болквадзе, Медея Чхаидзе, Этери Шенгелая, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Майя Венкова, Лариса Степаненко, Зоя Кучеренко, Нина Кондратюк, Елена Яровая, Любовь Искренко, Алла Есаулова, Надежда Ляпина, Нино Балавадзе, Светлана Губкина, Лела Турашвили, Русудан Абесадзе, София Светлинова, Красимира Русинова, Зоя и Иванка Костовы, Лана Стоева, Венера Кростева, Раиса Мкртчян, Анжела Геворкян, Кети Димитриади, Елена Акритиди, Эльза Санакоева, Мзия Кудухова, Анна и Юлия Кузнецовы.

Замиру ЦОТАДЗЕ поздравляем с 60-летием со дня рождения. От Шорапани, Цеви, Сакасрия, Вдоль по Дзируле радостно идти, Счастливой будь, красавица Замира, В шестой десяток свой сиять, цвести.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Манджавидзе, Ирма Тавадзе, Писо Калмахелидзе, Наира и Тамта Гагошидзе, Нино Арабули, Алла Изверская, Наили Лагазашвили, Марина Гоциридзе, Виктория Саульская, Берта Енукидзе, Диана Мцитури, Елена Цалигопуло, Зоя Митропуло, Анна Иониди, Эппида Лиманопуло, Роза Вартанян, Дора Миткова, Кичка Бодурова, Мими Ненчева, Нина Руденко, Иза Самхарадзе, Цисана

Очигава, Нино Шаламберидзе, Гулсунда Схиладзе, Лили Чоговадзе.

Елену ИВАНИЦКУЮ поздравляем с днем рождения.

Всего хорошего, что ждешь,
Сбудется быстро непременно.
Ты на веселье позовешь,
Добрая, милая Елена.

Суважением, Анна Орфаниди, Татьяна Корчагина, Валентина Шипулина, Алла Буковинская, Ирина Епифанова, Галина Ремкова, Майя Венкова, Ольга Лучинка, Марина Карадочева, Вектра Диомова, Манана Орагвелидзе, Мария Кондролова, Пепела Копалеишвили, Сильвия Оганесян, Виктория Дарбинян, Кнарик Минасян, Дали Мхитарян, Майя Гиоргобиани, Цицо Беруашвили, Ксения Спиранди, Наталия Псаропуло, Нина Романиди, Элеонора Гвадзбия, Мери и Нино Кешелава, Лия Кодуа, Лали Изория, Маргарита Антонопуло.

Арменуи Георгиевну ОНИКЯН-БАГДАСАРЯН поздравляем с 81-летием со дня рождения.

Смех, радость, песни, поцелуй
Мы от души все дарим Вам.
Бабушке нашей Арменуи
Шлем добрые вести по утрам.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Марина Мурадян, Анаида Акопян, Елена Жамкочян, Алла Балян, Марина Киракосян-Мосесова, Эмилия Манукогян, Сильвия Казарян, Марина Абовян, Росица Билянова, Зоряна Янкова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Эрминия Карастоянова, Цветелина Стойкова, Светлана Цвелева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Мария Стромова, Лорина Развигорова, Мари Гличева, Лиза Борджиева, Анна Димчева, Кристина Димитрова, Ирина Нешкова, Лана Радева-Неградзе, Стефка Дончева, Малуза Горанова, Ната Славчева,

Марианна Трайчевы, Лада Николова, Майя Голобова, Донка Младенова, Райна Желева, Ангелина Жеравнова, Финка Гаргова, Лана Стоева, Параскева Минчева, Оксана Танасова, Наргиза Оганова, Алла и София Фотовы, Ольга Умудумова, Ирина и Спирула Икономиди, Анна Бостаниди, Элла Асланиди, Иорданка Евтимиади, Мария Саввиди, Ирина и Ольга Энтиди, Лаура Коккинаки, Екатерина Станиси, Мелина и Эмилия Родаки, Елена Микелашвили, Этери Марташвили, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетухуцеси, Тинико Маргвелашвили, Софико Сакварелидзе, Цисана Квирикашвили, Алла Титвинидзе, Елена Емельяченко, Ирина Стасюк, Оксана Билозир, Анна Еловенко, Валентина Рудник, Ирина Подсоснок, Инна Артеменко, Нина Борисюк, Вольетта Нетребко, Светлана Бурневич, София Евдокименко, Жанна Еджубова, Елена Шишклина, Гульнара Озманова, Алла Фридман, Маргарита Орбант.

Альфреда ГАБУНИЯ и Нази ГОГОЧУРИ, а также Владимира (Ладо) **ХАХАНАШВИЛИ** и **Нестан ТИЛИДЗЕ** поздравляем с рождением внука, а Гиви **ГАБУНИЯ** и **Цицо ХАХАНАШВИЛИ** с рождением сына Александра (Сандро).

Всем бедам, трудностям назло
Не падали мы духом долго.

Теперь родился наш Сандро,
Радости в нашей жизни много.
Наш Александр, наш Сандро,
Расти большим, смелым и бойким,
Чтоб тебе в жизни повезло,
Ты смейся, кричи и пой звонко.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Ламзира Чохели, Иза Гобечия, Венера Цхвариашвили, Эльза Никифорова, Лали Уридия, Валентина Пискунова, Мери Тварчрелидзе, Ирма Галанская, Нина Бахчинян.

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 №48

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Шкалик. Туполев. Трюм. Барибал. Вар. Напоказ. Монако. Дорога. Ат. Ерика. Хомут. Ройс. Вес. Движение. Поиск. Трон. Гуково. Ропак. Кобура. Ржа. Топаз. Нары. Глина. Срам. Ангел. Ракета. Жалоба. Озон. Красина. Тальма.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Бульдог. Карта. Ужовник. Пинк. Лимбо. Ока. Ежа. АК. Возглас. Конрад. Ангоб. Ли. Изотоп. Унисон. Штаб. Ветеран. АМО. Уже. Арарат. Апологет. Спор. Нар. Оно. Скол. Слива. Очи. Прорезь. Акакий. Стаж. Атом. Ворота. Сук. Кармана.

Светлана доктор ПОДРУГА

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Вета Аракелова

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

ЦЕНА 1 лари 50 тетри.

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

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



9 ПРИЗНАНИЙ В ЛЮБВИ ОТ ВАШЕЙ КОШКИ

Если собака любит человека безусловно, то любовь кошки надо заслужить. Но, уж если заслужили...

Кошки - существа загадочные. Понять их с первого раза можно не всегда. Вот, например, питомец путается под ногами, будто что-то выпрашивая. Хочется крикнуть «Брысь!» и отправить его восвояси. Но не все так однозначно... Поведение кошки можно истолковать по-разному. Учитель, владельцы домашних тигров!

1. Молочным шагом марш!

Кошка садится к вам на колени или пристраивается рядышком и начинает топтаться на одном месте, перебирая передними лапками? Такое поведение ветеринары называют «молочным шагом». Когда-то, еще будучи котенком, ваш питомец так добывал молоко у матери. Это одно из самых приятных воспоминаний у животного. Теперь, когда оно попадает в похожую ситуацию комфорта и безопасности, пристраиваясь к хозяину, у него включается рефлекс «молочного шага». Кстати, если вам не очень приятно ощущать на себе когти кота, увлекшегося объяснениями в любви, положите между животным и вашими коленями плед.

2. Вам подарок

Когда кошка приносит вам подарки, та-

кие как игрушки или маленькие мертвые мыши, кроты, птички, можете быть уверены: вас любят! Кошки прекрасные охотники, но делиться своей добычей они не намерены. Исключение - подрастающие котятка, которых кошка-мать должна научить охотиться и прокормить. Хозяина охотиться не научишь, а вот накормить можно. Жалко ведь, пропадет! Так что, наступите на горло собственному писку-визгу и страданиям по невинно убиенной птичке и похвалите своего тигра. Он старался ради вас, между прочим.

3. Забодаю-забодаю

Когда кошка словно натывается головой на человека, это может показаться странным поведением, но на самом деле оно означает, что животное заботится о своем человеческом друге. У кошек есть секретные железы, сосредоточенные в определенных частях тела, в том числе на щеках и голове. Когда животное трется мордой о человека, оно признает его членом своего прайда.

4. Посмотри мне в глаза!

Взгляд глаза в глаза, медленное подмигивание - еще один способ, с по-

мощью которого кошка проявляет свою привязанность. Известный доктор усатых-полосатых Карен Беккер пишет об этом: «Это, должно быть, те признаки любви, которые нам, людям, понять проще всего. Если ваша кошка сначала смотрит на вас, моргает, затем широко открывает глаза, а после медленно мигает второй раз, она как бы говорит: я люблю тебя, доверяю тебе и, может быть, даже хочу поцеловать тебя». Впрочем, последнее утверждение остается под вопросом.

5. Счастливый танец хвоста

Хвост может указывать на то, как кошка чувствует себя в присутствии человека. Котята выражают счастье и теплые чувства, раздувая кончик своего хвостика и тонко вибрируя им. Взрослые особи в момент радости от общения с человеком могут держать хвост вертикально, загибая кончик крючком. Такое поведение ветеринары прозвали «счастливым танцем хвоста».

6. Вот мой животик!

Демонстрация своего живота - это стопроцентное признание в любви. Кому попало столь нежную часть тела не покажешь. Это, можно сказать, интимный акт. Только если кошка чувствует себя любимой и защищенной, она ляжет на спину перед человеком. Цените такое доверие!

7. Нежный «кус»

Нежное покусывание ваших пальцев - не агрессия, а еще один признак любви. Такие «любовные укусы» можно увидеть, когда кошка встречается с сородичами. Котята ласково грызут друг друга за уши, хвосты и лапы, получая от этого удовольствия. Правда, их кожа несколько плотнее, чем у человека, но кошка ведь об этом не знает, поэтому и оставляет следы своих легких укусов.

8. Котик-мурлыка

Мурлыканье варьируется от мягкого и сдержанного до громкого, как у трактора. Если кошка издает эти звуки в вашем присутствии, можете быть уверены, что она хочет выразить свою любовь и подтвердить: ей с вами хорошо, продолжайте в том же духе.

9. Я иду за тобой!

Если кошка следует за человеком из комнаты в комнату, прыгает на стол или стул, чтобы побыть рядом, то она явно наслаждается его обществом. Особенно, если миска у животного полная и вопрос кормления в данную минуту остро не стоит. Означать такое сопровождение человека на языке кошки может только одно: «Я тебя люблю, пойми ты это наконец! Давай проведем пару минут вместе, и пусть весь мир подождет».



В стиле бохо

Не обязательно добавлять в многослойный образ верхнюю одежду. Иногда будет достаточно платьев, юбок и комбинезонов.

Особенно хорошо смотрятся варианты в стиле бохо. Используйте легкие ткани типа шифона, шелка в комплекте с денимом, вельветом или шерстью. Интересным будет образ с платьем в пол и удлиненным жилетом без рукавов, надетыми поверх джинсов клеш.



В одном тоне

Необычным вариантом станет образ в единой цветовой гамме. Оттенок верхней вещи подберите чуть темнее или светлее нижних элементов. Идеальное решение - образы в песочных, бежевых, черных, молочных и темно-зеленых тонах. Чтобы монохромный лук смотрелся интересно, экспериментируйте с текстурой ткани. Чем больше разнообразия, тем богаче и роскошнее будет выглядеть наряд.

А если наоборот?

Обычно, в многослойном образе длинные вещи надевают поверх коротких, но можно отойти от правил. Попробуйте примерить брюки с удлиненным топом, жилет из тонкой ткани, а сверху - короткое пальто оверсайз.





«ИРАМОРНЫЙ» СТЕЙК

Стейки (говядина) - 2 шт., соль, перец черный молотый - по вкусу, масло оливковое - 1 ст. л., лук шалот (мелко нарезанный) - 1/2 стакана, ягоды нарезанные - 1/2 стакана, анис (вишня, черешня) - 1 стакан, анис (звездочки) - 1 шт., вино красное сухое - 3/4 стакана, масло сливочное - 1 ст. л.

Разогреть чугунную сковороду и на большом огне обжарить стейки по 3-4 мин. с каждой стороны на оливковом масле. Переложить на тарелку, приправить солью и черным свежемолотым перцем, накрыть фольгой и дать «отдохнуть». Тем временем приготовить соус. Лук-шалот пассеровать в малом количестве воды, пока не станет прозрачным и нежным. Добавить измельченные ягоды, анис и готовить еще 1 мин. Влить вино, довести до кипения и варить, помешивая, пока соус слегка не загустеет. Удалить анис, добавить сливочное масло и готовить, пока масло не растопится. Перемешать и снять с огня. Нарезать стейки поперек волокон, полить со усом и сразу подавать.



СТЕЙКИ С СОУСОМ ИЗ КУРАГИ

Стейки (свинина или телатина) - 4 шт., курага - 200 г, лук репчатый - 1 шт., чеснок - 5-6 зубчиков, перец чили, соль - по вкусу, перец черный молотый - щепотка, масло топленое - 1 ст. л., масло - 2 ст. л.

Курагу тщательно промыть, залить кипящей водой и варить 7-10 мин. на небольшом огне. Откинуть на дуршлаг, затем нарезать. Лук нашинковать и обжарить на растительном масле. Чеснок пропустить через пресс, добавить к луку. Жарить лук с чесноком до мягкости, после чего добавить к кураге. Перец чили нарезать колечками и тоже добавить к кураге. Все вместе перемолот в блендере. Довести до кипения, уменьшить огонь до минимума и тушить 20 мин. Мясо вымыть, обсушить бумажными полотенцами, поперчить. Разогреть в сковороде топленое масло. Жарить каждый стейк 4 мин. с одной стороны, посолить, перевернуть и жарить еще 5 мин. Подавать с соусом.



СТЕЙК С СОУСОМ

Стейки (говядина) - 4 шт., помидоры - 2 шт., лук красный - 2 шт., петрушка (зелень) - 40 г, орегано (свежие листья) - 10 шт., масло оливковое - 3 ст. л., уксус бальзамический - 1 ст. л., соль, перец черный молотый - по вкусу, масло растительное для гриля.

Для соуса обжарить на гриле, смазанном растительным маслом, нарезанный тонкими кружочками лук. Когда он подрумянится с обеих сторон, переложить его на разделочную доску и измельчить ножом. Обжарить на гриле кружочки помидоров. Как только они начнут темнеть, перевернуть и жарить еще 1 мин. Затем так же измельчить и соединить с обжаренным луком. Добавить мелко нарезанный петрушку, орегано, бальзамический уксус и оливковое масло. Приправить по вкусу солью и молотым черным перцем, тщательно перемешать. Стейки обжарить на гриле по 2-3 мин. с одной стороны, затем перевернуть и готовить еще 1-2 мин. Выложить на тарелку, полить соусом.



СТЕЙКИ ИЗ ЛОСОСЯ С СОУСОМ ТАРТАР

Стейки лосося - 2 шт., масло оливковое - 2 ч. л., сок лимонный - 3 ч. л., майонез и сметана - по 2 ст. л., желток (вареный) - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, огурцы маринованные - 2 шт., укроп (измельченный) - 1 ст. л., соль, перец - по вкусу.

Для маринада соединить по 2 ч. л. лимонного сока и оливкового масла, залить предварительно подсолонные и перченые стейки. Отправить в холодильник мариноваться (на 10-12 ч.). Для соуса тартар с помощью блендера смешать сметану, майонез и вареный желток. Добавить мелко нарезанные или тертые на крупной терке маринованные огурцы, укроп, мелко нарубленный чеснок и оставшийся лимонный сок. Еще раз все перемешать. Попробовать, при необходимости добавить соль и перец. Обжарить с двух сторон на гриле стейки на среднем огне до готовности (по 3 мин. с каждой стороны). Выложить на тарелку, полить приготовленным соусом и сразу подавать.